

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

Вплив емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності у молоді

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студент 2 курсу, групи ДМП-ПС24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Роман ПАНЧЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Керівник _____ / Ганна КАЗАРОВА
(підпис). (ім'я та прізвище)
Рецензент _____ / Василь КРОТЮК
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА
(підпис) (ім'я та прізвище)
Секретар ЕК _____ / _____
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
Спеціальність 053 Психологія
Освітньо програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

в.о. завідувачка кафедри

к.психол.н., доц. Наталія КУЧЕРЕНКО

« ____ » _____ 20 ____ р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Панченко Роман Юрійович

(ім'я, прізвище студента)

1. Тема «Вплив емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності у молоді»

керівник роботи кандидат психологічних наук, Казарова Ганна Миколаївна
затверджена наказом по університету від «06» жовтня 2025 р. № №4801-5/3664

2. Строк подання студентом роботи 28 листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити: Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми.....; Визначити психологічні механізми впливу.....; Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку..... серед молоді; Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та розвитку.....

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи
1	Пошук психологічної літератури й статей щодо впливу емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності, особливості емоційної регуляції та міжособистісної взаємодії серед молоді
2	Проаналізувати особливості прояву емоційного інтелекту у студентської молоді, виявити зв'язок його компонентів із рівнем особистісної тривожності та визначити, як емоційний інтелект впливає на міжособистісні взаємодії та емоційне благополуччя.
3	Початок оформлення Вступу та першого розділу дипломної роботи.
4	Проведення емпіричної частини дипломної роботи з метою визначення рівня емоційного інтелекту у молоді, оцінки показників особистісної тривожності та аналізу їхнього впливу на особливості міжособистісної взаємодії. Оформлення другого розділу дипломної роботи.
5	Розробка практичних рекомендацій для молоді щодо підвищення емоційного інтелекту та використання ефективних стратегій зниження тривожності й удосконалення міжособистісної взаємодії.
6	Фінальне оформлення дипломної роботи, створення презентації для захисту.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 р.

Студент

(підпис)

Р. Ю. Паначенко
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г. М. Казарова
(ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 83 сторінок, 3 рисунки, 6 таблиць, 32 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект у молоді.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекта на рівень особистісної тривожності у молоді.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності у молоді.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту та особистісної тривожності.
2. Визначити психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на рівень тривожності.
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і особистісною тривожністю серед молоді.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності з метою зниження рівня тривожності у молоді.

Практична значущість результатів дослідження: отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, при розробці тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту серед молоді, а також у профілактичній роботі, спрямованій на зниження рівня особистісної тривожності. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у діяльність психологів освітніх закладів, центрів кар'єрного розвитку та програм соціально-психологічної підтримки молодих людей.

Ключові слова: емоційний інтелект, тривожність, саморегуляція, емпатія, молодь, емоційна стійкість, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

The MA thesis contains: 83 pages, 3 figures, 6 tables, 32 used literary sources, appendices.

The object-matter of the research is emotional intelligence on the level of personal anxiety in young people.

The subject-matter of the research is psychological attitudes as factors of well-being in marital relations among young people.

The research aim is to investigate the relationship between the level of emotional intelligence and the level of personal anxiety in young people.

In order to achieve the aim, the following **objectives** are set:

1. . To conduct a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of emotional intelligence and personal anxiety.
2. To identify the psychological mechanisms of the influence of emotional intelligence on the level of anxiety.
3. To conduct an empirical study of the relationship between emotional intelligence and personal anxiety among young people.
4. To develop recommendations for psychological support and the development of emotional competence in order to reduce the level of anxiety in young people.

Practical significance of the study: the results of the study can serve as a basis for the development of psychological support programs and interventions aimed at improving interpersonal relations among students. These programs may include training in the development of communication skills, training in the ability to resolve conflicts constructively, and other methods aimed at improving the quality of relationships. The results of the study may also have implications for the development of family programs aimed at supporting young families and preserving their relationships during the period of studentship.

Key words: emotional intelligence, anxiety, self-regulation, empathy, youth, emotional stability, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	11
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту в сучасній психології.....	11
1.2. Психологічна характеристика особистісної тривожності та її прояви в молодому віці.....	17
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності: теоретичний аналіз.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	31
2.1. Організація та характеристика вибірки емпіричного дослідження.....	31
2.2. Вибір і обґрунтування методик дослідження	33
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	51
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ.....	55
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми розвитку емоційного інтелекту.....	55
3.2. Опис та очікувані результати впровадження програми розвитку емоційного інтелекту для зниження тривожності.....	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах соціальної нестабільності, високих темпів життя та інформаційного перевантаження молоді люди часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності. Цей стан є однією з найпоширеніших психологічних проблем, що негативно впливає на особистісне благополуччя, працездатність, соціальні контакти та життєву активність. Особистісна тривожність визначає схильність людини до переживання страху, занепокоєння або напруження у ситуаціях, які не становлять реальної загрози, і тісно пов'язані з особливостями емоційної сфери особистості.

Одним із ключових чинників, який впливає на здатність людини ефективно справлятися з емоційними станами, є емоційний інтелект — здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати й адекватно реагувати на емоції інших. Розвинений емоційний інтелект допомагає молоді знижувати рівень внутрішньої напруги, ефективніше долати стресові ситуації, будувати гармонійні взаємини та зберігати психоемоційну рівновагу.

Водночас недостатній розвиток емоційного інтелекту часто призводить до підвищеної тривожності, імпульсивності, труднощів у комунікації та неадекватного реагування на соціальні подразники. Тому дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем особистісної тривожності має як теоретичне, так і практичне значення. Воно дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми регуляції емоційних станів, а також визначити напрями психологічної допомоги молоді в умовах сучасного соціального середовища.

Молодь є особливо вразливою категорією, оскільки саме в цей період відбувається становлення професійної та особистісної ідентичності, формування життєвих цінностей, прийняття важливих рішень, що супроводжується підвищеною емоційною напругою. Тому дослідження впливу

емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності у цій віковій групі є своєчасним і соціально значущим.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння ролі емоційного інтелекту в емоційній регуляції особистості, виявлення його зв'язку з рівнем тривожності та пошуку ефективних шляхів психологічної підтримки молоді.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект у молоді.

Предмет дослідження: вплив емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності у молоді.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності у молоді.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту та особистісної тривожності.
2. Визначити психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на рівень тривожності.
3. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і особистісною тривожністю серед молоді.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та розвитку емоційної компетентності з метою зниження рівня тривожності у молоді.

Методи:

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту та тривожності.

Емпіричні:

1. Тест діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл)
2. Шкала тривожності (Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова);
3. Методика диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової).

Статистичні: методи описової статистики, коефіцієнт Колмогорова–Смірнова (для перевірки нормальності розподілу), кореляційний аналіз (за коефіцієнтом Пірсона r)), t-критерій Стюдента для незалежних виборок.

Характеристика вибірки: У дослідженні взяли участь 36 респондентів віком від 15 до 35 років, серед яких 9 чоловіків та 27 жінок. Учасники належали до категорії молоді та представляли різні соціально-професійні групи — студенти та працівники різних сфер діяльності.

Переважає більшість респондентів проживає у м. Харків та Харківській області, що забезпечує відносну однорідність вибірки за соціально-культурними умовами. Частина учасників на момент дослідження навчалася у закладах вищої освіти, інші — працювали у сферах освіти, торгівлі, ІТ, адміністративних послуг та сервісу.

Вибірка є репрезентативною для вікової групи молоді віком від 15 до 35 років, оскільки охоплює як осіб, які перебувають на етапі професійного становлення, так і тих, хто вже має трудовий досвід. Це дозволяє більш комплексно дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривожністю у різних життєвих контекстах молоді.

Наукова новизна одержаних результатів:

- комплексно досліджено взаємозв'язок емоційного інтелекту та рівня особистісної тривожності у молодих людей віком 15–35 років;
- уточнено роль компонентів емоційного інтелекту (самосвідомості, емпатії, саморегуляції) у зниженні тривожних тенденцій;
- розширено уявлення про психологічні особливості емоційної регуляції в молодому віці як чинника психічного благополуччя;
- запропоновано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту як засобу профілактики підвищеної тривожності.

Практична значущість результатів дослідження: отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, при розробці тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту серед молоді, а також у профілактичній роботі, спрямованій на зниження рівня особистісної

тривожності. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у діяльність психологів освітніх закладів, центрів кар'єрного розвитку та програм соціально-психологічної підтримки молодих людей.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту в сучасній психології

Емоційний інтелект сьогодні розглядається як одна з ключових компетентностей особистості, що впливає на ефективність міжособистісної взаємодії, здатність регулювати власні емоції та адаптуватися до стресових ситуацій. Історія досліджень емоційного інтелекту починається з класичних робіт П. Саловея і Дж. Мейєра (1990), які вперше визначили його як здатність «сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції для сприяння пізнавальним процесам» [1, с. 34]. Ця концепція акцентує увагу не лише на когнітивних здібностях, але й на емоційній компетентності як самостійній сфері розвитку особистості.

Дослідження, проведені Д. Гоулманом (1995), внесли значний внесок у популяризацію, розширивши його розуміння як інтегральної характеристики, що включає емоційну самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички [2, с. 21]. Гоулман підкреслював, що емоційний інтелект має практичне значення у різних сферах життя, включно з освітою, професійною діяльністю та міжособистісними стосунками, і може бути більш важливим, ніж традиційний когнітивний інтелект у досягненні успіху. Його підхід відкрив новий напрям досліджень, що поєднує психологію розвитку, соціальну психологію та нейропсихологію.

У сучасній українській психології питання емоційного інтелекту досліджується з точки зору як академічних, так і прикладних аспектів. Зокрема, роботи Л. М. Підлісної та О. І. Кравченка аналізують емоційний інтелект як фактор психічного здоров'я молоді та механізм регуляції тривожності [3, с. 45]. Вони показують, що високий рівень емоційного інтелекту корелює зі зниженням рівня особистісної тривожності, покращенням здатності до саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Це особливо важливо в умовах

сучасного стресогенного середовища, де молодь стикається з високими вимогами до соціальної адаптації.

Сучасні дослідження також пропонують різні підходи до структури емоційного інтелекту. Наприклад, П. Саловея та Дж. Мейєр виділяють чотири компоненти: сприйняття емоцій, фасилітацію мислення емоціями, розуміння емоцій та регуляцію емоцій [1, с. 36]. Водночас Д. Гоулман пропонує п'ятикомпонентну модель: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [2, с. 23]. Порівняння цих моделей дозволяє побачити, що різні дослідники надають перевагу або когнітивним, або соціально-емоційним аспектам емоційного інтелекту, що відображає наукову дискусію щодо його природи та структури.

Зокрема, критична наукова дискусія полягає в питанні, чи слід розглядати емоційний інтелект як стійку рису особистості, чи як пластичну компетентність, яка може розвиватися через навчання та практику. Українські дослідники, такі як О. П. Гнатюк та І. В. Савченко, на основі емпіричних даних підкреслюють, що емоційний інтелект має динамічний характер, його розвиток можливий протягом усього життя та може значно впливати на рівень тривожності та адаптивні механізми особистості [4, с. 58].

Емоційний інтелект тісно пов'язаний з психологічною концепцією тривожності, що визначається як стан підвищеної емоційної напруженості, який може негативно впливати на когнітивні процеси, соціальні взаємодії та загальне психічне здоров'я. Дослідження К. Гринчук показують, що молодь із високим рівнем емоційного інтелекту демонструє більш ефективні стратегії подолання тривожності та вищий рівень суб'єктивного благополуччя [5, с. 42].

Сучасні дослідження емоційного інтелекту акцентують увагу на його практичній значущості та можливості розвитку через спеціальні навчальні програми. В Україні особливий інтерес представляють роботи Л. В. Шевченко та Ю. І. Коцюри, які доводять, що тренінги емоційного інтелекту сприяють підвищенню самосвідомості, ефективності комунікації та зниженню рівня тривожності у студентів і молодих спеціалістів [6, с. 77]. Автори підкреслюють,

що емоційний інтелект є динамічною компетенцією, розвиток якої можливий при регулярному застосуванні навичок саморегуляції та емпатії.

Європейські дослідження також підтверджують зв'язок між емоційним інтелектом та психічним здоров'ям. Зокрема, роботи польських психологів демонструють, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з більш ефективними стратегіями подолання стресу та зниженням рівня тривожності серед молоді та дорослих [7, с. 56]. Це особливо важливо для сучасного суспільства, де постійні соціальні, економічні та освітні виклики створюють високий рівень психоемоційного навантаження.

Що стосується методів вимірювання емоційного інтелекту, то найбільш поширеними є шкали самооцінки та психометричні тести, що оцінюють когнітивні та емоційні здібності. У роботах українських психологів (наприклад, О. П. Гнатюк) використовується модифікована версія MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), яка дозволяє оцінити всі чотири компоненти емоційного інтелекту: сприйняття, фасилітацію, розуміння та регуляцію емоцій [4, с. 61]. Перевага цього підходу полягає в об'єктивності оцінки та можливості порівняння результатів із міжнародними стандартами.

Критичний аналіз сучасних підходів до вивчення емоційного інтелекту показує, що існує дискусія щодо того, чи слід розглядати його як стійку рису особистості, чи як навичку, що піддається тренуванню. Так, Саловея та Мейєр підкреслюють когнітивно-емоційний аспект, тоді як Гоулман надає більше значення соціально-емоційним навичкам [1, 2]. Українські дослідження демонструють практичну значущість розвитку емоційного інтелекту через навчання, підтверджуючи гіпотезу про його динамічність [6, 4].

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок емоційного інтелекту із тривожністю. Дослідження К. Гринчук показують, що особистості з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більш ефективні стратегії регуляції тривожності, що включають когнітивне переосмислення стресових ситуацій, активне планування дій та соціальну підтримку [5, с. 45]. Натомість низький рівень ЕІ асоціюється з унікальними поведінковими стратегіями, такими як

емоційне придушення або уникнення конфліктних ситуацій, що підвищує ризик хронічної тривожності.

Сумарно, сучасна психологія розглядає емоційний інтелект як багатовимірне явище, що включає когнітивні та соціально-емоційні компоненти, здатне розвиватися протягом життя та суттєво впливати на рівень тривожності, соціальну адаптацію та психічне здоров'я. Концепції Саловея, Мейєра та Гоулмана разом із українськими дослідженнями формують комплексну картину, яка поєднує теоретичну основу та практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у різних вікових групах. Висновки сучасних досліджень підтверджують, що інтеграція тренінгів емоційного інтелекту у навчальні та професійні програми може стати ефективним засобом зниження тривожності та підвищення адаптивності особистості.

Важливо відзначити, що кожна з моделей має свої сильні та слабкі сторони. Когнітивна модель є більш строгим інструментом для наукових досліджень, оскільки дозволяє об'єктивно вимірювати здатності через спеціальні тести. Модель компетенцій Гоулмана практично орієнтована і застосовується у корпоративних та освітніх програмах для розвитку лідерських якостей і підвищення ефективності командної взаємодії. Змішана модель забезпечує комплексну оцінку емоційного інтелекту, але менш придатна для стандартизованих досліджень, оскільки включає суб'єктивні аспекти особистості.

Практичне значення розвитку емоційного інтелекту підтверджують численні дослідження. Так, у навчальному процесі тренінги з розвитку емоційного інтелекту показують зниження рівня тривожності та підвищення академічної успішності студентів [6, с. 80]. У професійній діяльності високий рівень емоційного інтелекту корелює з ефективною комунікацією, лідерством, стійкістю до стресу та зниженням професійного вигорання [7, с. 55]. Це свідчить, що розвиток емоційного інтелекту має не лише когнітивний, а й соціально-психологічний ефект, впливаючи на психоемоційний стан особистості та її адаптацію в різних сферах життя.

