

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

Зв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності студентів
Бакалаврська робота

Студент групи: КПб-1-21-4.0д
ОЛЕКСАНДРА АБРАМІВ

Науковий керівник:
магістр практич.псих, викладачка
кафедри практичної психології
АЛІНА ШАФОРОСТ

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	6
1.1 Поняття емоційного інтелекту: види, структура.	6
1.2 Особистісна тривожність: поняття та класифікація	13
1.3 Взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності	22
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ	26
2.1 Організація емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій	26
2.2 Емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту з особистісною тривожністю студентів та аналіз результатів	32
2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів	43
Висновки до розділу 2.	47
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Людина розвивається в рамках соціальних взаємодій, які формують її емоційний та психологічний стан. Емоційний інтелект є однією з ключових тем сучасної психології, оскільки він має значний вплив на міжособистісні стосунки, професійну діяльність та загальне психологічне благополуччя. Він (EI) допомагає розуміти свої та чужі емоції, впливає на здатність до емоційного самоконтролю, відіграє дуже важливу роль у житті людини і впливає на рівень її адаптації, стресостійкості та загальне благополуччя. З високим рівнем емоційного інтелекту людина може підтримувати баланс між емоціями та логікою, досягати внутрішньої гармонії, краще розуміти власні потреби та цілі. Ця здатність пов'язана з відчуттям задоволеності життям і щастям, тоді як низький рівень емоційного інтелекту часто асоціюється з нижчим рівнем суб'єктивного благополуччя і самотністю.

Водночас, особистісна тривожність – це один із найпоширеніших психологічних станів, що негативно впливає на самопочуття, соціальну активність та академічну успішність студентів. Вона часто проявляється у навчанні та міжособистісних стосунках і є важливим фактором, що перешкоджає ефективному особистісному розвитку.

Саме тому особливу цікавість викликає дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та особистісною тривожністю у студентів. Науковці відзначають, що розвинений емоційний інтелект дозволяє студентам ефективніше контролювати власні емоції, краще реагувати на емоції інших людей та адаптуватись до психоемоційного напруження. В умовах постійних дедлайнів, розумового навантаження та стресу молоді люди часто стикаються з підвищеною тривогою, що впливає на їх успішність в навчальному процесі та міжособистісних стосунках. Дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та особистісною тривожністю може дати більш глибоке розуміння того, як розвиток емоційних навичок може допомогти зменшити тривожність і підвищити психологічне благополуччя студентів.

Актуальність дослідження полягає в тому, що рівень емоційного інтелекту має значний вплив на психологічне благополуччя студентів, їхню здатність

адаптуватись до академічних та соціальних викликів, а також на вміння справлятись з особистісною тривожністю. Під час навчання у вищому навчальному закладі студенти стикаються з стресовими ситуаціями, які вимагають емоційної стабільності та адаптивності. Уміння усвідомлювати, регулювати та конструктивно виражати свої емоції, важливі для ефективного вибудовування соціальних контактів, розвитку навичок витримування стресу і особистісного розвитку. Тривожність не лише негативно позначається на емоційному стані, але й може впливати на академічну успішність, самооцінку та загальний психологічний стан студентів. Оскільки майбутні професійні виклики також можуть супроводжуватися стресом та складнощами, дане дослідження спрямоване на виявлення способів, як розвиток емоційного інтелекту може допомогти попередити негативні наслідки особистісної тривожності.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити вплив емоційного інтелекту на тривожність у студентів.

Об'єктом дослідження є особистісна тривога та емоційний інтелект як психологічні феномени.

Предмет дослідження - зв'язок особистісної тривоги та емоційного інтелекту.

Основними завданнями дослідження є:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти емоційного інтелекту та особистісної тривожності.
2. Емпірично дослідити рівень тривоги та емоційного інтелекту у студентів.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту студентів та їхньою особистісною тривожністю.

Гіпотеза: Вважається, що студенти з високим емоційним інтелектом краще справляються з емоційними труднощами та тривогою, що сприяє загальному психологічному благополуччю та зменшенню стресу.

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи**:

- а) **теоретичні**: аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення теоретичних підходів до проблеми зв'язку особистісної тривожності та емоційного інтелекту;
- б) **емпіричні**: спостереження, бесіда, опитування, тестування:

- Методика «Дослідження емоційного інтелекту»;
- Методика «Шкала тривоги Гамільтона»;
- Методика «Шкала самооцінки тривоги»;

в) **методи обробки даних** (кількісні і якісні).

База дослідження. Вибірка нашого дослідження склала 42 респондента віком від 18 до 24 років, серед яких 5 осіб – чоловічої статі, 35 – жіночої. Дослідження проведене на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Структура роботи: Бакалаврська робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаної джерел 50 найменувань та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Поняття емоційного інтелекту: види, структура

Емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції, внутрішні мотиви, думки й поведінку, а також впливати на емоційні стани інших, враховуючи їхні справжні потреби, прояви емпатії та спостережливості. Розвиваючи цю здатність, людина стає уважнішою до власного внутрішнього світу — почуттів, бажань, потреб — і водночас краще розуміє оточення, виявляючи чужі наміри, мотиви та емоційну поведінку (Mayer J. D., 2008).

Ідея емоційного інтелекту зародилась у 1964 році завдяки дослідженням американського психолога з Колумбійського університету М. Белдока, який у своїй праці «Чутливість до вираження емоцій у трьох формах спілкування» описав перші аспекти цього феномену. Пік розвитку теорії припав на 1980–1990-ті роки, коли в США та Європі з'явилися нові концепції. С. Грінспен у 1989 році запропонував модель, яку згодом розвинули Дж. Майєр і П. Саловей. Вони вважаються основоположниками теорії емоційного інтелекту, адже вперше дали йому наукове визначення та сформулювали загальну концепцію. Подальші дослідження Майєра, Саловея та Д. Карузо довели, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з відкритістю, доброзичливістю та сумлінністю. Вони трактували емоційний інтелект як комплекс умінь: від розпізнавання та генерування емоцій до їх розуміння й свідомого використання (Mayer J. D., 2008).

Р. Купер вважав, що емоційний інтелект — це навичка, яка дозволяє людині розпізнавати, розуміти та ефективно застосовувати свої емоції, а також здобувати з них корисну інформацію. У своїй моделі він виділив кілька ключових складових: вплив соціального середовища, задоволення життям, здатність до емоційного розуміння себе та інших, емоційну компетентність, міжособистісну взаємодію, цілеспрямованість, здатність до конструктивного зворотного зв'язку, розвиток інтуїції, впевненість у собі, чесність, а також загальний добробут і якість стосунків із людьми (Goleman D., 2000).

Інший дослідник, Н. Холл, сформував змішану модель емоційного інтелекту, в якій виокремив п'ять основних складових: емоційна усвідомленість, здатність керувати емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання чужих емоцій.

На думку Р. Бар-Она, емоційний інтелект — це сукупність особистісних характеристик і навичок, які дозволяють людині успішно взаємодіяти з іншими, контролювати емоції в комунікації та забезпечувати власне емоційне благополуччя. Його модель включає декілька компонентів:

1. Внутрішньоособистісні навички:

- Самооцінка: усвідомлення та прийняття себе, здатність до саморефлексії та самоконтролю;
- Емоційна самосвідомість: розуміння власних емоцій та їх причин;
- Самоствердження: уміння висловлювати почуття без шкоди іншим;
- Емоційна відкритість: здатність бути щирим у вираженні емоцій та не боятися відповідальності за них;
- Самоактуалізація: прагнення реалізувати свій потенціал у всіх аспектах життя, включно з професійною сферою.

2. Міжособистісні навички:

- Емпатія: глибоке розуміння та співпереживання емоцій іншим людям;
- Соціальна відповідальність: готовність діяти на користь спільноти, брати участь у спільних ініціативах;
- Міжособистісні стосунки: здатність будувати та підтримувати гармонійні, взаємовигідні зв'язки, виявляючи повагу та турботу до інших.

Третій компонент емоційного інтелекту — це здатність справлятися зі стресом, яка проявляється через стійкість до стресових ситуацій та контроль імпульсів. Ці риси допомагають людині ефективно управляти власними емоційними реакціями, зменшуючи вплив негативних факторів.

Четвертий компонент — адаптивність, тобто вміння пристосовуватись до змін, змінювати спосіб мислення, емоційне реагування та загальний стиль діяльності відповідно до нових викликів і цілей.

П'ятий компонент — загальний емоційний фон, який визначається рівнем оптимізму та суб'єктивним відчуттям щастя (Бантешева О., 2017; Szczygiel D., 2018).

Українські науковці Н. Коврига та Є. Носенко підкреслюють, що інтелект не лише допомагає людині долати свої слабкості й емоційні імпульси, а й відкриває шлях до розвитку здібностей, талантів і творчого потенціалу. Вони вважають, що це тісно пов'язано з природою емоційного інтелекту, особливо його сенсорними складовими — здатністю піднятися над емоційними пристрастями, розвивати сильні сторони особистості, благодійність і бажання самореалізації (Титаренко Т., 2011).

У дослідженнях П. Саловея було встановлено, що процес прийняття рішень неможливий без емоційної підтримки мислення, що підтверджує нерозривний зв'язок між емоційною та раціональною сферами. Отже, кінцевим результатом високого емоційного інтелекту є прийняття рішень, засноване на рефлексії, аналізі та усвідомленні особистісної значущості подій. Це свідчить про центральну роль емоційного інтелекту у процесах саморегуляції (Чугаєва Н., 2012).

Дослідження американських психологів Р. Бояціса та Е. Макі показали, що емоційний інтелект тісно пов'язаний із лідерськими якостями. Автори доводять, що здатність до емпатії, розуміння емоцій і чуйність — це не перешкоди, а навпаки, потужні інструменти в ефективному управлінні колективом. Вони акцентують увагу на розвитку лідерських емоційних компетенцій (Матйків І., 2012; Кляп М., 2011).

О. Власова у своєму дослідженні охарактеризувала розвиток емоційного інтелекту як частину системи соціальних умінь, підкреслюючи його значення як ресурсу для успішної соціальної взаємодії. Вона трактує емоційний інтелект як поєднання емоційної чутливості, усвідомленості та здатності до емоційного самоконтролю, що сприяє психічному здоров'ю та внутрішній гармонії (Журавльова М., 2014). У співавторстві з М. Березюк було проаналізовано, як емоційний інтелект впливає на комунікативну здатність людини (Зайцева В., 2015).

В. Зарицька розробила вдосконалену модель емоційного інтелекту, що включає чотири ключові елементи: усвідомлення власних емоцій, емоційний самоконтроль, розуміння емоцій інших людей та використання емоцій у процесі спілкування і прийняття рішень. Для оцінки рівня розуміння власних емоцій вона пропонує враховувати: здатність ідентифікувати емоції, оцінювати свій емоційний стан, аналізувати його причини, пояснювати значення емоцій та позитивно сприймати почуття інших. Рівень емоційної саморегуляції оцінюється за такими критеріями: здатність приглушувати емоції, проявляти їх залежно від ситуації, зберігати спокій у складних умовах, контролювати свої емоційні реакції (Лозовіук Ю., 2013).

Ю. Бреус характеризує емоційний інтелект як складну систему когнітивних здібностей, пов'язаних із переробкою емоційної інформації та формуванням емоційного досвіду. Автор виокремлює три рівні функціонування емоційного інтелекту: когнітивний — прийняття та обробка емоційної інформації, емоційний — розпізнавання деталей емоційної реакції, та поведінковий — практичне застосування емоційних знань. Ефективність емоційного інтелекту полягає у здатності людини розуміти, контролювати та використовувати емоції у взаємодії з іншими (Дерев'янка С., 2016).

В. Моргун звертає увагу на зв'язок між емоційним інтелектом і такими аспектами особистості, як бажання, емоції, потреби, соціальна взаємодія та емоційна саморегуляція. Він також підкреслює важливість емоційної обізнаності у комунікативному процесі (Носенко Е., 2003; Стрельніков В., 2010).

Науковці К. Петрідес і Е. Фернем пропонують альтернативне бачення емоційного інтелекту, розглядаючи його не лише як набір навичок, а передусім як рису особистості. Вони підкреслюють поняття «емоційної самеєфективності», яке базується на впевненості особистості у власних можливостях розпізнавати, інтерпретувати та ефективно використовувати емоції. Це охоплює риси, пов'язані з емпатією, асертивністю, соціальним та внутрішньоособистісним інтелектом. На їхню думку, якщо емоційний інтелект розглядати як рису, його можна вимірювати за допомогою анкет і самооцінювальних опитувальників. У свою чергу, емоційний інтелект як навичка належить до класичної психології, і його краще вивчати за

допомогою інтелектуальних тестів та практичних завдань. Люди з високим рівнем цієї риси, як правило, добре усвідомлюють свої емоції і можуть їх ефективно контролювати (Крушельницька О., 2003; Shevell M., 2021).

Дослідник М. Манойл описує емоційний інтелект як здатність до сприйняття, прийняття та регуляції як власних емоцій, так і почуттів інших людей. Він виокремлює два основні компоненти цього феномену:

- Внутрішньоособистісний аспект: усвідомлення емоцій, самооцінка, впевненість, відповідальність, толерантність, здатність до самоконтролю, гнучкість мислення, зацікавленість у новому, мотивація до досягнення та оптимізм;
- Міжособистісний аспект: здатність до емпатії, відкритість до спілкування, розуміння інтересів інших, повага, уміння адекватно оцінювати та прогнозувати міжособистісні взаємини, командна робота (Темрук О., 2014).

