МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ЯК ФАКТОР СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Щеглова Ірина Родіонівна
Науковий керівник: Скрипаченко Т.В.,
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н., доцент
кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Щегловій Ірині Родіонівні

Тема роботи Емоційний інтелект, як фактор суб'єктивного благополуччя особистості.

керівник роботи Скрипаченко Т.В., канд.психол.наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 134—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття, сутність, структуру та основні підходи до вивчення емоційного інтелекту; визначити суб'єктивне благополуччя як предмет науково-психологічних досліджень; проаналізувати взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям; емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя; розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення суб'єктивного благополуччя.

5. Перелік графічного матеріалу: 6 рисунки, 1 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ І.Р. Щеглова

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 65 сторінок, 6 рисунка, 1 таблиці, 40 джерел, 2 додатків.

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект як психологічне явище.

Предмет дослідження – взаємозв’язок емоційного інтелекту та суб’єктивного благополуччя особистості.

Мета дослідження – теоретично та емпірично визначити вплив емоційного інтелекту на суб’єктивне благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження. Рівень емоційного інтелекту особистості позитивно корелює із суб’єктивним благополуччям, що має прямий вплив на загальний рівень життєвої задоволеності та емоційний стан особистості.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, класифікація, узагальнення; тестування; кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у виявленні та обґрунтуванні взаємозв’язку між емоційним інтелектом і суб’єктивним благополуччям особистості, а також у визначенні ролі окремих компонентів емоційного інтелекту в підвищенні психологічного комфорту.

Практичне значення полягає у можливості застосування результатів у психологічному консультуванні, освіті, психопрофілактиці та кадровій роботі. Вони можуть слугувати основою для тренінгів, програм підтримки й навчальних курсів з розвитку емоційної компетентності та саморегуляції.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ, СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ЕМПАТІЯ.

SUMMARY

Shchehlova I.R. Emotional intelligence as a factor of subjective well-being of an individual.

Bachelor's qualification work: 65 pages, 6 figures, 1 tables, 40 sources, 2 applications.

The object of the research is emotional intelligence as a psychological phenomenon.

The subject of the research is the relationship between emotional intelligence and subjective well-being of an individual.

The purpose of the research is to theoretically and empirically determine the impact of emotional intelligence on an individual's subjective well-being.

The research hypothesis. The level of emotional intelligence of an individual is positively correlated with subjective well-being, which has a direct impact on the overall level of life satisfaction and the emotional state of the individual.

Research methods: theoretical and methodological analysis, classification, generalization; testing; correlation analysis.

Scientific novelty lies in identifying and substantiating the relationship between emotional intelligence and subjective well-being of an individual, as well as in determining the role of individual components of emotional intelligence in increasing psychological comfort.

Practical significance lies in the possibility of applying the results in psychological counseling, education, psychoprophylaxis, and personnel work. They can serve as the basis for trainings, support programs, and courses on the development of emotional competence and self-regulation.

Keywords: emotional intelligence, subjective well-being, emotional regulation, life satisfaction, stress resistance, empathy.

ЗМІСТ

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ……12
1.1. Поняття емоційного інтелекту: сутність, структура та основні підходи до вивчення…….12
1.2. Суб'єктивне благополуччя як предмет науково-психологічних досліджень……..17
1.3. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям……...21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ……..28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження……...28
2.2. Аналіз особливостей емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя……..32
2.3. Кореляційний аналіз зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та суб'єктивним благополуччям……...43
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення суб'єктивного благополуччя……...50
ВИСНОВКИ……...57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….61
ДОДАТКИ……..66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ ставить перед людиною численні виклики, пов’язані з високим рівнем стресу, емоційним напруженням та постійними змінами у соціальному та професійному житті. Зростання темпу життя, інформаційне перевантаження, невизначеність майбутнього та потреба в адаптації до нових умов спричиняють підвищений рівень емоційного виснаження. У таких умовах особливо важливим стає здатність особистості розуміти свої емоції, контролювати їх та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки саме він визначає, наскільки людина може зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися до складних ситуацій та будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Однією з важливих складових психологічного здоров’я є суб’єктивне благополуччя – відчуття людиною задоволеності своїм життям, емоційного комфорту та внутрішньої гармонії. У сучасній психологічній науці визнається, що благополуччя залежить не лише від зовнішніх чинників, таких як матеріальний статус чи соціальний успіх, а й від внутрішніх ресурсів особистості. Одним із таких ресурсів є емоційний інтелект, який допомагає людині керувати своїм емоційним станом, усвідомлювати власні почуття та ефективно взаємодіяти з оточенням.

У науковій літературі все більше уваги приділяється вивченню взаємозв’язку між емоційним інтелектом та суб’єктивним благополуччям. Дослідження показують, що люди, які мають розвинені навички розпізнавання та регуляції власних емоцій, частіше переживають позитивні емоційні стани, відчувають задоволення життям та мають більш гармонійні соціальні контакти. Водночас, низький рівень емоційного інтелекту часто корелює з підвищеним рівнем стресу, тривожності та незадоволеності життям, що пояснюється тим, що емоційний інтелект допомагає ефективно

долати негативні переживання, знижувати рівень стресу та підтримувати позитивне мислення навіть у складних життєвих ситуаціях.

Проблематика емоційного інтелекту досліджувалася багатьма науковцями, серед яких Р. Бар-Он, Д. Голман, Д. Карузо, Дж. Майєр, П. Саловей та інші. Вони заклали основи вивчення цієї концепції, визначивши її ключові аспекти та механізми функціонування. Значний внесок у дослідження цього феномена зробили також такі вітчизняні та зарубіжні вчені, як І. М. Андрєєва, Н. І. Буркало, В. В. Зарицька, Ж. В. Ігнатенко, Н. В. Кочерга, Д. В. Люсін, Ю. Я. Мединська, Е. Л. Носенко, О. М. Собченко, А. Г. Четверик-Бурлач, М. М. Шпак та інші. Незважаючи на різні підходи до аналізу цього явища, науковці сходяться на думці, що емоційний інтелект є важливим механізмом регулювання емоційної сфери особистості.

Зв’язок емоційного інтелекту зі здоров’ям людини вивчався такими дослідниками, як С. Андерсон, Р. Бар-Он, В. А. Візір, Ф. П. Дін, І. Ю. Елькіна, М. Зейднер, Л. Зісберг, Н. В. Коврига, Г. І. Макуріна, М. Д. Мартін-Діас, Д. Метьюз, Е. Л. Носенко, І. В. Пащенко, Р. Д. Робертс, Дж. Сіаррочі, А. П. Степнова, В. Ю. Стрельніков, В. Г. Сюсюка, Е. Г. Фернандес-Абаскаль, А. Г. Четверик-Бурлач та інші. Вчені розглядали вплив емоційного інтелекту на загальний рівень фізичного та психологічного благополуччя, однак залишається недостатньо дослідженим питання його безпосереднього впливу на психічне здоров’я особистості.

Отже, дослідження емоційного інтелекту як фактора суб’єктивного благополуччя є актуальним не лише з точки зору наукового аналізу, а й у контексті його практичного застосування. Розуміння механізмів впливу емоційного інтелекту на рівень задоволеності життям дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки психологічного здоров’я, що має велике значення для особистісного розвитку людини та її соціальної адаптації.

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект як психологічне явище.

Предмет дослідження – взаємозв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета дослідження – теоретично та емпірично визначити вплив емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження: рівень емоційного інтелекту особистості позитивно корелює із суб'єктивним благополуччям, що має прямий вплив на загальний рівень життєвої задоволеності та емоційний стан особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття емоційного інтелекту: сутність, структура та основні підходи до вивчення.

2. Визначити суб'єктивне благополуччя як предмет науково-психологічних досліджень.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям.

4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення суб'єктивного благополуччя.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури – вивчення теоретичних підходів до поняття емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя особистості, аналіз існуючих концепцій та емпіричних досліджень у цій сфері; порівняльний аналіз – зіставлення різних теоретичних моделей емоційного інтелекту для виявлення спільних та відмінних рис у їх трактуванні; систематизація та класифікація – впорядкування та структуризація знань про емоційний інтелект і його зв'язок із суб'єктивним благополуччям, визначення основних компонентів цього взаємозв'язку; метод концептуального аналізу – вивчення ключових понять дослідження (емоційний інтелект, суб'єктивне благополуччя, емоційна регуляція, стресостійкість) для їх точнішого визначення та розкриття змісту. Емпіричні: опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, шкала життєвої задоволеності Дінера (SWLS), методика САН, методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Л. Карамушка, К. Терещенко, О.

Креденцер). Статистичні методи обробки даних: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та суб'єктивним благополуччям особистості. У дослідженні *уточнено* вплив різних компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності, регуляції емоцій та емпатії, на загальний рівень психологічного комфорту людини. *Узагальнено* сучасні теоретичні підходи до трактування емоційного інтелекту та визначено його значення у підтримці психічного здоров'я, емоційної стійкості й адаптивності.

У процесі дослідження було виявлено, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на емоційний стан особистості, сприяючи переживанню більшої кількості позитивних емоцій та загальному психологічному комфорту. Водночас, недостатній розвиток емоційного інтелекту може бути пов'язаний зі зниженим рівнем життєвої задоволеності та частішими негативними емоційними переживаннями. У межах дослідження також обґрунтовано механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості та визначено ключові фактори, що сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя шляхом розвитку емоційної компетентності.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх застосування у сфері психологічного консультування, освіти, управління персоналом та психопрофілактики. Визначені закономірності впливу емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів з розвитку емоційної компетентності та методичних рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм у закладах освіти, зокрема в курсах із психології, педагогіки та професійного розвитку, сприяючи формуванню у студентів навичок емоційного самоконтролю та ефективної комунікації.

Надійність і достовірність результатів дослідження визначаються кількома факторами, зокрема репрезентативністю вибірки, узгодженістю та релевантністю застосованих методів до теоретичних і експериментальних завдань дослідження, а також їх адекватністю сучасній соціокультурній ситуації.

Кількість учасників дослідження, складається з 50 осіб віком 19-32 роки, є достатньо репрезентативною для дослідження зв’язку між емоційним інтелектом і суб’єктивним благополуччям у молодому віці. Учасники вибірки мають відображати сутнісні характеристики генеральної сукупності цієї вікової групи. Застосовані методи дослідження також сприяють високій достовірності результатів. Теоретичні методи дозволяють точно визначити та розкрити основні поняття, такі як емоційний інтелект, суб’єктивне благополуччя, емоційна регуляція та стресостійкість, що дає змогу побудувати чітке теоретичне підґрунтя для подальшого експериментального дослідження. Емпіричні методи є ефективними інструментами для вимірювання емоційного інтелекту та рівня суб’єктивного благополуччя. Такі методики дозволяють отримати точні й надійні дані, що сприяють об'єктивній оцінці результатів дослідження. Для статистичної обробки даних використовується коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє оцінити ступінь взаємозв’язку між емоційним інтелектом і суб’єктивним благополуччям, а також перевірити достовірність отриманих результатів.

Структура кваліфікаційної роботи складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань і додатків на 5 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 65 сторінок. Робота містить 1 таблиця і 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття емоційного інтелекту: сутність, структура та основні підходи до вивчення

Емоційний інтелект охоплює сукупність когнітивних і поведінкових навичок, які дозволяють людині адаптуватися до соціальних ситуацій, справлятися зі стресом і досягати особистих та професійних цілей. Він відрізняється від когнітивного інтелекту (IQ), оскільки зосереджується на емоційній сфері, а не лише на логіці чи абстрактному мисленні. EI розглядається як ключовий фактор успіху в міжособистісних взаємодіях і лідерстві [3].

Л. Ракітянська вказує, що сутність емоційного інтелекту полягає в тому, що він являє собою сукупність умінь, які дозволяють людині гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом через емоційну сферу. На відміну від традиційного когнітивного інтелекту, який зосереджується на логічних здібностях, аналізі та абстрактному мисленні, емоційний інтелект акцентує увагу на тому, як людина сприймає почуття – свої та чужі, як вона їх інтерпретує й як використовує для досягнення цілей, що робить його незамінним у ситуаціях, де потрібна адаптація до соціального контексту, подолання стресу чи мотивація себе й інших. Саме тому емоційний інтелект часто пов'язують із успіхом у професійній діяльності, особливо в сферах, що вимагають лідерства, командної роботи чи роботи з людьми [23].

За концепцією С. Марчук емоційний інтелект визначається як сукупність розумових здібностей, що дозволяють людині усвідомлювати й осмислювати як свої власні емоційні стани, так і почуття тих, хто її оточує. У її розумінні емоційний інтелект не існує ізольовано, а є частиною ширшої

системи соціального інтелекту, яка охоплює вміння сприймати, аналізувати й застосовувати емоційну інформацію в повсякденному житті. Вони підкреслюють, що ця здатність включає спостереження за власними емоціями, а також за емоційними проявами інших людей, уміння розпізнавати відмінності між цими почуттями та використовувати отримані знання для того, щоб спрямовувати свої думки й поведінку в потрібному напрямку [17].

Дж. Майєр, Р. Саловей і Д. Карузо розглядають емоційний інтелект як своєрідний інструмент, який допомагає людині орієнтуватися у внутрішньому світі почуттів і зовнішньому світі соціальних взаємодій. Це не просто пасивне сприйняття емоцій, а активний процес, що передбачає тонке розрізнення відтінків емоційних станів – наприклад, розуміння того, коли радість переходить у ейфорію чи коли роздратування може перерости в гнів. Вони наголошують, що емоційний інтелект дозволяє не лише ідентифікувати ці стани, а й свідомо впливати на них, спрямовуючи свою розумову діяльність і вчинки [40].

Даний підхід підкреслює, що емоційний інтелект є невід'ємною складовою ширшої здатності до соціальної взаємодії. Він проявляється в умінні не тільки помічати емоційні сигнали – як у собі, так і в інших, – а й інтерпретувати їх, щоб приймати зважені рішення. Наприклад, людина з розвиненим емоційним інтелектом може зрозуміти, що чиясь різка реакція викликана втомою, а не ворожістю, і відповідно скоригувати свою поведінку. Така здатність до спостереження й аналізу емоцій робить емоційний інтелект важливим елементом, який впливає на якість мислення і допомагає керувати діями в складних ситуаціях, де логіка сама по собі може бути недостатньою [5].

