

УДК 159.922.2:159.942.072

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.2.22>**Маєр Ю. В.***доктор філософії з психології,  
доцент кафедри українознавства та суспільних наук  
Миколаївського національного аграрного університету  
ORCID: 0000-0002-9472-643X***Солонець О. С.***здобувачка вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія»  
Державного університету економіки та технологій  
ORCID: 0009-0001-0898-3836*

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

### EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE SYSTEM OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ANXIETY IN MODERN ADOLESCENTS

Проблема емоційного інтелекту як важливого психологічного чинника, що впливає на рівень тривожності підлітків, набуває особливої актуальності в умовах соціальної нестабільності, воєнних подій, зростання навчального навантаження та інтенсивного впливу цифрового середовища. Підлітковий вік характеризується активним формуванням самосвідомості, системи цінностей, соціальних навичок та емоційної сфери, що зумовлює підвищену чутливість до стресових ситуацій і тривожних переживань. Метою дослідження стало теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту й особливостей його взаємозв'язку із проявами ситуативної та особистісної тривожності у підлітків. У дослідженні взяли участь 65 підлітків віком 14–17 років. Використано психодіагностичні методики для оцінки емоційного інтелекту та рівня тривожності, а також методи описової статистики та кореляційного аналізу. Отримані результати засвідчили нерівномірність розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту: відносно високими є показники емоційної обізнаності та емпатії, що сприяє усвідомленню власних емоцій і розумінню емоцій інших людей. Водночас навички управління емоціями та самомотивації залишаються недостатньо сформованими, що підвищує вразливість до тривожних станів. Кореляційний аналіз виявив статистично значущі обернені зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та тривожністю, що свідчить про його роль як важливого внутрішнього ресурсу психологічної адаптації. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання для розробки психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення емоційної обізнаності та формування ефективних стратегій соціальної взаємодії у підлітків.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, тривожність, підлітки, емоційна регуляція, психологічна адаптація, стрес, соціальні навички.

The issue of emotional intelligence as an important psychological factor influencing the level of anxiety in adolescents is becoming increasingly relevant in the context of social instability, wartime conditions, increased academic workload, and the intensive impact of the digital environment. Adolescence is characterized by the active formation of self-awareness, value systems, social skills, and the emotional sphere, which leads to heightened sensitivity to stressful situations and anxiety experiences. The aim of the study was to provide a theoretical justification and conduct an empirical investigation of the level of emotional intelligence development and the features of its relationship with situational and trait anxiety in adolescents. The study involved 65 adolescents aged 14–17 years. Psychodiagnostic methods were used to assess emotional intelligence and anxiety levels, along with descriptive statistics and correlation analysis. The results revealed an uneven development of the structural components of emotional intelligence: relatively high levels of emotional awareness and empathy were identified, facilitating the understanding of one's own emotions and those of others. At the same time, emotional regulation and self-motivation skills were found to be insufficiently developed, increasing vulnerability to anxiety states. Correlation analysis showed statistically significant inverse relationships between emotional intelligence and anxiety, confirming its role as an important internal resource for psychological adaptation. The practical significance of the results lies in their potential application for developing psychoprophylactic and corrective-developmental programs aimed at enhancing emotional self-regulation, increasing emotional awareness, and fostering effective strategies of social interaction among adolescents.

**Key words:** emotional intelligence, anxiety, adolescents, emotional regulation, psychological adaptation, stress, social skills.

**Постановка проблеми.** Сучасні соціальні виклики – воєнні дії, економічна нестабільність, підвищене навчальне навантаження та вплив цифрового середовища – суттєво впливають на психое-

моційний стан підлітків. Цей період є особливо чутливим, адже активно формуються емоційна сфера, система цінностей і соціальні навички, що підвищує вразливість до тривожності. У цьому контексті емо-



ційний інтелект виступає психологічним ресурсом, який забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію власних і чужих емоцій, сприяє стресостійкості та зниженню емоційної напруги.

Хоча у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях достатньо висвітлено проблеми тривожності та розвитку емоційного інтелекту, їх взаємозв'язок за сучасних соціальних трансформацій, зокрема в Україні, досліджений недостатньо. Це обґрунтовує наукову та практичну актуальність вивчення емоційного інтелекту як чинника психологічної адаптації та формування ефективних програм профілактики і корекції тривожності у підлітків.