А. Четверик-Бурчак у своєму дослідженні розкрила логіку теоретико-методологічного підходу до аналізу емоційного інтелекту як фундаментальної риси особистості, яка впливає на досягнення життєвого успіху. Цей успіх розуміється як ефективність рішень у контексті особистих цілей: забезпечення внутрішнього благополуччя, розвиток соціальних стосунків, професійна реалізація та самовдосконалення (Могиляста С., 2020; Mayer J., 2008).

Емоції, як правило, проявляються спонтанно й іноді викликають протилежні реакції. Емоційний інтелект, розпізнаючи ці стани, дозволяє формувати адекватну відповідь і пом'якшувати надмірну емоційність. Це сприяє побудові здорових стосунків, які стають джерелом емоційної підтримки. Здатність підтримувати ці зв'язки розглядається як ключова складова управління емоціями.

Креативність виступає як і стан натхнення, і як процес творчої діяльності. Підтримка цього натхнення та досягнення реального результату — завдання емоційного менеджменту. Надихаюча діяльність зменшує монотонність і підвищує ефективність праці. Самомотивація, як елемент емоційного інтелекту, сприяє розвитку креативності, оскільки дозволяє людині входити в «потік натхнення». Це значно підвищує продуктивність і допомагає досягати цілей із задоволенням.

Важливо, щоб керівники заохочували не тільки результативну роботу, але й емоційно залучену та креативну, адже саме вона формує команду, засновану на довірі та спільній меті. Позитивні емоції є вирішальним чинником у формуванні згуртованих, творчих колективів із гармонійним психологічним кліматом. Коли в команді панує здорова емоційна атмосфера, зростає інноваційний потенціал організації. Таким чином, поєднання емоційного інтелекту з креативністю як формою активної творчої діяльності є ефективною стратегією для розвитку інновацій та поживлення творчої ініціативи (Кляп М., 2011).

Варто звернути увагу на спільні риси емоційного інтелекту й креативності:

- Обидві якості — емоційний інтелект і креативність — проявляються у контексті соціальної взаємодії, де людина виступає як активний учасник. Це зрушує акцент із технічного управління на гуманітарний аспект, де в центрі перебуває особистість;
- І емоційний інтелект, і креативність мають спільні засади — об'єкт і відношення, що їх формують;
- У структурі обох феноменів важливу роль відіграє майстерність. Для емоційного інтелекту вона реалізується через модель здібностей, аналогічно до того, як без майстерності неможлива справжня творчість;
- Обидва напрями орієнтовані на досягнення успіху, хоча результати можуть проявлятися у різних формах;
 - Вони мають яскраво виражений особистісний і пізнавальний характер;
 - Невербальні засоби комунікації є суттєвою рисою як емоційного інтелекту, так і творчості;
- Основною рушійною силою для обох є мотивація: у першому випадку це інтелектуальна активність, у другому — натхнення та інноваційна діяльність;
- Обидва сприяють формуванню управлінських навичок (Goleman D., 2000).

Завдяки моделі компетенцій, яка базується на когнітивних здібностях, емоційний інтелект сприяє особистісному розвитку, допомагає засвоювати нові вміння та розширює пізнавальні горизонти. Сучасні бізнес-моделі висувають нові

вимоги до навичок, які важливі не лише для професійного зростання, а й для особистого розвитку та якості життя. Серед них — емоційна обізнаність, креативність, командна робота, вміння приймати рішення, саморегуляція, стресостійкість і здатність до емпатії.

У цьому контексті емоційний інтелект та креативність стають джерелом нових знань, що формують підґрунтя для створення нових теорій і концептуальних підходів. Вони сприяють набуттю нових умінь, зокрема творчого підходу до виконання професійних завдань і використання емоцій як інструменту досягнення результату. Дослідники погоджуються, що ключові навички емоційного інтелекту стають дедалі важливішими для колективної діяльності, оскільки дозволяють людям працювати злагоджено та ефективно.

Емоційний інтелект належить до категорії інтегральних умінь, оскільки охоплює широкий спектр якостей: естетичні цінності, культуру, комунікаційні навички, відповідальність. Натомість креативність виступає як рушійна сила, що сприяє зростанню та переходу на новий якісний рівень розвитку. Успішний керівник повинен володіти обома цими компетентностями, які є невід'ємною частиною профілю сучасного лідера.

Менеджер-лідер повинен вміти ефективно будувати взаємини, володіти мистецтвом міжособистісного спілкування, формувати команди, здатні обговорювати проблеми, приймати рішення й нести відповідальність за них. Важливою якістю є здатність до емоційного самоменеджменту, що дає змогу керівнику адаптувати рішення до обставин і використовувати емоційний стан як інструмент для вдосконалення процесу управління (Чугаєва Н., 2012).

У сучасних умовах конкурентоспроможність організації значною мірою визначається рівнем розвитку людського потенціалу, який ґрунтується на креативному мисленні та емоційному інтелекті. Їх поєднання дозволяє ефективно вирішувати складні когнітивні завдання, що виникають у процесі професійної діяльності.

Отже, емоційний інтелект, як показують численні дослідження, є ключовою особистісною характеристикою, що поєднує емоційну обізнаність, саморегуляцію,

емпатію, мотивацію та міжособистісні навички, і тісно пов'язаний із креативністю як здатністю до новаторського мислення та самовираження. У сучасному світі саме поєднання цих двох феноменів — емоційного інтелекту та творчості — стає основою особистісного зростання, професійної ефективності, успішного лідерства й розвитку команд, сприяючи формуванню інноваційного середовища та психологічного добробуту як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

1.2. Особистісна тривожність: поняття та класифікація

Тривога — це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю негативних почуттів, страху, напруги та хвилювання. Тривожність — це індивідуальна психологічна риса, яка проявляється у схильності людини регулярно відчувати сильний страх з незначних причин. Вважається, що це розлад особистості або риса темпераменту, пов'язана з ослабленням нервової системи, або і те, й інше (Аврамчук О.).

У дослідженнях тривожності вона розглядається як двоїсте явище: з одного боку, її відсутність може заважати успішній адаптації (Аврамчук О.), а з іншого — хронічна або надмірна тривога може негативно впливати на розвиток особистості та знижувати продуктивність (Корабельникова Є., 2019). Кожна людина має індивідуальний, оптимальний рівень страху, який виконує захисну функцію — його називають конструктивним або «позитивним страхом». Такий страх формується у відповідь на реальні загрози і стимулює особистісне зростання. Він виступає не лише сигналом потенційної небезпеки, а й активує внутрішні психологічні ресурси для ефективної поведінки (Сидоренко Ж., 2022).

Психологія розрізняє дві основні форми страху: явний страх, який проявляється в поведінці та діях як усвідомлений страх, і прихований страх, який може бути неусвідомленим і проявлятися у двох різних станах: переважно у перебільшеному відчутті спокою, нечутливості до реальних проблем або запереченні негараздів через певну поведінку. Фактори тривожності можуть проявлятися по-різному в житті людини та поділяються на об'єктивні та суб'єктивні фактори. Вони можуть проявлятися на психофізіологічному, соціальному та психологічному рівнях.

Вивчаючи психологію, і особливо зосереджуючись на індивідуальних особливостях студентів, ми можемо визначити особистісні, адаптивні та мотиваційні фактори, що впливають на тривожність. Причини тривожних розладів людей різноманітні та до кінця не вивчені, але можуть бути пов'язані з такими факторами, як:

- біологічні порушення людського організму, такі як дисфункція щитовидної залози, надлишок кортизолу в надниркових залозах або проблеми з серцево-судинною системою. Ендокринна дисфункція може впливати на нервову систему та психічний стан;

- травматичні події, такі як збройні конфлікти, стихійні лиха, нещасні випадки (дорожньо-транспортні пригоди, нещасні випадки на виробництві тощо), а також сексуальне, психологічне чи фізичне насильство, серйозні хвороби, втрата близьких тощо.

- тривалі стресові ситуації, які можуть призвести до почуття депресії та оцінки власного життя як невдалого, що може спричинити серйозні розлади, такі як депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад, ГАП, панічний розлад тощо;

- генетика, яка може впливати на схильність до тривожних розладів. Певні гени можуть збільшувати ризик розвитку тривожних розладів, але це залежить від складної взаємодії багатьох генів, а не від одного конкретного гена;

- загрози життю багатьох людей, спричинені війною, можуть викликати великий страх. Загроза близьким та періоди бездіяльності, під час яких неможливо встановити з ними контакт, можуть підвищити рівень тривожності та погіршити моральний стан людини;

- взаємодія із суспільством, яка може викликати тривогу у людини, яка не відчувається комфортно чи безпечно в певному середовищі. Це може бути спричинено різними факторами, наприклад, низька самооцінка, негативний досвід у стосунках з іншими людьми тощо.

- характеристики сімейного та освітнього середовища, які можуть мати значний вплив на дитинство та пізніші етапи життя людини. Наприклад, у сім'ях з негативною динамікою, такою як алкоголізм чи насильство, діти можуть вирости в середовищі страху та страждань, що може вплинути на їхній психічний стан та згодом на стосунки з оточуючими;

- впевненість у собі, яка відіграє важливу роль у формуванні особистості. Низька самооцінка може призвести до тривоги щодо власної ідентичності, особливо у стосунках з іншими. Цей страх може бути результатом тривалого розвитку самооцінки, яке починається в дитинстві;

- внутрішні конфлікти особистості, які можуть призвести до тривожності через невідповідність між бажаннями та реальними обставинами. Такі конфлікти можуть створити у людини комплекс неповноцінності та викликати тривогу;

- тривожність, яка часто супроводжується невдоволенням життям. Незважаючи на позитивні аспекти реальності, людина може відчувати незадоволення та тривогу через невикордані очікування та надії в житті;

- надмірне нервово напруження, що триває протягом тривалого періоду часу, яке може суттєво вплинути на психічний та фізіологічний стан людини. Цей стан може викликати тривожні думки, які можуть залишатися непоміченими протягом деякого часу;

- хронічна втома, яка є наслідком стресового способу життя, безпосередньо впливає на психічний стан людини та проявляється у вигляді емоційної депресії, апатії, дратівливості та агресивності, що може свідчити про тривожний стан;

- тривале недосипання порушує ритм організму, як психічно, так і фізіологічно. Ця дисрегуляція може викликати тривогу через надмірне навантаження на нервову систему;

- у нинішніх умовах, коли інформаційний простір обмежений, дедалі важче орієнтуватися в політичній ситуації як у країні, так і у світі. Недостатній аналіз

інформації та відсутність критичного мислення можуть призвести до тривожності, оскільки постійне поглинання інформації виснажує нервову систему та порушує емоційний стан;

- конфліктні ситуації, які часто супроводжуються почуттям тривоги та нервового збудження, але ці стани зазвичай мають тимчасовий характер;

- страх повторення негативного досвіду, що є наслідком негативних подій, що закарбувалися в пам'яті людини внаслідок травматичних переживань. Людина, яка відчуває дискомфорт від повторення подібного досвіду, може почати уникати ситуацій, що нагадують їй про минуле. Це може викликати тривогу. Згадування стресових ситуацій ускладнює розуміння події та змушує людину плекати негативні думки, що може викликати тривогу;

- сприйняття світу може бути позитивним або негативним. Якщо людина сприймає світ як постійну загрозу, це може призвести до розвитку тривожних розладів, спричинених негативними думками. Постійні почуття негативу можуть призвести до гніву та недовіри до нашого життя та світу навколо нас;

- розлука з близькими, яка може статися внаслідок зміни політичної чи соціальної ситуації, наприклад, у разі вторгнення в країну терористичної організації. Це може бути джерелом тривоги як для тих, хто залишається, так і для тих, хто змушений піти через відчуття втрати підтримки та безпеки;

- фінансові проблеми можуть викликати занепокоєння, особливо в нинішній ситуації, коли війна спричиняє втрату робочих місць та нестабільність на ринку праці. Постійні фінансові проблеми можуть викликати негативні думки про майбутнє та викликати тривогу;

- страх смерті, який може виникнути через зростання загроз у сучасному світі. Невизначеність та спонтанні події можуть викликати тривогу, оскільки люди не можуть їх передбачити або підготуватися до них. Такі страхи можуть впливати на емоційний стан людини та викликати тривогу. Коли люди отримують попередження

про повітряну тривогу, їх часто охоплює почуття внутрішньої паніки в поєднанні з сильним страхом (Томчук С., 2018; Халік О., 2010).

Науковці виокремлюють кілька форм тривожності. Ситуативна тривожність — це тимчасовий стан занепокоєння, що виникає в конкретних обставинах, тоді як тривожність як особистісна риса — це сталість у відчутті загрози, незалежно від її об'єктивної наявності, що часто проявляється у вигляді підвищеної чутливості до страху (Ярош Н., 2017).

До внутрішніх чинників, що впливають на тривожність, належать індивідуально-психологічні особливості, які визначають, наскільки стресогенна ситуація буде сприйматися як загрозлива. Від цих характеристик залежить, чи зможе людина ефективно адаптуватися, чи навпаки — зазнає дестабілізації. Індивідуальні відмінності в оцінці небезпеки можуть пояснити, чому деякі люди зберігають спокій, а інші втрачають психологічну рівновагу, стикаючись з однаковими умовами (Корабельникова Є., 2019).

