ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

PECULIARITIES OF SOCIAL ANXIETY IN THE CONTEXT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF THE PERSONALITY

УДК 159.942.6
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.19

Астремська І.В.
д.психол.н., професор кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кругляк М.А.
здобувач першого рівня вищої освіти
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Дзугань Т.В.
здобувач вищої освіти
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Стаття присвячена дослідженню історії формування поняття емоційного інтелекту (ЕІ) у філософському, психологічному та нейронауковому контекстах. Підкреслюється, що елементи ідеї ЕІ простежуються ще в працях античних мислителів, таких як Платон та Аристотель. Значну увагу приділено поглядам мислителів епохи Відродження та Нового часу в осмислення соціального та міжособистісного інтелекту. Теоретично обґрунтовано сучасне розуміння ЕІ через ключові компоненти емоційної компетентності: розпізнавання, регуляція, розуміння й використання емоцій. Розглядаються моделі ЕІ, серед яких особливу увагу приділено моделі Р. Бар-Она, яка акцентує на стресостійкості, адаптивності та міжособистісних навичках.

Окрему увагу приділено взаємозв'язку емоційного інтелекту з явищем соціальної тривожності. Соціальна тривожність розглядається як емоційний стан, що ускладнює міжособистісну взаємодію та значно впливає на якість життя. Описано її характеристики, механізми формування та прояви: фізіологічні, когнітивні, емоційні. Висвітлюється роль недостатньо розвиненого ЕІ у посиленні соціальної тривожності та, навпаки, можливості високого рівня ЕІ як захисного чинника, що сприяє адаптації, комунікації та саморегуляції.

Досліджено рівні соціальної тривожності серед осіб юнацького віку. Доведено, що високий рівень соціальної тривожності асоціюється з більш вираженими проявами генералізованої тривоги. Також наголошено на впливі соціального страху на академічну успішність та міжособистісні стосунки молоді. Встановлено, що зовнішні чинники – війна, пандемія – підсилюють загальну тривожність і почуття відчуження.

Зроблено висновок про необхідність подальшого дослідження соціальної тривожності та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту як профілактичного та корекційного ресурсу для підтримки психоемоційного благополуччя молоді.

Ключові слова: *емоційний інтелект, соціальна тривожність, міжособистісна взаємодія, емоційна регуляція, психоемоційний розвиток, адаптація.*

The article is devoted to the study of the history of the concept of emotional intelligence (EI) in the philosophical, psychological and neuroscientific contexts. It is emphasized that elements of the EI idea can be traced back to the works of ancient thinkers such as Plato and Aristotle. Considerable attention is paid to the views of Renaissance and modern thinkers in understanding social and interpersonal intelligence. The modern understanding of SI is theoretically substantiated through the key components of emotional competence: recognition, regulation, understanding and use of emotions. The models of EI are considered, among which special attention is paid to the model of R. Bar-On, which emphasizes stress resistance, adaptability and interpersonal skills.

Special attention is paid to the relationship between emotional intelligence and the phenomenon of social anxiety. Social anxiety is considered as an emotional state that complicates interpersonal interaction and significantly affects the quality of life. Its characteristics, mechanisms of formation and manifestations are described: physiological, cognitive, emotional. The role of underdeveloped EI in increasing social anxiety and, conversely, the possibility of a high level of EI as a protective factor that promotes adaptation, communication and self-regulation are highlighted.

The levels of social anxiety among adolescents are studied. It is proved that a high level of social anxiety is associated with more pronounced manifestations of generalized anxiety. The influence of social fear on academic performance and interpersonal relationships of young people is also emphasized. It is established that external factors – war, pandemic – increase general anxiety and feelings of alienation.

It is concluded that further research on social anxiety and the implementation of emotional intelligence development programs as a preventive and corrective resource to support the psycho-emotional well-being of young people is needed.

Key words: *emotional intelligence, social anxiety, interpersonal interaction, emotional regulation, psycho-emotional development, adaptation.*

Вступ. У сучасному світі, де міжособистісна взаємодія є невід'ємною складовою професійного та особистого розвитку, зростає інтерес до вивчення механізмів емоційного реагування та адаптації. Одним із ключових психологічних конструктів, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію, є емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей. Формування цього поняття має глибокі філософські та наукові корені, а його осмислення значно поглибилося впродовж XX–XXI століть. Емоційний інтелект розглядається не лише як особистісна риса, а й як ресурс адаптації у складних соціальних ситуаціях.

