

ВПЛИВ ЕМОЦІОНАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ВИНИКНЕННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Каріна Цасюк

Вплив емоційного інтелекту на ситуативну тривожність у ранньому юнацькому віці є актуальною темою, що потребує подальшого дослідження. Поняття «емоційний інтелект», яке з'явилося у XX столітті, здобуло популярність серед психологів. Він інтегрується в структуру особистості, охоплюючи інтелектуальну та особистісну сфери, допомагаючи розпізнавати, розуміти й контролювати емоції. Нині провідними теоріями у психології емоційного інтелекту є: двокомпонентна теорія емоційного інтелекту І. Андреева, теорія емоційно-інтелектуальних здібностей Дж. Майєра, П. Саловея, Д. Карузо, а також теорія емоційної компетентності Д. Гоулмана. Ситуативну тривожність як окремий феномен досліджували такі психологи, як З. Фрейд, А. Фрейд, Є. Карпенко, О. Льошенко, О. Ляш та інші.

Життєві труднощі й навантаження впливають на психоемоційний стан людини. Підвищена тривожність може знижувати продуктивність, викривляти сприйняття світу та порушувати взаємини. Розвиток емоційного інтелекту допомагає самостійно справлятися з тривожністю та контролювати її прояви без звернення до фахівців.

Мета дослідження є вивчення ролі емоційного інтелекту щодо виникнення ситуативної тривожності.

Поняття «емоційний інтелект» не одразу стало самостійною категорією в психології. Спочатку його розглядали у зв'язку з поняттям «соціальний інтелект». Формуванню терміна сприяли дослідження в галузі соціального інтелекту (Дж. Гілфорд, Г. Айзенк, Х. Гарднер). Емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний із соціальним інтелектом, але має свої особливості. Саме тому багато авторів розглядають їх як перехресні й взаємопов'язані феномени [1].

Емоції – це миттєві реакції, які виникають у відповідь на екзогенні (зовнішні) та ендогенні (внутрішні) сигнали. Вони залишають слід у вигляді змін у фізіологічному стані людини.

Як зазначає І. Мазоха: «Емоційний інтелект – це сукупність ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями». Він охоплює глибинні емоції, значущі для особистісного зростання, що відрізняє його від соціального інтелекту. Також Мазоха виділила спільні риси в різних трактуваннях поняття «емоційний інтелект»: усі вони підкреслюють, що люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні розпізнавати власні емоції та емоції інших, виражати їх і керувати ними, що підвищує ефективність комунікації та діяльності [6].

Тема дослідження безпосередньо пов'язана з поняттями «тривога» та «тривожність». Зазвичай термін «тривога» пояснюється за визначенням Л. Барретт як емоційний стан занепокоєння й негативних переживань; з фізіологічної точки зору – це збудження автономної нервової системи [2].

Тривога – це «суб'єктивно неприємний емоційний стан, що виникає в умовах невизначеної небезпеки й проявляється у відчутті очікування несприятливих подій» [4, с. 407].

Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак вважали, що *тривожність* – це змішане відчуття побоювання, яке відрізняється від страху тим, що є безпредметним, тоді як страх є реакцією на конкретну небезпеку [7]. В психології розрізняють два види тривожності:

1. *Ситуативна (реактивна) тривожність* – пов'язана з конкретною ситуацією, характеризується занепокоєнням, напруженістю та дратівливістю. При підвищеній ситуативній тривожності спостерігаються порушення уваги та розлад тонкої моторики.

2. *Особистісна тривожність* – це стабільна характеристика індивіда, що виявляється у схильності сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозливі й реагувати на них станом тривоги [6].

В межах розглянутого дослідження було зосереджено увагу на важливості емоційного інтелекту як чинника, що визначає ефективність подолання ситуативної тривожності у молоді. Зроблено спробу систематизувати наукові підходи до розуміння понять «емоційний інтелект» та «ситуативна тривожність», простежити

еволюцію їхнього теоретичного осмислення як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Розгляд наукових позицій дозволив зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливим чинником психологічної адаптації людини, а його недостатній рівень прямо пов'язаний з підвищеним емоційним напруженням і неефективним подоланням тривожних ситуацій. Установлено, що ситуативна тривожність має як фізіологічні, так і соціально-психологічні наслідки для особистості, а отже – потребує свідомої роботи над її регуляцією.

Проведений аналіз підтверджує актуальність розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу для зниження ситуативної тривожності у молодих людей. Саме в юнацькому віці, коли формуються механізми саморегуляції, соціальних навичок та емоційної чутливості, роль емоційного інтелекту зростає. Це відкриває перспективи для цілеспрямованої психологічної допомоги та тренінгів з розвитку емоційної сфери. Отож, зроблені теоретичні узагальнення підкреслюють важливість врахування емоційного інтелекту при розробці програм психологічного супроводу осіб раннього юнацького віку, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження. Зміцнення навичок усвідомлення й керування емоціями – це шлях до зниження рівня ситуативної тривожності та підвищення психоемоційної стабільності.

Список використаних джерел

1. Андрєєва І. М. Про історію розвитку поняття «емоційний інтелект». *Питання психології*. 2008. №5. С.83.
2. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції : Таємне життя мозку / пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
3. Карпенко Є.В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. 2019. №1 (15). С. 60-72.
4. Льошенко О.А. Аналіз особливостей емоційного інтелекту у студентської молоді. *Проблеми гуманітарних наук: зб. наук. пр. Дрогобицького держ. педагогічного ун-ту ім. Івана Франка*. Дрогобич, 2015. вип. 35. С. 263–275.
5. Ляш О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці: Монографія Вінниця : Тов. Твори, 2019. 444 с.
6. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
7. Носенко Е.Л., Четверик-Бурчак А.Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. 2016. 113с.