Встановлено, що підвищена тривожність може гальмувати особистісний розвиток, спричиняти дезадаптацію та невротичні прояви. Вона часто стає основою для розвитку різних функціональних розладів і негативно змінює емоційне сприйняття світу — тривожна особистість схильна бачити навколишнє як небезпечне й загрозливе. У таких умовах ризик виникнення психічних розладів значно зростає.

Численні дослідження доводять, що хронічна тривожність є фактором розвитку психосоматичних порушень (Аврамчук О.). Зміни в психологічному стані, викликані кризовими подіями (як-от пандемії чи війна), відбиваються як на емоційному (збільшення інтенсивності як негативних, так і позитивних емоцій), так і на когнітивному рівнях (оцінка соціальних ризиків, життєва задоволеність) (Пономаренко О., 2020).

Також виявлено відмінності між стресостійкими й менш витривалими до стресу людьми на різних рівнях особистісної організації:

- Психогенетичний рівень: ознаки негармонійної зовнішності, поганий стан здоров'я;

- Психоенергетичний: дратівливість, головокружіння, схильність до тривоги;
- Нейродинамічний: ослаблена здатність до гальмування імпульсів;
- Психодинамічний: емоційна нестабільність у комунікації;
- Особистісний рівень: низька емоційна врівноваженість, схильність до сильних емоційних реакцій, фрустраційність, ригідність (Аврамчук О.; Пономаренко О., 2020).

Страх можливо зменшити завдяки розвитку толерантності до невизначеності, що дозволяє людині сприймати несподівані обставини з внутрішнім спокоєм і навіть ентузіазмом, сприяючи активації креативного потенціалу (Сидоренко Ж., 2022).

Ситуативна тривожність, що виявляється як внутрішнє напруження чи нервозність у відповідь на стрес, має динамічний характер. Вона часто пов'язана з очікуванням невдачі або оцінюванням з боку інших людей, і хоча здається негативною, водночас може відігравати конструктивну роль, стимулюючи людину до відповідального ставлення до соціальних норм і власних обов'язків (Сидоренко Ж., 2022).

У ситуації тривоги людина переживає цілу гаму негативних емоцій, які впливають не лише на її психологічний і фізичний стан, а й на якість соціальних взаємин, мислення, мовлення, поведінку й здатність концентруватися. Варто зауважити, що переживання тривоги є суто індивідуальним — у різних людей цей стан викликає різноманітні емоційні реакції.

Особистісна тривожність — це стійка індивідуальна характеристика, яка виражає схильність людини до глибокого емоційного переживання. Вона зазвичай проявляється у формі невизначеності, почуття безсилля, відчуття загрози — як внутрішньої, так і зовнішньої — для самооцінки, життєвих амбіцій чи базових потреб. Рівень тривожності обумовлюється частотою та інтенсивністю переживань (Томчук С., 2018; Халік О., 2010).

Як зазначає Т. Титаренко, посилаючись на дослідження Ф. Березіної, Р. Мажа, Ю. Ханіна та інших учених, особистісна тривожність є відображенням глибоких

особистісних страждань, часто спричинених викривленою або заниженою самооцінкою (Титаренко Т., 2015).

Такий тип тривожності вважається відносно сталою властивістю, яка активізується у відповідь на раптові або тривалі життєві труднощі. Він може виконувати як захисну, так і стимулюючу функцію. Зокрема, адаптаційна роль тривожності полягає у здатності сигналізувати про потенційні внутрішні або зовнішні загрози (Скрипченко О., 2005).

Попри те, що тривожність здебільшого чинить негативний вплив на поведінку, емоційний стан та діяльність особистості, вона також виконує важливу функцію у формуванні характеру. Свобода від страху поступово стає однією з головних потреб людини, формуючи основу її повсякденної поведінки (Шевченко Н., 2006; Кіріченко Д., 2020).

Функціонально особистісна тривожність розглядається як системна властивість, що пронизує всі рівні людської активності — від мислення до міжособистісної взаємодії. Вона може впливати на мотивацію, рівень амбіцій, самооцінку, рішучість і навіть частоту конфліктів. У ситуаціях із браком чіткої інформації тривога іноді виконує захисну роль, допомагаючи уникнути ризиків. Наприклад, високотривожні особи можуть бути кращими у виконанні простих логічних завдань, тоді як із більш складними ситуаціями краще справляються ті, хто має нижчий рівень тривожності. Продуктивність "тривожних" людей зростає, коли їх заохочують позитивними відгуками, тоді як у менш тривожних мотивація активізується через критику (Дмитрієва С., 2018).

Страх часто виникає, коли людина стикається з перешкодами в реалізації особистих цілей. Ці перешкоди можуть як загальмувати розвиток, так і стимулювати оновлення і зростання. Переосмислення цінностей, притаманне процесу дорослішання, є проявом конструктивної тривоги (Дмитрієва С., 2018). Креативні особистості частіше потрапляють у стани тривоги, оскільки активно взаємодіють з новими інтелектуальними викликами. Вони частіше відкриті до емоційних переживань, пов'язаних із інноваційною діяльністю (Колодяжна А., 2015).

Особистісна тривога активується під впливом «тривожних» подразників — ситуацій, які можуть нашкодити репутації, самооцінці чи впевненості в собі. Люди з низькою самооцінкою мають менш стійке уявлення про себе, ніж ті, хто впевнений у собі. Високий рівень самоповаги посилює відчуття щастя, внутрішньої повноти та свободи, тоді як занижена самооцінка підвищує тривожність та обмежує можливості для особистісного зростання (Галієва О., 2018).

На думку О. Халік, особистісна тривожність — це довготривала характеристика особистості, що виявляється у підвищеній чутливості до реальних або уявних загроз. Вона формується під впливом фізіологічних, когнітивних, емоційних і поведінкових факторів і здебільшого має негативний вплив (Халік О., 2010; Стрілецька І., 2016).

Причини особистісної тривожності можуть бути різного походження — соціального, психологічного або психофізіологічного. Соціальні чинники найчастіше пов'язані з труднощами у спілкуванні, тоді як психологічні — з низькою самооцінкою. Сутність тривоги часто полягає у внутрішньому конфлікті між бажанням бачити себе у позитивному світлі та водночас — у переживаннях невпевненості. Такий страх може супроводжуватися емоціями напруження, занепокоєння, невизначеності, страху провалу, труднощами у прийнятті рішень. Людина в такому стані часто відчуває безпорадність, занижує свої можливості та переоцінює рівень загрози (Ясточкіна І., 2011; Шевченко Н., 2006).

Тривога — це психоемоційний стан і відповідь на різноманітні стресові впливи, зазвичай соціально-психологічного походження. Вона характеризується:

- різним ступенем вираженості, який може варіюватися залежно від зовнішніх і внутрішніх умов;
- динамічними змінами у часі, при цьому окремі ситуації супроводжуються емоційними труднощами; наявністю негативних емоцій, таких як напруженість, занепокоєння, тривожність і страх;
- вираженням збудженням вегетативної нервової системи, яке може проявлятися у вигляді прискореного серцебиття, підвищеної пітливості, розширених зіниць, сухості в роті, частішого сечовипускання, почервоніння шкіри та інших фізіологічних проявів (Ясточкіна І., 2011).

Прояви тривожності можуть охоплювати такі складові:

- Емоційна складова, яка включає різні поєднання відчуттів тривожного характеру: нервовість, внутрішнє збудження, страх, розгубленість, роздратування, безсилля тощо.
- Поведінкові прояви, що можуть проявлятися через труднощі зосередження, знижену активність, втрату ініціативи, занурення в мрії, розгубленість перед проблемами тощо.
- Когнітивні чинники, які охоплюють збої в мотиваційній сфері, труднощі з самоуправлінням і самоорганізацією, надмірні або занижені очікування, нестабільну самооцінку, викривлене самосприйняття, проблеми з вербальним самовираженням та формуванням мовних установок тощо (Ясточкіна І., 2011).

Наслідки тривожного стану можуть мати кілька важливих аспектів:

- Вплив страху на вольову та емоційну сферу особистості. Емоційна складова психіки охоплює різноманітні стани, почуття, поведінкові реакції та внутрішні переживання. Вона виконує низку функцій: стимулювальну, регулятивну, компенсаторну й оцінювальну. В основі емоцій лежить оцінка процесу реалізації особистісних потреб. Тривала тривожність може порушити функціонування цієї сфери, спричиняючи її часткове або повне ослаблення.
- Вплив тривожності на когнітивно-поведінкові особливості особистості. Один із ключових аспектів формування особистості — це спосіб сприйняття й інтерпретації навколишньої дійсності. Цей процес ґрунтується на життєвому досвіді, знаннях, вміннях, моральних засадах тощо. Під впливом страху індивід може змінювати поведінку задля відновлення внутрішнього балансу, що потенційно негативно впливає на соціальні зв'язки, самосприйняття та самооцінку (Халік О., 2010; Стрілецька І., 2016).

У своїх працях Є. Калюжна, досліджуючи психологічні механізми виникнення тривожності на функціональному рівні, пропонує концептуальну основу для нового підходу до розуміння й опису феномена особистісної тривожності. Вона трактує цей стан крізь призму структурно-функціонального детермінізму та системно-генетичного підходу. Авторка доходить висновку, що у підлітків особистісна

тривожність виступає як функціонально обумовлене явище, структура якого складається з поєднання таких детермінант, як адекватність, спрямованість і ефективність адаптивної активації (Данькевич Л., 2009). На підставі глибокого аналізу дев'яти емпірично виявлених тенденцій Калюжна побудувала концептуальну модель функціональної організації тривожності підлітків. Згідно з нею, інтенсивність тривожного стану підтримується рівнем самоактивації, необхідним для досягнення цілей, що відповідають віковим і соціальним запитам особистості (Калюжна Є., 2008; Вінс В., 2019).

Я. Омельченко у своїх дослідженнях дитячої тривожності трактує особистісну тривожність як домінуючу характеристику психіки, що відображає стійкий емоційний стиль реагування дитини (Омельченко Я., 2006; Омельченко Я., 2011).

На думку С. Ставицької, особистісний страх — це не лише емоційне явище, але й структурований особистісний компонент, який формується на основі тривалого переживання тривожності та пов'язаний з негативними емоціями й низьким рівнем захисної реакції. Тривога постає як стабільна характеристика, що активізується у станах фрустрації й спричиняє дезорганізацію діяльності, знижуючи її продуктивність і цілеспрямованість (Волошок О., 2012).

І. Ясточкіна розглядає термін «особистісна тривожність» як рису, що виявляє схильність індивіда сприймати широке коло ситуацій як потенційно небезпечні. Цей стан здатен сигналізувати як про наявність внутрішніх особистісних проблем, так і про можливі розлади, спричинені соціальними чи генетичними чинниками. Особистісна тривожність, за її твердженням, має вікову специфіку, зокрема у підлітковому віці вона обумовлена низкою чинників — особистісними, адаптаційними й мотиваційними (Стрілецька І., 2016; Ясточкіна І., 2011).

Страх виконує як негативну, так і позитивну функцію. До позитивних ефектів належить активація психологічного захисту та здатність прогнозувати наслідки своїх дій. Проте надмірна тривожність здатна порушити формування адаптивних моделей поведінки, що в подальшому може призвести до виникнення неврозів, психосоматичних симптомів і гальмування розвитку особистості.

Дослідники підкреслюють, що одне з головних джерел тривожності — це соціальне оточення, зокрема — батьки. Як первинні партнери у взаємодії, вони формують у дитини емоційні реакції через механізм емпатії. Часте відчуття тривоги у дорослих, які оточують дитину, передається їй як емоційне зараження. Емпатія допомагає дитині вловити емоційний стан батьків, пов'язаний із відчуттям безпеки, прийняття чи навпаки — страху й осуду. Саме досвід, який не відповідає внутрішнім очікуванням чи потребам особистості, часто стає джерелом глибокого емоційного дискомфорту (Журавльова Л., 2013).

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності

Останні десятиліття ознаменувалися збільшенням наукового інтересу до емоційного інтелекту, як одного з ключових факторів психологічного благополуччя особистості. У той самий час тривожність, особливо її особистісна форма, стала предметом численних досліджень у зв'язку з її впливом на адаптацію, працездатність та якість життя. Помітна тенденція до вивчення того, як емоційний інтелект впливає на рівень особистісної тривожності та, відповідно, відіграє роль буфера у стресових ситуаціях.

Дослідження показують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту значно рідше демонструють високий рівень тривожності (Mikolajczak et al., 2006). Вони краще розуміють причини своїх емоцій, можуть їх усвідомлено регулювати, та, що важливо, обирають ефективні стратегії емоційної адаптації — наприклад, когнітивну переоцінку, замість уникнення чи емоційного витіснення (Gross, 2002). У контексті особистісної тривожності це означає, що емоційно компетентна людина рідше інтерпретує нейтральні чи незначні подразники як загрозові, що є типовим для осіб з підвищеним рівнем тривожності.

Крім того, висока самосвідомість — один із компонентів емоційного інтелекту — дозволяє раніше розпізнати початок тривожного стану та вжити заходів для його зменшення. Як зазначає Р. Бар-Он (2006), здатність до емоційної рефлексії знижує ризик хронічної внутрішньої напруги та сприяє більш здоровій реакції на стресори.