Структура емоційного інтелекту може бути представлена через різні підходи, але найвідомішими є моделі, запропоновані Р. Саловеєм і Дж. Майєром. У першій моделі, яку називають здатнісною, емоційний інтелект розглядається як набір конкретних когнітивних здібностей, наприклад, це

здатність точно визначати емоції – як у собі, так і в інших людях, спираючись на невербальні сигнали, такі як вираз обличчя чи інтонація голосу. Далі йде вміння використовувати ці емоції для підтримки мислення, наприклад, коли позитивний настрій допомагає творчо підійти до вирішення проблеми. Важливим аспектом є також розуміння того, чому виникають певні емоції, як вони розвиваються і до чого можуть призвести. Ключовою частиною цієї моделі є здатність керувати емоціями – як своїми, так і чужими, щоб досягати бажаного результату в спілкуванні чи поведінці [40].

С. Могиляста, у свою чергу, запропонував ширший підхід, який іноді називають змішаним, оскільки він включає не лише когнітивні здібності, а й особистісні якості. У його моделі емоційний інтелект починається із самосвідомості – глибокого розуміння власних почуттів, їх причин і впливу на думки та дії. За цим слідує саморегуляція, тобто вміння контролювати свої імпульси, зберігати спокій у стресових ситуаціях і не дозволяти негативним емоціям переважати. Мотивація в цій моделі відіграє роль рушійної сили, коли людина спрямовує свої емоції на досягнення цілей, долаючи перешкоди. Емпатія, як здатність відчувати й розуміти емоційний стан інших, стає мостом до ефективної взаємодії, а соціальні навички завершують цю систему, дозволяючи будувати міцні стосунки, вирішувати конфлікти й вести за собою людей [19].

Вивчення емоційного інтелекту відбувається через кілька основних підходів, кожен із яких по-своєму розкриває його природу. Л. Халєєва розглядає емоційний інтелект як об’єктивно вимірювану властивість розуму. Тут використовуються спеціальні тести, такі як MSCEIT, які оцінюють, наскільки добре людина справляється із завданнями, пов’язаними з емоціями, без опори на суб’єктивні судження [30].

Змішаний підхід, який просуває Р. Бар-Он, навпаки, поєднує емоційні здібності з рисами характеру, такими як стійкість чи впевненість у собі. Для його дослідження часто застосовуються опитувальники, де людина сама оцінює свої емоційні компетенції, як у тесті EQ-I [38;39].

Паралельно з цими підходами розвивається нейробіологічний напрям, який намагається пояснити емоційний інтелект через призму роботи мозку. Дослідники вивчають, як префронтальна кора, що відповідає за самоконтроль, і мигдалина, яка регулює емоційні реакції, взаємодіють у процесі обробки почуттів. Нейровізуалізація показує, як ці структури активізуються під час емпатії чи стресу, а вивчення гормонів, таких як окситоцин, допомагає зрозуміти біологічну основу соціальної чутливості [35; 36; 37].

У рамках своєї концепції емоційного інтелекту А. Чернявська розмежує два ключові аспекти – міжособистісний і внутрішньоособистісний емоційний інтелект, детально описавши їхню сутність і значення. Під міжособистісним емоційним інтелектом він розумів комплекс здібностей, які дозволяють людині глибше проникати в сутність поведінки й почуттів інших людей. Це не просто поверхневе сприйняття емоцій оточуючих, а здатність розбиратися в тому, що стоїть за їхніми діями, які мотиви рухають ними у певних ситуаціях, як вони ставляться до своєї роботи чи до взаємодії з іншими. Такий вид інтелекту передбачає вміння аналізувати ці сигнали й на їхній основі визначати, як найкраще налагодити співпрацю з конкретною людиною [33].

Стосовно внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, то він запропонував розглядати його як властивість, яка зосереджена на самій людині та її внутрішньому світі. У цьому визначенні вона підкреслив, що внутрішньоособистісний інтелект – це здатність створювати точну й адекватну модель власного «я», тобто своєрідне внутрішнє дзеркало, яке відображає емоції, сильні й слабкі сторони, прагнення та реакції, що не просто самоспостереження, а глибоке розуміння себе, яке дозволяє людині усвідомлювати, чому вона відчуває певні почуття, як ці почуття впливають на її думки й поведінку, і як їх можна контролювати чи спрямовувати. Така внутрішня модель не залишається абстрактною – вона слугує практичній меті, допомагаючи людині ефективно діяти у своєму житті [10; 11].

Н. Діомідова звертає увагу на концепції емоційного інтелекту розробили детальну чотирьохкомпонентну модель, яка має ієрархічну структуру, де кожен рівень спирається на попередній і поступово ускладнює розуміння та використання емоцій. Дана модель відображає поступовий розвиток здібностей людини – від базового сприйняття емоцій до їхнього складного аналізу й управління, що дозволяє ефективно застосовувати емоційний інтелект у житті [6].

Перший компонент цієї моделі пов’язаний зі сприйняттям, ідентифікацією та вираженням емоцій. На цьому рівні людина вчиться помічати емоції – як свої, так і інших людей, розпізнавати їх і визначати, що саме вона відчуває чи спостерігає. Це базова здатність, яка включає вміння усвідомлювати сам факт наявності емоційного стану, наприклад, відрізнити радість від смутку чи гнів від роздратування. Важливим елементом тут є також уміння розрізняти справжні емоційні прояви від удаваних, тобто бачити, коли людина щиро виражає свої почуття, а коли приховує їх або симулює [6].

Другий компонент моделі називається фасилітацією мислення: емоційний інтелект переходить на новий щабель, де людина не просто сприймає емоції, а вчиться активно їх використовувати для підтримки своєї розумової діяльності, що означає, що вона може свідомо викликати певний емоційний стан, наприклад, надихнути себе радістю чи зосередитися завдяки легкому хвилюванню, щоб вирішити задачу чи підійти до справи творчо. Водночас цей рівень включає контроль над емоціями, коли людина здатна спрямовувати їх у потрібне русло, не дозволяючи їм перешкоджати мисленню [6].

Третій компонент зосереджений на розумінні емоцій і є значно складнішим. На цьому етапі людина вчиться аналізувати емоційні стани, розбиратися в їхній природі, причинах і взаємозв’язках, що є не просто розпізнавання радості чи смутку, а здатність зрозуміти, чому виникла та чи інша емоція, як вона може еволюціонувати – наприклад, як розчарування

може перерости в гнів або як радість поступово згасає в спокій. Людина з розвиненим розумінням емоцій може класифікувати їх, розрізняти тонкі відтінки – скажімо, між соромом і провиною, а також інтерпретувати їхнє значення в конкретному контексті [6].

Четвертий і найвищий компонент моделі – це управління емоціями: людина досягає такого рівня майстерності, коли може не лише розпізнавати й розуміти емоції, а й активно контролювати їхній перебіг і вплив, що включає здатність регулювати власні емоційні стани, наприклад, заспокоювати себе в моменти стресу чи знижувати інтенсивність негативних переживань, таких як гнів чи тривога. Управління емоціями також стосується впливу на почуття інших людей – наприклад, уміння підтримати друга в складній ситуації чи надихнути команду в робочому процесі. Даний рівень передбачає не придушення емоцій, а їх свідоме спрямування так, щоб вони сприяли, а не заважали досягненню цілей [6].

Отже, емоційний інтелект – це складне явище, яке охоплює широкий спектр психологічних процесів, від сприйняття й аналізу емоцій до їх практичного застосування в житті. Різноманітність підходів до його вивчення – від науково обґрунтованих тестів до аналізу культурних і біологічних факторів – дозволяє глибше зрозуміти, як він формується і чому відіграє таку важливу роль. Розвиток емоційного інтелекту відкриває можливості для самовдосконалення, покращення стосунків і досягнення успіху в різних сферах життя, роблячи його не просто теоретичною концепцією, а практичним інструментом для людини.

1.2. Суб’єктивне благополуччя як предмет науково-психологічних досліджень

Суб’єктивне благополуччя є одним із ключових понять у сучасній психології, яке привертає увагу дослідників завдяки своїй багатогранності та значущості для розуміння якості життя людини. Воно відображає

індивідуальне сприйняття людиною свого життя, її емоційний стан і рівень задоволеності собою та навколишнім світом. Даний феномен став предметом науково-психологічних досліджень, оскільки він дозволяє не лише оцінити внутрішній комфорт людини, а й зрозуміти, як психологічні, соціальні та культурні фактори впливають на її самопочуття. У цьому контексті суб'єктивне благополуччя розглядається не як об'єктивний показник, наприклад, матеріальний достаток чи фізичне здоров'я, а як суб'єктивна оцінка, що залежить від внутрішнього досвіду й особистих переконань [18].

Суб'єктивне благополуччя почало активно вивчатися в психології у другій половині XX століття, коли науковці звернули увагу на те, що традиційні об'єктивні критерії щастя, такі як дохід чи соціальний статус, не завжди корелюють із тим, як люди самі оцінюють своє життя. Одним із перших, хто систематично підійшов до цього питання, був американський психолог Е. Дінер, який у 1980-х роках запропонував концептуальну основу для дослідження суб'єктивного благополуччя. Він визначив його як комплексне явище, що складається з трьох основних складових: емоційного балансу (переважання позитивних емоцій над негативними), загальної задоволеності життям і задоволеності окремими сферами життя, такими як робота, стосунки чи дозвілля. Даний підхід став основою для багатьох подальших досліджень, які прагнули розібратися, що саме робить людину щасливою з її власної точки зору [20].

Е. Дінер інтерпретував суб'єктивне благополуччя як комплексне явище, що включає в себе задоволеність життям, переважання позитивних емоцій і зменшення впливу негативних. Він розробив спеціальну шкалу для оцінки задоволеності життям, яка з часом стала визнаним і широко застосовуваним інструментом у дослідженнях суб'єктивного благополуччя. У подальших працях учений обґрунтував, що суб'єктивне благополуччя має стабільний і тривалий характер, а не є лише ситуативним станом. Він також дійшов висновку, що стійкі риси особистості відіграють ключову роль у

тому, як людина сприймає й оцінює свої життєві обставини, формуючи або позитивне, або негативне ставлення до них [21].

О. Савченко визначає суб'єктність як особистісне утворення, що вбирає в себе основні прояви вищих якостей людини –організатора власного життя і виражає усвідомлення людиною здатності здійснювати значущі перетворення на власному життєвому шляху, в об'єкті діяльності, інших людях і самому собі [25].

А. Харитинський вказує, що емоційний баланс як складова суб'єктивного благополуччя відображає те, наскільки часто людина переживає позитивні емоції, такі як радість, спокій чи натхнення, у порівнянні з негативними, наприклад, тривогою, смутком чи гнівом. Дослідники виявили, що люди з високим рівнем суб'єктивного благополуччя схильні частіше відчувати позитивні стани, що не обов'язково означає повну відсутність негативних переживань, а радше здатність справлятися з ними та не дозволяти їм домінувати. Даний аспект тісно пов'язаний із поняттям емоційного інтелекту, адже вміння розпізнавати, розуміти й регулювати свої емоції сприяє підтримці внутрішньої гармонії. Наприклад, людина, яка вміє заспокоїти себе після стресової ситуації, швидше повертається до позитивного настрою, що підвищує її загальне відчуття благополуччя [31].

Задоволеність життям як другий компонент суб'єктивного благополуччя стосується когнітивної оцінки людиною свого існування в цілому – це не миттєве відчуття щастя, а більш стабільне уявлення про те, наскільки життя відповідає її очікуванням, цінностям і цілям. Така оцінка залежить від багатьох факторів, включно з особистими досягненнями, соціальними зв'язками та внутрішніми стандартами, які людина сама для себе встановлює [31].

Третя складова – задоволеність окремими сферами життя – дозволяє дослідникам детальніше розібратися в тому, які аспекти найбільше впливають на загальне самопочуття людини. Наприклад, людина може бути незадоволеною своєю роботою, але водночас відчувати радість від сімейного

життя чи хобі, і ці позитивні моменти можуть компенсувати негативний досвід. Такі дослідження допомагають зрозуміти, як саме люди вибудовують своє сприйняття щастя, балансуючи між різними сферами. Водночас це підкреслює суб'єктивність феномену: те, що для однієї людини є джерелом радості, для іншої може бути байдужим чи навіть негативним [32].

У науково-психологічних дослідженнях суб'єктивне благополуччя розглядається через призму різних теоретичних підходів. Один із них – гедоністичний підхід – зосереджується на максимізації позитивних переживань і мінімізації негативних. Прихильники цього напрямку вважають, що щастя полягає в отриманні задоволення й уникненні страждань, а тому суб'єктивне благополуччя можна виміряти за частотою та інтенсивністю позитивних емоцій. Інший підхід – евдемонічний – акцентує увагу не лише на емоціях, а й на відчутті сенсу життя, самореалізації та особистісному зростанні. З цієї точки зору, людина може відчувати суб'єктивне благополуччя навіть у складні періоди, якщо вона бачить у своїх діях вищу мету чи розвиток [34].

О. Піскун вказує, що суб'єктивне благополуччя також тісно пов'язане з іншими психологічними конструктами, такими як стрес, резилієнтність і соціальна підтримка. Наприклад, численні дослідження показують, що люди, які мають міцні соціальні зв'язки – друзів, родину чи спільноту, – частіше повідомляють про високий рівень благополуччя, що пояснюється тим, що підтримка з боку інших допомагає справлятися з труднощами й відчувати себе менш ізольованим. Водночас резилієнтність – здатність відновлюватися після стресових подій – відіграє важливу роль у підтримці позитивного емоційного балансу. Люди, які вміють адаптуватися до змін і знаходити в них можливості, зазвичай краще оцінюють своє життя, навіть якщо об'єктивні обставини далекі від ідеальних [22].

Практичне значення досліджень суб'єктивного благополуччя важко переоцінити. Результати цих робіт застосовуються в психології, освіті, управлінні персоналом і навіть державній політиці. У корпоративному світі

компанії використовують дані про благополуччя співробітників, щоб підвищувати їхню продуктивність і знижувати вигорання. У психотерапії знання про суб'єктивне благополуччя допомагають розробляти стратегії для покращення ментального здоров'я клієнтів [15].

Отже, суб'єктивне благополуччя як предмет науково-психологічних досліджень є складним і багатогранним явищем, яке відображає внутрішній світ людини в його зв'язку із зовнішніми обставинами. Воно охоплює емоційні, когнітивні й соціальні аспекти, дозволяючи зрозуміти, що саме робить життя людини повноцінним із її власної точки зору. Завдяки різноманітним теоретичним підходам і методам дослідження психологія поступово розкриває механізми, які лежать в основі цього феномену, відкриваючи нові можливості для покращення якості життя як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Суб'єктивне благополуччя залишається відкритою темою для подальших досліджень, адже воно постійно еволюціонує разом із змінами в суспільстві, технологіях і самому людському досвіді.