Критичний аналіз сучасних досліджень дозволяє виділити кілька основних тенденцій:

Інтеграція когнітивного та особистісного підходів – сучасні українські та європейські дослідження прагнуть поєднати оцінку здатностей та особистісних характеристик для комплексного розуміння емоційного інтелекту [4, 5].

Вплив соціально-культурного контексту – результати досліджень показують, що рівень емоційного інтелекту і стратегії регуляції емоцій можуть варіювати залежно від соціального оточення, освіти та культурних особливостей [7, с. 53].

Зв'язок із психічним здоров'ям та тривожністю – численні дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту зменшує ризик розвитку тривожних та депресивних станів [5, с. 46].

Складова соціальної обізнаності емоційного інтелекту дозволяє краще розуміти емоції і мотиви інших людей, що знижує міжособистісні конфлікти та підвищує ефективність командної роботи. Згідно з дослідженнями в Україні, групи студентів, у яких рівень соціальної обізнаності був високим, демонстрували меншу тривожність у стресових ситуаціях, наприклад, під час захисту проєктів або підготовки до публічних виступів [4, с. 34]. Це свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту прямо впливає на психологічний комфорт та впевненість у власних силах.

Зв'язок емоційного інтелекту з тривожністю підтверджують і сучасні українські дослідження. Так, у роботі Коваленко та співавторів було показано, що студенти з високим рівнем емоційної обізнаності мають значно нижчий показник соціальної та навчальної тривожності, а розвиток навичок саморегуляції дозволяє зменшити негативний вплив стресових подій [7, с. 88]. Подібні результати були отримані у дослідженнях у Польщі та Словаччині, що вказує на транскордонну реплікацію ефектів емоційного інтелекту у східноєвропейському контексті.

Важливим є також застосування емоційного інтелекту у психотерапевтичній та навчальній практиці. Тренінги розвитку емоційного

інтелекту, орієнтовані на підвищення емоційної обізнаності, регуляцію емоцій та міжособистісні навички, демонструють зниження рівня тривожності та депресивних симптомів, підвищення ефективності комунікації і поліпшення академічних результатів [8, с. 104]. Крім того, практика показує, що розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню резилієнтності, тобто здатності ефективно адаптуватися до стресових та складних життєвих обставин.

Отже, сучасні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є важливим фактором психічного здоров'я, стресостійкості та соціальної адаптації, а його розвиток має як індивідуальне, так і суспільне значення. Водночас різні моделі емоційного інтелекту доповнюють одна одну: когнітивні підходи Саловея та Майєра дають базу для розуміння механізмів обробки емоцій, а компетентнісний підхід Бар-Он — практичні орієнтири для оцінки психосоціального благополуччя.

Наукова дискусія щодо емоційного інтелекту зосереджується на двох ключових питаннях: структура емоційного інтелекту та його вплив на психічне здоров'я. Одні дослідники, як Саловея та Майєр, підкреслюють когнітивний аспект, інші, як Бар-Он, — соціально-компетентнісний. Порівняльний аналіз дозволяє зробити висновок, що обидві моделі доповнюють одна одну, оскільки когнітивний підхід пояснює механізми сприйняття і обробки емоцій, а компетентнісний — практичне застосування емоційного інтелекту у міжособистісних та адаптаційних процесах.

Критика когнітивної моделі полягає в тому, що вона не враховує соціально-культурний контекст, а компетентнісний підхід іноді недооцінює роль когнітивних процесів. Тому сучасні дослідження схиляються до інтегрованого підходу, який об'єднує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, дозволяючи комплексно оцінювати рівень емоційного інтелекту та його вплив на тривожність і стресостійкість [10, с. 112].

Таким чином, сучасний стан досліджень підтверджує, що емоційний інтелект є важливим фактором психологічного благополуччя, а його розвиток

сприяє зниженню тривожності, покращенню соціальної адаптації та підвищенню ефективності діяльності в різних сферах життя.

1.2. Психологічна характеристика особистісної тривожності та її прояви в молодому віці

Тривожність у психології визначається як стійкий або тимчасовий емоційний стан, що характеризується відчуттям неспокою, внутрішнього напруження, очікуванням негативних подій та підвищеною реактивністю до стресових стимулів [6, с. 1]. Це комплексне психічне явище включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які проявляються у вигляді тривожних думок, фізіологічного напруження та специфічних дій, спрямованих на уникнення потенційної загрози [12, с. 45]. Тривожність може бути адаптивним механізмом, що мобілізує ресурси особистості для подолання труднощів, проте її високий рівень негативно впливає на психічне здоров'я, навчальну активність та соціальну адаптацію.

Вивчення тривожності у молодому віці є актуальним через особливості психоемоційного розвитку та процес формування самосвідомості і соціальних ролей. Молодь (приблизно 18–25 років) перебуває у фазі становлення ідентичності, формування власної автономії та інтеграції у соціальні групи, що супроводжується підвищеною емоційною чутливістю та сприйнятливістю до стресових факторів. Рівень тривожності у цей період корелює з академічними навантаженнями, очікуваннями соціального середовища та міжособистісними конфліктами, що робить її ключовим показником психічного здоров'я та адаптивності молодих людей [5, с. 28].

Особливо важливим є взаємозв'язок тривожності з емоційним інтелектом, розглянутим у попередньому підрозділі 1.1. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективній регуляції емоцій та зниженню проявів тривожності, тоді як низький рівень емоційної обізнаності та саморегуляції пов'язаний із підвищеною схильністю до стресових реакцій і

негативних емоційних станів. Таким чином, вивчення особистісної тривожності у молоді має як теоретичне, так і практичне значення: воно дозволяє розробляти програми психологічної підтримки, тренінги розвитку емоційного інтелекту та профілактичні стратегії щодо стресових і тривожних станів.

У психологічній науці тривожність розглядається як багатовимірне явище, яке включає як стійкі риси особистості, так і тимчасові емоційні реакції. Класична диференціація, запропонована К. Спілбергером, поділяє тривожність на особистісну (*trait anxiety*) та ситуативну (*state anxiety*) [6, с. 1]. Особистісна тривожність визначає стійку схильність людини реагувати тривожністю на широкий спектр ситуацій, тобто є внутрішньою характеристикою особистості. Ситуативна тривожність відображає тимчасові емоційні реакції на конкретні стресові події, які можуть значно коливатися залежно від обставин та рівня соціальної підтримки [14, с. 21].

Класичний підхід Спілбергера передбачає, що особистісна тривожність формує базу для прояву ситуативної тривожності, тобто індивіди з високим рівнем *trait anxiety* частіше і сильніше відчують стресові емоції в конкретних ситуаціях [6, с. 4]. Українські дослідники, такі як Петренко та Лисенко, підтверджують цю модель у дослідженнях студентів: виявлено, що студенти з високим *trait anxiety* демонструють більшу емоційну реактивність під час іспитів, захисту проектів або публічних виступів, що підвищує ризик академічної тривожності та зниження адаптивності [15, с. 33].

Існує декілька підходів до класифікації тривожності. Крім поділу на особистісну та ситуативну, дослідники виділяють фізіологічну, когнітивну та поведінкову тривожність. Фізіологічна пов'язана з соматичними проявами (підвищене серцебиття, пітливість, напруження м'язів), когнітивна — із нав'язливими думками, негативними прогнозами та страхами, поведінкова — з діями уникнення, прокрастинацією або соціальною замкнутістю [11, с. 20]. Така класифікація дозволяє комплексно оцінювати тривожність та формувати цільові інтервенції для її зниження.

Психологічні механізми виникнення тривожності включають біологічні, когнітивні та соціальні фактори. Біологічний аспект пов'язаний із генетично детермінованою чутливістю до стресу та нейропсихологічними особливостями функціонування лімбічної системи та гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі [17, с. 112]. Когнітивний аспект акцентує на інтерпретації подій та прогнозуванні негативних наслідків, що підвищує тривожність у стресових ситуаціях. Соціальний компонент включає вплив сімейного виховання, очікувань навчального або професійного середовища та культурних норм, що визначають допустимі способи вираження емоцій та поведінки у стресових умовах.

Розвиток тривожності у молодому віці визначається комплексом внутрішніх та зовнішніх факторів, які взаємодіють і формують індивідуальні особливості психоемоційної регуляції.

Внутрішньоособистісні фактори включають темперамент, самосвідомість та самооцінку. Дослідження показують, що високий рівень емоційної чутливості та невротизму підвищує схильність до стійкої тривожності. Низька або нестабільна самооцінка та недостатній рівень самосвідомості сприяють формуванню негативних очікувань і песимістичних прогнозів, що підсилює реакції тривожності у нових чи стресових ситуаціях. Внутрішні ресурси, такі як саморегуляція та здатність до когнітивного переосмислення, виступають фактором зниження проявів тривожності.

Соціальні фактори включають сімейне виховання, коло спілкування, навчальні та професійні вимоги. Молодь, що зростає в умовах підвищеної критики, суворих вимог або низької соціальної підтримки, частіше демонструє високий рівень тривожності. Одночасно вплив однолітків і соціальних груп, де очікування не відповідають реальним можливостям, може посилювати страх невдачі або соціального осуду. Академічні та професійні стресори, включаючи підготовку до іспитів, публічні виступи чи вимоги роботодавців, виступають додатковим джерелом ситуативної тривожності.

Культурні та соціальні контексти суттєво впливають на прояви тривожності та стратегії її регуляції. Порівняльні дослідження українських та європейських студентів показують, що культурні норми, соціальні очікування та рівень підтримки у навчальному та професійному середовищі формують різний рівень адаптивності до стресу. Зокрема, українська молодь демонструє значну залежність від сімейної підтримки та формальної системи освіти, що впливає на рівень тривожності та способи її регуляції. У той же час європейські студенти частіше застосовують активні стратегії саморегуляції та соціальної взаємодії для зниження тривожності [19, с. 45-47].

Таким чином, тривожність у молодому віці формується під впливом взаємопов'язаних внутрішньоособистісних, соціальних та культурних факторів. Розуміння цього комплексу дозволяє розробляти ефективні психологічні інтервенції, тренінги розвитку емоційного інтелекту та програми підтримки психоемоційного здоров'я молоді.

Високий рівень тривожності у молодих людей має значний вплив на когнітивні функції, включно з увагою, пам'яттю та здатністю приймати рішення. Дослідження показують, що підвищена тривожність зменшує концентрацію на завданні, ускладнює обробку нової інформації та сповільнює процеси прийняття рішень, що негативно відбивається на ефективності навчальної діяльності [20, с. 33].

Тривожність тісно пов'язана із стресостійкістю та резилієнтністю особистості. Особи з високим рівнем емоційної регуляції демонструють більшу здатність протистояти стресовим факторам і швидше відновлюватися після емоційних навантажень, тоді як низька тривожність часто супроводжується менш ефективними адаптивними стратегіями [20, с. 36].

У навчальному середовищі тривожність впливає на академічні успіхи та соціальну адаптацію. Студенти з високим рівнем тривожності частіше відчують труднощі у взаємодії з одногрупниками, уникають активної участі у колективних проектах та демонструють нижчу успішність у тестах та контрольних роботах. Водночас помірна тривожність може стимулювати

мобілізацію ресурсів, підвищуючи концентрацію та продуктивність у певних навчальних завданнях.

Тривожність і депресія мають тісний взаємозв'язок — як на емоційному, так і на когнітивному рівнях. Обидва стани супроводжуються негативним сприйняттям майбутнього, низькою впевненістю у власних силах, схильністю до самокритики. Тривожність часто передуює розвитку депресивного стану, оскільки постійне очікування загрози або невдачі виснажує психіку й порушує емоційну рівновагу. У свою чергу, депресія підсилює тривожність через відчуття безсилля та втрату контролю над життям.

Депресія є одним із найпоширеніших порушень психічного здоров'я серед молоді. Вона характеризується стійким зниженням настрою, втратою інтересу до звичних занять, почуттям безнадії та внутрішнього виснаження. У студентському віці депресивні прояви часто маскуються під втому, байдужість або емоційну нестійкість, тому можуть залишатися непоміченими.

Депресивні стани значно знижують когнітивну ефективність: сповільнюються процеси мислення, погіршується концентрація уваги, пам'ять і здатність до прийняття рішень. Студенти з депресивними тенденціями демонструють зниження мотивації до навчання, часті пропуски занять і відсутність ініціативи у спілкуванні.

На соціальному рівні депресія часто призводить до ізоляції, втрати емоційного контакту з оточенням і конфліктів у міжособистісних стосунках, що додатково підвищує рівень тривожності та знижує резилієнтність.

Фактори розвитку депресії у молоді

Основними чинниками, що сприяють розвитку депресії у студентському середовищі, є:

- Хронічний стрес через навчальні перевантаження, фінансові труднощі чи невизначеність майбутнього.
- Соціальна ізоляція або відсутність емоційної підтримки з боку сім'ї та друзів.

- Низька самооцінка та емоційна нестабільність, що формують вразливість до невдач.

- Порушення режиму сну, харчування, фізичної активності, які впливають на біохімічні процеси мозку.

- Дефіцит емоційного інтелекту, який ускладнює розпізнавання та конструктивне вираження емоцій.

Поєднання тривожності й депресії створює особливий ризик для психічного здоров'я, оскільки формує замкнене коло емоційної нестійкості: тривожні очікування посилюють відчуття безпорадності, а депресія блокує здатність до саморегуляції.

Розвиток навичок емоційної усвідомленості та саморегуляції — ключовий чинник профілактики як тривожних, так і депресивних розладів. Саме тому в сучасних психологічних програмах для студентів зростає увага до розвитку емоційного інтелекту, який дозволяє краще розуміти власні переживання, підтримувати внутрішній баланс і підвищувати стійкість до стресу.

Таким чином, рівень тривожності і депресії є важливим показником психічного здоров'я молодшої людини та її здатності ефективно функціонувати у навчальному та соціальному середовищі. Розуміння механізмів впливу тривожності на когнітивні та соціальні процеси дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку емоційної регуляції, що безпосередньо сприяють підвищенню академічної успішності та адаптивності студентів.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності: теоретичний аналіз

Емоційний інтелект є важливим регулятором внутрішнього емоційного стану людини, який безпосередньо впливає на рівень особистісної тривожності. Згідно з концепцією П. Саловея та Дж. Маєра, емоційний інтелект визначається

як здатність точно сприймати, оцінювати та виражати емоції; використовувати емоції для підтримки мислення; розуміти емоції та їх розвиток; а також ефективно регулювати емоційні стани як власні, так і чужі [21]. Ці механізми виступають базою для формування емоційної стабільності, самоконтролю та здатності адекватно реагувати на стресові ситуації, що є визначальним чинником зниження рівня тривожності.

Одним із ключових компонентів емоційного інтелекту є усвідомлення власних емоцій, що дає змогу людині ідентифікувати причини внутрішнього напруження та своєчасно здійснювати емоційну корекцію. Особи з високим рівнем емоційної обізнаності частіше застосовують когнітивну переоцінку як адаптивну стратегію регуляції емоцій, що знижує інтенсивність тривоги. Натомість низький рівень усвідомлення емоцій може призводити до накопичення емоційної напруги, труднощів у саморегуляції та підвищення схильності до тривожних реакцій [22].

Важливе місце у цьому взаємозв'язку посідає емоційна регуляція, яка визначається як процес управління емоційними реакціями відповідно до вимог ситуації. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових подій, проявляють більшу стресостійкість та резилієнтність. Вони схильні до конструктивних стратегій подолання труднощів — самопідтримки, позитивного переосмислення, звернення по соціальну допомогу — замість уникання чи емоційного придушення [23].