Тривожні особистості зазвичай мають знижену толерантність до невизначеності та схильність до катастрофізації подій. Це часто супроводжується надмірною самокритикою, уникненням ситуацій та ментальною румінацією (Dugas et al., 2004). Натомість емоційний інтелект може виступати як внутрішній механізм психологічного захисту, дозволяючи особі знижувати інтенсивність емоційної реакції на потенційно загрозливі ситуації.

Наприклад, згідно з результатами дослідження Зейднера Е. (2012), підвищення рівня емоційного інтелекту через тренінгові програми призводить до зниження тривожних симптомів у студентів. Це пояснюється тим, що учасники вчилися не лише розпізнавати й називати свої емоції, а й ефективно працювати з ними, замість придушення чи уникнення.

З іншого боку, низький рівень емоційного інтелекту часто виявляється пов'язаним із підвищеною тривожністю. Люди з низькою емоційною компетентністю відчують труднощі з інтерпретацією власних емоцій, що веде до відчуття розгубленості та внутрішнього хаосу. Вони можуть переоцінювати серйозність ситуацій, що стають тригерами для тривожності, й частіше вдаються до неадаптивних механізмів подолання, таких як уникнення, надмірне переживання або залежність від зовнішніх джерел регуляції (Matthews et al., 2006).

Низький рівень емоційного інтелекту у підлітків часто вказує на підвищений ризик розвитку тривожних розладів у дорослому житті (Mavroveli & Sánchez-Ruiz, 2011). З цього випливає необхідність формування емоційних компетенцій з ранніх років, що слугуватиме профілактикою психологічних проблем.

Зважаючи на це, розвиток емоційного інтелекту розглядається як ключовий інструмент профілактики та підтримки осіб з вираженою тривожністю. В освітній системі це передбачає впровадження програм соціально-емоційного навчання у шкільну та вищу освіту. У клінічній практиці — використання емоційно-спрямованих методик у психотерапії тривожних розладів, зокрема, у когнітивно-поведінковій терапії.

Не дивлячись на численні наукові підтвердження, взаємозв'язок між емоційним інтелектом та особистісною тривожністю потребує подальшого вивчення. Особливу

увагу заслуговує питання про можливість прогнозування рівня тривожності на основі конкретних компонентів емоційного інтелекту, наприклад, емпатії чи саморегуляції, а також врахування культурних та гендерних факторів у цьому контексті.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено огляд ключових теоретичних концепцій розуміння емоційного інтелекту й особистісної тривожності, а також проаналізовано наявні наукові праці щодо взаємодії між цими феноменами. З'ясовано, що емоційний інтелект є важливою характеристикою особи, яка об'єднує ряд когнітивних, емоційних та поведінкових здібностей - від здатності розуміти власні емоції до вміння співчувати іншим та конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Особистісна тривожність, своєю чергою, постає як стійка емоційна риса особистості, сформована під впливом різних факторів: соціальних, психологічних та біологічних. Вона може як ускладнювати процес адаптації до середовища, так і бути внутрішнім мотиватором.

Особлива увага була приділена вивченню механізмів взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності. Згідно з дослідженнями М. Миколайчук, високий рівень емоційної обізнаності асоціюється з меншою тривожністю, що пояснюється ефективнішим контролем емоцій, кращою саморегуляцією та здатністю переосмислювати ситуації (Gross, 2002). Водночас, низький рівень емоційного інтелекту часто супроводжується неправильним розумінням емоцій, тенденцією до катастрофізації та уникання, що, у свою чергу, посилює тривожні прояви.

Таким чином, можна підсумувати, що емоційний інтелект виступає захисним механізмом від негативного впливу стресу на особистість, а його розвиток може бути ефективним засобом профілактики та зменшення тривожності серед студентів. Отже, подальше вивчення цього взаємозв'язку має велике значення як для теоретичних знань, так і для практичного застосування.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження та психодіагностичний інструментарій

Аналіз першого розділу дипломної роботи дозволив узагальнити теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту та особистісної тривожності як психологічних феноменів. Було розглянуто основні наукові підходи до трактування емоційного інтелекту, зокрема в контексті моделей Д. Гоулмана, П. Саловея та Д. Майєра, які підкреслюють важливість здатності розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших. Водночас проаналізовано особистісну тривожність як стійку індивідуальну характеристику, що зумовлює схильність до частого переживання тривожних станів незалежно від конкретної ситуації.

У розділі також висвітлено чинники, які впливають на формування емоційного інтелекту та рівень тривожності у студентської молоді, з урахуванням особливостей вікового розвитку, соціального середовища та навчального навантаження. Було відзначено, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращому управлінню емоційними реакціями, що, своєю чергою, може знижувати рівень особистісної тривожності. Таким чином, у теоретичному аналізі обґрунтовано припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками тривожності у студентів.

Ґрунтуючись на вищезгаданій інформації, нашим потенційним завданням було здійснити практичну частину, а саме реалізувати емпіричне дослідження. Для цього, першочергово, нам було важливо дотримуватись правил та логічної послідовності дій задля отримання необхідних результатів від респондентів.

Завдання емпіричного дослідження передбачали:

1. Встановлення контакту з учасниками дослідження;
2. Підготовка методологічного матеріалу;
3. Проведення емпіричного дослідження;
4. Інтерпретація отриманих результатів;

Етапи проведення емпіричного дослідження:

1. Аналіз наукових підходів до проблеми дослідження

На першому етапі здійснювався поглиблений теоретичний аналіз наукових джерел з метою визначення сутності понять «емоційний інтелект» та «особистісна тривожність», а також можливих взаємозв'язків між цими феноменами. Було вивчено класичні та сучасні підходи до розуміння структури емоційного інтелекту (зокрема моделі Саловея і Майєра, Д. Гоулмана), а також розглянуто класифікації і причини виникнення тривожності в особистісному аспекті.

2. Організація емпіричного дослідження

Цей етап передбачав чітке структурування процесу збору емпіричних даних. Спочатку було сформульовано мету, завдання дослідження, уточнено об'єкт, предмет та гіпотезу. Далі визначено формат дослідження, умови його проведення, а також часові рамки. Особлива увага приділялася етичному аспекту: забезпечено добровільність участі респондентів, анонімність відповідей, конфіденційність обробки результатів та інформовану згоду. Організація дослідження була побудована з урахуванням зручності для учасників — форма дослідження була дистанційною, що дозволяло охопити більшу кількість студентів незалежно від місця їхнього навчання чи перебування

3. Формування психодіагностичного інструментарію

Психодіагностичні методики були обрані з урахуванням їхньої надійності, валідності, адаптованості до української вибірки та можливості кількісної інтерпретації результатів. Інструментарій охоплював різні аспекти досліджуваних феноменів, дозволяв виявити рівень розвитку емоційного інтелекту та визначити інтенсивність прояву особистісної тривожності. Методики забезпечували не лише числові показники, а й дозволяли виявити структурні компоненти емоційного функціонування. Була забезпечена інструктивна чіткість, щоб мінімізувати суб'єктивне трактування респондентами запитань. Всі методики розміщувалися у вигляді інтерактивної анкети, доступної для самостійного заповнення.

4. Формування вибірки досліджуваних

Вибірка дослідження складалася зі студентів вищих навчальних закладів 42 особи, віком від 18 до 24 років, серед яких 5 осіб – чоловічої статі, 37 – жіночої. Добір учасників здійснювався за методом випадкової доступності, із дотриманням принципів репрезентативності щодо віку, статі та спеціальності навчання. Особливістю вибірки стало те, що до дослідження були залучені студенти різних спеціальностей гуманітарного профілю, що дало змогу простежити вплив навчального контексту на рівень тривожності та емоційної саморегуляції.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Така форма дала змогу організувати швидке і зручне збирання даних. Проходження тестування займало до 1 години часу, залежно від індивідуального темпу учасника. У процесі відповідей респонденти не зверталися з додатковими запитаннями, що свідчить про зрозумілість формулювань та чіткість інструкцій. Усі відповіді були зібрані автоматизовано, що полегшило подальший аналіз.

5. Математичний аналіз результатів та виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та особистісною тривожністю

На завершальному етапі було здійснено обробку отриманих даних за допомогою методів математичної статистики. Основну увагу приділено встановленню ступеня взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривожністю. Здійснено порівняння результатів за окремими шкалами, розраховано коефіцієнти кореляції для перевірки гіпотези. Отримані результати дозволили зробити висновки про наявність статистично значущого зв'язку між досліджуваними змінними, що має важливе значення для розуміння психологічного стану сучасних студентів.

Характеристика психодіагностичного інструментарію представлена нижче:

1. *Методика дослідження розвитку емоційного інтелекту (EI), автор: О. Зарицька*

Методика розвитку емоційного інтелекту, створена Оленою Зарицькою у 2010 році, є одним із перших комплексних психодіагностичних інструментів, орієнтованих на вивчення EI в контексті вітчизняної психології. Авторка запропонувала

структуровану модель емоційного інтелекту, яка враховує не лише когнітивні, але й особистісні компоненти емоційної сфери людини.

Історія створення

Методика була розроблена у рамках кандидатського дослідження О. Зарицької, присвяченого проблемам розвитку емоційної компетентності особистості. Вона базується на узагальненні підходів зарубіжних дослідників (зокрема, Д. Гоулмана, П. Саловея, Дж. Масра) та адаптації їхніх ідей до реалій українського соціокультурного середовища. Метою було створення діагностичного інструменту, який би дозволяв комплексно оцінювати рівень сформованості ЕІ у студентів та молоді, з урахуванням особистісної специфіки емоційного реагування.

Адаптація

Методика є оригінальною українською розробкою і не є адаптацією зарубіжного тесту. Водночас вона розроблена з урахуванням загальносвітових підходів до визначення структури емоційного інтелекту. О. Зарицька адаптувала зміст шкал та формулювання запитань відповідно до українського менталітету, культурних норм і психологічних особливостей вітчизняної молоді.

Загальна характеристика

Методика охоплює кількісну оцінку рівня розвитку емоційного інтелекту за декількома складовими: емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія, мотивація, соціальна адаптивність тощо. Вона має форму анкети з низкою тверджень, які респондент оцінює за шкалою.

Методика відзначається високими показниками надійності та внутрішньої узгодженості (коефіцієнт альфа-Кронбаха в межах 0,78–0,86 для окремих шкал), а також валідністю, підтвердженою результатами кореляцій з іншими психодіагностичними методиками.

Її часто застосовують у психологічній практиці, зокрема в навчальних закладах, для оцінки рівня емоційного розвитку студентів, прогнозування їхньої психологічної адаптації та формування програм емоційного тренінгу.

2. Методика «Шкала тривоги Гамільтона», автор: М. Гамільтон

Шкала тривоги Гамільтона (Hamilton Anxiety Rating Scale, HAM-A) була створена у 1959 році британським психіатром Максом Гамільтоном (Max Hamilton). Вона є однією з перших і найпоширеніших клінічних шкал для оцінки рівня тривожності, яка застосовується як у медичній, так і в психологічній практиці. Первісно методика розроблялась для моніторингу ефективності фармакотерапії у пацієнтів з тривожними розладами.

Історія та поширення

Шкала Гамільтона швидко набула визнання серед фахівців у всьому світі через свою простоту у використанні, високу чутливість до динаміки емоційного стану та наукову обґрунтованість. Протягом десятиліть вона неодноразово перевірялась на валідність і надійність, що забезпечило їй статус «золотого стандарту» в діагностиці клінічної тривожності.

Адаптація

В українському психологічному та психіатричному середовищі шкала використовується вже тривалий час, пройшовши низку лінгвістичних та психометричних адаптацій. Методика перекладалась українською та російською мовами, після чого її валідність перевірялась у вибірках пацієнтів з тривожними симптомами. Українські дослідники підтвердили високу внутрішню узгодженість шкали, що дозволяє використовувати її не лише у клінічних, а й у науково-дослідницьких цілях, зокрема у вивченні тривожності студентської молоді.

Загальна характеристика

Методика охоплює 14 симптоматичних пунктів, які розподіляються на психічну та соматичну тривожність. Серед ознак оцінюються: внутрішнє напруження, страх, інсомнія, роздратування, соматичні скарги (наприклад, головний біль, серцебиття, м'язова напруга тощо) та інші прояви.

Оцінювання проводиться за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4 балів), де 0 — відсутність симптому, а 4 — дуже сильний прояв. Загальна сума балів визначає рівень тривожності: низький, середній, високий або дуже високий.

Переваги

- Висока чутливість до змін стану у динаміці;

- Універсальність (застосовується як для здорових людей, так і для пацієнтів);
- Простота в адмініструванні;
- Можливість кількісної оцінки тривожності для подальшого статистичного аналізу.

Шкала Гамільтона є ефективним інструментом для оцінки особистісного рівня тривожності, особливо у поєднанні з дослідженням емоційного інтелекту, що дозволяє простежити взаємозв'язки між емоційною регуляцією та рівнем тривожних переживань.

3. Методика «Шкала самооцінки тривоги», автор: О. Чабан, О. Хаустова

«Шкала самооцінки тривоги» була розроблена українськими психіатрами О.С. Чабаном та О.О. Хаустовою у 2004 році як інструмент для швидкої та надійної діагностики рівня суб'єктивно переживаної тривожності. Вона має широке застосування у психіатрії, психологічній діагностиці, психотерапії, а також у науково-дослідницькій діяльності.