Проблема емоційного інтелекту та тривожності в підлітковому віці є однією із актуальних в сучасній психологічній науці, оскільки цей віковий період супроводжується інтенсивними емоційними, особистісними та соціальними змінами. В наукових підходах емоційний інтелект розглядається як багатоконпонентне утворення, яке охоплює здатність особистості розпізнавати, усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоції інших людей [1; 2; 8]. Дослідники підкреслюють, що він включає внутрішньоособистісний та міжособистісний компоненти, які забезпечують емоційну саморегуляцію, розвиток емпатії та ефективну соціальну взаємодію [4; 9].

Особливого значення розвиток емоційного інтелекту набуває у підлітковому віці, який є сенситивним періодом становлення самосвідомості, ідентичності та соціальних навичок. За даними наукових досліджень, сформований емоційний інтелект сприяє психологічній адаптації, підвищує стресостійкість, позитивно впливає на самооцінку та знижує ризик дезадаптивної поведінки [1; 2; 6; 7; 11]. Водночас його недостатній розвиток може ускладнювати процеси емоційної регуляції та підвищувати вразливість до тривожних переживань.

Тривожність в сучасній психології визначається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні компоненти [12]. В підлітковому віці вона проявляється у формах ситуативної, особистісної, шкільної та міжособистісної тривожності, що пов'язано з навчальним навантаженням, соціальним оцінюванням, особливостями самооцінки та умовами сімейного середовища [3; 13]. Особливої актуальності проблема набуває в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану, що посилюють емоційну напругу підлітків [10].

Аналіз літератури свідчить, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним чинником, який може знижувати рівень тривожності завдяки

розвитку навичок емоційної саморегуляції, усвідомлення власних переживань та конструктивного подолання стресу [1; 2; 9]. Водночас питання особливостей взаємозв'язку цих феноменів у сучасних підлітків потребує подальшого емпіричного вивчення.

**Виклад основного матеріалу.** Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення емоційного інтелекту як чинника тривожності сучасних підлітків, а також визначення взаємозв'язку між рівнем його розвитку та проявами тривожності.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та рівнем тривожності у підлітків. В дослідженні взяли участь 65 підлітків віком від 14 до 17 років. Дослідження проводилось на базі простору, дружнього до дітей, створеного громадською організацією «YES», у форматі анонімного онлайн-опитування з використанням Google Forms. Участь респондентів була добровільною, із дотриманням принципів конфіденційності та інформованої згоди. Для збору емпіричних даних було використано психодіагностичні методики. Рівень тривожності визначався за допомогою методики діагностики реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Для дослідження емоційного інтелекту застосовано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Обробка результатів здійснювалась за ключами відповідних методик із подальшим визначенням рівнів показників (низький, середній, високий). Для аналізу взаємозв'язку між досліджуваними змінними використовувалися методи описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу, що дозволило виявити особливості зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та проявами ситуативної й особистісної тривожності у підлітків.

В межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня тривожності та особливостей розвитку емоційного інтелекту у підлітків, а також визначено основні тенденції взаємозв'язку між зазначеними психологічними показниками.

На першому етапі було проаналізовано показники ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Отримані результати засвідчили, що у більшості респондентів переважає середній рівень тривожності як за ситуативним, так і за особистісним параметрами.

Аналіз даних показав, що середній рівень ситуативної тривожності був виявлений у 51,4% підлітків, високий – у 31,4%, низький – у 17,1%. Це свідчить

Таблиця 1

**Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності у підлітків**

Тип тривожності	Результати рівня тривожності підлітків		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Ситуативна тривожність	31,4%	51,4%	17,1%
Особистісна тривожність	28,6%	48,6%	22,8%

Таблиця 2

## Рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту у підлітків

Шкали емоційного інтелекту	Результати рівня емоційного інтелекту підлітків		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
	%	%	%
Емоційна обізнаність	34,3%	45,7%	20%
Управління своїми емоціями	11,4%	31,4%	57,1%
Самотивація	17,1%	42,8%	40%
Емпатія	37,1%	40%	22,8%
Розпізнавання емоцій інших людей	20%	48,6%	31,4%

про те, що для більшості досліджуваних характерним є помірне емоційне напруження в стресогенних або значущих життєвих ситуаціях, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду. Водночас майже третина вибірки продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності, що може вказувати на підвищену емоційну реактивність, труднощі самоконтролю та високу чутливість до зовнішніх стресорів.