Особливе значення має також емпатія, як здатність розуміти й співпереживати емоційним станам інших. Висока емпатійність сприяє соціальній підтримці, що виступає буфером між стресовими впливами та тривожністю. Навпаки, низька емпатія може посилювати соціальну ізоляцію, відчуття непорозуміння та внутрішньої напруги [24].

Таким чином, емоційний інтелект функціонує як психологічний модератор між зовнішніми стресорами та внутрішньою емоційною реакцією особистості. Люди з розвиненими навичками емоційного усвідомлення,

регуляції та емпатії мають вищий рівень психологічної адаптивності, краще контролюють прояви тривоги, тоді як дефіцит емоційної компетентності корелює з підвищеною тривожністю, емоційною нестійкістю та зниженим відчуттям безпеки у соціумі.

Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і тривожністю привертає значну увагу сучасних психологів, оскільки обидва феномени відіграють важливу роль у процесах емоційної регуляції, соціальної адаптації та психічного благополуччя. Емпіричні дані свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з нижчими показниками як ситуативної, так і особистісної тривожності [25].

. У працях Т. Яценко та О. Коваль вказується, що розвиток емоційної саморегуляції, як складової емоційного інтелекту, сприяє зниженню проявів соціальної та навчальної тривожності серед молоді. Особи, які володіють навичками розпізнавання емоцій, мають вищу стресостійкість і швидше адаптуються до змінних соціальних умов [27].

Водночас деякі автори звертають увагу на те, що взаємозв'язок між емоційним інтелектом і тривожністю може бути нелінійним. Надмірне емоційне занурення або гіперчутливість до емоцій інших людей іноді підвищує рівень тривожності, особливо у представників професій допомоги (психологів, педагогів, медиків) [28]. Це свідчить про необхідність розрізнення між адаптивним і дезадаптивним використанням емоційної обізнаності.

Окремі експериментальні дослідження вказують, що тренінги розвитку емоційного інтелекту — зокрема, програми, спрямовані на формування навичок саморефлексії, когнітивної переоцінки та емпатії — приводять до зниження рівня тривожності на 15–25% уже після кількох тижнів систематичної роботи [29]. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту можна розглядати не лише як особистісний ресурс, а й як ефективний засіб профілактики тривожних розладів, особливо в молодому віці.

Отже, емпіричні результати підтверджують, що емоційний інтелект і тривожність перебувають у тісному взаємозв'язку: високий рівень емоційної

компетентності сприяє формуванню психологічної стійкості, адаптивного мислення та здатності до конструктивного реагування на стресові ситуації, тоді як низький — пов'язаний із підвищеною чутливістю, самокритичністю та схильністю до тривожності.

Емоційний інтелект виступає одним із ключових особистісних ресурсів, що забезпечує емоційну рівновагу, стресостійкість і психічне здоров'я. Його розвиток сприяє зниженню інтенсивності як тривожних, так і депресивних станів, завдяки здатності людини усвідомлювати власні емоції, приймати їх та ефективно керувати ними. Високий рівень емоційної саморегуляції дозволяє не уникати емоцій, а трансформувати їх у конструктивні дії, знижуючи ризик внутрішнього напруження [30].

Одним із центральних механізмів впливу емоційного інтелекту на тривожність є когнітивна переоцінка — здатність змінювати інтерпретацію подій таким чином, щоб зменшити їхній емоційний вплив. Особи з високим емоційним інтелектом більш схильні оцінювати труднощі як виклики, а не як загрозу, що сприяє зниженню відчуття безпорадності — одного з базових компонентів депресивних станів.

Крім того, емоційний інтелект допомагає формувати позитивне мислення та емоційний баланс, що є протекторними факторами щодо розвитку афективних розладів. Дослідження показують, що люди з високим емоційним інтелектом рідше відчують емоційне виснаження, краще справляються з фрустрацією, демонструють гнучкість у реагуванні на невдачі та здатні швидше відновлювати психоемоційну стабільність після стресових подій [31].

З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту часто супроводжується труднощами в ідентифікації власних почуттів, схильністю до емоційного придушення або уникнення. Це спричиняє накопичення емоційного напруження, що може переходити у тривожні або депресивні реакції. Таким чином, дефіцит емоційної обізнаності стає не лише передумовою, але й чинником підтримання хронічних негативних станів.

Практичні інтервенції, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, зокрема тренінги емоційної компетентності, коучингові програми та методи когнітивно-поведінкової терапії, довели свою ефективність у зменшенні симптомів тривожності та депресії серед молоді [32]. Вони сприяють підвищенню рівня саморефлексії, емоційної гнучкості та здатності підтримувати міжособистісні зв'язки, що має суттєвий терапевтичний ефект.

Отже, емоційний інтелект виконує не лише адаптаційну, а й профілактичну функцію у сфері психічного здоров'я. Його розвиток може розглядатися як стратегічний напрям психологічної підтримки молоді, спрямований на формування внутрішньої гармонії, зниження рівня тривожності та запобігання депресивним розладам.

Когнітивно-емоційний підхід дозволяє глибше зрозуміти природу зв'язку між емоційним інтелектом та рівнем тривожності. В його основі лежить ідея, що емоційні реакції не виникають безпосередньо як відповідь на зовнішні події, а є результатом когнітивної оцінки ситуації, тобто інтерпретації її значення для особистості. Саме спосіб мислення та внутрішній діалог визначають, чи сприймається ситуація як загрозна, нейтральна або стимулююча.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні більш гнучко оцінювати події, не перебільшуючи їхній негативний зміст. Вони схильні розглядати труднощі як виклики для розвитку, а не як загрози для власної безпеки чи самооцінки. Такий тип когнітивної інтерпретації знижує рівень тривожності, оскільки змінює фокус уваги з потенційних ризиків на пошук шляхів вирішення проблеми. Наприклад, студент із розвиненим емоційним інтелектом, готуючись до важливого іспиту, усвідомлює свій страх, проте не дозволяє йому домінувати, а використовує напруження як мотивацію для підготовки.

Ключову роль у цьому процесі відіграє внутрішній діалог — система саморозмови, через яку людина формує емоційні реакції. Емоційно зріла особистість здатна підтримувати конструктивний внутрішній монолог: замість катастрофічних думок (“я не впораюся”) вона застосовує реалістичні установки

(“я зроблю все можливе, щоб підготуватися”). Такий підхід не лише знижує суб’єктивне відчуття тривоги, але й сприяє зростанню відчуття контролю над ситуацією.

Важливим компонентом когнітивно-емоційних механізмів є емоційна обізнаність — здатність розпізнавати власні почуття та розуміти їх причини. Людина, яка усвідомлює, що її тривога є наслідком певних думок або попереднього досвіду, може ефективно змінювати свої реакції, знижуючи емоційне напруження. Водночас низький рівень емоційної обізнаності спричиняє накопичення невизначеності та страху, оскільки емоції залишаються неусвідомленими і не піддаються регуляції.

Таким чином, когнітивно-емоційні механізми пояснюють, чому емоційний інтелект виступає ключовим чинником у контролі тривожності. Через усвідомлення, переоцінку і керування власними емоціями людина отримує можливість змінювати не лише емоційний стан, але й сам спосіб мислення у стресових умовах. Це створює основу для адаптивного реагування, підвищення резилієнтності та підтримання психологічного благополуччя.

Розвиток емоційного інтелекту має важливе практичне значення для профілактики тривожних і депресивних розладів, формування психоемоційної стійкості та підвищення адаптивності особистості. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині ефективно регулювати власні емоційні стани, адекватно оцінювати труднощі та сприймати стресові ситуації не як загрозу, а як можливість для розвитку. Завдяки цьому емоційно компетентна особистість рідше зазнає тривалих станів напруги, невпевненості чи внутрішнього виснаження.

У контексті профілактики тривожних розладів розвиток емоційного інтелекту виступає своєрідним буфером між людиною та зовнішніми стресорами. Особи, які володіють навичками емоційної саморегуляції, краще контролюють прояви тривожності, швидше відновлюються після стресових подій і здатні знаходити внутрішні ресурси для конструктивного вирішення проблем. Водночас низький рівень емоційної обізнаності часто призводить до

накопичення емоційного напруження, соматичних симптомів і неефективних моделей поведінки.

Розвиток емоційного інтелекту також позитивно впливає на ефективність навчальної діяльності. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту легше концентруються, мають вищу мотивацію до саморозвитку, краще справляються з іспитовим стресом. Емоційна обізнаність допомагає їм ідентифікувати власні емоційні реакції на складні завдання, знижуючи вплив тривожності, що може паралізувати когнітивну активність. Крім того, розвиток емпатії та емоційної регуляції сприяє покращенню комунікацій із викладачами та одногрупниками, підвищуючи загальний рівень психологічного комфорту у студентському середовищі.

В останні роки у вищій освіті активно впроваджуються програми емоційної грамотності, що поєднують психоосвітні елементи, тренінгові техніки та когнітивно-поведінкові підходи. До ефективних форм роботи належать:

- тренінги емоційної компетентності, спрямовані на розвиток саморефлексії, емпатії, розпізнавання емоційних тригерів;
- когнітивно-поведінкові вправи, що допомагають змінювати ірраціональні установки та переоцінювати стресові ситуації;
- методики майндфулнес (усвідомленості), які розвивають здатність помічати емоції в момент їх виникнення, не ототожнюючись із ними;
- арт-терапевтичні та рольові практики, що підвищують здатність до емоційного вираження без деструктивних форм поведінки.

Зокрема, у студентської молоді такі програми демонструють високу ефективність у зниженні рівня навчальної та соціальної тривожності, підвищенні самооцінки та формуванні почуття власної компетентності. Підготовка молодих спеціалістів у сучасних умовах потребує не лише професійних знань, а й уміння управляти своїм емоційним станом, конструктивно взаємодіяти з іншими та зберігати внутрішню стабільність у ситуаціях невизначеності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

У першому розділі проведено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту та особистісної тривожності, а також вивчено їхній взаємозв'язок у контексті психологічного розвитку молоді. Це дало змогу визначити основні структурні компоненти емоційного інтелекту, природу тривожності та чинники, які впливають на їх прояви в юнацькому віці.

Розкрито сутність емоційного інтелекту як системи здатностей до усвідомлення, розуміння та регуляції власних і чужих емоцій, що забезпечує ефективну соціальну адаптацію та внутрішню рівновагу особистості. Наголошено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє підвищенню стресостійкості, розвитку емпатії та зниженню емоційного напруження, тоді як його недостатній розвиток часто супроводжується імпульсивністю, внутрішнім дискомфортом і схильністю до тривожних реакцій.

Проаналізовано поняття та типи тривожності, зокрема особистісну і ситуативну, що дозволило виявити відмінності між стабільними емоційними характеристиками індивіда і короткочасними реакціями на стрес. Показано, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, знижує концентрацію уваги, гальмує прийняття рішень і може сприяти розвитку депресивних тенденцій.

Виявлено, що на формування тривожності у молоді впливають як внутрішньоособистісні чинники (темперамент, самооцінка, рівень самоприйняття), так і соціальні фактори (сімейне оточення, навчальний тиск, комунікативне середовище). У культурному контексті встановлено, що українська молодь має більшу емоційну залежність від сімейної підтримки, тоді як у європейських моделях більш розвиненими є механізми саморегуляції та самостійності.

Особливу увагу приділено зв'язку тривожності з психічним здоров'ям та навчальною діяльністю. Доведено, що надмірна тривожність і низька емоційна

усвідомленість знижують ефективність навчання, ускладнюють адаптацію в колективі та підвищують ризик виникнення депресивних станів. У той же час розвиток емоційного інтелекту виступає захисним чинником, який сприяє профілактиці тривожних і депресивних розладів, формуванню резилієнтності та гармонізації емоційної сфери.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив узагальнити наукові підходи до проблеми емоційного інтелекту та особистісної тривожності, визначити їхню взаємозалежність і значення для збереження психічного благополуччя молоді. Отримані положення створюють теоретичну основу для подальшого емпіричного вивчення цих феноменів у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА РІВЕНЬ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організація та характеристика вибірки емпіричного дослідження

Метою дослідження є дослідження взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності у молоді.

Експериментальне частина роботи по дослідженню взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності у молоді здійснювалося з вересня по грудень 2025 року. Дослідження включало кілька етапів, кожен із яких був спрямований на послідовне розкриття проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності у молодому віці.

На першому етапі роботи (вересень 2025 року) здійснювався пошук і визначення проблеми дослідження, формулювання теми, мети та завдань роботи. Було проведено аналіз сучасного стану проблеми емоційної регуляції та тривожності серед молоді, що дозволило уточнити основні напрями дослідження та визначити актуальність вивчення ролі емоційного інтелекту як ресурсу психічного здоров'я. На цьому етапі також проводилися консультації з фахівцями у галузі психології емоцій та психодіагностики, що дало змогу конкретизувати теоретичні підходи та уточнити ключові поняття дослідження.

На другому етапі (жовтень 2025) здійснювався теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного інтелекту, особистісної тривожності та їхнього взаємозв'язку у контексті розвитку молоді. Було визначено об'єкт, предмет, мету, завдання та гіпотези дослідження. Також здійснено підбір психодіагностичного інструментарію для подальшого емпіричного етапу. Зокрема, для вимірювання рівня емоційного інтелекту та особистісної тривожності було обрано стандартизовані методики, валідні для використання у вибірці студентської молоді. Для проведення емпіричного дослідження сформовано репрезентативну вибірку молодих людей віком від 16

до 35 років, вибірка є репрезентативною, оскільки охоплює як осіб, які перебувають на етапі професійного становлення, так і тих, хто вже має трудовий досвід. Це дозволяє більш комплексно дослідити особливості взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривожністю у різних життєвих контекстах молоді.

На третьому етапі роботи (жовтень-листопад 2025 року) було здійснено експериментальне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривожності у молоді

Дослідження проводилося у жовтні-листопаді 2025 року в дистанційному форматі за допомогою сервісу АІС “Я-ПСИХОЛОГ”, що дало можливість залучити респондентів з різних регіонів. Надані дані були оформлені та статистично оброблені в табличному процесорі Microsoft Office Excel. Вибірку склали 36 респондентів віком від 16 до 35 років, серед яких 9 чоловіків та 27 жінок. Учасники належали до категорії молоді та представляли різні соціально-професійні групи — студенти та працівники різних сфер діяльності.

Переважає більшість респондентів проживає у м. Харків та Харківській області, що забезпечує відносну однорідність вибірки за соціально-культурними умовами. Частина учасників на момент дослідження навчалася у закладах вищої освіти, інші — працювали у сферах освіти, торгівлі, ІТ, адміністративних послуг та сервісу.

З усіма досліджуваними спочатку була проведена бесіда, у ході якої ми встановлювали контакт, пояснювали цілі нашого дослідження, цікавилися думками, які виникали у досліджуваних, пов'язаних зі ставленням до елементів дослідження. Після бесіди ми переходили до тестування, пояснювали хід роботи та інструкції, допомагали якщо виникали труднощі з їх розумінням.

Четвертий етап роботи (листопад 2025 року) включав кількісну та якісну обробку результатів дослідження. На цьому етапі здійснювалася систематизація отриманих результатів і надання їх як тексту дослідження.

Для обробки отриманих результатів було використано комплексний підхід. Дані оброблялися в програмах Microsoft Office Excel і STATISTICA з

використанням методів кореляційного та факторного аналізу. Це дозволило виявити як прямі, так і опосередковані зв'язки між емоційним інтелектом молоді та показниками тривожності.