У той же час дедалі більше досліджень фокусуються на соціальній тривожності – психологічному феномені, що виявляється у підвищеному емоційному напруженні під час міжособистісного контакту, зокрема в ситуаціях оцінювання або очікування критики. Такий стан може суттєво обмежувати академічну, професійну та особисту реалізацію людини, погіршуючи її психоемоційний стан. Одним із чинників, що впливають на рівень соціальної тривожності, вважається емоційний

інтелект, адже саме він забезпечує здатність до емоційної регуляції, саморефлексії та побудови конструктивної соціальної взаємодії.

Незважаючи на наявність значної кількості теоретичних напрацювань у цій сфері, проблема взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціальною тривожністю потребує подальшого емпіричного дослідження, зокрема у контексті змін соціального середовища, підвищеного інформаційного навантаження та психологічної нестабільності, що характерні для сучасного суспільства. Саме з метою глибшого розуміння цього взаємозв'язку було проведено дослідження, результати якого представлено у цій роботі.

Метою статті є теоретичний аналіз зв'язку між емоційним інтелектом та соціальною тривожністю, а також емпіричне вивчення рівня соціальної тривожності серед респондентів юнацького віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування набутих результатів дослідження. Поняття емоційного інтелекту (EI) формувалося протягом кількох століть у межах філософії, психології та нейронауки. Ідея взаємозв'язку розуму та емоцій обговорювалася ще в античні часи, однак як окрема наукова концепція емоційний інтелект сформувався лише в XX столітті [3, с. 12]. Перші уявлення про співвідношення емоцій та розуму з'явилися ще в працях античних філософів. Платон вважав, що розум повинен контролювати емоції, оскільки вони можуть заважати логічному мисленню. Аристотель у праці «Нікомахова етика» зазначав, що емоції можуть бути як корисними, так і шкідливими, залежно від того, наскільки людина вміє їх контролювати. Стоїки (Луцій Анней Сенека, Марк Аврелій Антонін) підкреслювали важливість самоконтролю та регуляції емоцій для досягнення гармонії у житті.

У середньовічній філософії емоції розглядалися крізь призму релігійної доктрини. Августин Блаженний наголошував, що справжнє пізнання можливе лише через віру, а розум і почуття мають бути спрямовані на служіння Богу. З розвитком науки в епоху Відродження та Просвітництва виникають перші психологічні концепції емоційного функціонування. Рене Декарт у трактаті «Пристрасті душі» (1649) розглядав емоції як фізіологічний процес, що впливає на мислення. Девід Юм вважав емоції рушійною силою поведінки людини, тоді як розум лише слугує їхнім інструментом. Іммануїл Кант наголошував на взаємозалежності емоцій і розуму. Вільям Джеймс, відомий психолог XIX століття, підкреслював, що саме тілесні зміни є причиною емоційних переживань, а не їх наслідком.

У той же час починає формуватися уявлення про соціальний інтелект, близький за змістом до емоційного. Едвард Лі Торндайк у 1920 році описав його як здатність розуміти й управляти міжособистісними відносинами [3, с. 107]. Ідеї міжособистісної компетентності знайшли розвиток у теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера, який виділив внутрішньоособистісний та міжособистісний інтелекти як важливі аспекти загального інтелекту людини. Термін «емоційний інтелект» у сучасному його розумінні вперше ввели Джон Мейєр і Пітер Саловей у 1990 році [12, с. 291]. Вони розглянули його як здатність розпізнавати, виражати, розуміти та регулювати емоції, а також використовувати їх для покращення мислення та прийняття рішень. Модель Мейєра-Саловея включає чотири компоненти: сприйняття емоцій; регуляцію емоцій; розуміння емоцій; використання емоцій у мисленні [12, с. 292].

Деніел Ґоулман популяризував цю концепцію у книзі «Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ» (1995), де запропонував розширене бачення EI, включивши у нього соціальні навички, лідерство та вплив на інших [3, с. 103–114]. Рувен Бар-Он, у свою чергу, запропонував модель EI як набір соціально-емоційних компетенцій: емоційна самосвідомість, міжособистісні навички, адаптивність, стресостійкість, позитивний настрій [2, с. 194].

