

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

Пугач Дар'я

У сучасних умовах підлітки перебувають під впливом значної кількості стресогенних чинників, серед яких особливе місце посідають воєнний стан, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, порушення звичного освітнього процесу та невизначеність майбутнього. Такі обставини можуть посилювати рівень тривожності, знижувати впевненість у собі, ускладнювати емоційну саморегуляцію та міжособистісну взаємодію. Водночас емоційний інтелект виступає важливим ресурсом психологічної адаптації, оскільки дає змогу підлітку краще усвідомлювати власні емоції, розуміти переживання інших людей, контролювати імпульсивні реакції та конструктивно діяти у складних ситуаціях.

**Метою** тези є висвітлення результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та емоційного інтелекту у підлітків в умовах сучасності.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 13». У дослідженні взяли участь 60 учнів 8–9 класів підліткового віку. Для вивчення взаємозв'язку тривожності та емоційного інтелекту було використано комплекс психодіагностичних методик: «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, методика «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша, методика «Шкала самооцінки» для підліткового та юнацького віку, а також методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» за Дж. Роттером. Для математичної обробки результатів застосовано описову статистику та коефіцієнт кореляції Пірсона. [1, 2, 3, 4]

Методика Н. Холла дала змогу визначити рівень розвитку емоційного інтелекту та його окремих компонентів: емоційної обізнаності, управління власними емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей. Застосування шкали тривожності О. Кондаша дозволило оцінити загальний рівень тривожності, а також її окремі прояви у шкільній, самооцінній та міжособистісній сферах. Додатково було

використано методику самооцінки, оскільки ставлення підлітка до себе може впливати на інтенсивність тривожних переживань. Методика суб'єктивного контролю за Дж. Роттером дала можливість визначити, наскільки підлітки схильні пояснювати події власного життя внутрішніми або зовнішніми чинниками.

За результатами дослідження рівня тривожності було встановлено, що нормальний рівень тривожності мають 28 учнів, що становить 46,7 % вибірки. Дещо підвищений рівень тривожності виявлено у 12 школярів, тобто у 20 %. Високий рівень тривожності зафіксовано у 3 осіб, що становить 5 %, а дуже високий у 2 учнів, тобто 3,33 %. Окрему групу становлять 15 школярів, або 25 %, у яких виявлено феномен «надлишкового спокою». Такий результат не завжди можна трактувати як позитивний, оскільки надто низький рівень тривожності може бути пов'язаний з емоційним пригніченням, униканням відповідальності або недостатнім усвідомленням власних переживань.

Результати за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла показали, що значна частина підлітків має недостатньо сформовану емоційну компетентність. Дуже низький рівень емоційного інтелекту виявлено у 12 учнів, що становить 20 %. Низький рівень продемонстрував 31 учень, тобто 51,7 % вибірки. Середній рівень емоційного інтелекту мають 12 учнів 20 %. Високий рівень виявлено у 4 школярів, що становить 6,7 %, а дуже високий лише в одного учня, тобто 1,7 %. Отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків потребують цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної обізнаності, емпатії, навичок саморегуляції та конструктивного вираження емоцій.

Дослідження самооцінки показало, що у більшості учнів переважає достатньо позитивне самосприйняття. Високий рівень самооцінки мають 35 учнів, що становить 60 %. Середній рівень самооцінки виявлено у 19 підлітків, тобто у 31,7 %. Низький рівень самооцінки зафіксовано у 5 респондентів, що становить 8,3 %. Це свідчить про те, що частина підлітків має потребу в психологічній підтримці,

спрямованій на розвиток упевненості в собі, самоприйняття та зниження залежності від зовнішньої оцінки.

За методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю встановлено, що низький рівень суб'єктивного контролю мають 4 учні, тобто 6,7 %. Середній рівень виявлено у 50 учнів, що становить 83,3 %. Високий рівень суб'єктивного контролю зафіксовано у 6 учнів, тобто 10 %. Отже, для більшості підлітків характерне поєднання інтернальних та екстернальних тенденцій: в одних ситуаціях вони готові брати відповідальність на себе, а в інших – можуть пояснювати події зовнішніми обставинами.

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем тривожності та емоційним інтелектом існує слабкий прямий зв'язок ( $r = 0,125$ ;  $p > 0,05$ ), який не є статистично значущим. Це свідчить про відсутність вираженої залежності між цими показниками у досліджуваній вибірці. Водночас сама тенденція може вказувати на те, що тривожні підлітки є більш емоційно чутливими, однак ця чутливість не завжди переходить у здатність ефективно керувати емоціями. Між тривожністю та самооцінкою встановлено слабкий обернений зв'язок ( $r = -0,160$ ;  $p > 0,05$ ). Це означає, що зі зростанням тривожності може спостерігатися тенденція до зниження самооцінки, проте цей зв'язок не є статистично значущим. Між тривожністю та суб'єктивним контролем виявлено слабкий прямий зв'язок ( $r = 0,102$ ;  $p > 0,05$ ), що також має лише тенденційний характер.

Найбільш вираженим серед отриманих результатів є зв'язок між емоційним інтелектом та рівнем суб'єктивного контролю ( $r = 0,291$ ;  $p > 0,05$ ). Хоча він також не досягає рівня статистичної значущості, його можна розглядати як психологічно змістовну тенденцію. Підлітки з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше здатні усвідомлювати власні емоції, краще аналізувати поведінку та більшою мірою відчувати власний вплив на події життя. Це узгоджується з висновками С. Пащенко та А. Канівець, які розглядають емоційний інтелект, самооцінку та тривожність як важливі психологічні чинники стресостійкості підлітків у воєнний час.

Аналіз окремих шкал тривожності також показав слабкі прямі зв'язки з рівнем емоційного інтелекту: шкільна тривожність  $r = 0,159$ ; самооцінна тривожність  $r = 0,103$ ; міжособистісна тривожність  $r = 0,092$ . Усі ці зв'язки не є статистично значущими, однак вони свідчать про складний і опосередкований характер взаємодії між тривожністю та емоційним інтелектом. Імовірно, на цей взаємозв'язок впливають додаткові чинники: рівень самооцінки, сімейна підтримка, шкільне середовище, особистісна зрілість, досвід переживання стресу та сформованість навичок саморегуляції.

Отже, результати емпіричного дослідження показали, що у вибірці підлітків переважає нормальний рівень тривожності, проте значна частина учнів має підвищену або дуже високу тривожність, а також прояви «надлишкового спокою», що свідчить про неоднорідність емоційного стану підлітків і необхідність психологічного супроводу. Рівень емоційного інтелекту у більшості досліджуваних є низьким або дуже низьким, що може ускладнювати саморегуляцію, комунікацію, подолання стресу та адаптацію до сучасних соціальних умов. Кореляційний аналіз не виявив статистично значущого взаємозв'язку між тривожністю та емоційним інтелектом, однак було встановлено окремі тенденції, які свідчать про складний характер взаємодії цих психологічних характеристик.

#### Список використаних джерел

1. Діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холла. Полтавський державний аграрний університет. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holla>
2. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша. URL: <https://surl.li/grtqpb>
3. Палагута О. І. Життєві смисли та самосвідомість юнаків та дівчат, які схильні до комп'ютерної залежності. URL: <https://surl.li/cc/aopjag>
4. Методики діагностики волі. Дослідження суб'єктивного контролю. URL: <https://lpcollege.com.ua/e-library/get-file/praktichna-robota-12>