2.2. Вибір і обґрунтування методик дослідження

Як діагностичний інструментарій нами були використані наступні методики:

1. Тест діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Методика призначена для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, зокрема її здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційним станом інших людей. Тест Н. Холла дозволяє виявити структуру емоційного інтелекту та визначити, які саме його компоненти є сильними або потребують розвитку.

Даний опитувальник базується на концепції емоційного інтелекту як інтегральної якості особистості, що включає пізнавальні, емоційні та поведінкові аспекти. Тест містить 30 тверджень, які оцінюються за п'ятьма шкалами, кожна з яких відповідає окремій складовій емоційного інтелекту.

Основні шкали методики:

- Емоційна обізнаність. Характеризує здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати їх у собі та в інших, а також визначати причини емоційних реакцій. Високі показники за цією шкалою свідчать про добре розвинену емоційну рефлексію.

- Управління власними емоціями. Відображає здатність контролювати емоційні імпульси, утримувати емоційну стабільність у стресових ситуаціях, а також використовувати емоції конструктивно. Це одна з ключових характеристик емоційної зрілості.

- Самомотивація. Показує вміння спрямовувати свої емоції на досягнення цілей, підтримувати внутрішню мотивацію навіть у складних

обставинах. Особи з високими показниками мають більшу психологічну стійкість і оптимізм.

- Емпатія. Визначає рівень розуміння емоцій інших людей, здатність співпереживати, приймати іншу точку зору та встановлювати довірливі стосунки. Високі бали за цією шкалою є ознакою соціальної зрілості та комунікативної компетентності.

- Розпізнавання емоцій інших людей (емоційна експресія). Ця шкала оцінює здатність точно інтерпретувати емоційні прояви інших (жести, міміка, інтонація) і відповідно реагувати на них у процесі спілкування.

Загальний показник емоційного інтелекту визначається як сума балів за всіма шкалами. Високий рівень свідчить про гармонійний розвиток емоційної сфери, адекватну саморегуляцію та стійкість до стресових факторів. Середній рівень вказує на потенціал для подальшого розвитку емоційних навичок. Низький рівень може бути маркером труднощів у сфері саморегуляції, комунікації, а також підвищеної схильності до тривожних і депресивних станів.

Застосування тесту Н. Холла дозволяє не лише оцінити рівень емоційного інтелекту студентської молоді, але й виявити зв'язок між емоційною компетентністю, рівнем тривожності та психічним благополуччям. Результати тестування можуть бути використані для розробки програм розвитку емоційної грамотності, профілактики емоційного вигорання та формування стресостійкості в молодіжному середовищі.

2. Шкала тривожності (Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова). Дана методика призначена для діагностики рівня тривожності як індивідуально-психологічної особливості особистості. Вона дозволяє визначити ступінь емоційної напруженості, схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях, а також виявити наявність як ситуативної, так і стійкої (особистісної) тривожності.

Шкала тривожності, розроблена Дж. Тейлором на основі питань з опитувальника Айзенка, є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки емоційної нестійкості та тривожних тенденцій особистості. Українська

адаптація, виконана М. М. Пейсаховим, враховує культурно-лінгвістичні особливості та забезпечує високу валідність і надійність результатів для вітчизняної вибірки.

Опитувальник містить 50 тверджень, що описують різні стани, реакції та поведінкові прояви тривожності. Респонденту необхідно дати відповіді «так» або «ні» залежно від того, чи відображає твердження його звичний стан або поведінку.

Основні аспекти, які вивчає методика:

- Емоційна нестійкість. Відображає схильність особистості до коливань настрою, надмірного хвилювання або страху у відповідь на життєві труднощі.
- Схильність до соматизації тривоги. Оцінює наявність фізичних проявів тривоги — наприклад, серцебиття, напруги, безсоння, тремору.
- Самоконтроль і внутрішня напруга. Визначає, наскільки людина здатна регулювати свої емоційні реакції у складних ситуаціях.
- Соціальна тривожність. Показує рівень напруженості у міжособистісних контактах, страх оцінки чи критики з боку інших.
- Очікування небезпеки або невдачі. Відображає когнітивну схильність до прогнозування негативних результатів і песимістичне сприйняття ситуацій.

Інтерпретація результатів. За сумою відповідей визначається загальний рівень тривожності.

- Низький рівень (0–15 балів): свідчить про емоційну стабільність, впевненість у собі та адекватне сприйняття труднощів.
- Середній рівень (16–25 балів): характеризує помірну тривожність, що є природною реакцією на стрес, але може впливати на ефективність діяльності.
- Високий рівень (26 балів і більше): вказує на підвищену емоційну напруженість, схильність до хвилювання, що може проявлятися у формі тривожних розладів або психоемоційного виснаження.

Використання шкали Тейлора в контексті даної роботи дає можливість оцінити рівень тривожності студентської молоді як чинник, що впливає на психічне здоров'я, навчальну діяльність і соціальну адаптацію. Отримані результати дозволяють простежити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та схильністю до тривожності: особи з вищим рівнем емоційної регуляції зазвичай демонструють нижчі показники тривожності та кращу стресостійкість.

Таким чином, шкала Тейлора є важливим інструментом у комплексному дослідженні психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає виявити емоційні ризики, що можуть призводити до зниження навчальної ефективності, підвищення напруженості та розвитку депресивних тенденцій.

3. Методика диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової). Ця методика призначена для комплексної оцінки наявності й вираженості різних форм депресивних станів у особистості молодої людини. Вона дозволяє виявити не лише загальний рівень депресивності, але й специфічні домінуючі компоненти: афективні, соматичні або когнітивно-мотиваційні. У контексті даного дослідження вона застосовується для аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом, тривожністю та схильністю до депресії серед молоді.

Опитувальник складається з 20 тверджень, на які респондент дає відповіді у чотирибальній шкалі: «Ніколи або рідко», «Іноді», «Часто», «Майже завжди або постійно». Інструкція підкреслює, що немає правильних чи неправильних відповідей — важливо щиро зазначити, як людина почувається в останній час. Проходження тесту займає приблизно 20–30 хвилин.

Методика охоплює такі ключові домени:

- Пригнічений настрій, зниження життєвої активності — ознаки афективного компонента.
- Соматичні прояви (наприклад, порушення сну або апетиту, втрата енергії) — соматичний компонент.

- Когнітивно-мотиваційні зміни (труднощі з ухваленням рішень, відчуття безнадії, деградація самооцінки) — когнітивно-мотиваційний компонент.

Підрахунок балів здійснюється за визначеною формулою: сума прямих і зворотних положень дає результуючий бал (РД). Результат у межах до 50 балів характеризується як стан без ознак депресії; 51–59 балів — легка депресивна тенденція; 60–69 балів — субдепресивний або замаскований стан; 70 балів і більше — виражений депресивний стан.

Отже, високий показник свідчить про значну вираженість депресивних проявів, і ця інформація є важливою для оцінки ризику порушення психічного здоров'я.

У межах теми «Емоційний інтелект та особистісна тривожність у молодого віці» ця методика відіграє роль індикатора психоемоційного стану респондента. Поєднання результатів за шкалами емоційного інтелекту, тривожності та депресивності дозволяє виявити, наскільки низька емоційна компетентність може бути пов'язана не лише з підвищеною тривожністю, а й з формуванням депресивних тенденцій. Таким чином, методика дає змогу аргументовано дослідити, чи має високий емоційний інтелект захисну функцію проти розвитку тривожності та депресії серед молоді.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Результати емпіричного дослідження мають цінність в якості показнику вираженості певних характеристик в груп респондентів та дозволяють глибше зрозуміти особливості емоційного стану, рівень тривожності та схильність до депресивних проявів серед учасників вибірки. Вони створюють основу для подальшого аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом, психічним благополуччям і навчальною діяльністю студентів.

На рисунку 2.1. відображені середні показники за шкалами тесту діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл). (див. Додаток А)

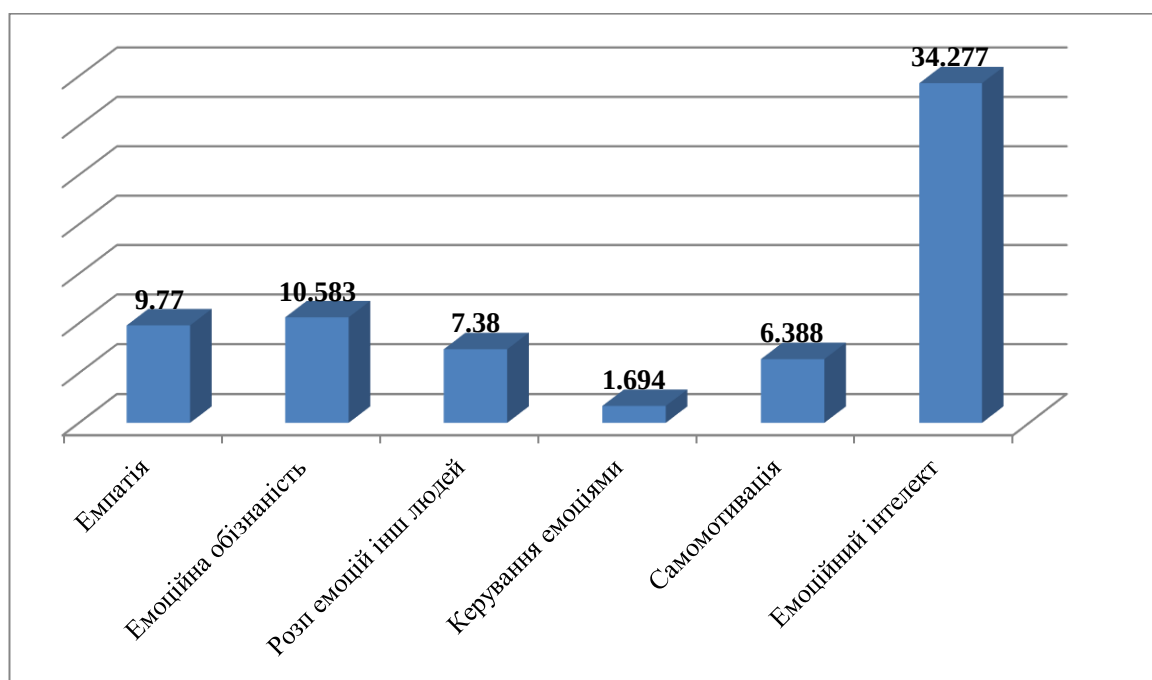


Рис. 2.1. Середні показники за шкалами тесту діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл).

Результати, отримані під час дослідження, дозволяють оцінити рівень розвитку різних компонентів емоційного інтелекту, що відображають здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоційним станом інших людей.

Емпатія (9,77) - середній рівень емпатії вказує на те, що респондент здатен співпереживати іншим і в цілому розуміє емоційні стани оточення. Він може виявляти турботу, підтримку та розуміння, однак не завжди має достатньо внутрішнього ресурсу для глибокого емоційного включення. Помірний рівень емпатії позитивно впливає на міжособистісну взаємодію, проте може свідчити про емоційну обережність або захисну дистанцію, що виникає через прагнення уникнути емоційного перевантаження.

Емоційна обізнаність (10,58) - середні значення емоційної обізнаності свідчать, що респонденти здатні розпізнавати та усвідомлювати власні емоції,

хоча іноді можуть мати труднощі з точним визначенням їх причин і джерел. Це означає, що емоції розуміються на базовому рівні, однак їх глибше усвідомлення потребує розвитку. Такий результат є позитивним потенціалом для подальшого зростання емоційного інтелекту, оскільки розуміння власних почуттів є основою для ефективного управління ними.

Розпізнавання емоцій інших людей (7,38) - низький показник у цій шкалі свідчить про труднощі у визначенні та розумінні емоційних станів інших людей. Респондент може не завжди точно інтерпретувати невербальні сигнали, інтонації чи міміку співрозмовників. Це може бути наслідком підвищеного рівня стресу, внутрішнього напруження або надмірної зосередженості на власних переживаннях, що ускладнює встановлення емоційного контакту з оточенням.

Керування власними емоціями (1,69) - цей показник є найнижчим серед усіх шкал і відображає значні труднощі у сфері саморегуляції. Респондент може відчувати складність у контролі власних емоційних реакцій, схильність до перепадів настрою, імпульсивності або емоційного виснаження. Низький рівень керування емоціями свідчить про потребу у формуванні навичок емоційного самоконтролю, стресостійкості та розвитку стабільного внутрішнього стану. У протилежному випадку емоційна нестійкість може призводити до конфліктів або втрати мотивації.

Самотивація (6,39) - низький рівень самотивації вказує на те, що респонденту може бути складно підтримувати внутрішній стимул до діяльності, особливо за відсутності зовнішнього підкріплення. Це свідчить про певну втрату енергії, цілеспрямованості або віри у власні можливості. Такий результат може бути пов'язаний із станом емоційного вигорання чи психічного виснаження, коли навіть звичні завдання здаються складними. Водночас він містить потенціал до розвитку через формування усвідомлених цілей та відновлення внутрішніх ресурсів.

Загальний показник емоційного інтелекту становить 34,28, що відповідає низькому рівню. Це свідчить про наявність певних труднощів у сфері емоційної

саморегуляції, комунікації та внутрішньої мотивації. Низький показник може бути наслідком емоційного виснаження, перевантаження або недостатнього розвитку навичок усвідомлення й управління емоціями. Отримані результати вказують на низький загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, що проявляється у труднощах з емоційною саморегуляцією, недостатній самомотивації та обмеженій здатності розпізнавати емоції інших людей. Разом з тим, середні показники за шкалами емпатії та емоційної обізнаності свідчать про наявність базових навичок, на які можна спиратися для подальшого особистісного розвитку.

За шкалою тривожності (Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова) ми отримали дані, які предсталені на рис. 2.2. (див. Додаток Б)

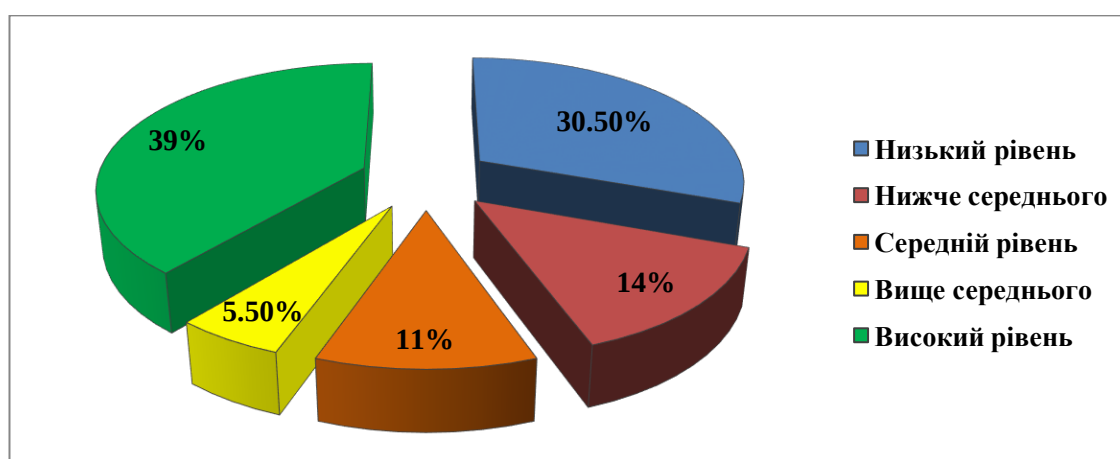


Рис. 2.2. Відсотковий розподіл респондентів за шкалою тривожності (Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова)

Результати дослідження, проведеного за шкалою тривожності Тейлора, відображають розподіл респондентів за різними рівнями прояву тривожності, що дозволяє оцінити загальний емоційний стан вибірки та визначити потенційні ризики розвитку емоційного напруження.