1.3. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям

Емоційний інтелект і суб'єктивне благополуччя є двома взаємопов'язаними конструктами, які відіграють важливу роль у психології особистості та якості життя. Емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших, вважається одним із ключових факторів, що впливають на суб'єктивне благополуччя – індивідуальне сприйняття людиною свого життя як щасливого й задовільного [1].

Дослідження такого взаємозв'язку дозволяють зрозуміти, як емоційні здібності сприяють формуванню позитивного ставлення до себе й світу, а також як вони допомагають справлятися з життєвими викликами. У цьому

контексті взаємодія між цими двома поняттями розглядається як динамічний процес, де емоційний інтелект виступає ресурсом для підтримки внутрішньої гармонії та емоційного балансу [2].

Емоційний інтелект, за визначенням С. Бужинської охоплює кілька основних аспектів: сприйняття емоцій, їх розуміння, використання для підтримки мислення та управління ними. Такі здібності безпосередньо впливають на суб'єктивне благополуччя, яке складається з емоційного балансу (переважання позитивних емоцій над негативними), загальної задоволеності життям і задоволеності окремими його сферами. Наприклад, людина з розвиненим емоційним інтелектом здатна краще розпізнавати власні почуття, що дозволяє їй уникати затяжних негативних станів, таких як тривога чи роздратування, і швидше повертатися до позитивного настрою, що сприяє підтримці емоційного балансу, який є однією з основ суб'єктивного благополуччя [4].

С. Забаровська визначає, що одним із механізмів, через який емоційний інтелект впливає на суб'єктивне благополуччя, є здатність до саморегуляції. Люди, які вміють контролювати свої емоції, рідше піддаються імпульсивним реакціям, які можуть погіршити їхній настрій чи стосунки з іншими. Наприклад, у стресовій ситуації людина з високим рівнем емоційного інтелекту може свідомо заспокоїти себе, проаналізувавши причини свого гніву чи страху, замість того, щоб дозволити цим почуттям перерости в конфлікт чи депресію. Така здатність до самоконтролю допомагає не лише уникати негативних емоційних станів, а й підтримувати стабільне відчуття задоволеності життям, адже людина відчуває себе господарем своїх переживань, а не їхньою жертвою [7].

На думку С. Бужинської важливим аспектом взаємозв'язку є емпатія – складова емоційного інтелекту, яка дозволяє розуміти емоції інших людей і реагувати на них належним чином. Емпатія сприяє побудові міцних соціальних зв'язків, які є критично важливими для суб'єктивного благополуччя. Дослідження показують, що люди з високим рівнем соціальної

підтримки – друзями, родиною чи колегами, з якими вони мають теплі стосунки, – частіше відчувають себе щасливими й задоволеними. Людина, яка завдяки емоційному інтелекту вміє співпереживати й адаптувати свою поведінку до потреб інших, легше встановлює такі зв'язки [4].

Розуміння емоцій, як складова емоційного інтелекту, відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя. Люди, які здатні аналізувати причини своїх почуттів і передбачати їхній розвиток, краще справляються з життєвими труднощами. Наприклад, якщо людина розуміє, що її смуток викликаний тимчасовою невдачею, а не глобальною кризою, вона швидше знаходить у собі сили рухатися далі, не занурюючись у тривале відчуття безнадії. Така здатність до рефлексії й аналізу допомагає формувати позитивну оцінку життя, адже людина бачить свої емоції як тимчасові стани, а не як незмінну реальність, що сприяє когнітивній складовій суб'єктивного благополуччя – задоволеності життям у цілому [8;29].

Цікаво, що взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям не є одностороннім, якщо емоційний інтелект допомагає підвищувати рівень благополуччя, то високе суб'єктивне благополуччя, у свою чергу, може сприяти розвитку емоційних здібностей. Людина, яка загалом задоволена своїм життям і частіше переживає позитивні емоції, зазвичай має більше внутрішніх ресурсів для того, щоб учитися розпізнавати й регулювати свої почуття. Наприклад, перебуваючи в гарному настрої, вона може бути більш відкритою до самопізнання чи емпатії, що з часом посилює її емоційний інтелекту [12].

Дослідження такого взаємозв'язку активно проводяться в психології з використанням різних методів, наприклад, кореляційні дослідження показують, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, виміряним за допомогою тестів, таких як MSCEIT, частіше повідомляють про високий рівень суб'єктивного благополуччя за шкалами, такими як Satisfaction with Life Scale. Експериментальні роботи також підтверджують, що тренування емоційного інтелекту – наприклад, навчання саморегуляції чи емпатії –

призводить до покращення емоційного балансу й загальної задоволеності життям. Такі дані свідчать про причинно-наслідковий зв’язок, де емоційні навички виступають передумовою для внутрішнього комфорту [13; 28].

О. Марута вважає, що культурний контекст впливає на те, як емоційний інтелект і суб’єктивне благополуччя взаємодіють. У індивідуалістичних культурах, таких як США чи Західна Європа, акцент на саморегуляцію й самосвідомість може сильніше корелювати з благополуччям, адже ці суспільства цінують незалежність і особистий контроль. Натомість у колективістських культурах, таких як Японія чи Індія, емпатія й соціальні навички, як складові емоційного інтелекту, можуть відігравати більшу роль, оскільки благополуччя тут часто пов’язане з гармонією в групі. Такі відмінності підкреслюють, що взаємозв’язок між цими конструктами не є універсальним, а залежить від цінностей і норм конкретного суспільства [16].

Практичне значення такого взаємозв’язку важко переоцінити: у сфері освіти програми розвитку емоційного інтелекту для школярів чи студентів сприяють не лише покращенню їхньої академічної успішності, а й підвищенню рівня суб’єктивного благополуччя, допомагаючи молоді краще справлятися зі стресом і будувати стосунки. У робочому середовищі лідери з високим емоційним інтелектом створюють позитивну атмосферу в команді, що підвищує задоволеність працівників і, відповідно, їхнє самопочуття. У психотерапії робота над емоційними навичками допомагає клієнтам долати депресію чи тривожність, що безпосередньо впливає на їхнє сприйняття життя як більш щасливого [14].

Водночас взаємозв’язок між емоційним інтелектом і суб’єктивним благополуччям не є абсолютно лінійним. Є випадки, коли високий емоційний інтелект може призводити до тимчасового зниження благополуччя. Наприклад, людина з розвиненою емпатією може сильніше переживати чужий біль, що негативно позначається на її емоційному стані. Або ж глибоке розуміння власних емоцій іноді змушує людину гостріше

усвідомлювати свої проблеми, що може ускладнити підтримку позитивного настрою. Такі нюанси вказують на те, що взаємодія між цими явищами є складною і потребує додаткових досліджень [13; 24; 26].

Отже, взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям є багатогранним і динамічним процесом, де емоційні здібності виступають як інструмент для досягнення внутрішньої гармонії, а благополуччя, у свою чергу, підтримує розвиток цих здібностей. Такий зв'язок підтверджується численними дослідженнями, які показують, що люди з розвиненим емоційним інтелектом краще справляються з життєвими труднощами, будують міцні стосунки й частіше відчувають себе задоволеними. Водночас культурні, індивідуальні та ситуативні фактори додають складності цьому взаємозв'язку, роблячи його відкритою темою для подальшого вивчення. Розуміння цієї взаємодії має не лише теоретичне, а й практичне значення, відкриваючи можливості для покращення якості життя через розвиток емоційних компетенцій.

Таким чином, дослідження теоретичних основ емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя дозволяє зробити низку важливих висновків, які відображають їхню сутність, структуру та взаємозв'язок, а також підкреслюють значення цих понять для психології особистості й якості життя. Обидва конструкти є ключовими для розуміння того, як людина сприймає себе і світ, як вона адаптується до викликів і будує своє щастя, що робить їх невід'ємною частиною сучасних психологічних теорій.

Емоційний інтелект, як встановлено в ході аналізу, є складним феноменом, що охоплює здатність розпізнавати, аналізувати, використовувати й регулювати емоції – як власні, так і інших людей. Розроблені моделі підкреслюють, що емоційний інтелект є не просто вродженою рисою, а набором умінь, які можна розвивати, і які відіграють вирішальну роль у соціальній взаємодії, саморегуляції та прийнятті рішень. Важливим висновком є те, що емоційний інтелект виступає мостом між внутрішнім емоційним світом людини та її зовнішньою поведінкою,

дозволяючи гармонізувати ці аспекти для досягнення особистих і професійних цілей.

Суб'єктивне благополуччя, у свою чергу, є багатокомпонентним явищем, яке відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя через призму емоційного балансу, загальної задоволеності та комфорту в окремих сферах, таких як робота чи стосунки. Теоретичні основи цього поняття, розроблені такими дослідниками, як Е. Дінер, показують, що суб'єктивне благополуччя не залежить виключно від об'єктивних умов, таких як багатство чи здоров'я, а формується на основі внутрішнього сприйняття й особистих цінностей.

Особливу увагу в теоретичних основах приділено взаємозв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям. Аналіз показує, що ці два явища тісно пов'язані: емоційний інтелект виступає як ресурс, який сприяє підвищенню рівня благополуччя через механізми саморегуляції, емпатії та розуміння емоцій. Люди з високим емоційним інтелектом краще справляються з негативними переживаннями, швидше відновлюються після стресу й ефективніше будують соціальні зв'язки, що позитивно позначається на їхньому емоційному балансі та задоволеності життям. Водночас суб'єктивне благополуччя, забезпечуючи позитивний емоційний фон, може стимулювати розвиток емоційного інтелекту, створюючи сприятливі умови для самопізнання й удосконалення емоційних навичок.

Теоретичний аналіз виявив, що взаємозв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям залежить від низки факторів, зокрема культурного контексту та індивідуальних особливостей. У суспільствах із різними цінностями – індивідуалістичними чи колективістськими – акцент може зміщуватися на різні аспекти емоційного інтелекту, такі як саморегуляція чи емпатія, що впливає на сприйняття благополуччя.

На основі теоретичних основ можна зробити висновок, що емоційний інтелект і суб'єктивне благополуччя мають значний практичний потенціал.

Розуміння їхньої природи й взаємозв’язку відкриває можливості для розробки програм розвитку емоційних компетенцій у сфері освіти, роботи чи психотерапії, що сприяють покращенню якості життя.

Отже, теоретичні основи вивчення емоційного інтелекту та суб’єктивного благополуччя підкреслюють їхню багатогранність і взаємну обумовленість. Емоційний інтелект є фундаментом для формування внутрішнього комфорту й гармонії, тоді як суб’єктивне благополуччя виступає показником того, наскільки людина відчуває себе щасливою й реалізованою.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було ретельно сплановане для вивчення зв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям, що є важливим напрямом психологічних досліджень, адже ці конструкти впливають на якість життя, міжособистісні стосунки та загальний психологічний стан людини. Для досягнення поставленої мети було організовано дослідження, яке передбачало залучення учасників із чітко визначеними характеристиками, використання валідних психометричних інструментів і статистичний аналіз отриманих даних. Організаційні аспекти були продумані так, щоб забезпечити зручність для респондентів, а методологічна основа ґрунтувалася на поєднанні кількох стандартизованих методик, які разом створюють цілісну картину досліджуваних явищ.

Учасниками дослідження стали 50 осіб віком від 19 до 32 років. Вибірка була сформована з урахуванням гендерної рівноваги, що означало рівну кількість жінок і чоловіків – по двадцять п'ять осіб кожної статі. Такий підхід був важливим для уникнення можливих перекосів у даних, які могли б виникнути через гендерні відмінності у сприйнятті емоцій чи оцінці благополуччя.

Проведення дослідження в онлайн-форматі стало оптимальним рішенням, адже це дозволило залучити учасників із різних географічних локацій, спростило процес збору даних і забезпечило комфортне середовище для респондентів. Онлайн-опитування сприяло збереженню анонімності, що могло підвищити відвертість учасників під час відповідей на запитання, особливо ті, що стосувалися особистих переживань і емоційного стану.

Для збору даних було використано кілька методик, кожна з яких була обрана з урахуванням її надійності, валідності та відповідності цілям дослідження:

1. Першою методикою став опитувальник емоційного інтелекту, розроблений Н. Холлом, що призначений для оцінки здатності людини розпізнавати, розуміти та керувати емоціями – як власними, так і інших людей. Опитувальник складається з 30 тверджень, на які учасники відповідають, оцінюючи, наскільки ці твердження відповідають їхньому досвіду.

Результати аналізуються за п’ятьма ключовими аспектами емоційного інтелекту:

- емоційна обізнаність відображає здатність людини усвідомлювати власні емоції, їхні причини та вплив на поведінку;
- управління емоціями оцінює, наскільки людина може контролювати свої емоційні реакції, залишаючись гнучкою та уникаючи імпульсивності;
- самомотивація стосується вміння спрямовувати свої емоції на досягнення цілей, навіть у складних ситуаціях;
- емпатія вимірює здатність відчувати та розуміти емоційний стан інших людей, що є основою для ефективної взаємодії;
- розпізнавання емоцій інших людей оцінює вміння впливати на емоційний стан оточуючих, наприклад, заспокоюючи чи мотивуючи їх.

Кожен із цих аспектів оцінюється за трьома рівнями: високий (14 і більше балів), середній (8-13 балів) і низький (7 і менше балів).

Опитувальник дозволяє розрахувати загальний, або інтегративний, рівень емоційного інтелекту, який відображає сукупний результат за всіма аспектами. Інтегративний рівень також поділяється на три категорії: високий (70 і більше балів), середній (40-69 балів) і низький (39 і менше балів).

2. Для вивчення задоволеності життям використано шкалу життєвої задоволеності, розроблену Е. Дінером, відому як SWLS (Satisfaction with Life

Scale), що зосереджена на когнітивному компоненті благополуччя, тобто на тому, як людина оцінює своє життя в цілому. Шкала включає п’ять тверджень, які стосуються таких аспектів, як відчуття самореалізації, досягнення особистих цілей і загальне задоволення своїм життям [27].

Учасники оцінюють ці твердження за шкалою, що дозволяє отримати сумарний бал від 5 до 35. Вищі бали свідчать про більший рівень задоволеності життям, тоді як нижчі вказують на меншу задоволеність. Дослідження, проведені Дінером і його колегами, підтвердили, що ця шкала є надійним і валідним інструментом, що робить її ефективною для оцінки суб’єктивного благополуччя в різних популяціях.