Історія створення та адаптація

Методика була створена на основі узагальнення досвіду застосування зарубіжних шкал оцінки тривожності (зокрема шкал Спілбергера, Бека та Гамільтона), а також із врахуванням особливостей вітчизняного клінічного і соціокультурного контексту. Шкала була розроблена спеціально для україномовної аудиторії, тож не є перекладом чи адаптацією зарубіжного інструменту, а натомість — оригінальною українською методикою.

У процесі створення шкали автори спиралися на концепцію тривоги як інтегрального психоемоційного стану, що охоплює як суб'єктивні переживання, так і фізіологічні симптоми.

Загальна характеристика

Шкала включає в себе певну кількість тверджень (питання у формі симптомів), які відображають соматичні, афективні та когнітивні прояви тривожності. Респондент самостійно оцінює ступінь вираженості кожного симптому на момент заповнення анкети, що забезпечує високий рівень суб'єктивної точності.

Кожен пункт шкали оцінюється відповіддю «Так», яка дорівнює 1 балу і відповіддю «Ні», яка дорівнює 0 балів, після чого розраховується загальний бал, який дозволяє оцінити рівень тривожності як низький або високий.

Психометричні характеристики

Методика має високу надійність і валідність, перевірену на клінічних та не клінічних вибірках (зокрема — студентській молоді). За даними авторів, внутрішня узгодженість шкали (альфа-Кронбаха) перевищує 0,80, що свідчить про достатню внутрішню єдність показників.

Переваги методики:

- Простота в заповненні та інтерпретації;
- Орієнтованість саме на власне відчуття тривоги респондентом, що важливо при роботі з особистісними особливостями;
- Широке застосування у дослідженнях студентської молоді, де важливим є не лише клінічний діагноз, а й суб'єктивне сприйняття емоційного стану;
- Актуальність для психологічного консультування, профілактичної роботи та вивчення впливу інших факторів (наприклад, емоційного інтелекту) на тривожність.

Ця шкала є важливим інструментом для оцінки особистісної тривожності в освітньому середовищі та може бути використана для дослідження взаємозв'язків між емоційним інтелектом та рівнем психоемоційного напруження у студентів.

2.2. Емпіричне дослідження зв'язку емоційного інтелекту з особистісною тривожністю студентів та аналіз результатів

Перша дослідження розвитку емоційного інтелекту (EI), автор: О. Зарицька є корисною для оцінки рівня емоційної зрілості студентів, зокрема їхньої здатності розпізнавати, розуміти й регулювати емоції в міжособистісних взаємодіях. Вона дає можливість виявити емоційні бар'єри, що можуть заважати ефективному навчальному процесу або спілкуванню в студентському середовищі. Узагальнені результати респондентів представлено на графічному рисунку 2.1.

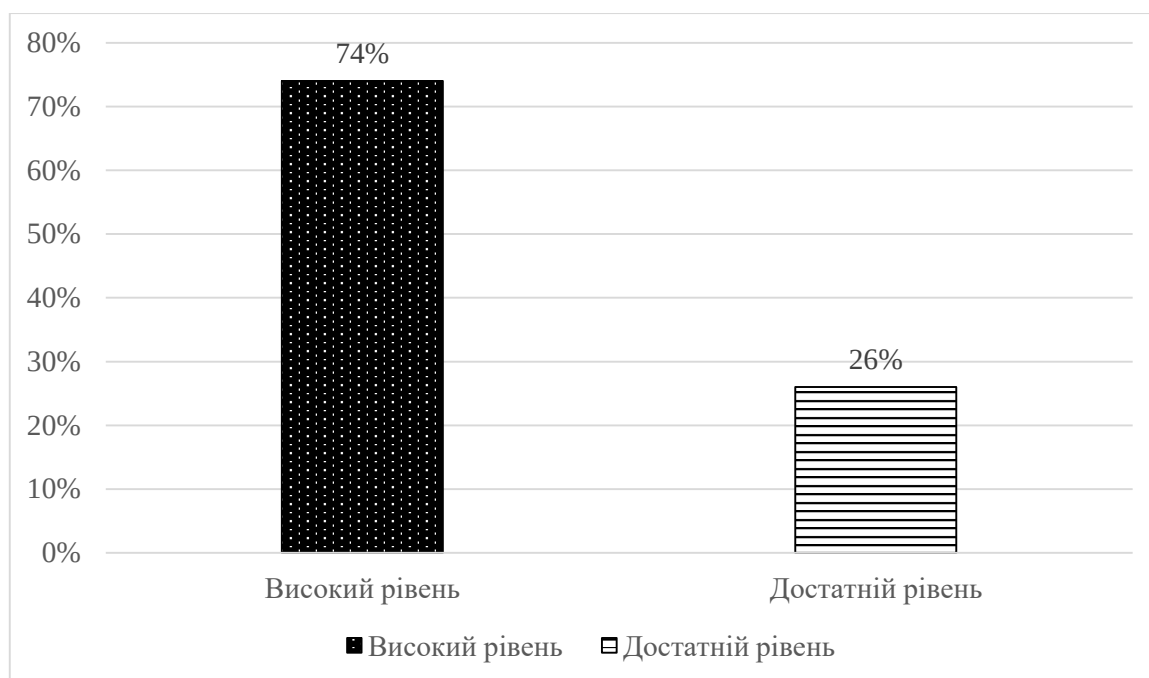


Рис. 2.1. Результати респондентів за методикою дослідження розвитку емоційного інтелекту (EI), автор: О. Зарицька

74% досліджуваних студентів мають високий рівень емоційного інтелекту. Такі особи вирізняються не лише академічною успішністю, але й здатністю ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, будувати гармонійні стосунки та успішно справлятися зі стресом. Такий студент вміє розпізнавати й точно називати власні емоції, розуміє причини їх виникнення та вміє контролювати свої емоційні реакції відповідно до ситуації. Наприклад, у конфліктній ситуації він не буде миттєво реагувати агресією, а зуміє стримати імпульс, проаналізувати ситуацію та знайти конструктивний спосіб розв'язання проблеми.

Високий емоційний інтелект також проявляється в емпатії — здатності співпереживати, розуміти почуття інших людей, навіть якщо вони не висловлюють їх прямо. У навчальному середовищі це дозволяє таким студентам підтримувати товаришів, бути чуйними до стану інших, помічати, коли комусь потрібна допомога. Це формує середовище взаємоповаги й довіри, що позитивно впливає на групову динаміку та загальний емоційний клімат у колективі.

Такі студенти зазвичай демонструють високий рівень саморегуляції, що дозволяє їм краще справлятися з навчальним навантаженням, дедлайнами, сесіями. Вони вміють розподіляти час, зберігати спокій у складних ситуаціях і не піддаються

паніці. Крім того, розвинений емоційний інтелект сприяє кращій мотивації до навчання: такі молоді люди частіше ставлять перед собою цілі, усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, і працюють над собою без зовнішнього тиску.

Не менш важливою є й соціальна складова: студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають розвинені комунікативні навички. Вони легко налагоджують контакт із викладачами, адаптуються до нових груп, ефективно працюють у команді, беруть активну участь у студентському самоврядуванні, волонтерських ініціативах чи творчих проєктах. Їхня поведінка свідчить про лідерський потенціал, який базується не на авторитарності, а на вмінні надихати інших, слухати і вести за собою.

26% досліджуваних мають достатній рівень емоційного інтелекту. Такі особи зазвичай демонструють стійке розуміння власних емоцій і вміють ними керувати в повсякденному житті. Вони можуть визначити свій емоційний стан, усвідомлюють, як почуття впливають на їхню поведінку, і здебільшого здатні стримувати негативні реакції, такі як гнів чи роздратування. У навчальному середовищі такі студенти загалом поведуться врівноважено, рідко конфліктують і здатні конструктивно висловлювати свою думку чи незгоду.

Емпатія в них проявляється на прийнятному рівні — вони можуть зрозуміти чужі почуття, хоча не завжди одразу реагують на емоційні сигнали інших. Проте вміють підтримати товариша, за потреби долучитися до групової роботи, вислухати або порадити. Це дозволяє їм зберігати добрі стосунки в студентському колективі, працювати в команді та створювати здорове спілкування без надмірних емоційних ускладнень.

Щодо саморегуляції, студенти з достатнім рівнем емоційного інтелекту загалом здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях, таких як екзамени, захисти чи конфлікти, хоча іноді можуть потребувати підтримки або часу, щоб відновити внутрішню рівновагу. Вони вміють ставити перед собою реалістичні цілі та мотивувати себе до досягнення результатів, хоча можуть стикатися з труднощами в умовах надмірного навантаження або тиску.

У соціальній взаємодії такі студенти поведуться ввічливо, адекватно оцінюють ситуації та намагаються підтримувати гармонійні стосунки. Вони не завжди є ініціаторами змін чи лідерами, однак активно беруть участь у групових завданнях, проєктах та громадській діяльності, якщо відчують себе впевнено в колективі. Їхній емоційний інтелект дозволяє їм бути гнучкими та адаптивними, що є важливою рисою для успішного навчання та соціалізації в студентському середовищі.

Отже, 74% досліджуваних студентів за результатами першої методики отримали високий рівень емоційного інтелекту. Даний показник є вагомим у межах дослідження нашої магістерської роботи, оскільки для боротьби з тривожністю їм досить легко вдається розуміти власний емоційний стан та знаходити екологічні шляхи самозаспокоєння.

Друга методика «Шкала тривоги Гамільтона», автор: М. Гамільтон допоможе кількісно оцінити рівень тривожності за окремими психологічними та фізіологічними показниками. У поєднанні з методиками оцінки емоційного інтелекту (наприклад, тестами на розпізнавання емоцій, емпатію чи саморегуляцію), шкала Гамільтона допомагає виявити, як здатність керувати власними емоціями та розуміти емоції інших впливає на інтенсивність тривожних проявів. Це дозволяє дослідникам встановити, чи наявність високого емоційного інтелекту може бути захисним фактором проти хронічної або ситуаційної тривожності, що відкриває можливості для глибшого розуміння психологічного добробуту особистості. Узагальнені результати респондентів представлено на графічному рисунку 2.2.

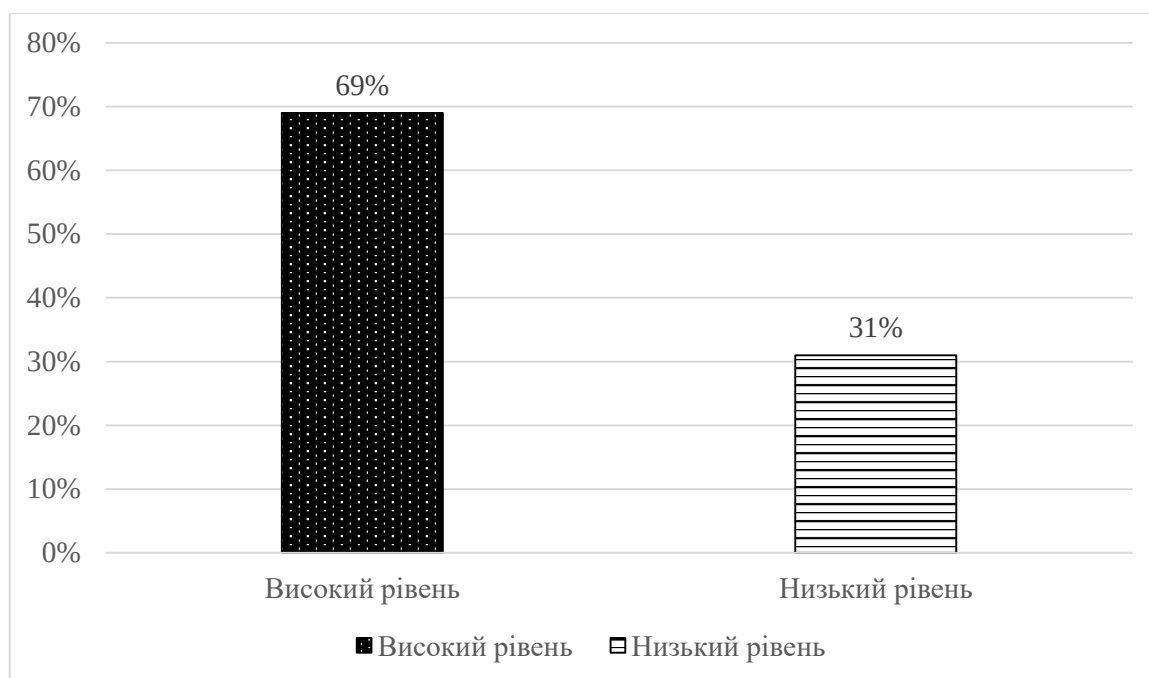


Рис. 2.2. Результати респондентів за методикою «Шкала тривоги Гамільтона», автор: М. Гамільтон

69% досліджуваних студентів мають високий рівень особистісної тривоги. Такі особи переживають постійне внутрішнє напруження, що може суттєво впливати на їхню успішність, емоційний стан і соціальні взаємини. Такий студент зазвичай очікує негативних наслідків навіть у звичайних навчальних ситуаціях — перед контрольними, екзаменами, виступами чи навіть під час відповіді на семінарі. Часто це супроводжується фізичними проявами тривоги: прискорене серцебиття, пітливість, м'язова напруга, труднощі зі сном. Тривожні студенти можуть сумніватися у своїх силах навіть тоді, коли об'єктивно добре підготовлені.