Низький рівень тривожності (30,5%) – майже третина учасників демонструє спокійне, врівноважене емоційне реагування на життєві ситуації. Такі респонденти, як правило, мають стабільний внутрішній стан, високий

рівень самоконтролю та стійкість до стресових впливів. Низький рівень тривожності може сприяти кращій концентрації уваги, підвищенню ефективності навчальної діяльності та легшому прийняттю рішень.

Рівень нижче середнього (14%) – ця група респондентів має незначну емоційну напругу, що не заважає їхній повсякденній діяльності. Вони можуть іноді відчувати хвилювання або занепокоєння, але здебільшого здатні ефективно контролювати свій емоційний стан.

Середній рівень тривожності (11%) – незначна частка учасників має помірну тривожність, яка може проявлятися у напруженні перед важливими подіями, навчальними ситуаціями або у спілкуванні. Такий рівень тривоги вважається функціональним і може навіть стимулювати активність та мотивацію за умови належного емоційного контролю.

Рівень вище середнього (5,5%) – невелика частина вибірки демонструє помітно підвищену емоційну напруженість. Такі респонденти схильні до частого хвилювання, очікування невдачі або надмірного самокритичного ставлення до себе. Це може негативно позначатися на якості навчальної діяльності, викликати труднощі у спілкуванні або знижувати самооцінку.

Високий рівень тривожності (39%) – найбільша група респондентів характеризується значним рівнем емоційного напруження. Їм властиве постійне відчуття тривоги, страху перед невизначеністю, підвищена чутливість до критики та невпевненість у власних силах. Такий рівень тривожності може мати негативний вплив на психологічне благополуччя, викликати емоційне виснаження та погіршення навчальної успішності.

Отримані результати свідчать про те, що серед досліджуваної вибірки переважають респонденти з високим рівнем тривожності (39%), що є показником підвищеного емоційного напруження та потенційного ризику для психічного здоров'я. Водночас 30,5% учасників продемонстрували низький рівень тривожності, що свідчить про достатню психологічну стійкість цієї частини групи. Загалом можна зробити висновок, що серед досліджуваних спостерігається тенденція до підвищеного рівня тривожності, що потребує

уваги та, можливо, проведення психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток навичок емоційної регуляції, релаксації та підвищення впевненості в собі.

На рис. 2.3. відображені результати методики диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової). (див. Додаток В)

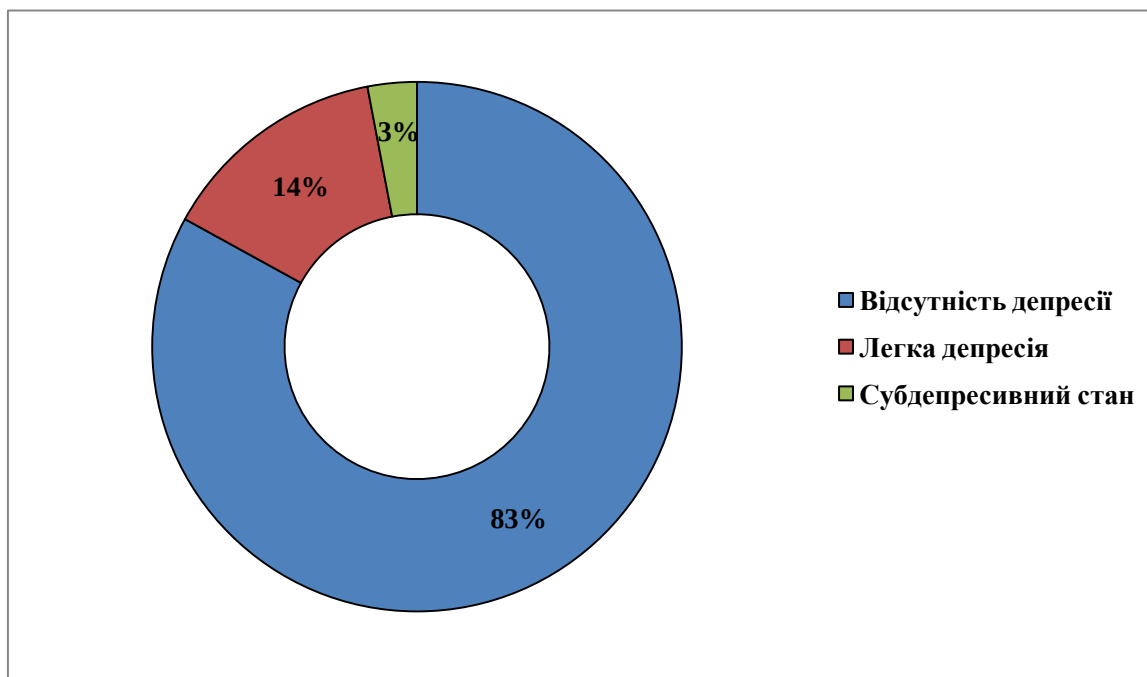


Рис. 2.3. Результати методики диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової)

Отримані результати за методикою диференціальної діагностики депресивних станів дозволяють оцінити загальний емоційний фон та виявити ступінь вираженості депресивних проявів серед досліджуваних.

Відсутність депресії (83%) - переважна більшість респондентів продемонструвала нормальний емоційний стан без ознак депресивних проявів. Це свідчить про стабільність психоемоційного фону, адаптованість до стресових ситуацій та наявність ефективних механізмів емоційної саморегуляції. Такі учасники, як правило, мають позитивне ставлення до життя, достатній рівень самомотивації та внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Легка депресія (14%) - ця частка респондентів має помірно знижений настрій, епізодичні прояви апатії або втоми, які можуть бути наслідком перевантаження, психологічного виснаження чи невдоволення певними життєвими аспектами. Легка депресія не є клінічною, але може вказувати на потребу у підтримці, відпочинку або роботі над підвищенням емоційного інтелекту, що сприяє кращій адаптації до життєвих труднощів.

Субдепресивний стан (3%) - незначна кількість учасників продемонструвала ознаки пригніченості, емоційної втоми та зниження життєвого тону. Цей стан може супроводжуватися нестачею енергії, мотивації та інтересу до звичних справ. Важливою умовою для покращення їхнього стану є психоемоційна підтримка, нормалізація режиму відпочинку та, за потреби, консультація психолога.

Справжній депресивний стан (0%) - відсутність респондентів із клінічно вираженими симптомами депресії є позитивним результатом, що свідчить про відсутність тяжких психоемоційних порушень у вибірці.

Отримані результати свідчать, що переважна більшість респондентів демонструють збережений психоемоційний стан та не мають виражених проявів депресивної симптоматики (83%). Такий показник може свідчити про достатню особистісну адаптованість, наявність ресурсних копінг-стратегій та відносно сприятливе соціально-емоційне середовище. Водночас у 14% учасників виявлено легкі депресивні прояви, а ще 3% перебувають у стані субдепресії. Подібні показники зазвичай корелюють із підвищеним стресом, навчальним навантаженням, невизначеністю майбутнього, емоційним виснаженням або недостатніми навичками емоційної регуляції.

Важливо відзначити, що наявність 17% респондентів із певними ознаками депресивності вказує на приховану групу ризику, у якій психоемоційний стан може погіршуватися під впливом додаткових стресорів. Це підкреслює актуальність психоосвітніх та профілактичних заходів серед молоді, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості та формування адаптивних стратегій подолання труднощів.

У таблиці 2.1 представлений розрахунки описової статистики за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл).

Таблиця 2.1.

**Описова статистика за методикою діагностики емоційного інтелекту
(Н. Холл)**

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Емпатія	9,7	10	10	26,5	5,1
Емоційна обізнаність	10,6	mult	11	23,4	4,8
Розпізнавання емоцій інших людей	7,4	9	8,5	44,7	6,7
Керування власними емоціями	1,7	0	2,5	84,6	9,2
Самотивація	6,4	7	7	53	7,3
Емоційний інтелект	34	39	35,5	596	24

Отримані результати за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) свідчать про наявність у респондентів переважно середнього рівня розвитку емоційної обізнаності (10,6) та емпатії (9,7), що вказує на здатність усвідомлювати власні емоції та частково розуміти почуття інших. Водночас найнижчі показники зафіксовано за шкалою «керування власними емоціями» (1,7) та «самотивація» (6,4), що може свідчити про труднощі у контролі емоційних реакцій та підтриманні внутрішньої мотивації. Загальний рівень емоційного інтелекту (34) перебуває на низькому рівні, що вказує на потребу у розвитку навичок емоційної регуляції, емпатійного сприйняття та емоційної стійкості.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за шкалою тривожності (Тейлор, адаптації М. М. Пейсахова) надано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Описова статистика за шкалою тривожності (Тейлор, адаптації
М. М. Пейсахова)**

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Тривожність	24,7	mult	22	311	17,6

Результати дослідження за шкалою тривожності (Тейлор, адаптація М. М. Пейсахова) показали, що середній рівень тривожності серед респондентів становить 24,7 бала, що вказує на помірно підвищений рівень тривожності. Високе значення дисперсії (311) та середньоквадратичного відхилення (17,6) відображає значну варіативність емоційного стану серед учасників, що може бути пов'язано з індивідуальними відмінностями у стресостійкості та рівні емоційного самоконтролю.

Результати середніх значень, моди, медіани, дисперсії та середньоквадратичного відхилення за методикою диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової) надано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Описова статистика за методикою диференціальної діагностики
депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової)**

	Середнє значення	Мода	Медіана	Дисперсія	Середньоквадратичне відхилення
Депресія	40	36	41	128	11

Отримані результати за методикою диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової) свідчать, що середній рівень депресії становить 40 балів, що відповідає нормальному емоційному стану без

ознак клінічної депресії. Значення медіани (41) та моди (36) підтверджують стабільність результатів у вибірці. Відносно висока дисперсія (128) і середньоквадратичне відхилення (11) вказують на помірну варіативність у рівнях емоційного фону серед респондентів, що може відображати індивідуальні коливання настрою або вплив ситуативних факторів.

Для того, щоб перевірити гіпотезу дослідження про вплив емоційного інтелекту на рівень особистісної тривожності у молоді ми вважаємо доцільним провести кореляційний аналіз даних. Для цього спочатку ми перевірили змінні на нормальний розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова (див. Додаток Г). За результатами перевірки можна стверджувати, що усі змінні розподілені згідно закону нормального розподілу. Отже ми використовували коефіцієнт кореляції Пірсона (r).

На таблиці 2.4 представленні результати кореляційного аналізу емоційного інтелекту з рівнем особистісної тривожності та депресії

Табл. 2.4.

Кореляційний зв'язок емоційного інтелекту з рівнем особистісної тривожності та депресії

	Тривожність	Депресія
Емпатія	0.041	0.041
Емоційна обізнаність	0.115	-0.076
Розпізнавання емоцій інших людей	-0.223	-0.123
Керування власними емоціями	-0.605*	-0.518*
Самотивація	-0.330*	-0.217
Емоційний інтелект	-0.385*	-0.312

Примітка: * - $p < 0,05$

Для глибшого розуміння взаємозв'язку емоційного інтелекту, тривожності та депресивних станів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Цей метод дозволив виявити, як рівень

емоційної компетентності пов'язаний із психоемоційним станом респондентів. Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих зв'язків між окремими шкалами, що вказує на взаємовплив емоційної регуляції та психічного благополуччя.

Найбільш вираженою виявилася негативна кореляція між тривожністю та керуванням власними емоціями ($r = -0,605$), що означає: чим нижчий рівень емоційної регуляції, тим вищою є тривожність респондентів. Це означає, що підвищена тривожність супроводжується зниженням уміння особистості усвідомлено регулювати власні емоції, контролювати імпульсивні реакції й адаптуватися до змінних життєвих умов. Люди з високими показниками тривожності часто перебувають у стані постійного внутрішнього напруження, очікування небезпеки чи невдачі, що знижує ефективність їхніх когнітивно-емоційних механізмів самоконтролю. У таких випадках навіть незначні стресові стимули можуть викликати надмірні реакції - дратівливість, апатію або емоційне виснаження.

Також виявлено значущу негативну кореляцію між депресією та керуванням власними емоціями ($r = -0,518$), що демонструє зв'язок між низькою здатністю регулювати емоції та схильністю до депресивних проявів. Особи, схильні до депресії, демонструють нижчий рівень саморегуляції, що виражається у зниженні здатності підтримувати емоційну рівновагу, втраті внутрішньої мотивації та труднощах із подоланням негативних думок. Депресивні переживання, як правило, супроводжуються зниженням енергії, самокритичністю, відчуттям безсилля, що ускладнює процес свідомого керування емоційними станами. Таким чином, порушення емоційної регуляції виступає не лише наслідком, а й потенційним фактором підтримання депресивного кола.

Значущу негативну кореляцію виявлено між самотивацією та тривожністю ($r = -0,330$) свідчить про те, що високий рівень тривожності негативно впливає на внутрішню мотивацію особистості, знижуючи здатність ставити цілі, долати труднощі та підтримувати стабільність емоційного стану.

Особи з високою тривожністю, як правило, схильні до самокритики, емоційного виснаження та уникання відповідальності, що знижує їхню самотивацію. Натомість ті, хто демонструє високий рівень саморегуляції й упевненості у власних можливостях, мають вищі показники самотивації, що є однією з ключових складових емоційного інтелекту.

Окрім того, загальний рівень емоційного інтелекту виявив негативний зв'язок із тривожністю ($r = -0,385$), що підкреслює роль емоційної обізнаності та регуляції у зниженні рівня напруження й тривожних переживань. Загальна тенденція підтверджує, що емоційний інтелект функціонує як цілісна система, у якій розвиток однієї складової прямо впливає на інші. Високий рівень емоційної обізнаності та саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності, водночас стимулюючи особистісну мотивацію та продуктивність. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту може розглядатися як важливий ресурс психологічної стійкості, самоконтролю та ефективної адаптації до стресових факторів.

Взаємозв'язок між тривожністю та самотивацією вказує на необхідність розвитку емоційної стабільності та навичок саморегуляції для підтримання внутрішньої рівноваги. Отже, підвищення рівня емоційного інтелекту не лише зменшує негативний вплив тривожності, а й стимулює самотивацію, створюючи умови для гармонійного особистісного розвитку, професійної ефективності та психологічного благополуччя.

На таблиці 2.5 представленні результати кореляційного аналізу рівня тривожності та рівня депресії

Таблиця 2.5

Кореляційний зв'язок рівня тривожності та рівня депресії

	Тривожності
Депресія	0.44*

Примітка: * - $p < 0,05$

Кореляційний аналіз виявив значущий позитивний зв'язок між рівнями депресії та тривожності ($r = 0,44$; $p < 0,05$), що свідчить про взаємозалежність цих двох емоційних станів. Це означає, що підвищення показників тривожності супроводжується зростанням рівня депресивних проявів, і навпаки - схильність до депресії посилює внутрішнє напруження, емоційну нестабільність і відчуття тривоги. Такий зв'язок є закономірним, оскільки обидва стани мають спільні психологічні механізми - гіперчутливість до стресу, схильність до катастрофізації подій, занижену самооцінку та труднощі у сфері емоційної саморегуляції.

Підвищений рівень тривожності може виступати як передумова розвитку депресивних реакцій, коли постійне відчуття напруги, страху або невизначеності поступово переходить у стан емоційного виснаження й апатії. З іншого боку, депресивні стани здатні посилювати тривожність, оскільки супроводжуються почуттям безпорадності, внутрішньої невпевненості та очікуванням негативних наслідків. Отже, депресія й тривога формують взаємопідсилююче коло, у якому емоційна нестабільність і знижена здатність до емоційного контролю утримують людину у стані внутрішнього напруження.