Сьогодні емоційний інтелект активно досліджується в контексті освіти, медицини, HR-менеджменту, психологічного консультування. Наприклад, Ніколас Голл вивчає вплив EI на ефективність комунікації [2, с. 278]. Нейропсихологи досліджують, як емоційний інтелект пов'язаний з мозковою активністю та когнітивними процесами [14, с. 770]. Всі ці аспекти демонструють важливість EI для сучасної людини.

Проте недостатній розвиток емоційного інтелекту може бути одним з факторів формування соціальної тривожності – актуального психологічного явища, яке суттєво впливає на якість життя [6, с. 115]. У процесі психосоціального розвитку, особливо в період активної соціалізації, особистість стикається з низкою завдань і викликів, що можуть провокувати тривожність. Соціальна тривожність часто виникає як реакція на ситуації міжособистісної взаємодії: знайомства, публічні виступи, оцінка з боку інших [5, с. 78].

Високий рівень соціальної активності, зумовлений потребою самореалізації, поєднаний із навчанням, роботою та особистими обов'язками, призводить до дефіциту часу та психоемоційного напруження. Ці обставини можуть знижувати як когнітивну, так і емоційну активність особистості, підвищуючи рівень тривожності [8, с. 42].

Науковці, зокрема Чарльз Дональд Спілбергер, Карен Горні та Гаррі Стек Салліван, розглядали тривожність як емоційний стан, пов'язаний з очікуванням небезпеки або негативної події. Вона може бути як ситуативною, тобто виникати у конкретних ситуаціях, так і особистісною – як стабільна характеристика. При цьому соціальна тривожність вказує на страх перед негативною оцінкою, приниженням, втратою статусу або привабливості в очах інших людей [11, с. 29–35].

Дослідники трактують соціальну тривожність як тривожний стан, що виникає під час міжособистіс-

ної взаємодії. Вона має чотири складові: інтенсивність; лабільність; суб'єктивні переживання; активацію нервової системи [6, с. 117].

Джон Кларк розглядає соціальну тривожність як форму емоційного дискомфорту, що супроводжується страхом і недовірою у стосунках із соціальним оточенням [10, с. 205].

Виявлено, що велика частина людей (до 85%) хоча б раз у житті відчували соціальний страх, а 30% визнають себе сором'язливими. Соціальна тривожність може набути форми соціального тривожного розладу – психоемоційного стану, що значно порушує функціонування особистості у суспільстві [13, с. 665]. Такий розлад характеризується низькою самооцінкою, уникненням соціальних ситуацій, надмірним егоцентризмом, страхом бути осміяним або відкинутим [4, с. 76]. Людина, перебуваючи в соціальній ситуації, може переживати фізіологічні симптоми (пітливість, тремтіння, сухість у роті, тахікардія, м'язова напруга) та когнітивні порушення (негативні автоматичні думки, самокритика, упереджене сприйняття власних дій) [7, с. 52]. Ці прояви знижують здатність до адекватного реагування в міжособистісній взаємодії, ускладнюють навчання, професійну реалізацію та побудову особистих стосунків. Соціальна тривожність може призвести до самотності, депресії, зловживання психоактивними речовинами. Важливо зазначити, що люди зі зниженим емоційним інтелектом мають менше ресурсів для ефективної регуляції емоцій, усвідомлення своїх почуттів і подолання тривожних станів [9, с. 200]. Низький рівень емпатії, складнощі в розумінні емоцій інших і власних почуттів можуть сприяти закріпленню тривожних патернів поведінки [14, с. 774].

З іншого боку, розвинений емоційний інтелект дозволяє краще усвідомлювати й контролювати емоції, підвищувати стресостійкість, формувати позитивні соціальні зв'язки, що, у свою чергу, знижує прояви соціальної тривожності [1, с. 45]. Так, розвиток емоційного інтелекту може виступати як превентивний або корекційний чинник у подоланні соціальної тривожності та покращенні якості життя особистості загалом.

З огляду на викладене, соціальна тривожність розглядається як один із ключових компонентів емоційного інтелекту, що безпосередньо впливає на соціальне функціонування особистості. Саме тому виникла потреба в емпіричному аналізі рівнів прояву соціальної тривожності серед осіб юнацького віку.