У соціальному середовищі студенти з високим рівнем тривоги можуть здаватися сором'язливими, замкненими або надмірно стриманими. Вони часто уникають ситуацій, де потрібно активно взаємодіяти або брати на себе відповідальність, бо бояться помилитися, бути осміяними чи незрозумілими. Це може заважати їм ефективно працювати в команді, брати участь у студентських проєктах чи заходах, а також будувати міцні соціальні зв'язки. Їхня емоційна реакція на незначні подразники може бути перебільшеною, що ускладнює адаптацію до змін або нових обставин.

У навчанні висока тривожність призводить до зниження концентрації, труднощів у запам'ятовуванні матеріалу, невпевненості під час відповідей. Такі студенти часто перебувають у стані «емоційного вигорання», навіть якщо витрачають багато часу на підготовку. Вони схильні до самокритики, страху перед оцінюванням і завищених вимог до себе, що лише підсилює почуття тривоги.

31% досліджуваних студентів мають низький рівень особистісної тривоги. вирізняються стабільним емоційним станом, внутрішньою впевненістю та здатністю ефективно реагувати на життєві виклики. Вони не схильні до надмірного хвилювання перед контрольними, екзаменами чи під час участі у публічних виступах. Такий рівень тривожності вважається психологічно комфортним і здоровим, оскільки дозволяє особистості діяти зібрано, не втрачаючи працездатності навіть у стресових ситуаціях.

У поведінці студентів з низьким рівнем тривожності простежується впевненість у власних силах, спокій, урівноваженість. Вони рідко виявляють ознаки нервової напруги, наприклад, метушливість, часті скарги на самопочуття, підвищену втомлюваність чи роздратування. Навпаки, такі особи зазвичай демонструють емоційну стабільність, відкритість до нових вражень, критичність мислення та конструктивне ставлення до труднощів.

У навчанні такі студенти не бояться робити помилки, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу та активному залученню до освітнього процесу. Вони впевнено виступають на семінарах, здатні висловлювати власну думку та брати участь у дискусіях без страху бути осміяними. Їхня мотивація до навчання часто базується не на прагненні уникнути невдачі, а на бажанні досягти успіху. Це створює сприятливі умови для розвитку когнітивної активності, самостійності та креативності.

Такі студенти, як правило, добре адаптовані до соціального середовища. Вони легко вступають у взаємодію з викладачами та одногрупниками, не відчуючи значного внутрішнього напруження. Завдяки впевненості в собі, їм притаманні лідерські якості, здатність брати відповідальність за спільну діяльність, відкритість до зворотного зв'язку та бажання вдосконалюватися.

Фізіологічно такі студенти рідше зазнають психосоматичних розладів, що можуть бути наслідком хронічного стресу або підвищеного рівня тривожності (наприклад, головного болю, порушення сну, проблем із травленням тощо). Їхній організм більш стійкий до зовнішніх стресорів, а нервова система — менш збудлива, але водночас достатньо пластична.

Отже, 69% досліджуваних студентів за результатами другої методики отримали високий рівень особистісної тривоги. Як було зазначено у висновку до першої методики, даний показник у поєднанні з високим рівнем емоційного інтелекту може допомогти їм легше та якісніше справлятися з небезпечним середовищем, який викликає численні тригери та провокує різноманітні психосоматичні, ментальні проблеми.

Третя методика «Шкала самооцінки тривоги», автор: О. Чабан, О. Хаустова допоможе оперативно виявити рівень тривожності в людини, що особливо цінно у психодіагностиці школярів, студентів та осіб із психоемоційним напруженням. Вона дозволяє не лише визначити наявність підвищеної тривожності, а й відстежувати її динаміку після психотерапії або змін у житті. Застосування цієї методики сприяє ранньому виявленню психоемоційних проблем, попередженню глибших розладів та організації своєчасної психологічної підтримки в освітньому чи медичному середовищі. Узагальнені результати респондентів представлено на графічному рисунку 2.3.

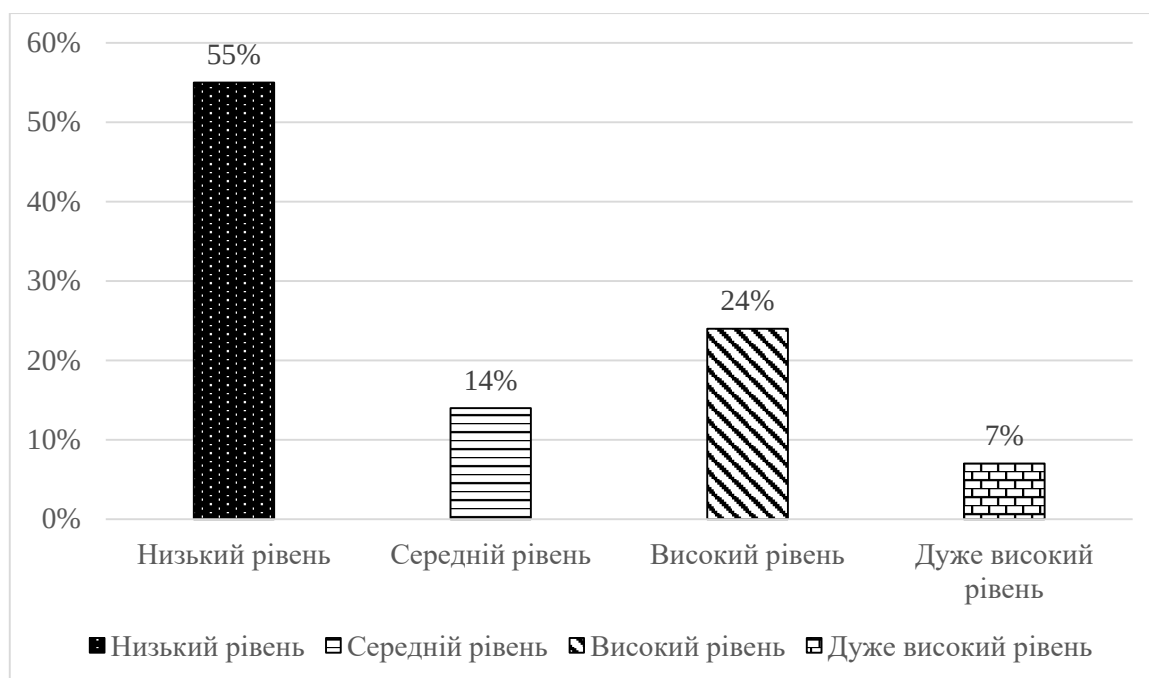


Рис. 2.3. Результати респондентів за методикою «Шкала самооцінки тривоги», автор: О. Чабан, О. Хаустова

55% досліджуваних студентів мають низький рівень тривоги. Такі особи мають спокійний і врівноважений характер. Вони демонструють стійкість до стресів і не піддаються надмірному хвилюванню у складних чи відповідальних ситуаціях. Їм властива впевненість у собі, здатність зосереджуватись і приймати зважені рішення без зайвого емоційного тиску. Такий емоційний стан сприяє продуктивному навчанню та комфортній взаємодії з навколишнім середовищем.

У їхній щоденній поведінці не помітно ознак нервозності чи розгубленості. Вони поведуться стримано, логічно мислять і спокійно реагують навіть на непередбачувані ситуації. Завдяки врівноваженості вони відкриті до нових знань, не бояться критики та сприймають її як джерело розвитку, а не як загрозу. Вони не страждають на внутрішнє напруження, що заважає навчанню, а навпаки — здатні зберігати ясність думки навіть у непростих обставинах.

Під час навчання такі студенти проявляють активність, зацікавленість і ініціативність. Вони не уникають викликів і не бояться робити помилки, адже сприймають їх як природну частину процесу пізнання. Виступаючи перед аудиторією чи виконуючи контрольні завдання, вони зберігають впевненість і внутрішню

рівновагу. Їхня мотивація часто походить від особистого бажання досягти цілей, а не від страху перед невдачею чи осудом.

У спілкуванні з іншими ці студенти легко встановлюють контакти, зокрема з однокурсниками та викладачами. Вони не бояться висловлювати свої думки, готові долучатися до колективних завдань і брати на себе ініціативу. Їх відзначає доброзичливість, відкритість і здатність підтримувати конструктивний діалог. Їм комфортно в соціальному середовищі, і вони легко адаптуються до нових обставин.

24% досліджуваних студентів мають високий рівень тривоги. Такі особи мають підвищену чутливість до зовнішніх подій, схильність до постійного хвилювання й внутрішнього напруження. Їхній емоційний стан часто нестабільний — вони легко піддаються страхам, сумнівам і переживанням, особливо у ситуаціях, пов'язаних із оцінюванням, конкуренцією чи необхідністю діяти публічно. Для таких студентів типово ускладнене переживання відповідальності, що може знижувати якість їхньої діяльності навіть за наявності належних знань та підготовки.

У щоденній поведінці ці особи часто виглядають напруженими, непевними, схильними до самокритики. Вони можуть довго обдумувати дрібні помилки, часто переоцінюють негативні наслідки своїх дій або бездіяльності. Їм важко приймати рішення, особливо в умовах обмеженого часу або тиску. Через постійне емоційне збудження вони можуть виявляти дратівливість, уникати активної участі в обговореннях, а також відчувати сором чи страх бути незрозумілими чи осудженими.

У навчальному процесі такі студенти можуть мати труднощі не через нестачу здібностей, а через постійне внутрішнє хвилювання. Вони бояться помилитися, уникатимуть виступів перед аудиторією, контрольних ситуацій і нерідко відкладають виконання завдань через страх не впоратися. Навіть добре підготувавшись, вони сумніваються у собі, що впливає на результати. Часто їхня мотивація базується не на інтересі до предмета, а на бажанні уникнути негативної оцінки чи критики. Це створює психологічне напруження й може призводити до втоми або навіть емоційного вигорання.

У соціальних контактах ці студенти можуть проявляти замкненість або сором'язливість. Вони рідше ініціюють спілкування, з обережністю вступають у нові колективи, бояться бути неправильно сприйнятими. Їм потрібен час, щоб звикнути до нових умов і людей, хоча з часом, за умов підтримки й розуміння, вони здатні розкривати свій потенціал. Часто їм необхідна додаткова підтримка з боку викладачів і однокурсників, аби відчувати себе впевненіше в навчальному середовищі.

14% досліджуваних студентів мають середній рівень тривоги. Такі особи демонструють збалансований емоційний стан: вони можуть відчувати хвилювання у складних ситуаціях, проте це хвилювання не паралізує їхню діяльність, а часто навпаки — стимулює до мобілізації сил. Такий рівень тривожності вважається адаптивним, оскільки дозволяє людині залишатися чутливою до змін, при цьому не втрачаючи здатності до ефективної дії.

У поведінці таких студентів зазвичай спостерігається поєднання впевненості та обережності. Вони можуть нервувати перед контрольними чи виступами, однак здатні швидко взяти себе в руки й діяти відповідно до поставлених завдань. Їхні реакції на стрес є цілком природними — вони можуть турбуватись у нових або незнайомих обставинах, але не уникають відповідальності. У більшості випадків хвилювання стимулює їх до кращої підготовки та зосередженості.

У навчанні ці студенти намагаються досягти хороших результатів, проявляючи відповідальність і зацікавленість. Їм властиве прагнення до самореалізації, проте часом вони можуть сумніватися у собі, особливо коли стикаються з високими вимогами. Вони можуть уникати ситуацій, у яких є ризик помилки, але не замикаються в собі. За підтримки й доброзичливого ставлення викладачів, як правило, виявляють старанність, дисципліну та бажання покращувати свої результати.

У соціальній взаємодії студенти з середнім рівнем тривожності поведуться ввічливо, розсудливо, охоче спілкуються, хоча в окремих випадках можуть проявляти нерішучість. Їм іноді потрібен додатковий час, щоб адаптуватися до нових умов або нових людей, але зазвичай вони добре функціонують у командній роботі, виявляють готовність до співпраці та не уникають участі в групових процесах.

З точки зору фізичного стану, такі студенти можуть відчувати легке напруження у періоди інтенсивного навчального навантаження, особливо перед екзаменами, але ці реакції є короткотривалими і не переростають у хронічний стрес. Зазвичай вони володіють базовими навичками саморегуляції, що допомагає їм підтримувати емоційну рівновагу навіть у складні моменти.

7% досліджуваних студентів мають дуже високий рівень тривоги. Такі особи перебувають у стані постійного внутрішнього напруження, що значно впливає на їхню поведінку, самопочуття й успішність. Для них характерне глибоке емоційне реагування на будь-які ситуації, пов'язані з оцінюванням, відповідальністю чи змінами. Навіть звичайні завдання можуть сприйматись як надзвичайно стресові, а дрібні труднощі — як загрози, які викликають сильне хвилювання.

Такі студенти часто відчують страх помилитися або виявитися недостатньо компетентними. Вони можуть перебільшено реагувати на зауваження, надовго зациклюватися на власних невдачах і не сприймати позитивну оцінку як об'єктивне визнання своїх зусиль. У них спостерігається підвищена самокритичність, низька самооцінка та постійне очікування негативних наслідків. Це породжує замкненість, нерішучість, уникнення активності, особливо в ситуаціях публічного виступу чи оцінювання.

У навчальному середовищі такі студенти відчують суттєві труднощі. Навіть добре знаючи матеріал, вони можуть втрачати здатність зосередитися через внутрішню тривогу, особливо під час іспитів або контрольних. Вони часто відкладають виконання завдань, бо бояться зробити щось не так, або навпаки — витрачають надмірно багато часу на підготовку через постійне сумнівання у собі. Їхня мотивація здебільшого зосереджена на уникненні невдач, а не на досягненні цілей, що робить процес навчання напруженим і виснажливим.