Особливе значення у цьому контексті має рівень управління власними емоціями — ключова складова емоційного інтелекту, яка фактично виступає психологічним буфером між тривожними та депресивними тенденціями. Особи, які володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, демонструють нижчий рівень як тривоги, так і депресії, що свідчить про захисну й стабілізуючу функцію емоційного інтелекту. Вміння своєчасно розпізнавати власні емоційні реакції, контролювати інтенсивність емоцій і використовувати адаптивні стратегії зменшує вплив стресорів та запобігає переходу ситуативної тривоги у стійкий тривожний або депресивний стан. Таким чином, емоційна саморегуляція виступає не лише внутрішнім ресурсом, але й важливим чинником психічної стійкості молоді.

Наступним кроком нашого дослідження є порівняльний аналіз отриманих результатів між чоловіками та жінками. Це дозволить виявити, як рівень

емоційного інтелекту, тривожності та депресії взаємопов'язані між собою, а також зрозуміти, як емоційна регуляція впливає на загальний психоемоційний стан респондентів. У таблиці 2.6 подано результати цих розрахунків.

Таблиця 2.6

Показники рівнів емоційного інтелекту, тривожності та депресивних станів серед респондентів та показники значущості відмінностей за t-критерієм Стьюдента

	Середні серед жінок	Середні серед чоловіків	t-критерій Стьюдента	p
Емпатія	10,11	8,77	0,66	0,50
Емоційна обізнаність	10,33	11,33	-0,53	0,59
Розпізнавання емоцій інших людей	7,33	7,55	-0,08	0,92
Керування власними емоціями	-0,29	7,66	-2,39	0,02
Самотивація	5,92	7,77	-0,65	0,51
Емоційний інтелект	31,3	43	-1,24	0,22
Тривожність	26,6	19	1,12	0,26
Депресія	41,6	36	1,31	0,19

Результати статистичного аналізу за t-критерієм Стьюдента показали наявність значущих відмінностей між чоловіками та жінками у здатності керувати власними емоціями ($t = -2,39$; $p = 0,02$). Зокрема, середнє значення серед жінок становить -0,29, тоді як серед чоловіків — 7,66, що свідчить про виражену різницю у рівні розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що жінки загалом демонструють нижчу здатність контролювати власні емоції, частіше схильні до емоційної імпульсивності або до більш відкритого вираження емоційних станів. Це може бути пов'язано з вищою емоційною чутливістю, характерною для жінок, а також із соціальними нормами, які заохочують жінок до відкритості у

вираженні почуттів. Крім того, жінки, зазвичай, більш схильні до емоційного включення у міжособистісні взаємини, що може ускладнювати контроль над емоційними реакціями в ситуаціях напруги чи стресу.

Чоловіки, навпаки, продемонстрували вищі показники керування емоціями, що свідчить про кращу здатність до емоційної стабілізації, стриманості та самоконтролю. Це може бути результатом соціокультурних факторів, які з дитинства формують у чоловіків уявлення про необхідність контролювати власні емоції, уникати надмірного емоційного прояву та орієнтуватися на раціональність у поведінці.

Також варто зазначити, що низький рівень керування емоціями у жінок може мати взаємозв'язок із вищими показниками тривожності чи депресивних тенденцій, які посилюють емоційну нестабільність. Це узгоджується з кореляційним аналізом, де виявляється зв'язок між емоційною саморегуляцією, тривогою та депресією, що підтверджує складну взаємодію між емоційною сферою та психоемоційним станом особистості.

Загалом, результати дослідження підкреслюють, що здатність до керування власними емоціями є одним із ключових компонентів емоційного інтелекту, який має суттєві статеві відмінності. Це вказує на доцільність розробки диференційованих програм розвитку емоційної компетентності для чоловіків і жінок, спрямованих на підвищення навичок емоційного самоконтролю, зниження рівня емоційної напруги та покращення психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту, рівня тривожності та проявів депресивних станів серед студентської молоді. У вибірку увійшли 36 респондентів віком від 18 до 25 років, які навчаються у вищому навчальному закладі.

У дослідженні використовувалися три психодіагностичні методики:

- Тест діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, який дозволив оцінити розвиток таких складових, як емоційна обізнаність, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей, керування власними емоціями та самомотивація;
- Шкала тривожності Тейлора (адаптація М. М. Пейсахова) для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності;
- Методика диференціальної діагностики депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової), спрямована на виявлення вираженості та типу депресивних проявів.

За результатами тесту емоційного інтелекту, було виявлено, що загальний рівень у студентів є низьким (34,27 балів). Найбільш розвиненою складовою виступає емоційна обізнаність (10,58 балів), що свідчить про здатність респондентів усвідомлювати власні емоційні стани. Водночас керування власними емоціями (1,69 балів), самомотивація (6,39 балів) та розпізнавання емоцій інших (7,38 балів) є недостатньо сформованими, що може ускладнювати регуляцію поведінки в стресових ситуаціях і знижувати емоційну стійкість.

За Шкалою тривожності Тейлора виявлено, що 39% опитаних мають високий рівень тривожності, а ще 30,5% — низький рівень, що свідчить про значну поляризацію емоційного стану в студентському середовищі. Це може бути пов'язано з високим навчальним навантаженням, невпевненістю у власних силах, а також адаптаційними труднощами в соціальному середовищі.

Результати Методики диференціальної діагностики депресивних станів (Т. І. Балашова) показали, що 83% респондентів не мають ознак депресії, 14% — проявляють легку депресію, а 3% — перебувають у субдепресивному стані. Хоча глибоких депресивних проявів не зафіксовано, помітна частина студентів демонструє початкові симптоми емоційного виснаження, зниження мотивації та загальної активності, що може бути наслідком підвищеної тривожності та низького рівня емоційної саморегуляції.

Подальший етап дослідження був присвячений аналізу взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту, тривожності та депресії, а також виявленню відмінностей між чоловіками та жінками у здатності керувати власними

емоціями. Для цього було проведено кореляційний аналіз (за коефіцієнтом r -Пірсона) та порівняльний аналіз за t -критерієм Стьюдента.

Результати кореляційного аналізу показали значущий негативний кореляційний зв'язок між самотивацією та тривожністю ($r = -0,330$, $p < 0,05$). Це означає, що чим нижчий рівень самотивації, тим вищою є схильність особистості до тривожних переживань.

Виявлено також негативний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та тривожністю ($r = -0,385$, $p < 0,05$). Цей результат свідчить, що особи з більш розвиненим емоційним інтелектом рідше зазнають тривожних станів, оскільки мають більш ефективні навички розпізнавання та регулювання власних емоцій, що забезпечує стабільність у стресових ситуаціях.

Особливо виразною є кореляція між тривожністю та здатністю керувати власними емоціями ($r = -0,605$, $p < 0,01$). Цей сильний негативний зв'язок вказує, що труднощі у контролі емоцій безпосередньо підвищують рівень тривожності, а отже, вміння свідомо регулювати власний емоційний стан є ключовим чинником психологічної стійкості.

Аналогічно, було встановлено негативний зв'язок між депресією та керуванням власними емоціями ($r = -0,518$, $p < 0,01$). Це підтверджує, що низька здатність до емоційної саморегуляції сприяє появі депресивних симптомів, таких як емоційне виснаження, апатія або зниження життєвого тону.

Окрім цього, виявлено позитивний зв'язок між рівнями депресії та тривожності ($r = 0,44$, $p < 0,05$). Це означає, що чим вищий рівень тривожності, тим більш виражені депресивні прояви спостерігаються у респондентів.

Додатково було проведено порівняльний аналіз за t -критерієм Стьюдента, який дозволив виявити гендерні відмінності у здатності керувати власними емоціями. Отримані результати показали наявність статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками ($t = -2,39$, $p = 0,02$).

Середні показники серед жінок становили $-0,29$, тоді як серед чоловіків — $7,66$. Це свідчить, що чоловіки демонструють вищу здатність до емоційного

самоконтролю та ефективнішого регулювання внутрішнього стану у складних ситуаціях. Можна припустити, що це пов'язано як із соціокультурними особливостями виховання, так і з відмінностями у стратегіях подолання стресу: чоловіки схильні до раціонального аналізу проблеми, тоді як жінки частіше використовують емоційно-експресивні способи реагування.

Отже, узагальнюючи результати t-критерію Ст'юдента, можна зробити висновок, що жінки виявляють дещо нижчий рівень емоційної саморегуляції, що може підвищувати їхню вразливість до тривожних і депресивних станів. Водночас у чоловіків сформована більша здатність контролювати власні емоції, що виступає захисним чинником у збереженні психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми розвитку емоційного інтелекту

Сучасні дослідження в галузі психології доводять, що емоційний інтелект є одним із ключових чинників психологічного благополуччя особистості.

Розвиток емоційного інтелекту у молоді є важливим напрямом психологічної підтримки, оскільки він безпосередньо впливає на рівень особистісної тривожності, стресостійкість та соціальну адаптацію. Емоційний інтелект розглядається як здатність людини усвідомлювати, розуміти, регулювати та ефективно використовувати власні емоції у взаємодії з іншими. Саме ці навички стають базою для гармонійного розвитку особистості, побудови здорових стосунків і формування внутрішнього емоційного балансу.

Методологічною основою створення програми розвитку емоційного інтелекту виступають гуманістичний, когнітивно-поведінковий та системний підходи. Гуманістичний підхід орієнтує на саморозвиток, прийняття себе та інших, формування позитивного «Я-образу». Когнітивно-поведінковий напрям дозволяє молодим людям усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, а також навчитися змінювати неадаптивні переконання, що підсилюють тривожність. Системний підхід, у свою чергу, допомагає розглядати емоційні прояви не ізольовано, а у контексті міжособистісних відносин, соціального середовища та життєвих ролей.

Основна ідея програми полягає у розвитку здатності молоді до емоційної усвідомленості, саморегуляції та конструктивної комунікації. Вона передбачає інтеграцію психоосвітніх, тренінгових та рефлексивних

компонентів. Учасники зможуть навчитися розпізнавати власні емоції, відрізняти первинні почуття від вторинних реакцій, виражати свої емоції екологічно без порушення меж інших людей.

Програма спирається на принцип активного навчання через досвід. Групова форма занять дозволяє створити безпечне середовище, у якому учасники мають можливість практикувати навички емоційної взаємодії, отримувати підтримку, ділитися власними переживаннями. Через використання методів арт-терапії, рольових ігор, технік майндфулнес та елементів КПТ учасники поступово знижують рівень емоційної напруги, набувають навичок самозаспокоєння та внутрішньої стабільності.

Важливим елементом програми є розвиток емпатії як здатності розуміти емоційний стан іншої людини. Формування емпатійного мислення знижує ризик конфліктів, підвищує рівень соціальної підтримки та сприяє зменшенню відчуття самотності, яке часто є тригером тривожних переживань.

Розробка програми враховує вікові та індивідуально-психологічні особливості молоді: підвищену емоційну чутливість, нестабільність самооцінки, пошук власної ідентичності.

Отже, теоретико-методологічна база програми спирається на цілісний підхід до особистості молодої людини. Розвиток емоційного інтелекту розглядається не лише як засіб підвищення емоційної культури, а й як ефективний шлях зниження рівня особистісної тривожності та зміцнення психологічного благополуччя.

3.2. Опис та очікувані результати впровадження програми розвитку емоційного інтелекту для зниження тривожності

Мета програми:

Зниження рівня особистісної тривожності через розвиток емоційного інтелекту у студентів віком 18–25 років.

Завдання програми:

- Формування навичок усвідомлення власних емоційних станів.
- Розвиток умінь саморегуляції та конструктивного реагування на стресові ситуації.
- Підвищення рівня емпатії та емоційної чутливості до інших людей.
- Формування позитивних установок щодо себе, власних можливостей та соціальної взаємодії.
- Зниження рівня внутрішньої напруги й тривожності через переосмислення деструктивних емоційних патернів.

Методологічна основа:

Програма побудована на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та психоосвітнього підходу. Основна увага зосереджена на усвідомленні взаємозв'язку між думками, емоціями і поведінкою, розвитку навичок керування емоційними реакціями, а також підвищенні емоційної компетентності.

Форма проведення:

Груповий офлайн формат (6 занять по 15 хвилин, 1–2 рази на тиждень).

Кількість учасників у групі — 8–12 осіб.

Принципи програми:

- Активна участь — кожен учасник бере участь у вправах, обговореннях і рефлексії.
- Безоцінність і підтримка — атмосфера довіри та прийняття.
- Рефлексивність — усвідомлення власних емоційних станів та змін.
- Практичність — спрямованість на формування реальних навичок, що можна застосовувати в повсякденному житті.

Програма спрямована на гармонізацію емоційного стану студентів, формування навичок саморегуляції, зниження тривожності через навчання

конструктивним способам емоційного реагування.

Вона реалізується у форматі групової роботи, що забезпечує соціальну підтримку, взаємне навчання та створює середовище для відпрацювання навичок міжособистісної взаємодії.

До складу програми входять психоосвітній блок, який формує знання про емоції та способи їх регуляції, і практичний блок, що включає тренінгові вправи, рольові ігри, дискусії, творчі завдання та рефлексивні обговорення.

Тематика занять програми

- Заняття 1. “Емоції та їх роль у житті людини”
- Заняття 2. “Взаємозв’язок думок, емоцій та поведінки”
- Заняття 3. “Саморегуляція: як керувати власними емоціями”
- Заняття 4. “Емпатія як складова емоційного інтелекту”
- Заняття 5. “Позитивне мислення і подолання тривожності”
- Заняття 6. “Емоційна зрілість і стабільність: інтеграція досвіду”

Етапи реалізації програми

Перший етап — підготовчий.

Включає діагностичне обстеження учасників із використанням психодіагностичних методик для визначення рівня емоційного інтелекту, тривожності та особливостей саморегуляції. На цьому етапі створюється доброзичлива атмосфера, що сприяє довірі в групі, визначаються індивідуальні очікування та мотиви участі.

Другий етап — навчально-практичний.

Передбачає безпосередню реалізацію програми через поєднання теоретичних і практичних компонентів.

Кожне заняття включає короткий психоосвітній блок (5 хвилин) та практичний блок (10 хвилин), що складається з вправ, спрямованих на розвиток самосвідомості, саморегуляції, емпатії та позитивного мислення.

Заняття проводяться в інтерактивному форматі з використанням групових дискусій, рольових ігор, ситуаційного аналізу та технік когнітивної

реструктуризації.

Третій етап — рефлексивно-аналітичний.

На цьому етапі відбувається підсумкове узагальнення отриманого досвіду, аналіз змін у власному емоційному стані, порівняння результатів первинної та повторної діагностики.

Кожен учасник визначає свої подальші кроки у розвитку емоційного інтелекту, формує індивідуальний план саморегуляції.

Очікувані результати реалізації програми

У результаті проходження програми учасники:

- підвищують рівень емоційного усвідомлення;
- опановують навички саморегуляції та керування стресом;
- розвивають емпатію та навички ефективного спілкування;
- знижують рівень особистісної тривожності;
- формують конструктивні когнітивні установки;
- підвищують загальний рівень емоційного інтелекту.

Завдяки системній роботі в груповому форматі програма сприяє не лише індивідуальним змінам, а й формуванню психологічно підтримуючого середовища серед студентів.

Далі подано структуру програми, що сприяє досягненню запланованих результатів.

Заняття 1: Емоції та їх роль у житті людини

Тривалість: 15 хвилин.

Мета заняття: Сформувати у студентів базове розуміння природи емоцій, їх функцій у житті людини, допомогти усвідомити власні емоційні реакції та навчитися ідентифікувати емоції в собі та в інших.