Було проведено емпіричне дослідження, яке мало на меті оцінити рівні прояву соціальної тривожності серед респондентів. За основу даного емпіричного дослідження були обрані юнаки одного з освітніх закладів.

Вид дослідження: дистанційний. Вибірку склали 50 осіб юнацького віку.

Соціальна тривожність виявляє значний вплив на успішність навчання. Згідно з дослідженням, проведеним серед респондентів, 83% зазначили, що їхній стан тривожності негативно позначається на їхній академічній продуктивності. Відчуття нездатності ефективно спілкуватися з оточуючими та страх перед соціальними ситуаціями можуть значно ускладнити процес засвоєння навчального матеріалу та взаємодії з викладачами й колективом.

На жаль, лише 17% респондентів повідомили про покращення своїх соціальних відносин, тоді як інші відчувають певний рівень відчуження. Це свідчить про те, що соціальна тривожність може перешкоджати не лише академічному прогресу, але й розвитку здорових міжособистісних зв'язків, які є важливим чинником успішного адаптивного навчання.

Безумовно, важливо враховувати, що обмеження, пов'язані з пандемією та воєнним станом, додатково підсилюють цю проблему, створюючи додатковий стрес та відчуття відокремленості серед респондентів. Однак, навіть перед цими подіями, значна частина опитаних також відчувала певний рівень соціальної тривожності, що свідчить про загальнонаціональний характер цієї проблеми.

Додатково результати дослідження демонструють, що 95% молодших братів та сестер респондентів відчувають певний рівень соціальної тривожності, з яких 20% повідомляють про часті випадки цього явища, а 3% відчувають його постійно. Ці цифри ставлять під серйозний сумнів функціонування їхнього академічного та соціального самопочуття та підкреслюють важливість вчасної та компетентної підтримки для молоді в умовах навчального середовища.

Досліджувані були розподілені на дві групи: «Група А» (вибірка осіб, у яких низький або середній рівень соціальної тривожності) та «Група Б» (вибірка осіб, у яких високий рівень соціальної тривожності).

Результати дослідження, проведеного за допомогою методики «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» у «Групи А» (осіб, у яких мінімальний або помірний рівень соціальної тривожності), наведено у табл. 1.

Як видно з результатів табл. 1, у вибірці переважають особи з мінімальним рівнем вираження тривожності – 52% (13 осіб з 25), а з помірним – 48% (12 осіб з 25).

Результати дослідження у «Групи Б» (осіб, у яких середній та високий рівень соціальної тривожності) відбиті у табл. 2.

Таблиця 1

Результати дослідження за допомогою методики «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»

Вибірки		Рівні вираженості тривожності у «Групи А»	
		мінімальний	помірний
А	n	13	12
	%	52	48

Таблиця 2

Результати дослідження за допомогою методики «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»

Вибірки		Рівні вираженості тривожності у «Групи Б»	
		середній	високий
Б	n	13	12
	%	52	48

Як бачимо з результатів табл. 2, серед вибірки переважають особи з середнім рівнем вираження тривожності – 52% (13 осіб з 25), а з високим – 48% (12 осіб з 25).

Візуально результати дослідження за методикою «Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7» двох вибірок респондентів репрезентовано у вигляді кругових діаграм на рис. 1.

Згідно результатів на рис. 1, можна зробити висновок, порівнюючи обидві вибірки. Кожна група розділена на дві категорії: «Група А» на осіб юнацького віку з мінімальним та помірним рівнем вираженості тривожності; «Група Б» на осіб юнацького віку з середнім та високим рівнем вираженості тривожності. У вибірці А більший відсоток юнаків мають мінімальний рівень вираженості тривожності – 52%, натомість помірний мають 48% опитуваних. Вибірка Б має 52% осіб з середнім рівнем вираженості тривожності, а 48% з високим рівнем вираженості тривожності.

За результатами проведеного емпіричного дослідження було оцінено рівень тривожності серед учасників двох груп: «Групи А» та «Групи Б». Метою дослідження було не тільки визначити рівень тривожності, а й провести скринінг генералізованого тривожного розладу.

Результати тестування показали, що в «Групі А» спостерігається помірний рівень тривожності, що вказує на певні труднощі та переживання серед учасників, однак ці тривожні стани не досягали критичних або високих показників. Респонденти цієї групи продемонстрували помірний рівень переживань і хвилювань, що, можливо, пов'язано зі стресовими ситуаціями в навчальному процесі або підготовкою до майбутнього.