3. Додатковим інструментом стала методика САН, яка оцінює самопочуття, активність і настрій учасників, що дозволяє учасникам швидко оцінити свій психоемоційний стан за трьома ключовими вимірами:

- самопочуття відображає фізичний стан, зокрема рівень здоров’я, втоми чи бадьорості;
- активність оцінює швидкість, рухливість і темп виконання повсякденних завдань;
- настрій характеризує емоційний стан, наприклад, наявність позитивних чи негативних переживань.

Методика складається з тридцяти пар слів із протилежним значенням, між якими учасники обирають відповідь за семибальною шкалою, що варіюється від -3 до +3. Завдяки своїй компактності та простоті методика САН є зручною для багаторазового використання, що дозволяє відстежувати динаміку психоемоційного стану учасників.

4. Додатковою методикою, яка використовувалася в дослідженні, стала модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БІБІСІ, адаптована українськими дослідниками Л. Карамушкою, К. Терещенко та О. Креденцер, що ґрунтується на оригінальній шкалі BBC Subjective Well-being Scale, але була вдосконалена шляхом використання п’ятибальної оціночної шкали замість чотирибальної, що забезпечує більшу точність оцінок [9].

Шкала складається з двадцяти чотирьох пунктів, які розподілені за трьома основними вимірами. Психологічне благополуччя оцінює здатність людини відчувати контроль над своїм життям, зберігати оптимізм щодо майбутнього, бути впевненою у своїх переконаннях і розвиватися як особистість. Фізичне здоров'я та благополуччя зосереджено на оцінці фізичного стану, якості сну, здатності працювати, займатися спортом і відпочивати, а також на відсутності депресії чи тривоги. Субшкала стосунків аналізує комфортність у спілкуванні, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звертатися за підтримкою до інших і задоволеність своїм сексуальним життям. Дана методика дозволяє отримати комплексну картину суб'єктивного благополуччя, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні аспекти [9].

Для обробки отриманих даних було використано статистичний метод – коефіцієнт кореляції Пірсона, що дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між змінними, що є доречним для аналізу кількісних даних, отриманих за допомогою зазначених методик. Використання коефіцієнта Пірсона дало змогу виявити, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками суб'єктивного благополуччя, а також визначити, які саме аспекти емоційного інтелекту найбільше впливають на відчуття благополуччя.

Отже, організація дослідження та обраний методологічний підхід створили міцну основу для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям. Збалансована вибірка, використання онлайн-формату та застосування валідних інструментів, таких як опитувальник Н. Холла, шкала Дінера, методика САН і модифікована шкала БІБІСІ, забезпечили достовірність і точність отриманих даних. Статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона дозволив виявити кореляційні зв'язки між досліджуваними конструктами, що є важливим кроком для подальшого розуміння того, як емоційний інтелект сприяє підвищенню якості життя та психологічного благополуччя.

2.2. Аналіз особливостей емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя

Першочергово нами було проаналізовано результати за опитувальником емоційного інтелекту. Отримані результати за компонентами емоційного інтелекту представлені у вигляді рис. 2.1.

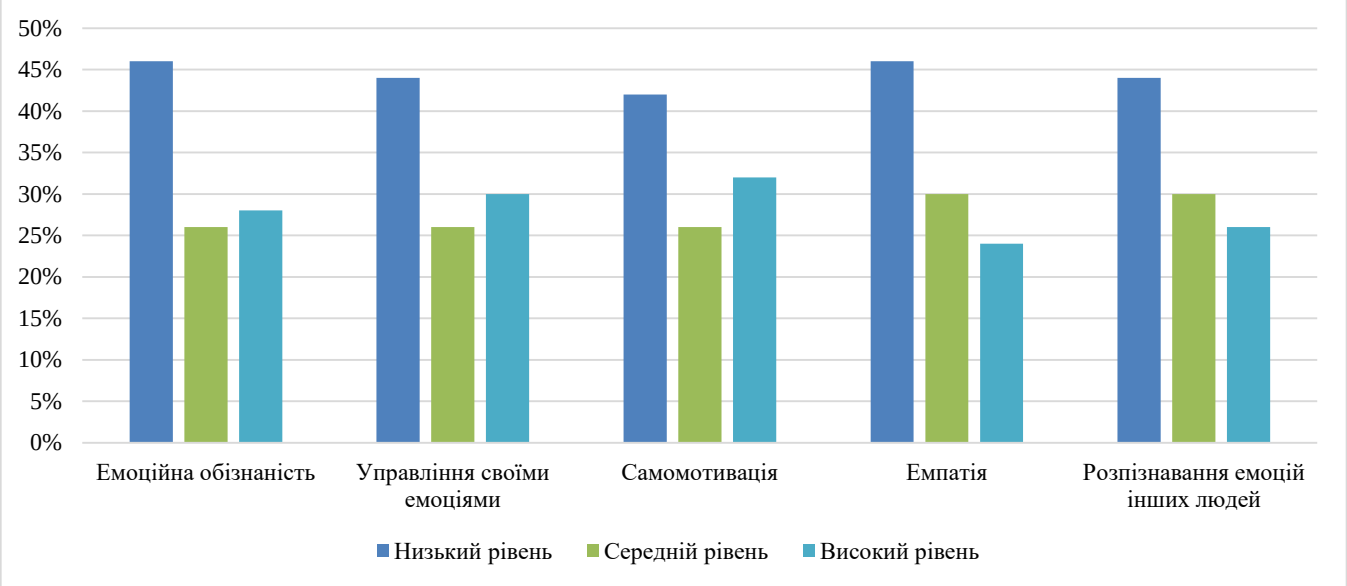


Рис. 2.1. Показники компонентів емоційного інтелекту, у %

Стосовно емоційної обізнаності, яка відображає здатність людини усвідомлювати власні емоції та їхній вплив на поведінку, результати показали, що значна частка учасників – 46% – продемонструвала низький рівень цього компонента, що може свідчити про труднощі в ідентифікації та розумінні власних емоційних станів у майже половини вибірки. Середній рівень емоційної обізнаності був характерний для 26% учасників, що вказує на помірну здатність до рефлексії власних емоцій. Високий рівень, який відображає розвинену здатність усвідомлювати та аналізувати свої емоції, продемонстрували 28% респондентів, що становить трохи більше чверті вибірки.

Аналіз управління своїми емоціями, що стосується вміння контролювати емоційні реакції та зберігати емоційну гнучкість, виявив подібну тенденцію. Низький рівень цього компонента був зафіксований у

44% учасників, що може вказувати на схильність до імпульсивних реакцій або труднощі в регуляції емоцій у значної частини вибірки. Середній рівень управління емоціями показали 26% респондентів, що свідчить про наявність певного контролю над емоційними станами, але без вираженої майстерності. Високий рівень, який характеризує здатність ефективно керувати своїми емоціями, був притаманний 30% учасників, що є дещо вищим показником порівняно з емоційною обізнаністю.

Самомотивація, яка оцінює вміння спрямовувати емоції на досягнення цілей і зберігати мотивацію в складних ситуаціях, показала дещо кращі результати. Низький рівень цього компонента був характерний для 42% учасників, що може вказувати на обмежену здатність до саморегуляції та мотивації у значної частини вибірки. Середній рівень самомотивації продемонстрували 26% респондентів, що відображає помірну здатність використовувати емоції для підтримки власних цілей. Високий рівень, який свідчить про розвинену здатність до самонаправлення та мотивації, був зафіксований у 32% учасників, що є найвищим показником серед усіх компонентів, вказуючи на відносно сильну сторону емоційного інтелекту в цій вибірці.

Емпатія, що відображає здатність розуміти емоції інших людей і співпереживати їм, показала більш рівномірний розподіл. Низький рівень емпатії був характерний для 46% учасників, що може свідчити про труднощі у встановленні емоційного контакту з оточуючими у значної частини вибірки. Середній рівень емпатії продемонстрували 30% респондентів, що вказує на помірну чутливість до емоційних станів інших. Високий рівень емпатії, який відображає розвинену здатність до співпереживання, був притаманний 24% учасників, що є найнижчим показником серед високих рівнів усіх компонентів.

Розпізнавання емоцій інших людей, що оцінює вміння не лише ідентифікувати емоції оточуючих, а й впливати на їхній емоційний стан, також показало переважання низького рівня. Низький рівень цього

компонента був зафіксований у 44% учасників, що може вказувати на труднощі в розумінні невербальних сигналів або впливу на емоції інших. Середній рівень розпізнавання емоцій продемонстрували 30% респондентів, що свідчить про помірну здатність до аналізу емоційних станів оточуючих. Високий рівень, який відображає розвинене вміння впливати на емоційний стан інших, був характерний для 26% учасників, що є дещо вищим показником порівняно з емпатією.

Отримані показники були узагальнені та представлені у вигляді рис. 2.2.

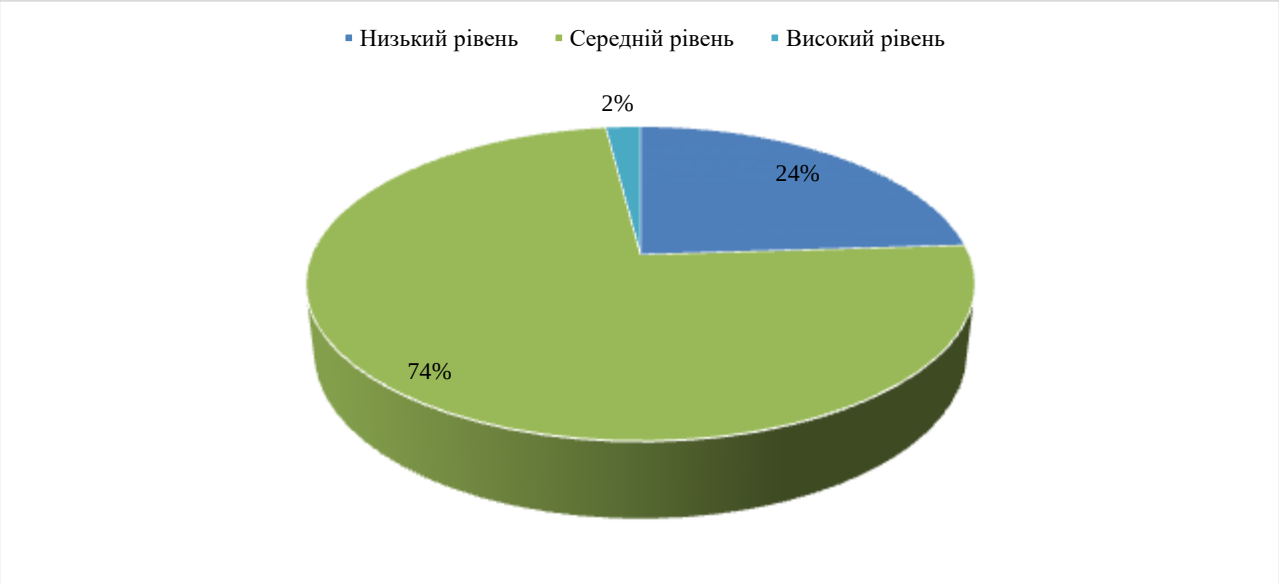


Рис. 2.2. Загальний рівень емоційного інтелекту, у %

Аналіз показав, що переважна більшість учасників – 74% – продемонструвала середній рівень загального емоційного інтелекту, що свідчить про те, що більша частина вибірки володіє помірними навичками в розумінні та регуляції емоцій, як власних, так і оточуючих. Такий результат вказує на наявність базового рівня емоційної компетентності, який дозволяє учасникам відносно ефективно справлятися з емоційними аспектами повсякденного життя, хоча без вираженої майстерності чи глибини в цій сфері.

Низький рівень загального емоційного інтелекту був характерний для 24% учасників, що означає, що майже чверть вибірки має суттєві труднощі у

свідомому управлінні емоціями, розумінні їхніх причин чи впливу на поведінку, а також у взаємодії з емоційними станами інших людей. Такий показник може вказувати на обмежену емоційну рефлексію або недостатню здатність адаптуватися до емоційно насичених ситуацій, що може впливати на їхні міжособистісні стосунки та загальне самопочуття.

Високий рівень загального емоційного інтелекту був зафіксований лише у 2% учасників, що є надзвичайно низьким показником, що свідчить про те, що лише невелика частка вибірки володіє розвиненими навичками емоційного інтелекту, які включають глибоке розуміння власних і чужих емоцій, ефективне управління емоційними реакціями та здатність позитивно впливати на емоційний стан оточуючих. Такий незначний відсоток може вказувати на рідкісність високого рівня емоційної компетентності в цій вибірці або на специфічні особливості учасників, такі як молодий вік чи обмежений досвід у ситуаціях, що вимагають високого емоційного інтелекту.

Узагальнені результати загального показника емоційного інтелекту підкреслюють домінування середнього рівня серед учасників, що відображає типовий рівень емоційної компетентності для даної вікової групи. Водночас значна частка низького рівня та мінімальна представленість високого рівня можуть свідчити про потенційні виклики в розвитку емоційного інтелекту в цій вибірці. Отримані дані створюють важливу основу для подальшого аналізу зв’язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та показниками суб’єктивного благополуччя, дозволяючи дослідити, як різні рівні емоційної компетентності впливають на задоволеність життям, психологічний комфорт і міжособистісні стосунки учасників.

Далі нами було проаналізовано результати за шкалою життєвої задоволеності (рис. 2.3).

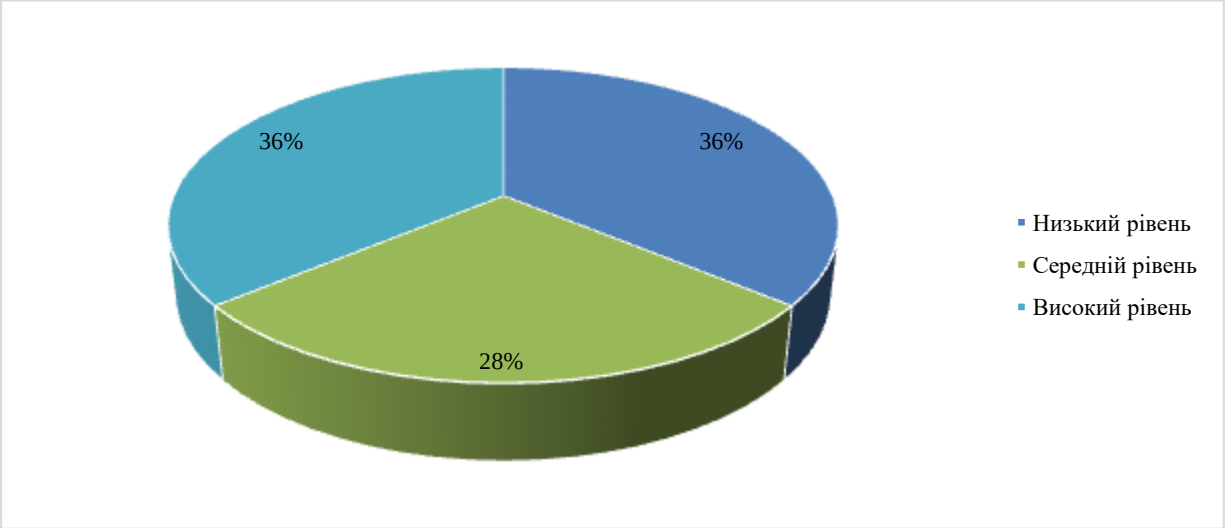


Рис. 2.3. Показники рівня задоволеності життям, у %

Аналіз показав, що 36% учасників продемонстрували низький рівень життєвої задоволеності, що свідчить про те, що значна частка вибірки сприймає своє життя як менш задовільне, що може бути пов'язано з відчуттям невідповідності між очікуваннями та реальними досягненнями, браком самореалізації чи іншими факторами, що знижують загальне відчуття благополуччя. Такий показник указує на певні виклики в психологічному стані цієї групи учасників, які можуть потребувати додаткової уваги в контексті підтримки їхнього добробуту.