Щодо особистісної тривожності, середній рівень був зафіксований у 48,6% респондентів, високий – у 28,6%, низький – у 22,8%. Отримані результати свідчать про наявність у значної частини підлітків відносно стійкої схильності до переживання тривоги, внутрішнього напруження, очікування несприятливого розвитку подій та невпевненості у власних можливостях.

Можемо говорити про те, що частина підлітків перебуває у зоні ризику щодо формування стійких тривожних патернів реагування, що може негативно позначатися на їхній навчальній діяльності, міжособистісному спілкуванні та загальному психологічному благополуччі.

Наступним етапом було дослідження структурних компонентів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

Результати дослідження показали, що найбільш сформованими компонентами емоційного інтелекту у вибірці є емоційна обізнаність та емпатія. Високий

і середній рівні емоційної обізнаності зафіксовано у 34,3% та 45,7% підлітків, емпатії – у 37,1% і 40% відповідно. Це свідчить про достатню здатність більшості респондентів усвідомлювати власні емоції та розуміти емоції інших, що є важливою умовою соціальної адаптації та конструктивної взаємодії.

Водночас найменш розвиненим виявилось управління емоціями: 57,1% підлітків мають низький рівень, високий – лише 11,4%, що вказує на труднощі контролю афективних станів, імпульсивність і підвищену емоційну лабільність. Показники самотивації переважно середні та низькі (42,8% і 40%), що свідчить про залежність від зовнішніх стимулів. Недостатній розвиток емоційної саморегуляції корелює з підвищеними показниками ситуативної та особистісної тривожності.

Таким чином, у підлітків спостерігається нерівномірний розвиток емоційного інтелекту: висока емоційна обізнаність та емпатія поєднуються з низьким рівнем управління емоціями, що може бути ключовим чинником підвищення тривожності. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі обернені зв'язки між основними компонентами емоційного інтелекту та рівнем тривожності. Попередня перевірка розподілу змінних за критерієм Колмогорова–Смірнова засвідчила наближеність до нормального розподілу, що обґрунтовує використання коефіцієнта кореляції Пірсона для аналізу взаємозв'язків.

Таблиця 3

## Кореляційний аналіз взаємозв'язку між компонентами емоційного інтелекту та тривожністю підлітків

Компоненти емоційного інтелекту	Коефіцієнт кореляції	ситуативна тривожність	особистісна тривожність
емоційна обізнаність	Коефіцієнт кореляції	-0,203	-0,423*
	Значимість	0,241	0,011
управління своїми емоціями	Коефіцієнт кореляції	-0,394*	-0,649**
	Значимість	0,019	0,000
самотивація	Коефіцієнт кореляції	-0,616**	-0,706**
	Значимість	0,000	0,000
емпатія	Коефіцієнт кореляції	-0,374*	-0,528**
	Значимість	0,027	0,001
розпізнавання емоцій інших людей	Коефіцієнт кореляції	-0,425*	-0,475**
	Значимість	0,011	0,004
Інтегральний показник EI	Коефіцієнт кореляції	-0,508**	-0,697**
	Значимість	0,002	0,000

Особливу увагу привертає зворотний зв'язок між емоційною обізнаністю та особистісною тривожністю ( $r = -0,423$ ;  $p \leq 0,05$ ). Це свідчить, що підлітки, які краще усвідомлюють власні емоції, менш схильні до стійкого переживання тривоги, що підтверджує роль когнітивного опрацювання емоцій у зниженні психологічного напруження.

Більш виражені обернені кореляції виявлено для управління емоціями, особливо з особистісною тривожністю ( $r = -0,649$ ;  $p \leq 0,01$ ). Підлітки, які контролюють імпульси та адаптивно реагують на стрес, демонструють нижчий рівень тривожності. Помірний зв'язок із ситуативною тривожністю ( $r = -0,394$ ;  $p \leq 0,05$ ) пояснюється віковою специфікою підліткового періоду, коли нові ситуації природно викликають тимчасове хвилювання.

