

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ І ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ РІВНЕМ
ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ**

Виконав: здобувач 4 курсу, групи 4

глаузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальності 053 «Психологія»

Романов К. Р.

Керівник: к.психол.н., доц. Чачко С.Л.

Рецензент: к.психол.н., доц. А.О. Татъянчиков

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Романов Кирил Русланович. Емоційний інтелект і його зв'язок із рівнем задоволеності життям

Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 психологія. Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025 рік.

У роботі описано етапи організації та проведення емпіричного дослідження, методи та методики вивчення емоційного інтелекту й рівня задоволеності життям. На основі здійсненого емпірико-аналітичного дослідження встановлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між розвитком емоційного інтелекту та рівнем суб'єктивної задоволеності життям. Виявлено, що вищі показники емоційної компетентності сприяють зростанню життєвого благополуччя особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект, задоволеність життям, психологічне благополуччя, емоційна чутливість, особистість.

ABSTRACT

Romanov Kiril. Emotional Intelligence and its connection with Life Satisfaction.

Bachelor's qualifying work on specialty 053 psychology. National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2025.

The work describes the stages of organization and conducting of the empirical study, the methods and techniques of studying emotional intelligence and the level of life satisfaction. Based on the conducted empirical-analytical research, a statistically significant positive relationship between the development of emotional intelligence and the level of subjective life satisfaction was established. It was revealed that higher indicators of emotional competence contribute to the growth of an individual's life well-being.

Keywords: emotional intelligence, life satisfaction, psychological well-being, emotional sensitivity, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ ЖИТТЯМ.....	10
1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям	10
1.2. Характеристика методів та методик дослідження емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ ЖИТТЯМ	16
2.1. Аналіз емпіричних даних щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям.....	16
2.2. Психологічні рекомендації за результатами емпіричного дослідження емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям...	25
ВИСНОВКИ.....	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ.....	34

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом емоційний інтелект стає однією з ключових категорій у психології, яка знаходить своє відображення у багатьох сучасних дослідженнях. Емоційний інтелект, як концепція, запропонована Д. Гоулманом [4], передбачає здатність людини розпізнавати, розуміти та управляти своїми емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Сучасні дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний з успішною адаптацією в соціумі та суб'єктивним благополуччям.

Рівень задоволеності є важливим показником психологічного благополуччя, що відображає загальну оцінку індивідом свого життя.

Зокрема, сучасні автори, такі як П. Саргент та Р. Хартлі, доводять, що розвиток емоційної компетентності може підвищити рівень життєвої задоволеності. Вивчення таких аспектів допомагає глибше зрозуміти, яким чином емоційна компетентність впливає на життєві результати. Таким чином, виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та задоволеністю життям стає актуальним в умовах сучасного суспільства, де емоційна стійкість відіграє ключову роль у благополуччі та якості життя людини. Це робить дане дослідження важливим для теоретичної та практичної психології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Розвиток наукового інтересу до феномена емоційного інтелекту досяг свого піку у 1980–90-х роках, що було зумовлено публікацією ключових праць провідних дослідників, зокрема Г. Гарднера, У. Пейна [28], Р. Бар-Она [13], а також Дж.Д. Майєра та П. Селовея. Фундамент сучасного підходу до емоційного інтелекту закладено в працях Д. Гоулмана [14-19], а концептуальні засади цього феномена беруть свій початок у теорії соціального інтелекту Дж. Гілфорда [20], який визначав його як здатність індивіда осягати інформацію про поведінкові аспекти інших людей.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки існує широкий спектр визначень емоційного інтелекту, що дає підстави стверджувати: високий рівень

розвитку цієї здатності сприяє поглибленому розумінню внутрішнього емоційного стану, адекватному сприйняттю емоцій оточуючих, а також ефективному управлінню емоційною сферою [5,7,32]. Це, у свою чергу, обумовлює підвищену продуктивність соціальних взаємодій.

Емоційний інтелект виступає важливим механізмом регуляції психічної діяльності та забезпечує успішність особистості в різних соціокультурних контекстах, інтегруючи внутрішній емоційний світ із зовнішньою реальністю [6,8]. Він являє собою сукупність когнітивних та емоційних здібностей, що дозволяють індивіду розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати власні емоційні стани [10,25].

Емоційно зрілі особистості демонструють високий рівень емоційної чутливості, що дозволяє їм глибоко усвідомлювати власні почуття, аналізувати їх інтенсивність, виявляти причини виникнення та прогнозувати можливі наслідки емоційних реакцій [2,3]. Такі індивіди здатні брати на себе відповідальність за свої емоційні прояви та виражати їх ненасильницьким способом. Розвинена емоційна грамотність сприяє формуванню здатності до переживання глибоких почуттів, таких як любов, близькість, прийняття та єдність, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію, щирість і чесність [1].