Середній рівень життєвої задоволеності був характерний для 28% респондентів, що означає, що трохи більше чверті вибірки оцінює своє життя як помірно задовільне, без крайнощів у вигляді надмірного оптимізму чи вираженого незадоволення. Учасники з середнім рівнем, ймовірно, мають збалансоване сприйняття своїх життєвих обставин, відчуваючи певний рівень комфорту, але не досягаючи повного відчуття гармонії чи реалізації.

Високий рівень життєвої задоволеності також був зафіксований у 36% учасників, що дорівнює відсотку низького рівня, що вказує на те, що значна частина вибірки сприймає своє життя як надзвичайно задовільне, відчуваючи радість від досягнень, гармонію у власних цілях і позитивне ставлення до життєвих обставин. Рівність між низьким і високим рівнями може свідчити

про поляризацію у вибірці, де одні учасники відчувають значне задоволення життям, а інші – його брак, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями, соціальними умовами чи іншими зовнішніми факторами.

Такий розподіл результатів за шкалою життєвої задоволеності Дінера підкреслює неоднорідність сприйняття благополуччя серед учасників віком від 19 до 32 років. Значна частка як низького, так і високого рівнів вказує на різноманітність життєвих досвідів і емоційних станів у вибірці, тоді як менший відсоток середнього рівня може свідчити про тенденцію до більш виражених оцінок – позитивних або негативних. Отримані дані створюють важливу основу для подальшого аналізу зв'язку між життєвою задоволеністю та емоційним інтелектом, дозволяючи дослідити, як здатність розпізнавати та керувати емоціями впливає на когнітивну оцінку власного життя та загальне відчуття благополуччя.

Наступним кроком було аналізування результатів за методикою САН (рис. 2.4).

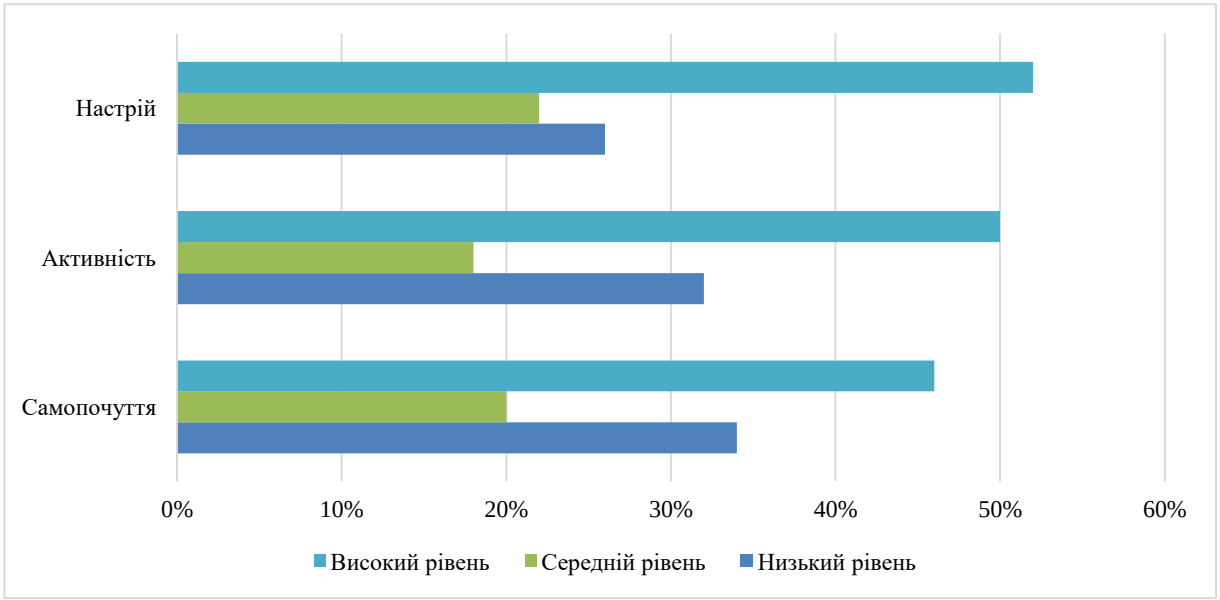


Рис. 2.4. Показники рівня самопочуття, активності та настрою, у %

Стосовно самопочуття, яке оцінює фізичний стан, рівень здоров'я та відчуття втоми чи бадьорості, аналіз показав, що 34% учасників перебувають на низькому рівні, що свідчить про те, що третина вибірки відчуває певний

дискомфорт, можливо, пов’язаний із фізичною втомою, зниженням енергії чи іншими факторами, що впливають на загальне самопочуття. Середній рівень самопочуття був характерний для 20% респондентів, що вказує на помірний стан, коли учасники не відчувають ані вираженого комфорту, ані значного дискомфорту. Найвищий показник – 46% – припав на високий рівень самопочуття, що є позитивним результатом, що означає, що майже половина вибірки відчуває себе бадьоро, здорово та енергійно, що може позитивно впливати на їхню повсякденну діяльність і загальне сприйняття життя.

Аналіз активності, яка відображає рухливість, швидкість і темп виконання завдань, виявив ще більш виражену тенденцію до високих показників. Низький рівень активності був зафіксований у 32% учасників, що може вказувати на знижену енергійність, повільність або брак мотивації до діяльності в цій групі. Середній рівень активності продемонстрували 18% респондентів, що є найнижчим показником серед усіх вимірів методики САН, що свідчить про те, що лише невелика частка учасників перебуває в стані помірної активності, без крайнощів у вигляді високої енергійності чи апатії. Натомість високий рівень активності був характерний для 50% вибірки, що є найвищим показником у цьому аналізі. Такий результат вказує на те, що половина учасників відчуває високу рухливість, швидкість реакцій і здатність активно виконувати завдання, що може бути пов’язано з позитивним психоемоційним станом або сприятливими зовнішніми умовами.

Стосовно настрою, який характеризує емоційний стан учасників, результати показали найбільш позитивну картину. Низький рівень настрою був зафіксований у 26% респондентів, що означає, що чверть вибірки відчуває негативні емоції, такі як смуток, роздратування чи пригніченість. Середній рівень настрою продемонстрували 22% учасників, що відображає нейтральний емоційний стан, коли людина не відчуває ані сильного піднесення, ані вираженого спаду. Найвищий показник – 52% – припав на високий рівень настрою, що є найоптимістичнішим результатом у рамках методики САН, що свідчить про те, що більше половини вибірки перебуває в

позитивному емоційному стані, відчуваючи радість, задоволення чи ентузіазм, що може сприяти їхньому загальному благополуччю.

Отже, аналіз результатів за методикою САН показав переважання високих рівнів у всіх трьох вимірах, особливо в аспекті настрою та активності, де більше половини учасників продемонстрували позитивні показники. Самопочуття також має значну частку високого рівня, хоча низький рівень у цьому вимірі є дещо вищим, ніж у настрої чи активності. Невелика частка середнього рівня у всіх вимірах може вказувати на певну поляризацію психоемоційного стану учасників, коли вони частіше відчувають або виражену бадьорість і позитив, або, навпаки, зниження енергії та настрою.

Далі нами було проаналізовано результати за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БІБІСІ. Отримані результати за компонентами суб'єктивного благополуччя представлені у вигляді рис. 2.5.

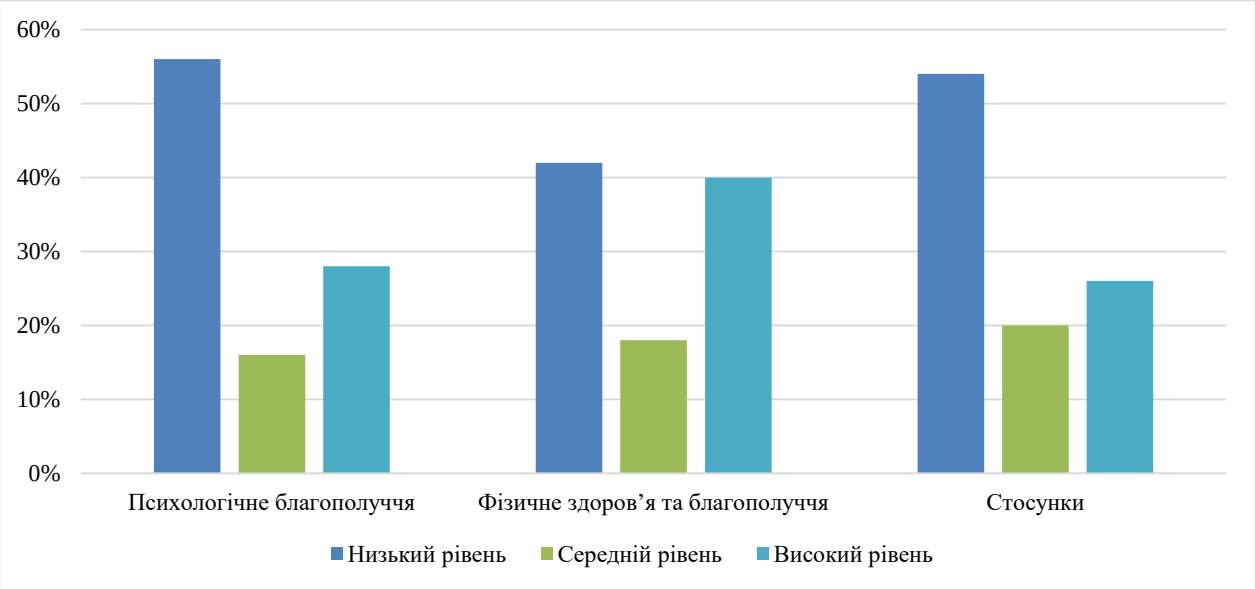


Рис. 2.5. Показники компонентів суб'єктивного благополуччя, у %

Стосовно психологічного благополуччя, яке охоплює здатність людини контролювати своє життя, відчувати оптимізм щодо майбутнього, бути впевненою у власних переконаннях і розвиватися як особистість, аналіз виявив переважання низького рівня. Так, 56% учасників продемонстрували

низький рівень психологічного благополуччя, що є найвищим показником низького рівня серед усіх компонентів, що може свідчити про значні труднощі в цій групі, пов’язані з відчуттям втрати контролю, браком впевненості чи обмеженими можливостями для особистісного зростання. Середній рівень психологічного благополуччя був характерний для 16% респондентів, що вказує на помірний стан, коли учасники мають певний рівень стабільності, але не відчувають вираженого оптимізму чи впевненості. Високий рівень психологічного благополуччя, який відображає розвинене відчуття контролю, оптимізм і особистісний розвиток, продемонстрували 28% учасників.

Аналіз фізичного здоров’я та благополуччя, який оцінює задоволеність фізичним станом, якістю сну, здатністю працювати, займатися спортом і відпочивати, а також відсутність депресії чи тривоги, показав більш збалансований розподіл. Низький рівень цього компонента був зафіксований у 42% учасників, що свідчить про те, що значна частина вибірки має проблеми з фізичним здоров’ям, сном чи відчуває психологічний дискомфорт, такий як тривога. Середній рівень фізичного благополуччя продемонстрували 18% респондентів, що відображає помірний стан, коли учасники не мають критичних проблем зі здоров’ям, але й не відчувають повного комфорту. Високий рівень фізичного здоров’я та благополуччя, який вказує на хороше самопочуття, якісний сон і відсутність психологічних труднощів, був характерний для 40% учасників.

Стосовно стосунків, які оцінюють комфортність у спілкуванні, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звертатися за підтримкою та задоволеність сексуальним життям, результати показали переважання низького рівня. Так, 54% учасників продемонстрували низький рівень цього компонента, що є другим за величиною показником низького рівня після психологічного благополуччя, що може вказувати на труднощі у встановленні чи підтримці близьких відносин, брак соціальної підтримки чи незадоволеність міжособистісними взаємодіями. Середній рівень стосунків

був зафіксований у 20% респондентів, що свідчить про помірну якість соціальних зв'язків, коли учасники мають певні позитивні стосунки, але не відчувають повного комфорту чи задоволення. Високий рівень стосунків, який відображає міцні, щасливі відносини та впевненість у соціальній підтримці, продемонстрували 26% учасників.

Отже, аналіз результатів за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БІБІСІ виявив переважання низького рівня у двох із трьох компонентів – психологічному благополуччі та стосунках, що може свідчити про значні виклики в цих сферах для більшості учасників. Фізичне здоров'я та благополуччя показало більш оптимістичну картину з високим відсотком учасників на високому рівні, що вказує на відносно кращий стан у цій сфері. Невелика частка середнього рівня у всіх компонентах може свідчити про тенденцію до поляризації, коли учасники частіше відчувають або виражені труднощі, або значне благополуччя.

Отримані результати були проінтерпретовані та визначені у загальний рівень суб'єктивного благополуччя (рис. 2.6).