Хід заняття

1. Вступна частина (2 хв)

Ведучий вітає учасників, створює позитивну атмосферу, пояснює мету заняття та коротко окреслює, чому розуміння емоцій є важливим для

особистісного розвитку, взаємин і психологічного благополуччя.

Приклад вступу:

«Емоції — це наш внутрішній компас. Вони допомагають нам орієнтуватися у світі, розуміти, що для нас важливо, а що варто змінити. Без емоцій ми не могли б відчувати життя повноцінно».

2. Теоретичний блок (3 хв)

Коротке пояснення природи емоцій:

- Емоції — це психічні стани, які відображають наше ставлення до подій, людей або самого себе.
- Основні функції емоцій: сигнальна (повідомляє про важливість події), мотивувальна, комунікативна, регулятивна.
- Емоції поділяють на базові (радість, страх, гнів, смуток, здивування, відраза) та складні (провина, сором, заздрість, гордість, вдячність).
- Відсутність розуміння власних емоцій часто призводить до внутрішньої напруги, тривожності чи емоційного вигорання.

3. Практична частина (8 хв)

Вправа 1. “Емоційний барометр” (3 хв)

Учасникам пропонується визначити свій поточний емоційний стан, обравши зі списку базову емоцію або створивши власну. Потім — коротко пояснити, чому саме так вони почуваються.

Мета: розвиток навички емоційної усвідомленості.

Матеріали: картки або аркуші з назвами емоцій.

Вправа 2. “Емоції у дзеркалі” (5 хв)

Учасники об’єднуються в пари. Один зображує емоцію лише за допомогою міміки та жестів, інший має відгадати, яку саме емоцію демонструє партнер. Після цього група коротко обговорює, які емоції було легше розпізнати, а які викликали труднощі.

Мета: розвиток емпатії, розпізнавання невербальних проявів емоцій.

Рефлексія: «Які емоції вам було легко показати? Які — складно? Чому?»

4. Підсумкова частина (2 хв)

- Узагальнення: емоції — не ворог, а сигнал. Їх розпізнавання — перший крок до саморегуляції.
- Ведучий підкреслює, що у подальших заняттях учасники навчатимуться керувати емоціями, розуміти мотиви інших і розвивати емоційний інтелект.
- Коротке коло зворотного зв'язку: кожен учасник ділиться одним словом, що відображає його стан після заняття.

Заняття 2: Самопізнання і усвідомлення власних емоцій

Тривалість: 15 хвилин.

Мета заняття: Сприяти розвитку здатності до самопізнання та усвідомлення власних емоційних реакцій у різних ситуаціях; навчити учасників відслідковувати взаємозв'язок між думками, емоціями і поведінкою.

Хід заняття

1. Вступна частина (2 хв)

Ведучий коротко нагадує про минуле заняття (що емоції є природними сигналами) і пояснює, що сьогодні мета — навчитися краще розуміти власні емоційні реакції та зв'язок між ними і поведінкою.

Приклад вступу: «Ми часто реагуємо емоційно, не помічаючи, що саме викликало цю реакцію. Усвідомлення власних емоцій — це крок до свободи у виборі, як діяти у складних ситуаціях».

2. Теоретичний блок (3 хв)

Коротке пояснення сутності самопізнання і емоційної усвідомленості:

- Самопізнання — це процес розуміння власних почуттів, мотивів і реакцій.
- Усвідомлення емоцій допомагає відрізнити автоматичні реакції від усвідомлених рішень.

- Ключова ідея: *думки → емоції → поведінка*.
- Уміння зупинятись і помічати свої почуття дозволяє запобігати імпульсивним діям, підвищує контроль над поведінкою і знижує тривожність.

3. Практична частина (8 хв)

Вправа 1. “Трикутник усвідомлення” (4 хв)

Кожен учасник отримує аркуш із трикутником, вершини якого позначені словами “Думки – Емоції – Поведінка”.

Учасники записують нещодавню ситуацію, яка викликала у них сильну емоцію (наприклад, злість, страх, образу). Потім — заповнюють трикутник:

- які думки з’явилися?
- які емоції виникли?
- як це вплинуло на їхню поведінку?

Після цього коротке обговорення у парах: що було найважче визначити — думку, емоцію чи дію.

Мета: розвиток навички усвідомлення причинно-наслідкових зв’язків між внутрішніми станами і зовнішньою поведінкою.

Вправа 2. “Моє емоційне дзеркало” (4 хв)

Учасникам пропонується закрити очі на 30 секунд і пригадати ситуацію, коли вони відчували сильну емоцію (позитивну або негативну). Потім вони мають коротко записати:

- яку емоцію відчували;
- що викликало цю емоцію;
- як змінилося тіло (напр. напруга, жар, дихання);
- як вони відреагували.

Після цього — обговорення в групі: як тіло «говорить» про емоції, і як можна помічати їх раніше.

Мета: розвиток тілесного усвідомлення емоцій, підвищення емоційної чутливості.

4. Підсумкова частина (2 хв)

- Ведучий узагальнює, що самопізнання починається з уважності до себе.
- Підкреслює, що розуміння власних емоцій допомагає зменшити тривожність, оскільки людина краще розуміє, що з нею відбувається, і перестає боятися своїх реакцій.
- Коротке коло зворотного зв'язку: кожен учасник ділиться одним словом, яке відображає його сьогоdnішній стан або відкриття.

Заняття 3. Керування власними емоціями: техніки саморегуляції

Тривалість: 15 хвилин.

Мета заняття:

Сприяти формуванню навичок усвідомленого керування емоціями, розвитку стресостійкості та опануванню базових технік саморегуляції, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Хід заняття

1. Вступна частина (2 хв)

Коротке нагадування теми попереднього заняття — про усвідомлення власних емоцій.

Пояснення, що сьогодні учасники навчатимуться не лише розпізнавати, а й керувати своїми емоціями, особливо у ситуаціях стресу чи конфлікту.

Вступне слово:

«Ми не завжди можемо контролювати те, що з нами трапляється, але ми можемо обрати, як на це реагувати. Саморегуляція — це навичка, яка дає нам внутрішню стабільність навіть у складних обставинах».

2. Теоретичний блок (3 хв)

Ведучий коротко пояснює:

Емоційна саморегуляція — це здатність змінювати або стримувати емоційну реакцію, щоб вона не шкодила нашому стану та взаєминам.

Найпоширеніші стратегії:

Когнітивна переоцінка — зміна погляду на ситуацію, щоб знизити її

емоційну інтенсивність.

Релаксаційні техніки — дихання, розслаблення тіла.

Пауза усвідомлення — коротка зупинка перед реакцією.

Ці техніки допомагають запобігати накопиченню тривоги, роздратування, гніву.

3. Практична частина (8 хв)

Вправа 1. “Дихання 4–7–8” (3 хв)

Мета: швидке зниження емоційної напруги через активацію парасимпатичної нервової системи.

Інструкція:

- Вдих на 4 рахунки.
- Затримка дихання на 7 рахунків.
- Повільний видих через рот на 8 рахунків.
- Учасники повторюють цикл 3–4 рази.

Пояснення: дихання допомагає переключити увагу з емоційного збудження на фізіологічне відновлення, зменшуючи тривогу.

Вправа 2. “Стоп–Пауза–Вибір” (3 хв)

Мета: навчити усвідомленої реакції на емоційну ситуацію.

Алгоритм:

Стоп — помічаю, що емоція виникла.

Пауза — роблю вдих, не реагую відразу.

Вибір — обираю, як хочу відповісти: мовчати, сказати, відійти, пояснити.

Після вправи група обговорює приклади ситуацій, коли така пауза могла б допомогти уникнути конфлікту чи стресу.

Вправа 3. “Теплі слова до себе” (2 хв)

Мета: розвиток навички емоційної самопідтримки.

Учасникам пропонується закрити очі та подумки сказати собі фразу підтримки, наприклад:

«Я роблю все, що можу, і це достатньо.»

«Я маю право відпочити.»

«Я можу впоратися з цією ситуацією.»

Коментар ведучого:

«Ми часто шукаємо підтримку ззовні, але здатність дати її собі — один із найпотужніших інструментів регуляції емоцій».

4. Підсумкова частина (2 хв)

Під час короткої дискусії учасники діляться, яка вправа допомогла найбільше.

Ведучий підкреслює, що навіть коротке дихання або внутрішня пауза можуть змінити якість емоційної реакції.

Підсумок:

«Емоційна стабільність — це не відсутність почуттів, а здатність керувати ними. Коли ви опановуєте ці техніки, рівень тривоги поступово зменшується, бо з'являється відчуття контролю над собою».

Домашнє завдання:

Протягом тижня учасникам потрібно застосовувати щонайменше одну з технік саморегуляції (дихання, пауза, самопідтримка) у стресових ситуаціях і вести короткі нотатки:

- коли застосував техніку;
- яка емоція передувала;
- що змінилося після застосування.

Заняття 4. Розвиток емпатії як ресурсу міжособистісної взаємодії

Тривалість: 1 заняття (15 хвилин)

Мета заняття: Сприяти розвитку емпатійного розуміння, навчити учасників розпізнавати емоційні стани інших людей, формувати навички активного слухання і підтримувальної взаємодії як засобів зниження міжособистісної тривожності.

Хід заняття

1. Вступна частина (2 хв)

Ведучий нагадує, що попереднє заняття було присвячене керуванню власними емоціями, а сьогодні увага буде зосереджена на вмінні розуміти емоції інших.

Вступне

слово:

«Емпатія — це здатність бачити світ очима іншої людини. Вона не лише допомагає будувати близькі стосунки, а й знижує рівень конфліктності та тривожності у спілкуванні».

2. Теоретичний блок (3 хв)

Коротке пояснення сутності емпатії:

- Емпатія — це здатність відчувати та розуміти емоційний стан іншої людини, зберігаючи при цьому власні межі.

- Має три компоненти:

1. Когнітивний — розуміння того, що відчуває інша людина;
2. Емоційний — співпереживання, емоційний відгук;
3. Поведінковий — прояв турботи, підтримки, уважного слухання.

Емпатія знижує міжособистісну напругу, підвищує довіру та сприяє соціальній згуртованості.

Ведучий підкреслює:

«Людина, яка розвинула емпатію, не тільки краще розуміє інших, але й легше справляється з власними емоціями».

3. Практична частина (8 хв)

Вправа 1. “Слухай і відчуй” (4 хв)

Учасники працюють у парах. Один ділиться короткою історією про подію, яка викликала у нього сильні емоції (радість, злість, смуток тощо), а інший слухає, не перебиваючи, використовуючи невербальні сигнали підтримки (кивання, зоровий контакт, уважна поза). Після цього слухач коротко формулює, що, на його думку, відчував співрозмовник.

Мета: розвиток активного слухання та емоційного відображення.

Рефлексія: “Що допомагало вам слухати уважно? Що заважало?”

Вправа 2. “Емоційний відгук” (3 хв)

Ведучий читає кілька коротких ситуацій (наприклад, хтось запізнився на важливу зустріч, отримав відмову, здобув успіх тощо). Учасники мають обрати, який емоційний відгук був би найадекватнішим: підтримати, розділити радість, проявити співчуття чи дати пораду.

Мета: тренування вибору адекватної емоційної реакції.

Обговорення: як різні типи реакцій впливають на людину, що переживає емоції.

Вправа 3. “Емпатичне коло” (1 хв)

Група стає в коло. Кожен по черзі говорить фразу:

«Коли я бачу, що інша людина засмучена, я зазвичай...»

Після кожної відповіді група коротко відгукується: чи це реакція емпатії, чи дистанціювання.

Мета: усвідомлення власних звичних моделей реагування на емоції інших.

4. Підсумкова частина (2 хв)

Ведучий підводить підсумки:

- Емпатія — це не лише “чути”, а й *відчувати, не гублячи себе*.
- Її розвиток допомагає знижувати рівень особистісної тривожності, оскільки створює атмосферу взаємної підтримки та прийняття.
- Коротке коло рефлексії: кожен ділиться одним відкриттям або відчуттям після заняття.

Домашнє завдання:

Протягом тижня учасникам необхідно:

1. Свідомо практикувати активне слухання у розмовах з оточенням (друзі, родина, колеги).
2. Після кожної розмови коротко записати:
 - яку емоцію вони помітили у співрозмовника;

- як відреагували;
- який результат це дало (покращення чи погіршення контакту).

На початку наступного заняття обговорюється, у яких ситуаціях емпатія допомогла покращити взаєморозуміння.

Заняття 5. Зниження тривожності через розвиток емоційної стійкості

Тривалість: 1 заняття (15 хвилин)

Мета заняття:

Сприяти зниженню рівня особистісної тривожності учасників шляхом розвитку емоційної стійкості, усвідомленості та навичок конструктивного реагування на стресові ситуації.

Хід заняття

1. Вступна частина (2 хв)

Коротке нагадування теми минулого заняття про емпатію. Ведучий пояснює, що емоційна стійкість — це здатність залишатися внутрішньо врівноваженим навіть під час труднощів.

Вступне слово: «Тривожність часто з'являється тоді, коли ми відчуваємо, що не контролюємо ситуацію. Емоційна стійкість — це не відсутність проблем, а здатність залишатися зібраним і впевненим, навіть коли навколо нестабільність».

2. Теоретичний блок (3 хв)

Коротке пояснення сутності емоційної стійкості:

- Емоційна стійкість — це здатність зберігати ефективність і позитивне ставлення під час стресу або кризи.
- Вона включає три основні компоненти:
 1. Когнітивний: усвідомлення ситуації без катастрофізації;
 2. Емоційний: контроль і прийняття власних почуттів;
 3. Поведенковий: здатність діяти конструктивно навіть у складних умовах.
- Люди з розвиненою емоційною стійкістю рідше піддаються

паніці, краще відновлюються після невдач і мають нижчий рівень тривожності.

3. Практична частина (8 хв)

Вправа 1. “Дихання квадратом” (3 хв)

Мета: швидке зниження рівня тривоги через стабілізацію дихання.

Інструкція:

1. Вдих на 4 рахунки.
2. Затримка дихання на 4 рахунки.
3. Видих на 4 рахунки.
4. Знову затримка — на 4 рахунки.

Цикл повторюється 4–5 разів.

Пояснення: під час тривоги дихання стає поверхневим, що підсилює напругу. Квадратне дихання повертає тіло у стан спокою.

Вправа 2. “Заземлення: 5–4–3–2–1” (3 хв)

Мета: повернення уваги в “тут і тепер”, коли з’являється надмірна тривога.

Інструкція:

- Назвати 5 речей, які бачиш навколо.
- Назвати 4 речі, які можеш торкнутися.
- Назвати 3 звуки, які чуєш.
- Назвати 2 запахи, які відчуваєш.
- Назвати 1 приємне відчуття у тілі.

Пояснення: техніка допомагає переключити свідомість із тривожних думок на реальні відчуття, знижуючи напруження.

Вправа 3. “Переформулюй думку” (2 хв)

Мета: навчити когнітивної переоцінки.

Ведучий пропонує учасникам кілька прикладів тривожних думок і просить знайти альтернативне, більш реалістичне тлумачення.

Приклад:

- «Я не впораюсь із завданням» → «Мені може бути складно, але я

можу зробити частину і поступово дійти до результату».

- «Якщо щось піде не так, це катастрофа» → «Неприємно, але я зможу впоратися, як і з попередніми труднощами».

Мета: формування гнучкого мислення, що знижує тривожність.

4. Підсумкова частина (2 хв)

Обговорення:

- Яка вправа найбільше допомогла відчувати спокій?
- Що нового учасники зрозуміли про власну тривожність?