У соціальних ситуаціях такі студенти можуть здаватися відстороненими або мовчазними, однак насправді вони глибоко переживають будь-який контакт з іншими. Їм важко розпочати розмову, висловити думку чи поставити запитання. Часто вони бояться осуду, негативної оцінки чи непорозуміння, що змушує їх уникати

групової роботи, обговорень та неформального спілкування. Це обмежує їхню соціальну адаптацію й посилює відчуття ізоляції.

На фізичному рівні дуже високий рівень тривожності нерідко супроводжується вираженими психосоматичними симптомами: головним болем, порушеннями сну, втомлюваністю, прискореним серцебиттям, проблемами з апетитом або шлунково-кишковим трактом. Такі симптоми можуть виникати навіть за незначного емоційного навантаження і суттєво знижувати загальне самопочуття студента.

Отже, 55% досліджуваних студентів мають низький рівень тривоги за третьою методикою. Такий показник є достатньо очікуваним, тому що сама структура методики передбачає самооцінку власного стану і відповідно до показників, це говорить про те, що досліджувані усвідомлено поставились до тверджень. Проте на підсвідомому рівні відповідно до більш глибокого аналізу за другою методикою помітно інший результат.

Важливою частиною нашої дипломної роботи є встановлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем особистісної тривоги. Завдяки наявним результатам дослідження у програмі Excel за допомогою формули КВПІРСОН було зроблено розрахунок кореляційного зв'язку. Результати представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Методика	«Дослідження розвитку емоційного інтелекту»
«Шкала самооцінки тривоги»	$r = 0,009$
«Шкала тривоги Гамільтона»	$r = 0,023$

У результаті проведеного аналізу методом Пірсона була виявлена статистично значуща негативна кореляція 0,009 між шкалою емоційного інтелекту методики дослідження розвитку емоційного інтелекту та шкалою тривоги методики «Шкала самооцінки тривоги» на рівні значущості $p < 0,001$.

Також за методом Пірсона була виявлена статистично значуща негативна кореляція 0,023 між шкалою емоційного інтелекту методики дослідження розвитку

емоційного інтелекту та шкалою тривоги методики «Шкала тривоги Гамільтона» на рівні значущості $p < 0,01$.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів

Ми здійснили теоретичний аналіз наукової літератури та практично дослідили взаємозв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривоги, що дозволило сформулювати обґрунтовані висновки і рекомендації. Під час дослідження з'ясувалося, що лише 26% студентів володіють емоційним інтелектом на належному рівні, тоді як 69% респондентів мають виражений рівень тривожності. Це свідчить про потребу в системній роботі над розвитком емоційної сфери молоді.

Перш за все, важливо змінити ставлення до оцінювання результатів навчальної діяльності. Оцінка має виконувати функцію конструктивного зворотного зв'язку, а не покарання чи вироку. Варто аналізувати типові помилки в усних і письмових відповідях, наголошуючи на шляхах їх уникнення в майбутньому.

Доцільно визначати чіткі цілі та завдання навчального процесу, щоб студенти розуміли очікувані результати та змогли самостійно планувати свою діяльність. Це сприяє підвищенню впевненості, відчуттю контролю та емоційному задоволенню від досягнення поставлених цілей.

Надання студентам можливості обирати теми для обговорення, презентацій або проєктів створює відчуття особистої залученості до освітнього процесу, що знижує напруження та сприяє розвитку внутрішньої мотивації.

Використання групових форм роботи із визначенням ролей для кожного учасника дозволяє формувати почуття причетності, відповідальності й підтримки в колективі. Це сприяє формуванню позитивного емоційного клімату, що є важливою умовою для подолання тривожності.

Корисним інструментом є ведення щоденників самоспостереження, які допомагають студентам усвідомлювати свої думки, почуття та поведінкові реакції. Самоаналіз дозволяє розпізнавати негативні внутрішні діалоги, які часто є джерелом тривожності, та формувати більш конструктивне ставлення до себе.

Розвиток емоційного інтелекту передбачає навчання молоді вмінню розпізнавати й вербалізувати власні емоції, розуміти їхнє походження та навчатися регуляції емоційного стану. Важливо також розвивати навички уважного слухання, розпізнавання невербальних сигналів і надання емоційної підтримки іншим людям.

Окрему увагу варто приділяти розвитку вдячності як емоційної практики. Формування звички дякувати іншим за підтримку й доброзичливість допомагає змінити фокус уваги з негативного на позитивне, сприяє формуванню стійкості та зменшенню почуття ізоляції.

Застосування гумору в освітньому середовищі також позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. Обговорення жартівливих ситуацій, аналіз гумору з точки зору психології й культури, створення доброзичливої атмосфери сприяє емоційному розрядженню, підвищенню рівня оптимізму та згуртованості групи.

Також варто застосовувати індивідуалізований підхід до навчання, з урахуванням поточного рівня підготовки кожного студента. Це дозволяє уникнути надмірного навантаження для менш підготовлених і водночас не стримувати розвиток більш здібних студентів, підтримуючи їхню зацікавленість та емоційний баланс.

Не менш важливою є роль викладача як емоційного лідера. Від його здатності до емпатії, справедливості, підтримки й емоційної стабільності залежить загальна атмосфера навчання. Викладач має вміти розпізнавати емоційний стан студентів, своєчасно надавати підтримку, створювати позитивне середовище та моделювати здорові емоційні реакції.

Для сприяння розвитку емоційного інтелекту студентів пропонується добірка ефективних вправ, які можна використовувати як під час занять, так і в позааудиторній роботі.

1. Вправа «Мої емоції сьогодні»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Опис: студенти щодня протягом 5 хвилин фіксують свої емоції та ситуації, які їх викликали. Потім обговорюють у парах або невеликих групах, як ці емоції вплинули на їхні дії й рішення.

2. Вправа «Емоційний щоденник»

Мета: розвиток саморефлексії.

Опис: щоденник заповнюється щовечора протягом 2 тижнів. Студенти зазначають 3 події дня, емоції, які вони пережили, причини цих емоцій і як вони з ними впоралися.

3. Вправа «Кольори емоцій»

Мета: розширення емоційного словника.

Опис: студентам пропонують пов'язати різні кольори з певними емоціями (наприклад, червоний – злість, блакитний – спокій). Потім кожен створює "емоційний портрет" свого тижня за кольорами.

4. Вправа «Гра у відлуння»

Мета: розвиток навичок активного слухання.

Опис: в парах одна особа ділиться історією, друга має відтворити емоції співрозмовника вербально та невербально, не повторюючи сам зміст.

5. Вправа «Погляд з іншого боку»

Мета: розвиток емпатії.

Опис: студенти отримують конфліктні ситуації і мають описати події з точки зору кожного учасника. Обговорюється, як зміна перспективи впливає на розуміння емоцій.

6. Вправа «Емоційна мозаїка»

Мета: розпізнавання емоцій у невербальній поведінці.

Опис: студентам демонструють відеофрагменти або фото з виразами обличчя. Потрібно назвати емоцію, пояснити, що могло її викликати, і запропонувати реакцію на неї.

7. Вправа «Скринька вдячності»

Мета: формування позитивного мислення.

Опис: студенти щотижня пишуть 2–3 речення вдячності (людям, подіям, собі) та зберігають їх у спеціальній скриньці. В кінці місяця – читання вголос.

8. Вправа «Що б я зробив інакше»

Мета: формування навичок емоційної регуляції.

Опис: студентам пропонують пригадати ситуацію, в якій вони втратили емоційний контроль. Завдання – описати, що вони відчували, як діяли та які альтернативні реакції були б ефективнішими.

9. Вправа «Мої ресурси»

Мета: усвідомлення власних внутрішніх опор.

Опис: студенти складають список речей, людей, дій, які дають їм відчуття безпеки, радості, спокою. Потім обговорюють, як використовувати ці ресурси під час стресу.

10. Вправа «Асоціативне малювання емоцій»

Мета: розвиток творчого підходу до самовираження.

Опис: студентам пропонують намалювати абстрактне зображення певної емоції (наприклад, туги, натхнення, гніву), не підписуючи його. Після – влаштовується виставка з вільним обговоренням.

11. Вправа «Емоційна шкала»

Мета: навчання розпізнаванню інтенсивності емоцій.

Опис: студентам пропонують шкалу від 0 до 10, де вони мають оцінити силу пережитої емоції. Потім аналізують, чому емоція мала саме таку інтенсивність.

12. Вправа «Зворотний лист»

Мета: розвиток емпатії та подолання конфліктів.

Опис: студенти пишуть лист від імені людини, з якою мали непорозуміння, в якому висловлюють її можливу точку зору, почуття і мотиви. Це сприяє розумінню інших і зниженню внутрішнього напруження.

13. Вправа «Мій емоційний день»

Мета: інтеграція емоцій у повсякденне життя.

Опис: студенти створюють карту свого дня, позначаючи події та відповідні емоції. Потім шукають закономірності: які ситуації викликають найбільше радості, а які – стресу.

14. Вправа «Три позитиви»

Мета: розвиток позитивного мислення.

Опис: щовечора студенти записують три позитивні речі, які з ними сталися за день, і пояснюють, чому вони стали можливими.

15. Вправа «Мудра порада»

Мета: розвиток саморегуляції через зовнішню перспективу.

Опис: студент уявляє, що його найкращий друг має ту саму проблему або емоційний стан. Потім формулює пораду, яку б дав цій людині, і порівнює зі своєю реальністю.

Висновки до розділу 2

Нами було реалізовано емпіричне дослідження щодо визначення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та особистісною тривогою студентів. У дослідженні взяло участь 42 особи, віком від 18 до 24 років, серед яких 5 осіб – чоловічої статі, 35 – жіночої. Добір учасників здійснювався за методом випадкової доступності, із дотриманням принципів репрезентативності щодо віку, статі та спеціальності навчання. Особливістю вибірки стало те, що до дослідження були залучені студенти різних спеціальностей гуманітарного профілю, що дало змогу простежити вплив навчального контексту на рівень тривожності та емоційної саморегуляції.

Емпіричне дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Така форма дала змогу організувати швидке і зручне збирання даних. Проходження тестування займало до 1 години часу, залежно від індивідуального темпу учасника. У процесі відповідей респонденти не зверталися з додатковими запитаннями, що свідчить про зрозумілість формулювань та чіткість інструкцій. Усі відповіді були зібрані автоматизовано, що полегшило подальший аналіз.

Психодіагностичний інструментарій був сформований з 3-х методик: 1. Методика «Дослідження розвитку емоційного інтелекту (EI)», автор: О. Зарицька; 2. Методика «Шкала тривоги Гамільтона», автор: М. Гамільтон; 3. Методика «Шкала самооцінки тривоги», автор: О. Чабан.

Результати емпіричного дослідження показали, що 74% студентів мають високий рівень емоційного інтелекту, у той же час 69% - мають високий рівень

тривоги. Математико-статистичний аналіз визначив відсутність взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривогою.

У другому розділі було детально сформовано практичні рекомендації, які складаються з покрокової характеристики дій студентів в межах університету та добіркою корисних практичних вправ для самостійної реалізації в та поза вищого навчального закладу.

ВИСНОВОК

Поставлені завдання дипломної роботи на тему: «Зв'язок емоційного інтелекту та особистісної тривожності студентів» було успішно виконано, а саме:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти емоційного інтелекту та особистісної тривожності. З'ясовано, що емоційний інтелект є важливою характеристикою особи, яка об'єднує ряд когнітивних, емоційних та поведінкових здібностей - від здатності розуміти власні емоції до вміння співчувати іншим та конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Особистісна тривожність, своєю чергою, постає як стійка емоційна риса особистості, сформована під впливом різних факторів: соціальних, психологічних та біологічних. Вона може як ускладнювати процес адаптації до середовища, так і бути внутрішнім мотиватором.

Особлива увага була приділена вивченню механізмів взаємозв'язку емоційного інтелекту та особистісної тривожності. Згідно з дослідженнями М. Миколайчук, високий рівень емоційної обізнаності асоціюється з меншою тривожністю, що пояснюється ефективнішим контролем емоцій, кращою саморегуляцією та здатністю переосмислювати ситуації. Водночас, низький рівень емоційного інтелекту часто супроводжується неправильним розумінням емоцій, тенденцією до катастрофізації та уникання, що, у свою чергу, посилює тривожні прояви.

2. Емпірично дослідити рівень тривоги та емоційного інтелекту у студентів. 74% досліджуваних студентів мають високий рівень емоційного інтелекту. Такі особи вирізняються не лише академічною успішністю, але й здатністю ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, будувати гармонійні стосунки та успішно справлятися зі стресом. Такий студент вміє розпізнавати й точно називати власні емоції, розуміє причини їх виникнення та вміє контролювати свої емоційні реакції відповідно до ситуації. Наприклад, у конфліктній ситуації він не буде миттєво реагувати агресією, а зуміє стримати імпульс, проаналізувати ситуацію та знайти конструктивний спосіб розв'язання проблеми.

Такі студенти зазвичай демонструють високий рівень саморегуляції, що дозволяє їм краще справлятися з навчальним навантаженням, дедлайнами, сесіями. Вони вміють розподіляти час, зберігати спокій у складних ситуаціях і не піддаються паніці. Крім того, розвинений емоційний інтелект сприяє кращій мотивації до навчання: такі молоді люди частіше ставлять перед собою цілі, усвідомлюють свої сильні та слабкі сторони, і працюють над собою без зовнішнього тиску.