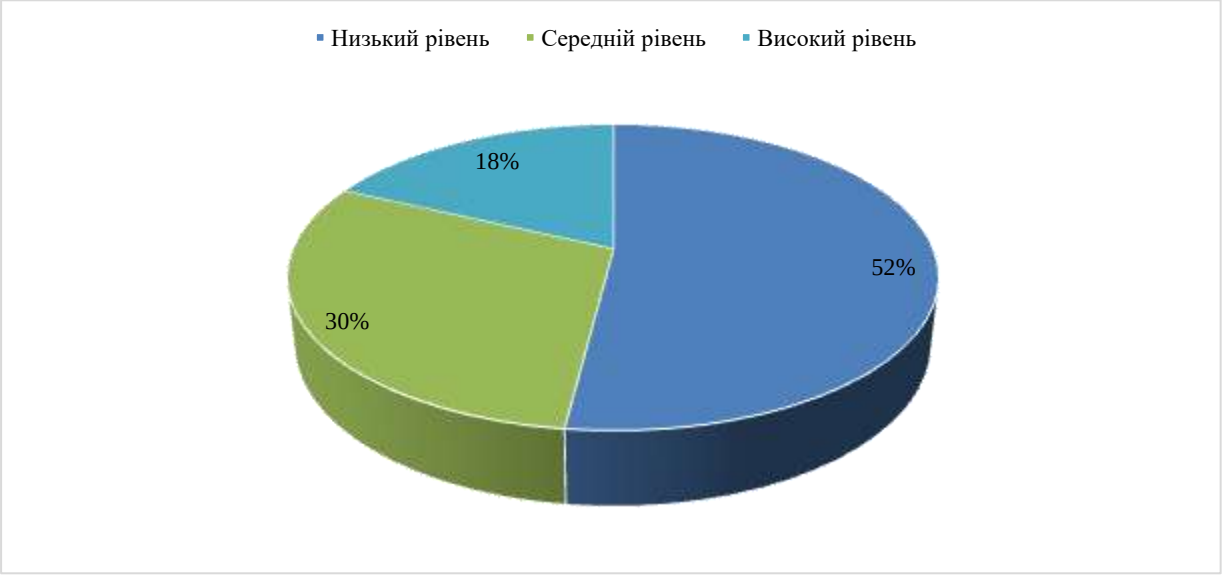


Рис. 2.6. Показники загального рівня суб'єктивного благополуччя, у %

Аналіз показав, що переважна більшість учасників – 52% – має низький загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Такий результат свідчить про те, що більше половини вибірки відчуває значні труднощі в досягненні

психологічного комфорту, підтримці фізичного здоров'я чи побудові якісних соціальних стосунків. Такий високий відсоток низького рівня може вказувати на наявність зовнішніх або внутрішніх факторів, таких як стрес, незадоволеність життєвими обставинами чи обмежені ресурси для особистісного розвитку, які негативно впливають на загальне сприйняття добробуту, що підкреслює потребу в додатковому дослідженні причин такого стану та можливих шляхів підвищення благополуччя цієї групи.

Середній рівень суб'єктивного благополуччя був характерний для 30% учасників, що означає, що третина вибірки сприймає своє життя як помірно задовільне, без виражених крайнощів у вигляді глибокого незадоволення чи повного комфорту. Учасники з середнім рівнем, ймовірно, мають певний баланс між позитивними та негативними аспектами свого життя, відчуваючи часткове задоволення від психологічного стану, фізичного здоров'я чи соціальних зв'язків, але не досягаючи повної гармонії. Отриманий результат відображає типовий стан для багатьох людей, які мають як сильні, так і слабкі сторони у своєму добробуті.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя був зафіксований у 18% учасників, що є найменшим показником, що вказує на те, що лише менша частина вибірки відчуває значне задоволення від свого життя, включаючи психологічну стабільність, хороше фізичне здоров'я та міцні соціальні зв'язки. Учасники з високим рівнем, ймовірно, мають розвинені ресурси для подолання життєвих викликів, відчувають оптимізм і впевненість у собі, а також підтримку з боку оточуючих. Хоча цей відсоток є відносно низьким, він підкреслює наявність у вибірці осіб із високим рівнем добробуту, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями чи сприятливими життєвими обставинами.

Отже, узагальнені результати за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БІБІСІ вказують на домінування низького рівня серед учасників, що свідчить про значні виклики у досягненні високого рівня добробуту для більшості вибірки. Середній рівень, хоча й менш поширений,

відображає помірний стан, характерний для третини учасників, тоді як високий рівень залишається рідкісним явищем. Отримані дані створюють важливу основу для подальшого аналізу зв'язку між суб'єктивним благополуччям і емоційним інтелектом, дозволяючи дослідити, як навички емоційної регуляції можуть сприяти підвищенню психологічного комфорту, фізичного здоров'я та якості стосунків, а також визначити потенційні шляхи покращення добробуту учасників із низьким рівнем.

2.3. Кореляційний аналіз зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та суб'єктивним благополуччям

Для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям у рамках емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Даний статистичний метод дозволив оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між окремими компонентами емоційного інтелекту, виміряними за опитувальником Н. Холла, та показниками суб'єктивного благополуччя, отриманими за шкалою життєвої задоволеності Дінера (SWLS), методикою САН і модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БІБІСІ. Результати кореляційного аналізу дали змогу виявити статистично значущі зв'язки між певними змінними, що є важливим для розуміння того, як емоційний інтелект впливає на відчуття добробуту.

Отримані дані були узагальнені та представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кореляційний аналіз зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та суб'єктивним благополуччям

	Емоційна обізнаність	Загальний рівень EI	Стосунки
Задоволеність життям	0,404**		0,299*
Настрій	0,314*		

Продовження таблиці 2.1

Психологічне благополуччя		0,283*	
Суб'єктивне благополуччя		0,295*	

Для поглибленого вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом (ЕІ) і суб'єктивним благополуччям (СБ) у рамках емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Цей метод дозволив оцінити силу, напрямок і статистичну значущість лінійних зв'язків між окремими компонентами ЕІ, виміряними за опитувальником Н. Холла, та показниками СБ, отриманими за шкалою життєвої задоволеності Дінера (SWLS), методикою САН і модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя БІБІСІ. Аналіз охопив п'ять ключових зв'язків, які детально розглядаються нижче, з акцентом на їхню інтерпретацію, значення для психологічної теорії та практики, а також можливі обмеження.

Першим етапом аналізу було дослідження зв'язку між емоційною обізнаністю, яка відображає здатність людини ідентифікувати власні емоції, усвідомлювати їхні причини та розуміти їхній вплив на поведінку, і задоволеністю життям, виміряною за шкалою SWLS. Дана шкала оцінює когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, відображаючи загальну оцінку людиною свого життя на основі досягнень, самореалізації та відповідності життєвих обставин очікуванням. Коефіцієнт кореляції Пірсона склав $r=0,404$ при рівні значущості $p<0.01$, що вказує на помірний позитивний зв'язок.

Такий результат свідчить про те, що учасники, які краще усвідомлюють власні емоції, з більшою ймовірністю відчувають задоволеність своїм життям. Емоційна обізнаність дозволяє людині точніше інтерпретувати свої внутрішні стани, що сприяє кращому розумінню власних потреб і цілей. Наприклад, усвідомлення почуття тривоги може спонукати

людину до пошуку способів її подолання, таких як звернення за підтримкою чи зміна поведінки, що, у свою чергу, позитивно впливає на загальне сприйняття життя. Високий рівень значущості ($p<0.01$) підкреслює надійність цього зв'язку, вказуючи на низьку ймовірність того, що він є випадковим.

Теоретично цей результат узгоджується з положеннями змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, яка наголошує на важливості самосвідомості як основи для ефективної емоційної регуляції та прийняття рішень. Практично він підкреслює необхідність розвитку емоційної обізнаності через такі методи, як ведення щоденника емоцій чи практики mindfulness, для підвищення задоволеності життям. Однак помірна сила зв'язку ($r=0,404$) вказує на те, що емоційна обізнаність є лише одним із факторів, які впливають на задоволеність життям, і такі аспекти, як соціально-економічний статус чи життєві події, також відіграють значну роль.

Далі було досліджено зв'язок між емоційною обізнаністю та настроєм, оціненим за методикою САН, яка вимірює афективний компонент психоемоційного стану через суб'єктивне сприйняття емоційного тону (позитивного чи негативного). Коефіцієнт кореляції Пірсона склав $r=0,314$ при рівні значущості $p<0,05$, що вказує на слабкий до помірного позитивний зв'язок.

Отриманий результат означає, що здатність усвідомлювати власні емоції частково асоціюється з позитивнішим емоційним станом. Учасники, які краще розпізнають свої емоції, можуть більш ефективно справлятися з негативними переживаннями, наприклад, роздратуванням чи смутком, шляхом їхньої ідентифікації та пошуку конструктивних рішень. Наприклад, усвідомлення смутку може спонукати людину до спілкування з близькими чи заняття улюбленою справою, що підвищує настрій. Рівень значущості $p<0,05$ підтверджує статистичну достовірність цього зв'язку, хоча його сила є менш вираженою порівняно зі зв'язком із задоволеністю життям.

Слабша кореляція (r=0,314) може бути зумовлена тим, що настрій, на відміну від задоволеності життям, є більш ситуативним і мінливим показником, який залежить від тимчасових обставин, таких як поточні стресові події чи фізичний стан. Теоретично цей результат підтримує ідею про те, що емоційна обізнаність сприяє емоційній регуляції, що є частиною здібнісної моделі ЕІ Дж. Майєра та П. Саловея. Практично він вказує на важливість розвитку навичок розпізнавання емоцій для підтримки позитивного настрою, хоча для досягнення стабільного ефекту можуть бути потрібні додаткові стратегії, такі як когнітивна реструктуризація чи фізична активність. Обмеженням цього зв'язку є його слабша сила, що може свідчити про необхідність врахування інших факторів, таких як соціальна підтримка чи індивідуальні особливості темпераменту.

Кореляційний аналіз також охопив зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту, який є інтегративним показником, що включає всі п'ять компонентів за опитувальником Н. Холла (емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших), і психологічним благополуччям, виміряним за модифікованою шкалою БІБІСІ. Дана шкала оцінює такі аспекти, як відчуття контролю над життям, оптимізм, впевненість у власних переконаннях і здатність до особистісного розвитку. Коефіцієнт кореляції склав r=0,283 при рівні значущості p<0,05, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок.

Отриманий результат указує на те, що вищий загальний рівень емоційного інтелекту асоціюється з кращим психологічним благополуччям. Учасники з розвиненим ЕІ, ймовірно, краще справляються з життєвими викликами, відчувають більший контроль над своїми діями та мають оптимістичніше сприйняття майбутнього. Наприклад, здатність керувати емоціями може допомогти зменшити тривогу в стресових ситуаціях, а емпатія сприяє підтримці міцних соціальних зв'язків, які є важливими для психологічного комфорту. Рівень значущості p<0,05 підтверджує статистичну достовірність цього зв'язку, але його слабка сила (r=0,283)

вказує на те, що психологічне благополуччя залежить від багатьох інших факторів, таких як особистісні ресурси (наприклад, самооцінка), зовнішні обставини (робота, фінансовий стан) чи соціокультурний контекст.

Теоретично цей зв'язок узгоджується з евдемонічним підходом до суб'єктивного благополуччя К. Ріфф, який наголошує на важливості самореалізації та емоційної компетентності для психологічного здоров'я. Практично він підкреслює необхідність розвитку всіх компонентів ЕІ для підтримки психологічного благополуччя, наприклад, через групові тренінги чи індивідуальні практики саморегуляції. Обмеженням є слабка сила зв'язку, що може бути пов'язано з комплексною природою психологічного благополуччя, яке включає не лише емоційні, а й когнітивні та соціальні аспекти, які не повною мірою охоплюються ЕІ.

Подібний аналіз було проведено для зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальним рівнем суб'єктивного благополуччя, визначеним за модифікованою шкалою БІБІСІ, яка інтегрує психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та якість стосунків. Коефіцієнт кореляції склав $r=0,295$ при рівні значущості $p<0,05$, що також вказує на слабкий позитивний зв'язок.

Отриманий результат свідчить, що учасники з вищим рівнем емоційного інтелекту мають тенденцію до кращого загального суб'єктивного благополуччя. Емоційний інтелект сприяє комплексному добробуту через такі механізми, як ефективна регуляція емоцій (зменшення стресу, що позитивно впливає на фізичне здоров'я), емпатія та соціальні навички (покращення стосунків) і самомотивація (підтримка психологічного комфорту через досягнення цілей). Рівень значущості $p<0.05$ підтверджує достовірність цього зв'язку, але його слабка сила ($r=0,295$) підкреслює, що ЕІ є лише одним із багатьох чинників, які впливають на СБ. Наприклад, фізичне здоров'я може залежати від генетичних факторів чи способу життя, а якість стосунків – від соціального оточення чи культурних норм.

Теоретично цей результат підтримує гедоністичний підхід Е. Дінера, який розглядає СБ як комбінацію емоційного та когнітивного благополуччя, частково зумовлених емоційною компетентністю. Практично він вказує на важливість комплексного розвитку ЕІ для підвищення добробуту, наприклад, через поєднання індивідуальних практик (медитація, постановка цілей) і групових тренінгів. Обмеженням є слабка сила зв'язку, що може бути пов'язано з багатогранністю СБ, яка включає аспекти, не безпосередньо пов'язані з ЕІ, такі як матеріальний добробут чи здоров'я.

Останнім етапом було дослідження зв'язку між компонентом стосунків, виміряним за модифікованою шкалою БІБІСІ, який оцінює комфортність у спілкуванні, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, соціальну підтримку та задоволеність міжособистісними взаємодіями, і задоволеністю життям за шкалою SWLS. Коефіцієнт кореляції склав $r=0,299$ при рівні значущості $p<0,05$, що вказує на слабкий до помірного позитивний зв'язок.

Отриманий результат свідчить, що якість соціальних зв'язків частково пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям. Учасники, які мають міцні, гармонійні стосунки та відчувають соціальну підтримку, з більшою ймовірністю позитивно оцінюють своє життя. Наприклад, наявність близьких друзів чи партнера, які надають емоційну підтримку, може посилювати відчуття безпеки та задоволення. Рівень значущості $p<0.05$ підтверджує надійність цього зв'язку, підкреслюючи важливість міжособистісних стосунків як одного з ключових факторів суб'єктивного благополуччя.

Теоретично отриманий результат узгоджується з концепцією соціального капіталу та його впливу на добробут, а також із положеннями евдемонічного підходу, який наголошує на важливості пов'язаності з іншими для самореалізації. Практично він підкреслює необхідність розвитку соціальних навичок, таких як емпатія та активне слухання, для покращення якості стосунків і, відповідно, задоволеності життям. Обмеженням є слабка до помірна сила зв'язку, що може бути пов'язано з тим, що задоволеність

життям залежить не лише від стосунків, а й від інших факторів, таких як особисті досягнення чи внутрішні ресурси.