Підсумок:

«Емоційна стійкість — це навичка, яку можна тренувати. Коли ми навчаємось заспокоювати тіло, переосмислювати думки і діяти усвідомлено, тривога поступово втрачає свою силу».

Заняття 6. Підсумки та інтеграція навичок емоційного інтелекту

Тривалість: 1 заняття (15 хвилин)

Мета заняття:

Підбити підсумки роботи над розвитком емоційного інтелекту та зниженням рівня тривожності, допомогти учасникам інтегрувати набуті знання у повсякденну поведінку та усвідомити особистий прогрес.

Хід заняття

1. Вступна частина (2 хв)

Ведучий вітає групу, нагадує про попередні теми: самопізнання, керування емоціями, емпатія, емоційна стійкість.

Вступне слово: «Сьогодні ми підсумуємо ваш шлях самопізнання. Ви навчилися краще розуміти свої емоції, керувати ними, розуміти інших і зберігати спокій навіть у складних ситуаціях. Це великий крок у розвитку вашого емоційного інтелекту».

2. Рефлексивний блок “Мої зміни” (4 хв)

Кожен учасник отримує картку з трьома запитаннями:

1. Що я зрозумів(ла) про себе за час проходження програми?

2. Яку навичку я почав(ла) використовувати найчастіше?
3. Що змінилося в моєму емоційному стані або спілкуванні?

Учасники записують короткі відповіді, а потім (за бажанням) діляться з групою.

Мета: усвідомлення особистого прогресу, закріплення позитивних результатів.

3. Практична вправа “Мій ресурс емоційної стійкості” (4 хв)

Ведучий пропонує учасникам закрити очі й виконати коротку візуалізацію:

- Згадати ситуацію, коли вони відчували спокій і впевненість.
- Уявити, як це відчуття заповнює все тіло.
- Визначити, що саме допомагає зберігати внутрішню рівновагу (люди, дії, думки, місця).

Після вправи кожен ділиться одним ресурсом, який допомагає йому відновлювати спокій у стресі (наприклад, дихання, спорт, спілкування, музика).

Пояснення: усвідомлення своїх ресурсів — основа для збереження емоційної стабільності у майбутньому.

4. Вправа “Мапа емоційного інтелекту” (3 хв)

Група разом створює символічну “мапу” — плакат або колаж, де записує ключові навички, засвоєні під час програми:

- усвідомлення емоцій;
- керування власними станами;
- емпатія;
- емоційна стійкість;
- самопідтримка.

Кожен учасник додає свою асоціацію чи коротку фразу — що для нього означає емоційний інтелект.

Мета: візуальне узагальнення досвіду, створення відчуття єдності

групи.

5. Підсумкова дискусія “Що я беру із собою” (2 хв)

Ведучий запитує:

- Яку навичку ви вважаєте найціннішою для себе?
- Як ви плануєте застосовувати ці знання у житті (у стосунках, навчанні, роботі)?

Підсумок:

«Розвиток емоційного інтелекту — це тривалий процес, але сьогодні ви вже маєте інструменти, які допоможуть вам залишатися спокійними, розуміти себе й інших, будувати зрілі стосунки та зменшувати вплив тривожності».

Домашнє завдання (рефлексивне):

Протягом наступного тижня учасникам рекомендується:

1. Продовжити спостерігати за своїми емоційними реакціями.
2. Щодня записувати одну ситуацію, у якій вдалося зберегти спокій або проявити емпатію.
3. Під кінець тижня зробити коротку рефлексію: які навички стали звичними, які ще потребують практики.

6. Завершення програми:

Ведучий дякує учасникам за участь і зусилля, які вони доклали під час програми.

Це завершальне заняття завершує логіку програми, формує відчуття завершеності, дає учасникам усвідомлення власного зростання та мотивацію підтримувати психологічний баланс і надалі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

У процесі розробки програми психологічного супроводу молоді було створено комплекс занять, спрямованих на зниження рівня особистісної тривожності через розвиток емоційного інтелекту. Програма ґрунтується на

сучасних підходах до психокорекційної роботи, що забезпечує наукову обґрунтованість і практичну ефективність її застосування.

Зміст занять побудований поступово — від самопізнання та усвідомлення емоцій, до розвитку емпатії й стійкості до стресу. Така структура забезпечує логічну послідовність розвитку емоційних компетенцій і створює умови для закріплення навичок у безпечному груповому середовищі. Особлива увага приділяється практикам зниження тривожності, серед яких — дихальні вправи, техніки “заземлення”, когнітивна переоцінка та щоденна саморефлексія.

Програма спрямована не лише на навчання технік емоційної саморегуляції, а й на формування глибшого розуміння власних емоційних процесів, що сприяє зниженню тривожності та розвитку внутрішньої стабільності.

Отже, розроблена програма є ефективним інструментом для розвитку емоційної грамотності та психологічної стійкості молоді. Її впровадження може стати важливим кроком у профілактиці підвищеної тривожності, покращенні емоційного благополуччя та адаптації до життєвих викликів сучасного суспільства. Програма має потенціал для використання у навчальних закладах, молодіжних центрах і психологічних службах як практичний ресурс емоційного розвитку та зміцнення психічного здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Провели теоретичний наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту та особистісної тривожності було розглянуто сутність понять емоційного інтелекту та особистісної тривожності, а також їхній взаємозв'язок у контексті психологічного розвитку молоді. Емоційний інтелект визначається як здатність людини розпізнавати власні емоції й емоції інших, керувати ними та використовувати їх для конструктивного вирішення життєвих ситуацій. Його розвиток є однією з ключових умов психологічної адаптації особистості, формування саморегуляції, стресостійкості й соціальної компетентності. Аналіз наукових джерел показав, що ключовими компонентами емоційного інтелекту є самосвідомість, саморегуляція, емпатія, соціальні навички та мотивація. Саме ці аспекти формують базу для ефективного управління емоційним станом і конструктивної взаємодії з оточенням. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту не лише допомагає особистості краще розуміти себе та інших, а й виступає профілактичним фактором емоційного виснаження та тривожних розладів.

2. . Визначили психологічні механізми впливу емоційного інтелекту на рівень тривожності. Було проведене емпіричне дослідження яке було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту, особистісною тривожністю та проявами депресивних тенденцій у молоді. У дослідженні взяли участь студенти віком від 18 до 36 років, загальна вибірка становила 36 осіб. Для збору даних були використані стандартизовані методики: шкала емоційного інтелекту, шкала особистісної тривожності та методика диференціальної діагностики депресивних станів.

3. Здійснили емпіричне дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом і особистісною тривожністю серед молоді. Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих взаємозв'язків, що підтверджують

гіпотезу дослідження. Зокрема, встановлено значущий негативний зв'язок між самомотивацією та тривожністю ($r = -0,330$), що свідчить: чим вищий рівень внутрішньої мотивації, тим нижча схильність до тривожних переживань. Загальний рівень емоційного інтелекту також виявив негативний значущий зв'язок із тривожністю ($r = -0,385$), що підтверджує його роль як чинника емоційної стабільності. Найбільш виражений значимий зв'язок спостерігається між тривожністю та здатністю до керування власними емоціями ($r = -0,605$), що означає, що труднощі в емоційній саморегуляції безпосередньо підвищують рівень особистісної тривожності. Подібна тенденція виявлена й у взаємозв'язку між депресією та керуванням емоціями ($r = -0,518$): нижчий рівень саморегуляції супроводжується вищим ризиком депресивних проявів. Крім того, виявлено значущий позитивний зв'язок між рівнем депресії та тривожності ($r = 0,44$, $p < 0,05$), що свідчить про спільні механізми емоційної вразливості.

Порівняльний аналіз за t -критерієм Стюдента показав наявність гендерних відмінностей у здатності керувати власними емоціями ($t = -2,39$, $p = 0,02$): жінки продемонстрували нижчі показники емоційної саморегуляції порівняно з чоловіками, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю та вираженістю переживань. Ці результати узгоджуються з даними попередніх досліджень, які підтверджують, що емоційна регуляція є одним із ключових факторів зниження тривожності та формування психологічної стійкості.

4. Розробили корекційну програму, спрямовану на зниження рівня особистісної тривожності серед молоді через розвиток емоційного інтелекту, зокрема вдосконалення навичок саморегуляції, самомотивації та емпатії. Програма поєднує психоосвітні та практичні елементи, що сприяють підвищенню емоційної стійкості, гармонізації внутрішнього стану та покращенню міжособистісних взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. – Toronto : Multi-Health Systems, 2002.
2. Іваненко С., Литвиненко Н. Адаптація тестових методик емоційного інтелекту для українських студентів // Психологія освіти. – Київ, 2020. – Вип. 5. – С. 50–60.
3. Bar-On R. EQ-i: Technical Manual. – Toronto : Multi-Health Systems, 1997.
4. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies // European Journal of Personality. – 2003. – Vol. 17. – P. 425–448.
5. Ковальчук Л., Романенко М. Верифікація методів оцінки емоційного інтелекту у студентській популяції // Український психологічний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 2. – С. 85–95.
6. Spielberger C. D. State-Trait Anxiety Inventory. – Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983.
7. Nowak P., Wójcik A. Emotional intelligence and occupational stress among young professionals // Psychology Journal. – Warsaw, 2018. – P. 75–82.
8. Petrides K. V., Pita R., Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space // British Journal of Psychology. – 2007. – Vol. 98. – P. 273–289.
9. Łukasik S., Ostrowska A. Emotional intelligence in healthcare professionals and its impact on stress // Health Psychology Review. – Krakow, 2019. – P. 55–63.
10. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications // Psychological Inquiry. – 2004. – Vol. 15, № 3. – P. 197–215.
11. McCrae R. R., Costa P. T. Personality in adulthood: A five-factor

theory perspective. – New York : Guilford Press, 2003. – 268 p.

12. Eysenck M. W. Anxiety and cognition: A unified theory. – Hove : Psychology Press, 2013. – 288 p.

13. Spielberger C. D., Sydeman S. J. State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory // The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcomes Assessment. – 1994. – P. 292–321.

14. Van Oort F. V. A. et al. Cultural differences in adolescent stress and coping: A European perspective // Journal of Adolescence. – 2006. – Vol. 29. – P. 737–752.

15. Петренко О., Лисенко І. Особливості проявів тривожності у студентів українських університетів // Психологія розвитку. – Київ, 2019. – Вип. 3. – С. 30–40.

16. Matthews G., Deary I. J., Whiteman M. C. Personality traits. – Cambridge : Cambridge University Press, 2003. – 448 p.

17. Kagan J. Biological basis of temperament // American Psychologist. – 1994. – Vol. 49. – P. 5–14.

18. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. – New York : Springer, 1984. – 445 p.

19. Олійник В., Стеценко Л. Порівняльний аналіз стратегій подолання тривожності у студентів різних країн // Психологічний журнал. – Львів, 2021. – Вип. 7. – С. 44–50.

20. Zeidner M., Matthews G. Anxiety in education: The cognitive, affective, and regulatory processes. – London : Academic Press, 2005. – 310 p.

21. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // In: Salovey P., Sluyter D. (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. – New York : Basic Books, 1997. – P. 3–31.

22. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ / Деніел Гоулман ; пер. з англ. – К. : Vivat, 2018. – 512 с.

23. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Behavioural

validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction // *European Journal of Personality*. – 2003. – Vol. 17(1). – P. 39–57.

24. Зайцева О. В. Емоційний інтелект як чинник емоційної регуляції особистості // *Психологія і особистість*. – 2019. – № 1(15). – С. 117–125.

25. Martins A., Ramalho N., Morin E. A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health // *Personality and Individual Differences*. – 2010. – Vol. 49(6). – P. 554–564.

26. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). – Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.

27. Яценко Т. С., Коваль О. В. Емоційна регуляція як чинник формування психологічної стійкості у студентської молоді // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. – 2020. – № 1(12). – С. 45–52.

28. Mikolajczak M., Petrides K. V., Coumans N., Luminet O. The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress // *International Journal of Clinical and Health Psychology*. – 2009. – Vol. 9(3). – P. 455–477.

29. Nelis D., Quoidbach J., Mikolajczak M., Hansenne M. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? // *Personality and Individual Differences*. – 2009. – Vol. 47(1). – P. 36–41.

30. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // *Psychological Inquiry*. – 2015. – Vol. 26(1). – P. 1–26.

31. Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students // *The Spanish Journal of Psychology*. – 2006. – Vol. 9(1). – P. 45–51.

32. Martins A., Ramalho N., Morin E. A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health // *Personality and Individual Differences*. – 2010. – Vol. 49(6). – P. 554–564.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Результати дослідження за методикою діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)

№	Емпатія	Емоційна обізнаність	Розпізнавання емоцій інших людей	Керування своїми емоціями	Само мотив ація	Рівень емоційного інтелекту
1	13	12	14	1	6	46
2	12	10	10	0	2	34
3	12	5	8	5	7	37
4	9	11	5	-14	1	12
5	15	15	18	4	16	68
6	10	17	5	17	17	66
7	10	13	9	1	11	44
8	18	8	14	-13	12	39
9	14	10	13	3	8	48
10	10	3	6	9	4	32
11	9	12	8	-6	-9	14
12	3	10	9	14	3	39
13	-2	0	5	0	2	5
14	8	5	4	-2	7	22
15	10	3	9	3	7	32
16	13	14	10	8	11	56
17	11	13	0	2	6	32
18	18	18	18	7	18	79
19	8	11	7	0	8	34
20	15	16	16	12	15	74
21	8	15	2	-6	0	19
22	12	16	-2	-7	-1	18
23	8	4	-5	-16	-9	-18
24	9	17	15	-10	8	39
25	13	3	9	8	16	49
26	-2	11	-9	-4	-8	-12
27	10	5	9	-10	8	22
28	18	17	12	4	10	6
29	0	9	6	12	12	39
30	16	16	14	4	9	59
31	5	4	-6	-16	-9	-22
32	12	12	14	18	9	64
33	7	12	5	0	3	27
34	11	13	7	7	7	45
35	9	11	11	15	16	62
36	0	10	-4	11	7	24

**Результати дослідження за шкалою тривожності (Тейлор, адаптація
М. М. Пейсахова)**

№	Рівень тривожності
1	19
2	29
3	6
4	38,5
5	8
6	29
7	22,5
8	27,5
9	22
10	15,5
11	36,5
12	4,5
13	20
14	34
15	18
16	7,5
17	40
18	46
19	9,5
20	17,5
21	22,5
22	37,5
23	38
24	37,5
25	4,5
26	24
27	37
28	33
29	10,5
30	12,5
31	36
32	10,5
33	28,5
34	19,5
35	4
36	21

ДОДАТОК В

**Результати дослідження за методикою диференціальної діагностики
депресивних станів (адаптація Т. І. Балашової)**

№	Рівень депресії
1	56
2	44
3	23
4	51
5	32
6	22
7	40
8	42
9	38
10	36
11	40
12	33
13	41
14	33
15	52
16	29
17	36
18	64
19	35
20	34
21	42
22	47
23	49
24	45
25	41
26	38
27	54
28	43
29	25
30	36
31	56
32	4
33	44
34	47
35	49
36	48

ДОДАТОК Г

**Тест Колмогорова-Смірнова (Kolmogorov-Smirnov Test) на
нормальний розподіл**

Змінна	N	Макс. D	K. -С. p
Емпатія	36	0,17	p > .20
Емоційна обізнаність	36	0,14	p > .20
Розпізнавання емоцій інших людей	36	0,13	p > .20
Керування власними емоціями	36	0,12	p > .20
Самотивація	36	0,14	p > .20
Емоційни інтелект	36	0,10	p > .20
Тривожність	36	0,14	p > .20
Депресія	36	0,09	p > .20