Найсильніші кореляції зафіксовано для самомотивації: із ситуативною ( $r = -0,616$ ;  $p \leq 0,01$ ) та особистісною ( $r = -0,706$ ;  $p \leq 0,01$ ) тривожністю. Це свідчить, що внутрішня спрямованість на досягнення цілей та подолання труднощів знижує рівень тривожності, формуючи відчуття контролю.

Важливими є також обернені кореляції емпатії та розпізнавання емоцій інших з обома видами тривожності, що підкреслює значення соціально-емоційної компетентності для психологічного благополуччя та ефективної взаємодії підлітків.

Інтегральний показник емоційного інтелекту також обернено корелює із ситуативною ( $r = -0,508$ ;  $p \leq 0,01$ ) та особистісною ( $r = -0,697$ ;  $p \leq 0,01$ ) тривожністю, підтверджуючи його роль ключового внутрішнього ресурсу адаптації.

Отже, чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим нижчий рівень тривожності у підлітків, що має практичне значення для психопрофілактичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на

розвиток емоційної саморегуляції та міжособистісної чутливості.

**Висновки.** Проведене дослідження засвідчило, що для більшості підлітків характерний середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Водночас значна частина досліджуваної вибірки демонструє високий рівень тривожності, що вказує на підвищену емоційну чутливість і ризик формування стійких тривожних патернів.

Аналіз компонентів емоційного інтелекту виявив нерівномірність їх розвитку: найбільш сформованими є емоційна обізнаність та емпатія, що забезпечує усвідомлення власних емоцій та розуміння станів інших, тоді як управління емоціями та самомотивація залишаються недостатньо розвиненими, що сприяє підвищенню рівня тривожності.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив обернені статистично значущі зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та проявами тривожності, особливо для управління емоціями та самомотивації. Такі результати підкреслюють їх роль як внутрішнього ресурсу адаптації. Емпатія, емоційна обізнаність, здатність розпізнавати емоції інших людей також сприяють зниженню тривожності і ефективній соціальній взаємодії.

Отже, емоційний інтелект виступає ключовим психологічним чинником, який забезпечує зниження тривожності у підлітковому віці. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення емоційної обізнаності та міжособистісної чутливості є важливим напрямом психопрофілактики та корекційно-розвивальної роботи. Подальші дослідження доцільно зосередити на вивченні динаміки емоційного інтелекту та тривожності у різних соціально-культурних контекстах і ефективності програм їх розвитку.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Garaigordobil M. Intrapersonal emotional intelligence during adolescence: sex differences, connection with other variables, and predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2020. Vol. 10, № 3. P. 899–914.
2. Guarnera M. et al. On the construct of subjective risk intelligence and its relationships with personality, emotional intelligence and coping strategies: a comparison between adolescents and adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. Vol. 14, № 6. P. 1543–1560.
3. Martin-Puga E. et al. Psychometric properties, factor structure, and gender and educational level invariance of the abbreviated math anxiety scale (AMAS) in spanish children and adolescents. *Assessment*. 2022. Vol. 29, № 3. P. 425–440.
4. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2022. № 110. С. 253–266.
5. Борисенко К. Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. Вип. 1, № 339. Ч. 1. С. 83–90.
6. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
7. Вовченко О. Вплив емоційного інтелекту на процеси самоідентифікації підлітків з порушеннями розумового розвитку. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 14–21.
8. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 22 (67). С. 70–78.
9. Онуфрієва Л. А., Соловей Я. С. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та стресостійкості особистості. *Science and new technologies: problems and ways to solve them: the XIII International scientific and practical conference March 31 – April 02, 2025, Rotterdam, Netherlands*. С. 156–162.
10. Федосюк А., Подкоритова А. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293–301.
11. Чернишова Н. Теоретичні підходи та практичні аспекти дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. *Achievements of 21st Century Scientific Community: proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, September 16–17, 2024. FOP Marenichenko VV, Dnipro, Ukraine*. С. 279–281.
12. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 195–204.

13. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності : веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-ocinki-rivna-reaktivnoi-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivoznosti-375608.html> (дата звернення 08.01.26).

Дата першого надходження статті до видання: 17.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.05.2026