Результати кореляційного аналізу за коефіцієнтом Пірсона продемонстрували наявність статистично значущих позитивних зв'язків між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям, хоча сила цих зв'язків варіюється від слабкої до помірної. Найсильніший зв'язок виявлено між емоційною обізнаністю та задоволеністю життям ($r=0,404$, $p<0,01$), що підкреслює ключову роль усвідомлення власних емоцій у формуванні позитивного сприйняття життя. Отриманий результат вказує на те, що здатність ідентифікувати та інтерпретувати емоції є основою для когнітивної оцінки добробуту, що має важливе значення для психологічної практики.

Слабші зв'язки, такі як між емоційною обізнаністю та настроєм ($r=0,314$, $p<0,05$), загальним рівнем EI та психологічним благополуччям ($r=0,283$, $p<0,05$), загальним рівнем EI та суб'єктивним благополуччям ($r=0,295$, $p<0,05$), а також між якістю стосунків і задоволеністю життям ($r=0,299$, $p<0,05$), свідчать про те, що емоційний інтелект є важливим, але не єдиним фактором добробуту. Отримані зв'язки вказують на комплексну природу суб'єктивного благополуччя, яке формується під впливом багатьох факторів, включаючи соціальні, економічні, фізичні та психологічні аспекти.

Теоретично отримані результати підтверджують ідею про те, що емоційний інтелект сприяє суб'єктивному благополуччю через механізми емоційної регуляції, соціальної компетентності та мотивації. Практично вони створюють основу для розробки програм розвитку EI, які можуть включати техніки рефлексії, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок.

Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень, спрямованих на поглиблене розуміння механізмів впливу емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя. Зокрема, доцільно дослідити роль окремих компонентів EI (наприклад, самомотивації чи емпатії) у формуванні різних аспектів СБ, а також врахувати медіаторні змінні, такі як соціальна підтримка чи копінг-стратегії. Отримані дані також

можуть бути використані для розробки психологічних тренінгів, спрямованих на підвищення емоційної компетентності та добробуту.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення суб'єктивного благополуччя

Емоційний інтелект (EI) відіграє важливу роль у формуванні суб'єктивного благополуччя, оскільки він охоплює здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших людей. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що вищі рівні емоційного інтелекту, зокрема такі компоненти, як емоційна обізнаність і самомотивація, позитивно корелюють із задоволеністю життям, психологічним благополуччям і позитивним настроєм. Водночас низькі показники EI у значної частини вибірки підкреслюють потребу в цілеспрямованому розвитку цього конструкту. На основі отриманих результатів запропоновано практичні рекомендації, які допоможуть підвищити рівень емоційного інтелекту, що сприятиме покращенню психологічного комфорту, фізичного здоров'я та якості міжособистісних стосунків, а отже, і суб'єктивного благополуччя.

Емоційна обізнаність є одним із ключових компонентів емоційного інтелекту, адже вона передбачає здатність ідентифікувати власні емоції, розуміти їхні причини та вплив на поведінку. Для розвитку цієї навички варто регулярно практикувати рефлексію. Одним із ефективних методів є ведення щоденника емоцій. Наприкінці кожного дня людина може записувати ситуації, які викликали сильні емоції, детально описуючи, що вона відчувала – радість, гнів, тривогу чи щось інше, – чому ці емоції виникли та як вони вплинули на її дії чи рішення. Така практика допомагає розпізнавати емоційні патерни, усвідомлювати тригери та краще розуміти власний внутрішній стан.

Дієвим інструментом є техніки mindfulness, наприклад, медитація або сфокусоване дихання. Десятихвилинна медитація, під час якої людина зосереджується на своїх відчуттях і емоціях, не оцінюючи їх, може значно покращити здатність розпізнавати емоційні сигнали в реальному часі. Регулярне застосування цих методів сприяє глибшому розумінню себе, що є основою для подальшого розвитку інших компонентів EI.

Управління власними емоціями є ще одним важливим аспектом емоційного інтелекту, який дозволяє зберігати емоційну гнучкість і уникати імпульсивних реакцій, що можуть негативно вплинути на добробут. Для розвитку цієї навички рекомендується застосовувати техніки саморегуляції. Один із простих, але ефективних методів – це техніка «паузи перед реакцією». У ситуаціях, що викликають сильні емоції, наприклад гнів чи роздратування, людина може зробити глибокий вдих і порахувати до десяти, перш ніж відповісти чи діяти. Такий короткий проміжок часу дозволяє мозку переключитися з автоматичної реакції на більш усвідомлену відповідь, що сприяє кращому контролю над емоціями.

Іншим корисним підходом є когнітивна реструктуризація, яка полягає в заміні негативних думок на більш конструктивні, наприклад, замість думки «Я ніколи не впораюся з цією задачею» людина може сказати собі: «Це складно, але я можу знайти спосіб вирішити проблему». Регулярна практика таких технік допомагає формувати емоційну стійкість, що позитивно впливає на психологічне благополуччя, зменшуючи рівень стресу та тривоги.

Самомотивація, як здатність спрямовувати емоції на досягнення цілей, є важливим компонентом EI, який сприяє подоланню труднощів і підтримці позитивного настрою. Для розвитку самомотивації рекомендується ставити чіткі, реалістичні цілі та розбивати їх на невеликі, досяжні кроки. Наприклад, якщо людина хоче покращити свою фізичну форму, вона може почати з 15-хвилинних прогулянок тричі на тиждень, поступово збільшуючи тривалість і інтенсивність вправ.

Важливо відзначати навіть невеликі успіхи, адже це підвищує відчуття самоефективності та підтримує мотивацію. Техніка візуалізації також може бути корисною: уявлення успішного результату, наприклад завершення проєкту чи досягнення особистої мети, активізує позитивні емоції та зміцнює бажання діяти. Додатково підтримка позитивного внутрішнього діалогу, наприклад фрази «Я здатен це зробити» чи «Кожен крок наближає мене до мети», допомагає зберігати мотивацію навіть у складних ситуаціях. Такі практики сприяють формуванню стійкості та оптимізму, що є важливими для суб'єктивного благополуччя.

Емпатія, як здатність розуміти та співпереживати емоціям інших, відіграє ключову роль у побудові міцних міжособистісних стосунків, які є невід'ємною частиною суб'єктивного благополуччя. Для розвитку емпатії рекомендується практикувати активне слухання. Під час розмови варто повністю зосереджуватися на словах співрозмовника, не перебиваючи та не формулюючи відповідь заздалегідь, наприклад, можна перефразувати сказане («Тобто ти відчуваєш розчарування через цю ситуацію?»), щоб продемонструвати розуміння та перевірити, чи правильно сприйнято емоційний стан іншої людини. Спостереження за невербальними сигналами, такими як міміка, жести чи тон голосу, також допомагає краще розпізнавати емоції інших.

Корисною практикою є уявлення себе на місці іншої людини, що дозволяє глибше зрозуміти її почуття та перспективи, наприклад, у конфліктній ситуації можна запитати себе: «Як би я почувався в її становищі?». Такі методи сприяють розвитку чутливості до емоцій інших, що покращує якість спілкування та зміцнює соціальні зв'язки.

Розпізнавання емоцій інших людей, що включає не лише ідентифікацію їхнього емоційного стану, а й уміння позитивно впливати на нього, є важливим для ефективної соціальної взаємодії. Для розвитку цієї навички варто тренувати спостережливість, наприклад, під час спілкування можна звертати увагу на зміни в міміці чи тоні голосу співрозмовника, щоб зрозуміти, чи він відчуває радість, тривогу чи роздратування.

Техніка «віддзеркалювання» може допомогти встановити емоційний контакт: ненав’язливе повторення жестів чи тону іншої людини сприяє створенню атмосфери довіри. Додатково практика позитивного впливу, наприклад використання компліментів чи слів підтримки («Ти зробив це на високому рівні!»), допомагає створювати позитивну атмосферу в спілкуванні. Регулярне застосування цих технік підвищує соціальну компетентність, що сприяє формуванню міцних стосунків і, відповідно, підвищенню суб’єктивного благополуччя.

Для досягнення максимального ефекту в розвитку емоційного інтелекту варто застосовувати комплексний підхід, який поєднує роботу над усіма його компонентами, наприклад, людина може скласти щотижневий план, що включає 10 хвилин медитації для розвитку емоційної обізнаності, 5 хвилин практики когнітивної реструктуризації для управління емоціями, постановку однієї невеликої мети для самомотивації, одну розмову з активним слуханням для розвитку емпатії та аналіз невербальних сигналів під час спілкування для вдосконалення розпізнавання емоцій інших. Такий систематичний підхід забезпечує поступовий прогрес у розвитку ЕІ, дозволяючи людині більш ефективно справлятися з емоційними викликами.

Окрім індивідуальних практик, групові тренінги можуть значно прискорити розвиток емоційного інтелекту. Участь у тренінгах із розвитку ЕІ, які включають рольові ігри, дискусії та вправи на емпатію, дозволяє учасникам отримувати зворотний зв’язок від інших і вдосконалювати свої навички в безпечному середовищі, наприклад, вправа «Коло емоцій», де кожен учасник ділиться своєю емоцією та пояснює її причину, сприяє розвитку як емоційної обізнаності, так і емпатії. Такі тренінги також допомагають учасникам навчитися конструктивно взаємодіяти з різними емоційними станами, що покращує їхні соціальні навички та сприяє формуванню міцних стосунків, які є важливим компонентом суб’єктивного благополуччя.

Оскільки суб’єктивне благополуччя включає фізичне здоров’я, важливо враховувати його вплив на емоційний інтелект. Регулярна фізична активність, наприклад 30-хвилинні прогулянки чи заняття йогою, сприяє зниженню рівня стресу та покращенню емоційної регуляції. Здорове харчування та достатній сон (7-8 годин на добу) також є необхідними для підтримки емоційної стабільності. Наприклад, дефіцит сну може посилювати негативні емоції, такі як роздратування чи тривога, що ускладнює управління ними.

Розвиток емоційного інтелекту є потужним інструментом для підвищення суб’єктивного благополуччя, адже він сприяє покращенню психологічного комфорту, фізичного здоров’я та якості міжособистісних стосунків. Запропоновані рекомендації, які включають рефлексію, техніки саморегуляції, постановку цілей, активне слухання, спостереження за невербальними сигналами, групові тренінги та турботу про фізичне здоров’я, створюють комплексний підхід до вдосконалення ЕІ. Регулярна практика цих методів дозволяє людині краще розуміти себе та інших, ефективніше справлятися з життєвими викликами та досягати вищого рівня задоволення життям.

У перспективі розроблені рекомендації можуть бути адаптовані для використання в освітніх програмах, психологічних тренінгах чи індивідуальних планах розвитку, сприяючи формуванню більш емоційно компетентного та благополучного суспільства.

Отже, другий розділ, присвяченого вивченню впливу емоційного інтелекту на суб’єктивне благополуччя, дозволив отримати комплексні дані щодо рівня емоційного інтелекту та суб’єктивного благополуччя учасників, а також виявити їхній взаємозв’язок. Проведений аналіз охопив оцінку емоційного інтелекту за опитувальником Н. Холла, суб’єктивного благополуччя за шкалою життєвої задоволеності Дінера (SWLS), методикою САН і модифікованою шкалою БІБІСІ, а також кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона.

Результати дослідження показали, що більшість учасників вибірки (74%) мають середній рівень загального емоційного інтелекту, тоді як низький рівень зафіксовано у 24%, а високий – лише у 2%, що вказує на обмежену емоційну компетентність значної частини вибірки, особливо в аспектах емоційної обізнаності (46% з низьким рівнем), емпатії (46%) та розпізнавання емоцій інших (44%). Найвищі показники високого рівня спостерігалися для самомотивації (32%), що свідчить про відносну силу цього компонента.

Стосовно суб'єктивного благополуччя, аналіз за шкалою SWLS виявив рівномірний розподіл між низьким і високим рівнями задоволеності життям (по 36%), тоді як середній рівень був менш поширеним (28%). Методика САН показала переважання високих рівнів у всіх вимірах: настрою (52%), активності (50%) та самопочуття (46%), що вказує на позитивний психоемоційний стан більшості учасників.

Водночас модифікована шкала БІБІСІ виявила переважання низького рівня психологічного благополуччя (56%) і стосунків (54%), тоді як фізичне здоров'я та благополуччя мало більш збалансований розподіл (40% високого рівня). Загальний рівень суб'єктивного благополуччя був низьким у 52% учасників, середнім у 30% і високим у 18%, що підкреслює значні виклики у досягненні високого добробуту.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона підтвердив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям. Найсильніший зв'язок виявлено між емоційною обізнаністю та задоволеністю життям ($r=0.404$, $p<0.01$), що підкреслює важливість усвідомлення власних емоцій для когнітивної оцінки життя.

Слабші, але значущі зв'язки спостерігалися між емоційною обізнаністю та настроєм ($r=0.314$, $p<0.05$), загальним рівнем EI та психологічним благополуччям ($r=0.283$, $p<0.05$), загальним рівнем EI та суб'єктивним благополуччям ($r=0.295$, $p<0.05$), а також між якістю стосунків і

задоволеністю життям ($r=0.299$, $p<0.05$). Такі результати свідчать, що емоційний інтелект є важливим, хоча не єдиним фактором, що впливає на суб'єктивне благополуччя.

На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для підвищення суб'єктивного благополуччя. Зокрема, запропоновано методики для вдосконалення емоційної обізнаності (ведення щоденника емоцій, mindfulness), управління емоціями (техніка паузи, когнітивна реструктуризація), самомотивації (постановка цілей, візуалізація), емпатії (активне слухання, рольові ігри) та розпізнавання емоцій інших (спостереження за невербальними сигналами, віддзеркалювання).

Комплексний підхід, що включає індивідуальні практики, групові тренінги та турботу про фізичне здоров'я, сприятиме формуванню емоційної компетентності, що позитивно позначиться на психологічному комфорті, фізичному стані та соціальних зв'язках.

Отже, емпіричне дослідження підтвердило позитивний вплив емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя, виявивши ключові аспекти, які потребують розвитку, та запропонувавши практичні інструменти для їх вдосконалення.

Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, освітніх ініціатив і тренінгів, спрямованих на підвищення емоційної компетентності та добробуту.

ВИСНОВКИ

Дослідження присвячене вивченню впливу емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя дозволило досягти поставлених цілей: проаналізувати поняття емоційного інтелекту, визначити суб'єктивне благополуччя як предмет науково-психологічних досліджень, емпірично дослідити взаємозв'язок між цими конструктами та розробити практичні рекомендації для підвищення суб'єктивного благополуччя через розвиток емоційного інтелекту. Проведений аналіз охопив як теоретичні, так і емпіричні аспекти, що забезпечило глибоке розуміння досліджуваних явищ.