Не менш важливою є й соціальна складова: студенти з високим рівнем емоційного інтелекту мають розвинені комунікативні навички. Вони легко налагоджують контакт із викладачами, адаптуються до нових груп, ефективно працюють у команді, беруть активну участь у студентському самоврядуванні, волонтерських ініціативах чи творчих проєктах. Їхня поведінка свідчить про лідерський потенціал, який базується не на авторитарності, а на вмінні надихати інших, слухати і вести за собою.

69% досліджуваних студентів мають високий рівень особистісної тривоги. Такі особи переживають постійне внутрішнє напруження, що може суттєво впливати на їхню успішність, емоційний стан і соціальні взаємини. Такий студент зазвичай очікує негативних наслідків навіть у звичайних навчальних ситуаціях — перед контрольними, екзаменами, виступами чи навіть під час відповіді на семінарі. Часто це супроводжується фізичними проявами тривоги: прискорене серцебиття, пітливість, м'язова напруга, труднощі зі сном. Тривожні студенти можуть сумніватися у своїх силах навіть тоді, коли об'єктивно добре підготовлені.

У соціальному середовищі студенти з високим рівнем тривоги можуть здаватися сором'язливими, замкненими або надмірно стриманими. Вони часто уникають ситуацій, де потрібно активно взаємодіяти або брати на себе відповідальність, бо бояться помилитися, бути осміяними чи незрозумілими. Це може заважати їм ефективно працювати в команді, брати участь у студентських проєктах чи заходах, а також будувати міцні соціальні зв'язки. Їхня емоційна реакція на незначні подразники може бути перебільшеною, що ускладнює адаптацію до змін або нових обставин.

У навчанні висока тривожність призводить до зниження концентрації, труднощів у запам'ятовуванні матеріалу, невпевненості під час відповідей. Такі студенти часто перебувають у стані «емоційного вигорання», навіть якщо витрачають багато часу на підготовку. Вони схильні до самокритики, страху перед оцінюванням і завищених вимог до себе, що лише підсилює почуття тривоги.

3. Визначити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту студентів та їхньою особистісною тривожністю. У результаті проведеного аналізу методом Пірсона була виявлена статистично значуща негативна кореляція 0,009 між шкалою емоційного інтелекту методики дослідження розвитку емоційного інтелекту та шкалою тривоги методики «Шкала самооцінки тривоги» на рівні значущості $p < 0,001$.

Також за методом Пірсона була виявлена статистично значуща негативна кореляція 0,023 між шкалою емоційного інтелекту методики дослідження розвитку емоційного інтелекту та шкалою тривоги методики «Шкала тривоги Гамільтона» на рівні значущості $p < 0,01$.

Математико-статистичний аналіз визначив відсутність взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та особистісною тривогою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів. PMGP. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/338> (дата звернення: 20.03.2025).
2. Бантишева О. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки : автореф. ... канд. психол. наук, спец.: 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
3. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.. Переяслав-Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334- 340
4. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. 2012. Вип. 8. С. 479-484.
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.
6. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Запоріжжя : Класич. приват. ун-т., 2018. № 5. С. 107–111.
7. Данькевич Л. Р. Ефективність застосування системи змішаного навчання у викладанні ділової англійської мови. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. К. : НУБПУ, 2009. Випуск 137.
8. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернігів, 2016. 312 с.
9. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Київ: Видавництво КІБіТ, 2018. Вісник. № 3 (37). 2018. С. 13-18.

10. Журавльова Л.П., Коломієць Т.В. Структурно-динамічна модель міжособистісної взаємодії. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22(2). – С. 17–24.

11. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.

12. Зайцева В. М. Аналіз системи мотивації персоналу на туристичних підприємствах. Економіка. Управління. Інновації. Випуск № 3 (15), 2015.

13. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2008. 29 с.

14. Кіріченко, Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 156-159.

15. Кляп М.П. Сучасні різновиди туризму. Київ: Знання, 2011. 334 с.

16. Колодяжна А. В. Творчі та емоційні властивості як фактори формування підсистем самоставлення. Virtus, 2015. № 2. С. 109-113.

17. Корабельникова Є. А., Будик А. М. Клініко- патогенетичні та терапевтичні аспекти тривожних розладів. Лікар. 2019. № 9. С. 36–42.

18. Крушельницька О.В. Мельничук Д.П. Управління персоналом: Навчальний посібник. Київ: «Кондор». 2003. 296 с.

19. Лозов'юк Ю.С. Психологічна готовність фахівців з туризму до професійної діяльності. Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка Серія: Педагогічні науки . Частина III. 2013. № 18 (277). С.81-86.

20. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина– людина». Педагогіка і психологія професійної освіти. Вип. 2. 2013. С. 144-153. 48. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка. 2012. 112 с.

21. Могиляста С. М. До питання розвитку емоційного інтелекту старшокласників психолого-педагогічними засобами. Психологічні перспективи. Вип. 36. 2020. Луцьк. С. 174–188.

22. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с

23. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на 75 здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2006. 20 с.

24. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шк.. світ, 2011. 112 с.

25. Пономаренко О. С., Коц С. М., Коц В. П. Вивчення стресостійкості у сучасних умовах та способи її підвищення. Актуальні проблеми сучасної науки : XII Міжнародна науково-практична конференція, м. Вінниця, 6 квітня 2020 р. Ч. 7. С. 53–56.

26. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2022. № 4. С. 60–64.

27. Скрипченко О.В. Загальна психологія: підручник. Київ: Либідь, 2005. 464 с

28. Стрельніков В. Ю. Роль емоційного інтелекту у забезпеченні здоров'я людини. Полтава: Постметодика, 2010. №6 (97). С.15-22.

29. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. Вип. 13. С. 299–301.

30. Темрук О. В., Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди": збірник наукових праць Переяслав-Хмельницький, 2014 Вип. 34. С. 87-98.

31. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами 543 буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

32. Титаренко Т. Соціально-психологічні практики життєве-конструювання особистості. Актуальні проблеми психології ; АПН України. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Психологічна герменевтика. 2011. Вип. 7. С. 15–23.

33. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с

34. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2010. 20 с.

35. Чугаєва Н. Ю. Деякі особливості педагогічної творчості у контексті сприяння освітній соціалізації студентів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; за ред. С.Д. Максименка. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 15. Ч. 1. Київ, 2012. С. 417- 425

36. Шевченко Н. Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. Вісник. Харків, 2006. №16. С.166-177.

37. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2017. № 62. С. 35–38.

38. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173–180.

39. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Київ, 2011. 20 с.

40. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema, 18, 2006. 13–25.

41. Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. Behaviour Research and Therapy, 36(2), 2004. 215–226.

42. Goleman, D. Leadership that gets results. Har-vard business review. March – April, pp. 79–90. 2000.

43. Gross, J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 2002. 281–291.
44. Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. *Emotional intelligence: Science and myth*. MIT Press. 2006.
45. Mavroveli, S., & Sánchez-Ruiz, M. J. Trait emotional intelligence influences on academic achievement and school behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 2011. 112–134.
46. Mayer J. D., Roberts R. D., Barsade S. G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annual review of Psychology*, 2008. 59(1), 507-536.
47. Mikolajczak, M., Luminet, O., & Menil, C. Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18, 2006. 79–88.
48. Shevell M. C. A multidimensional model of resilience: Family, community, national. 2021. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213421001083?via%3Dihub>
49. Szczygiel D., Mikolajczak M. Emotional Intelligence Buffers the Effects of Negative Emotions on Job Burnout in Nursing. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02649>
50. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 2012. 1–30.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Дослідження розвитку емоційного інтелекту (ЕІ)», автор: О.

Зарицька

№	Судження	Майже завжди	Часто	Частково	Майже ніколи
1	Мене легко розхвилювати				
2	Мене важко засмутити				
3	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
4	Я не відчуваю розгубленості перед труднощами				
5	Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці				
6	Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами				
7	Хвилювання заважає мені зосередитися на справі				
8	Від образи я плачу				
9	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				

10	У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли				
11	Неприємності викликають в мене хвилювання				
12	Неприємності викликають в мене хвилювання				
13	Неприємності викликають в мене хвилювання				
14	Радісні новини викликають у мене почуття задоволення				
15	Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки				
16	Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу				
17	Мені не важко самого себе критикувати				
18	Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала				
19	На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення				
20	Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч				

21	Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі				
22	Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати				
23	Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче				
24	Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи				
25	Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати				
26	Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту				
27	Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця				
28	Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій				
29	Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву				

30	У стресовому стані я можу зосередитися на роботі				
31	У стресовому стані мої звички не змінюються				
32	Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити				
33	Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання				
34	Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше				
35	Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу				
36	Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни				
37	Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми				
38	Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини				

39	Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована				
40	Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив				
41	Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу				
42	Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують				
43	Почуття провини означає, що людина зробила щось не так				
44	Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті				
45	Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості				
46	Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд				
47	Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі				
48	Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві				
49	Зрада може викликати сильний гнів				

50	Втрата сенсу життя викликає печаль				
51	Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю				
52	Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою				
53	Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів				
54	Байдужість до людей призводить потім до самотності				
55	Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене				
56	Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване				
57	Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти				
58	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				

59	Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину				
60	У мене не часто змінюється настрій				
61	Мене важко образити				
62	Я сплю спокійно				
63	У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно				
64	У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші				
65	У будь-яких справах я проявляю активність				
66	Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції				
67	Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції				
68	Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації				
69	Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій				
70	На несуттєву розмову я реагую спокійно				
71	У мене вигляд врівноваженої людини				

72	Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвилюваний				
73	Я все роблю з позитивним настроєм				
74	У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника				
75	Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику				
76	Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти				

Методика «Шкала тривоги Гамільтона», автор: М. Гамільтон

№	Симптоми	0	1	2	3	4
1	Тривожний настрій (стурбованість, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість)					
2	Напруження (відчуття напруження, здригання, плаксивість, тремтіння, відчуття занепокоєння, нездатність розслабитися)					
3	Страхи (темряви, незнайомих, самотності, тварин, натовпу, транспорту)					
4	Інсомнія (утруднене засинання, переривчастий сон, що не приносить відпочинку, почуття розбитості й слабкості при пробудженні, кошмарні сни)					
5	Інтелектуальні порушення (утруднення концентрації уваги, погіршення пам'яті)					
6	Депресивний настрій (втрата звичних інтересів та почуття задоволення від хобі, пригніченість, ранні пробудження, добові коливання настрою)					
7	Соматичний м'язовий біль (біль, посмикування, напруження, судомні клонічні, скрипіння зубами, голос, що зривається, підвищений м'язовий тонус)					
8	Соматичні сенсорні симптоми (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару і холоду, відчуття слабкості, поколювання)					
9	Серцево-судинні симптоми (тахікардія, серцебиття, біль у грудях, пульсація в судинах, часті зітхання)					
10	Респіраторні симптоми (тиск і стиснення в грудях, задуха, часті зітхання)					

11	Гастроінтестинальні симптоми (утруднене ковтання, метеоризм, біль у животі, печія, відчуття переповненого шлунка, нудота, блювання, бурчання в животі, діарея, запор, зменшення маси тіла)					
12	Сечостатеві симптоми (прискорене сечовипускання, сильні позиви на сечовипускання, аменорея, менорагія, фригідність, передчасна еякуляція, втрата лібідо, імпотенція)					
13	Вегетативні симптоми (сухість у роті, почервоніння чи блідість шкіри, пітливість, головний біль із відчуттям напруження)					
14	Поведінка при огляді (совання на стільці, неспокійна жестикуляція і хода, тремор, нахмурювання обличчя, напружений вираз обличчя, зітхання чи прискорене дихання, часте ковтання слини)					

Методика «Шкала самооцінки тривоги», автор: О. Чабан.

Інструкція: відзначте, будь ласка, ствердження, які відповідали вашому настрою протягом як мінімум 2-х останніх тижнів. Будьте щирі у своїх відповідях.

- Я відчуваю нервозність
- У мене відчуття внутрішнього тремтіння
- Я дуже полохливий
- У мене виникають раптові безпричинні страхи
- Я відчуваю тривожне і неприємне передчуття чогось неприємного
- Я не відчуваю задоволення від життя
- У мене порушений сон
- Я постійно напружений
- Через страх я уникаю певних місць або певного виду діяльності
- У мене бувають часті головні болі
- Я часто тривожуся через дрібниці
- У мене періодично виникає безпричинне серцебиття
- Мені важко зосередитися на певній діяльності
- Я став полохливим і заклопотаним
- У мене підвищена пітливість
- Мені важко прийняти рішення
- Я не можу розслабитися і відпочити
- У мене з'явилося утруднене дихання
- Я відчуваю почуття жару або холоду
- Останнім часом мені важко зосередитися на фільмах, книгах, газетах, журналах, музиці
- У мене поверхневий або короткочасний сон
- Я часто відвідую туалет

- У мене часто буває дискомфорт у животі
- У мене є проблеми з сексуальним життям
- Я відчуваю «клубок» у горлі
- У мене з'явилися незрозумілі неприємні відчуття в тілі
- Моя вага змінилася
- У мене з'явилася непосидючість і метушливість
- Я постійно хвилююся за своїх рідних
- Мені важко зосередитися на звичайних справах