

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Пугач Дар'я

Сучасні умови життя підлітків характеризуються високим рівнем соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, освітніх змін, воєнних загроз і невизначеності майбутнього. Усе це посилює психоемоційне напруження, сприяє зростанню тривожності, ускладнює процеси саморегуляції та соціальної адаптації. Підлітковий вік є особливо чутливим періодом, оскільки саме в цей час активно формується самосвідомість, самооцінка, емоційна сфера, здатність до рефлексії та міжособистісної взаємодії. Тривожність у підлітків може проявлятися через внутрішнє напруження, страх помилки, невпевненість у собі, уникання складних ситуацій, порушення сну, дратівливість або зниження навчальної мотивації. Водночас важливим ресурсом подолання тривожних станів виступає емоційний інтелект, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати, розуміти й регулювати власні емоції, а також адекватно сприймати емоційні стани інших людей [1; 5].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати взаємозв'язок тривожності та емоційного інтелекту у підлітків в умовах сучасності. Для досягнення мети визначено такі завдання: розкрити психологічний зміст понять «тривожність» та «емоційний інтелект»; охарактеризувати особливості прояву тривожності у підлітковому віці; визначити роль емоційного інтелекту як чинника емоційної саморегуляції; проаналізувати взаємозв'язок між рівнем тривожності та розвитком емоційного інтелекту у підлітків.

Тривожність у психології розглядається як емоційний стан або стійка особистісна властивість, що проявляється у схильності сприймати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі. У підлітковому віці тривожність посилюється через вікові зміни, нестійкість самооцінки, залежність від оцінки однолітків, прагнення до самоствердження та водночас потребу в підтримці значущих дорослих. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах війни, коли підлітки

стикаються з порушенням відчуття безпеки, вимушеними змінами у навчанні, переїздами, втратою соціальних зв'язків і постійним контактом із тривожною інформацією [3; 4].

Сучасні українські дослідники наголошують, що в умовах воєнного часу тривожність підлітків часто поєднується зі зниженням стресостійкості, емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів і труднощами самоконтролю. Зокрема, С. Пащенко та А. Канівець досліджували психологічні чинники стресостійкості осіб підліткового та юнацького віку у воєнний час і встановили зв'язок стресостійкості з такими характеристиками, як тривожність, самооцінка та емоційний інтелект [3]. О. Порпуліт вивчала тривожність підлітків у контексті медійного впливу війни та підкреслила, що надмірне споживання тривожного інформаційного контенту може посилювати психоемоційну вразливість молоді [4].

Емоційний інтелект виступає важливою психологічною характеристикою, яка допомагає підлітку краще розуміти власні переживання, називати емоції, контролювати імпульсивні реакції, встановлювати конструктивні стосунки та ефективніше долати стресові ситуації. У працях О. Глушаниці емоційний інтелект підлітків розглядається як чинник особистісної зрілості, соціальної адаптації та психоемоційного розвитку [1]. М. Хараджи та В. Медак зазначають, що основними компонентами емоційного інтелекту є емоційна обізнаність, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [5]. Саме ці складові дозволяють підліткам не лише усвідомлювати власні емоції, а й конструктивно реагувати на переживання інших людей.

Значний внесок у теоретичне осмислення емоційного інтелекту зробили З. Огороднійчук та Є. Виборнова, які розглядають його як здатність особистості сприймати, розуміти й регулювати емоційні прояви. Дослідниці підкреслюють, що емоційний інтелект має складну структуру, яка охоплює ідентифікацію емоцій, їх адекватне вираження, саморегуляцію та використання емоційної інформації для організації поведінки [2]. Це особливо важливо для підлітків, оскільки в цьому віці

емоції часто є інтенсивними, мінливими та не завжди усвідомленими.

Взаємозв'язок тривожності та емоційного інтелекту проявляється в тому, що недостатній розвиток емоційної обізнаності й саморегуляції може посилювати тривожні переживання. Підліток, який не розуміє причин власного страху, напруження чи роздратування, частіше сприймає ситуацію як неконтрольовану. Це сприяє накопиченню внутрішньої напруги, униканню труднощів, конфліктності або емоційному виснаженню. Натомість розвинений емоційний інтелект допомагає підлітку розпізнати джерело тривоги, відокремити реальну загрозу від уявної, обрати адекватну стратегію поведінки та звернутися по підтримку [2; 5].

Особливе значення має компонент саморегуляції. Саме він забезпечує здатність підлітка знижувати інтенсивність негативних емоцій, контролювати імпульсивні реакції та не допускати переходу тривоги у дезадаптивну поведінку. Емпатія та соціальні навички також відіграють важливу роль, адже підтримувальні стосунки з однолітками, батьками й педагогами зменшують почуття ізольованості та сприяють формуванню психологічної безпеки. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як внутрішній ресурс, що знижує негативний вплив стресових факторів і допомагає підлітку зберігати емоційну рівновагу [1; 3].

Водночас високий рівень тривожності може перешкоджати повноцінному розвитку емоційного інтелекту. Постійне напруження, страх оцінювання, невпевненість у собі та очікування невдачі звужують можливості підлітка до рефлексії, ускладнюють спілкування і знижують здатність до конструктивного вирішення конфліктів. У такому випадку підліток може уникати соціальних контактів або реагувати на них надмірно емоційно. Тому психологічний супровід має бути спрямований не лише на зниження тривожності, а й на розвиток навичок емоційної грамотності, самопідтримки, емпатії та усвідомленого реагування [4; 5].

Таким чином, тривожність та емоційний інтелект у підлітковому віці є взаємопов'язаними психологічними феноменами. Тривожність відображає рівень

внутрішнього напруження, невпевненості та сприйняття ситуації як загрозової, тоді як емоційний інтелект виступає ресурсом усвідомлення, регуляції та конструктивного вираження емоцій. Чим вищим є рівень емоційного інтелекту підлітка, тим більше він здатний розуміти власні переживання, контролювати емоційні реакції, зберігати психологічну рівновагу та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Низький рівень емоційного інтелекту, навпаки, може посилювати тривожність, сприяти емоційній нестабільності, соціальному униканню та дезадаптивним формам поведінки.

В умовах сучасності, зокрема воєнного стану, розвиток емоційного інтелекту підлітків набуває особливої актуальності. Він є важливим напрямом профілактики тривожних станів, підвищення стресостійкості, формування психологічної безпеки та підтримки психічного здоров'я молоді.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні рівня тривожності та емоційного інтелекту у підлітків різного віку, аналізі гендерних відмінностей у їх прояві, а також у розробці психокорекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та стресостійкості.

Список використаних джерел

1. Глушаниця О. Психологічні особливості прояву емоційного інтелекту у підлітків. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: Педагогіка і психологія. 2024. Вип. 79. С. 94–99. <https://surl.li/irevzw>
2. Огороднійчук З., Выборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 21(66). С. 70–78. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2023.21\(66\).07](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2023.21(66).07)
3. Пашенко С., Канівець А. Психологічні чинники стресостійкості осіб підліткового та юнацького віку у воєнний час. *Socialization & Human Development International Scientific Journal*. 2025. Т. 7, № 2. С. 58–72. <https://surl.li/xlkavy>
4. Порпуліт О. О. Медійна буттевість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Педагогіка і психологія. 2025. № 1(5). С. 207–212. <https://surl.li/tzuvoq>
5. Хараджи М. В., Медак В. А. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітків. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 106–111. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2025-2.17>