1. Емоційний інтелект (EI) визначено як багатогранну психологічну характеристику, що включає здатність розпізнавати, інтерпретувати, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших людей. У ході теоретичного аналізу встановлено, що EI складається з п'яти основних компонентів: емоційна обізнаність (усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу), управління емоціями (контроль імпульсивних реакцій і емоційна гнучкість), самомотивація (спрямування емоцій на досягнення цілей), емпатія (розуміння та співпереживання емоціям інших) і розпізнавання емоцій інших людей (вплив на їхній емоційний стан).

Теоретичний аналіз підкреслив, що EI є динамічною характеристикою, яка може розвиватися через цілеспрямоване навчання та практику, і має значний вплив на психологічне благополуччя, міжособистісні стосунки та загальну задоволеність життям. Такі висновки створили теоретичну основу для емпіричного дослідження, визначивши ключові компоненти EI для подальшого аналізу.

2. Суб'єктивне благополуччя (СБ) визначено як інтегративний психологічний конструкт, що відображає суб'єктивну оцінку людиною власного життя через поєднання когнітивних і афективних компонентів. Когнітивний компонент включає загальну задоволеність життям, яка

базується на оцінці досягнень, самореалізації та відповідності життєвих обставин очікуванням. Афективний компонент охоплює баланс позитивних і негативних емоцій, що відображає емоційний стан людини. У ході теоретичного аналізу встановлено, що СБ є багатогранним явищем, яке включає три ключові виміри: психологічне благополуччя (відчуття контролю, оптимізм, особистісний розвиток), фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним станом, якістю сну, відсутність тривоги чи депресії) і міжособистісні стосунки (комфорт у спілкуванні, наявність соціальної підтримки, задоволеність дружніми та особистими зв'язками).

Науково-психологічні дослідження СБ ґрунтуються на двох основних підходах: гедоністичному, який акцентує на максимізації задоволення та мінімізації негативних емоцій (Е. Дінер), і евдемонічному, що фокусується на реалізації потенціалу, пошуку сенсу життя та саморозвитку (К. Ріфф). Гедоністичний підхід вимірює СБ через такі показники, як задоволеність життям і емоційний баланс, тоді як евдемонічний підхід оцінює психологічне благополуччя через аспекти автономії, компетентності та пов'язаності з іншими.

3. Емпіричне дослідження було проведено за участі 50 осіб віком від 19 до 32 років (25 жінок і 25 чоловіків) з використанням онлайн-опитування. Для оцінки емоційного інтелекту застосовано опитувальник Н. Холла, який вимірює п'ять компонентів ЕІ, а для оцінки суб'єктивного благополуччя – шкалу життєвої задоволеності Дінера (SWLS), методику САН і модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя БІБІСІ. Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона дозволив виявити взаємозв'язки між цими конструктами.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих позитивних зв'язків між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям. Найсильніший зв'язок виявлено між емоційною обізнаністю та задоволеністю життям, що вказує на ключову роль усвідомлення власних

емоцій у формуванні позитивної когнітивної оцінки життя. Слабші, але значущі зв'язки спостерігалися між емоційною обізнаністю та настроєм, загальним рівнем EI та психологічним благополуччям, загальним рівнем EI та суб'єктивним благополуччям, а також між якістю стосунків і задоволеністю життям. Отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект є важливим фактором суб'єктивного благополуччя, хоча його вплив є частковим і залежить від інших індивідуальних і контекстуальних факторів.

4. На основі отриманих емпіричних даних і теоретичного аналізу розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту для підвищення суб'єктивного благополуччя. Рекомендації охоплюють усі компоненти EI та враховують потреби учасників із низьким і середнім рівнями емоційної компетентності.

Для розвитку емоційної обізнаності запропоновано регулярну рефлексію через ведення щоденника емоцій, де людина записує ситуації, емоції, їхні причини та наслідки, а також техніки mindfulness, такі як 10-хвилинна медитація, для підвищення уваги до внутрішнього стану. Управління емоціями можна вдосконалити за допомогою техніки «паузи перед реакцією» (глибокий вдих і рахунок до десяти в емоційно напружених ситуаціях) і когнітивної реструктуризації, яка передбачає заміну негативних думок на конструктивні. Для розвитку самомотивації рекомендовано ставити чіткі, досяжні цілі, розбивати їх на маленькі кроки, відзначати успіхи та застосовувати візуалізацію успішних результатів. Емпатію можна покращити через активне слухання (перефразування слів співрозмовника, уникнення переривань) і спостереження за невербальними сигналами, а також через уявлення себе на місці іншої людини. Розпізнавання емоцій інших вдосконалюється шляхом тренування спостережливості за мімікою та тоном голосу, використання техніки віддзеркалювання та практики позитивного впливу через компліменти та підтримку.

Дослідження досягло поставлених цілей, забезпечивши глибоке розуміння емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя як

психологічних конструктів. Теоретичний аналіз уточнив сутність і структуру ЕІ, виокремивши його ключові компоненти та підходи до вивчення, а також визначив СБ як багатогранне явище, що охоплює когнітивні, афективні та соціальні аспекти. Емпіричне дослідження підтвердило позитивний вплив ЕІ на СБ, виявивши значущі кореляції, зокрема між емоційною обізнаністю та задоволеністю життям, а також між загальним рівнем ЕІ та психологічним благополуччям. Низькі рівні ЕІ та СБ у значної частини вибірки підкреслили потребу в цілеспрямованому розвитку емоційних компетенцій. Розроблені практичні рекомендації створюють основу для підвищення суб'єктивного благополуччя через вдосконалення ЕІ, пропонуючи конкретні методи для індивідуальної та групової роботи.

Отримані результати мають теоретичну цінність для психології та практичне значення для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на формування більш емоційно компетентного та благополучного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Салюк М. А. Імпліцитні теорії інтелекту та особистості як предиктори психологічного благополуччя і оптимізму. *Journal of Psychology Research*. 2019. № 25 (8). С. 10–20.

2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка.* Серія : Педагогічні науки. 2022. № 110. С. 253–266.

3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 140 с.

4. Бужинська С., Кривошей К. Психологічний аналіз екзистенційної визначеності у здобувачів освіти педагогічного ЗВО. *Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe.* 2022. № 5 (2). С. 15–23.

5. Гудзь Т. О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р. м. Київ). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 21–24.

6. Діомідова Н. Ю., Шайхлісламов З., Лазоренко Т. Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Серія : Психологія. 2020. № 62. С. 108–122.

7. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. 2024. № 1. С. 50–55.

8. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений.* 2019. № 9 (2). С. 272–276.

9. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3–4 (27). С. 85–94. https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8

10. Карпенко Є. В. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 67–73.

11. Карпенко Є. В. Концептуальний потенціал позитивної психотерапії в контексті вивчення емоційного інтелекту особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2019. № 66. С. 23–27.

12. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.

13. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: дис. … д-ра психол. наук: 19.00.07. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2020. 497 с.

14. Кас'янова С. Б. Емоційний інтелект як ефективний ресурс копінг-поведінки. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : матеріали всеукр. конф. з міжнар. участю (31 травня 2018 р., Київ). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 105–109.

15. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2022. № 2. С. 85–93.

16. Марута С. Емоційний інтелект та його взаємозв'язок з суб'єктивним сприйняттям щастя у пацієнтів з психічними розладами. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2021. № 16. С. 51–58.

17. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2021. № 3. С. 20–23.

18. Мащак С. О., Кучвара Х. Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 6. С. 5–9.

19. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2018. № 6. С. 362–369.

20. Нікітчук У. І., Федун В. П. Операціоналізація поняття «психоемоційне благополуччя особистості». *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. № 3. С. 20–25.

21. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова.* Серія : Психологічні науки. 2022. С. 32–42.

22. Піскун О. І. Аналіз соціально-психологічних чинників суб'єктивного благополуччя особистості. *The 7th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research: Modern Challenges and Future Prospects»*(February 17–19, 2025). Munich: MDPC Publishing, 2025. С. 427.

23. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика.* Серія : Педагогічні науки. 2018. № 3–4 (56–57). С. 36–42.

24. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. № 4. С. 35–42.

25. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія.* 2022. № 1 (25). С. 89–101.

26. Синиця Ю. Емоційний інтелект та його взаємозв'язок із задоволеністю життям сучасної молоді. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукр. студ.-викл. наук.-практ. інтернет-конф./ ред. кол.: К. Гавриловська, І. Загурська, Г. Пирог, Ю. Дем'янчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. С. 73.

27. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2023. 8 с. DOI : https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.3.2023

28. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Серія : Психологія. 2022. № 3 (56). С. 40–44.

29. Стельмашук Ж. Г., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. № 9. С. 259–265.

30. Халєєва Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2019. № 1. С. 103–106.

31. Харитинський А. А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 149–159.

32. Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 3. С. 190–197.

33. Чернявська Т. П. Психологічне благополуччя як предиктор професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 301–308.

34. Яковлева С. Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 77–83.

35. Extremera N., Sánchez-Álvarez N., Rey L. Pathways between ability emotional intelligence and subjective well-being: Bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability*. 2020. Vol. 12 (5). P. 2111.

36. Llamas-Díaz D. et al. Systematic review and meta-analysis: The association between emotional intelligence and subjective well-being in adolescents. *Journal of Adolescence*. 2022. Vol. 94 (7). P. 925–938.

37. Ngui G. K., Lay Y. F. The Effect of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Subjective Well-Being and Resilience on Student Teachers' Perceived Practicum Stress: A Malaysian Case Study. *European Journal of Educational Research*. 2020. Vol. 9 (1). P. 277–291.

38. Norboevich T. B. Analysis of psychological theory of emotional intelligence. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*. 2020. Vol. 8 (3). P. 99–104.

39. Prentice C., Lopes S. D., Wang X. Emotional intelligence or artificial intelligence – an employee perspective. *Journal of Hospitality Marketing & Management*. 2020. Vol. 29 (4). P. 377–403.

40. Sharp G., Bourke L., Rickard M. JFX. Review of emotional intelligence in health care: an introduction to emotional intelligence for surgeons. *ANZ Journal of Surgery*. 2020. Vol. 90 (4). P. 433–440.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тексти методик

Опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Шкала життєвої задоволеності Дінера (SWLS)

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня.За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-7), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

1. В основному моє життя близько до ідеалу.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

2. Обставини мого життя виключно сприятливі.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

3. Я повністю задоволений своїм життям.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;

3 - скоріше не погоджуюся;

4 - дещо середнє;

5 - скоріше згоден/згодна;

6 - згоден/згодна;

7 - повною мірою згоден/згодна.

4. У мене є в житті те, що мені по-справжньому потрібно.

1 - повністю не погоджуюся;

2 - не погоджуюся;
3 - скоріше не погоджуюся;
4 - дещо середнє;
5 - скоріше згоден/згодна;
6 - згоден/згодна;
7 - повною мірою згоден/згодна.
5. Якщо я почав життя з початку - залишив би як є.
1 - повністю не погоджуюся;
2 - не погоджуюся;
3 - скоріше не погоджуюся;
4 - дещо середнє;
5 - скоріше згоден/згодна;
6 - згоден/згодна;
7 - повною мірою згоден/згодна

Методика САН

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко

Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер)

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці). Зовсім ні Трохи Середньо Дуже сильно Надзвичайно сильно 1 2 3 4 5

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Додаток Б

Кореляційний аналіз

		Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Загальний рівень EI	Задоволеність життям	Самопочуття	Активність	Настрій	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Емоційна обізнаність	r Пірсона	—													
	df (ступенів свободи)	—													
	p-значення	—													
Управління своїми емоціями	r Пірсона	0.232	—												
	df (ступенів свободи)	48	—												
	p-значення	0.105	—												
Самомотивація	r Пірсона	-0.171	0.229	—											
	df (ступенів свободи)	48	48	—											
	p-значення	0.236	0.109	—											
Емпатія	r Пірсона	-0.117	0.122	0.015	—										
	df (ступенів свободи)	48	48	48	—										
	p-значення	0.418	0.400	0.918	—										
Розпізнавання емоцій інших людей	r Пірсона	-0.006	-0.216	-0.247	0.079	—									
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	—									
	p-значення	0.968	0.133	0.084	0.583	—									
Загальний рівень EI	r Пірсона	0.416**	0.637***	0.396**	0.496***	0.255	—								
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	—								
	p-значення	0.003	< .001	0.004	< .001	0.074	—								
Задоволеність життям	r Пірсона	0.404**	0.041	-0.140	-0.016	0.297*	0.255	—							
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	—							
	p-значення	0.004	0.777	0.332	0.911	0.036	0.073	—							
Самопочуття	r Пірсона	0.155	-0.075	0.010	0.037	-0.184	-0.026	-0.170	—						
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	—						
	p-значення	0.282	0.603	0.946	0.798	0.202	0.859	0.237	—						
Активність	r Пірсона	0.200	-0.138	-0.028	0.273	-0.015	0.127	0.126	-0.125	—					
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	48	—					
	p-значення	0.164	0.340	0.847	0.055	0.917	0.380	0.385	0.387	—					
Настрій	r Пірсона	0.314*	0.037	-0.135	-0.087	-0.062	0.027	0.142	-0.228	0.392**	—				
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	48	48	—				
	p-значення	0.027	0.798	0.352	0.548	0.668	0.853	0.326	0.111	0.005	—				
Психологічне благополуччя	r Пірсона	0.252	0.038	0.075	0.094	0.176	0.283*	0.139	0.076	0.121	0.050	—			
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	—			
	p-значення	0.078	0.792	0.605	0.516	0.223	0.046	0.335	0.602	0.402	0.729	—			
Фізичне здоров'я та благополуччя	r Пірсона	0.012	-0.011	-0.053	0.106	0.155	0.091	-0.033	-0.155	0.278	-0.024	0.147	—		
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	—		
	p-значення	0.934	0.939	0.712	0.463	0.283	0.531	0.822	0.284	0.051	0.870	0.307	—		
Стосунки	r Пірсона	0.109	0.166	-0.175	0.092	0.065	0.114	0.299*	-0.031	0.043	0.046	0.027	0.008	—	
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	—	
	p-значення	0.451	0.248	0.225	0.524	0.653	0.429	0.035	0.829	0.765	0.751	0.851	0.957	—	
Суб'єктивне благополуччя	r Пірсона	0.235	0.078	-0.021	0.148	0.223	0.295*	0.189	-0.018	0.227	0.043	0.846***	0.546***	0.344*	—
	df (ступенів свободи)	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	—
	p-значення	0.101	0.590	0.886	0.306	0.119	0.038	0.188	0.901	0.113	0.765	< .001	< .001	0.014	—

Примечание. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001