Натомість «Група Б» продемонструвала високий рівень тривожності, що свідчить про значну кількість осіб, які можуть страждати від генералізованого тривожного розладу або мають серйозні труднощі в управлінні своїми емоціями та переживаннями. Високий рівень тривожності у цій групі може бути пов'язаний з низкою факторів, таких як сильний академічний тиск, низька соціальна підтримка або навіть наявність особистих чи родинних проблем, що погіршують емоційний стан.

Висновки. Результати теоретичного та емпіричного аналізу підтверджують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості та проявами соціальної тривожності. Історичний огляд становлення концепції емоційного інтелекту засвідчує, що здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій має ключове значення для психологічного благополуччя, зокрема – в умовах соціальної взаємодії. Теоретичні підходи до вивчення тривожності, зокрема соціальної, демонструють її багатовимірний характер і потенціал до ускладнення особистісного функціонування в міжособистісному середовищі.

Емпіричне дослідження показало, що серед молоді з високим рівнем соціальної тривожності домінує виражене психоемоційне напруження, що негативно впливає на їхню навчальну успішність та якість міжособистісних контактів. Зокрема, 83% респондентів зазначили, що тривожність знижує їхню академічну продуктивність, а 80% повідомили про складнощі в соціальних стосунках. Усі учасники «Групи Б» виявили високий рівень тривожності, що вказує на критичну потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці.

На противагу цьому, учасники «Групи А», які мали низький або середній рівень соціальної тривожності, демонстрували вищу емоційну стабільність, що може бути пов'язано з кращими нави-

Рис. 1. Результати дослідження рівня тривожності та скринінгу генералізованого тривожного розладу («Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7»)

чками емоційної регуляції. Це опосередковано підтверджує гіпотезу про захисну роль емоційного інтелекту у зниженні рівня тривожності.

Отже, розвиток емоційного інтелекту має значний потенціал як превентивний і корекційний засіб у боротьбі із соціальною тривожністю.

Перспективи подальшого дослідження проблеми. На основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження соціальної тривожності в контексті емоційного інтелекту окреслено кілька напрямів для подальших розвідок. Зокрема, доцільно розширити вибірку з урахуванням гендерних, соціокультурних та вікових чинників, а також дослідити динаміку взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціальною тривожністю в довгостроковій перспективі з використанням лонгітюдного підходу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бущак Г.А. Взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 24. С. 35–50.

2. Гоулман Д. Робота з емоційним інтелектом. Харків : Віват, 2020. 462 с.

3. Гоулман, Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.

4. Коць Є.М. Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*: серія «Психологія». 2023. № 5. С. 72–83.

5. Коць Є.М. Особистісні чинники соціальної тривожності студентів. *Психологічні перспективи*. 2017. № 30. С. 74–86.

6. Коць Є.М. Феномен соціальної тривожності як наукова проблема. Психологічні перспективи. 2020. № 29. С. 114–124.

7. Краснова В.В., Холмогорова А. Б. Соціальна тривожність і її зв'язок з емоційною дезадаптацією, рівнем стресу і якістю міжособистісних відносин у студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія». 2021. № 3, С. 49–58.

8. Кузнєцов І.П. Залежність показників концентрації та розподілу уваги від рівня особистісної тривожності. Науковий вісник Волинського державного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022. № 5. С. 41–45.

9. Ciarrochi J., Deane F.P., Anderson, S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personality and Individual Differences. 2022. 32(2), 197–209.

10. Laposa J.M., Cassin S.E., Rector N.A. Interpretation of positive social events in social phobia: an examination of cognitive correlates and diagnostic distinction. J. Anxiety Disord. 2020. 24. 203–10.

11. Leary M.R., Kowalski R. M. Social anxiety. 1997. Guilford Press.

12. Mayer J.D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. Emotion Review. 2016. 8(4), 290–300.

13. Menin D.S., Fresco D.M., Schneier F.R., Davies S.O., Liebowitz M.R. Screening for social anxiety disorder using the Liebowitz Social Anxiety Scale. Journal of Anxiety Disorders. 2022. 16(6), 661–673.

14. Schutte N.S., Malouff J.M., Simunek M., McKenley J., Hollander S. Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. Cognition and Emotion. 2002. 16(6), 769–785.