П. Селовей та Дж. Мейер [22-24,26-27], розробивши свою теорію емоційного інтелекту та опублікувавши статтю, висунули гіпотезу про те, що емоційний інтелект складається з трьох основних категорій адаптивних здібностей, а саме:

- здатність до адекватної оцінки та вираження емоцій;
- здатність до регулювання емоцій;
- здатність ефективно використовувати емоції в когнітивних процесах та у практичній діяльності;

Дослідник Р. Бар-Он [11,12] виступає категорично проти віднесення емоційного інтелекту до когнітивних здібностей, підкреслюючи, що цей підхід є неприязним до традиційних уявлень про інтелект. Однак такий погляд викликає певні сумніви, оскільки він може призвести до того, що поняття «емоційний

інтелект» перетворюється на метафору, позбавлену чітких наукових меж. В психології під терміном «інтелект» зазвичай мається на увазі когнітивна здатність, пов'язана з обробкою інформації та її використанням для вирішення завдань адаптації до навколишнього середовища. Якщо ж емоційний інтелект трактувати виключно як особистісну характеристику, що не має зв'язку з когнітивними процесами, тоді сам термін «інтелект» втрачає свою актуальність у цьому контексті. У 1988 році він запропонував концепцію емоційно-соціального інтелекту, в рамках якої визначив емоційний інтелект як сукупність багатьох як глибоко індивідуальних, так і міжособистісних здатностей, навичок та умінь. Ці елементи, об'єднуючись, утворюють систему, яка визначає поведінкові стратегії людини в соціальних контекстах. Відзначимо, що Р. Бар-Он вперше ввів термін EQ (emotional quotient — коефіцієнт емоційності), що за аналогією з IQ (коефіцієнт інтелекту) дає можливість вимірювати рівень емоційної компетентності індивіда.

В свою чергу, Керолін Саарні в 1990 році розширила розуміння емоційної компетентності, пропонуючи концептуалізацію, яка включає вісім взаємопов'язаних емоційних і соціальних навичок, що мають важливе значення для забезпечення ефективного соціального функціонування та саморегуляції.

Задоволеність життям є тим аспектом, який кожна людина переживає по-своєму, має власні уявлення, думки, розуміння та емоційні відчуття з цього приводу. За визначенням Р. Лукаса та Р. Дінера, задоволеність життям є когнітивним компонентом відчуття благополуччя, який відображає «рефлексивне судження особистості про те, що її життя та обставини розвиваються сприятливо».

Задоволеність життям визначає численні вчинки особистості, різні аспекти її діяльності та поведінки, зокрема побутові, економічні та політичні. Ці переживання виступають важливим чинником формування суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань та міжособистісних відносин [9]. Задоволеність життям безпосередньо впливає на настрій, психічний стан і психологічну стійкість особистості. Значення цього важливого феномена є добре

усвідомленим як у повсякденній свідомості, так і в науковій практиці. Однак у багатьох наукових працях задоволеність життям часто розглядається як відносно простий феномен, що є певною оцінкою, яку людина надає своїй поточній життєвій ситуації.

Наразі основна увага науковців зосереджена на визначенні особливостей впливу соціально-демографічних та особистісних факторів на загальну задоволеність життям, тоді як значно менше досліджується вплив на процеси життєдіяльності особистості та форми її поведінкових проявів.

А. Адлер зазначав, що задоволеність життям виникає з соціального інтересу, який є основою людського існування. Він припускав, що люди живуть, спираючись на вигадки та уявлення про належне, і що на поведінку людини набагато більше впливають її очікування щодо майбутнього, аніж події минулого. Таким чином, людина відчуває задоволення від свого життя, якщо воно відповідає її сподіванням і вимогам. А. Адлер виходив із припущення, що, визначаючи свої особисті цілі за допомогою вигадки, людина тим самим через ці цілі визначає свою поведінку та стиль життя.

З точки зору М. Аргайла, щастя є станом переживання задоволеності у цілому, загальною рефлексивною оцінкою людиною свого минулого і теперішнього, а також частотою та інтенсивністю позитивних емоцій. Автор також наголошує на залежності щастя від соціальних зв'язків, важливість яких полягає в психологічній підтримці, яку надають близькі люди для особистості. До значущих соціальних зв'язків належать: шлюбні стосунки, внутрішньосімейні та близькі дружні зв'язки. Однією з потреб індивіда є потреба в соціальних контактах, при цьому створення доброго контакту є складним процесом, що вимагає високого рівня емоційного інтелекту. Усвідомлення власної потреби, прийняття особистості з боку значимого соціального оточення створюють суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя.

Дж. Пор з колегами встановили, що емоційний інтелект позитивно корелює з благополуччям, а також з умінням справлятися з труднощами [21]. Н.С. Шютте та Н.М. Лой виявили, що вищий емоційний інтелект пов'язаний з

покращенням психічного здоров'я [30] та кілька зарубіжних дослідників спробували виявити наявність позитивного зв'язку між досліджуваними нами чинниками [29,31].

Загалом, проведений аналіз різноманітних підходів до вивчення емоційного інтелекту та задоволеності життям показує важливість цих концептів у сучасній психології. Оскільки задоволеність має значний вплив на психічне та фізичне благополуччя особистості, важливо продовжувати вивчення її ролі в різних сферах людського існування. Знання про те, як різні фактори формують загальну оцінку життя, може стати основою для розробки ефективних стратегій покращення якості життя на індивідуальному та суспільному рівнях.

Мета дослідження. Теоретично вивчити та емпірично дослідити емоційний інтелект і його зв'язок із рівнем задоволеності життям.

Об'єкт дослідження. Емоційний інтелект та рівень задоволеності життям.

Предмет дослідження. Зв'язок емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади розуміння феномену емоційного інтелекту.
2. Вивчити підходи до розуміння задоволеності життям в психологічній науці.
3. Визначити особливості зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та задоволеністю життям у досліджуваній вибірці.
4. Розробити рекомендації для покращення емоційного інтелекту як засобу підвищення задоволеності життям у різних соціальних групах.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження були використані як емпіричні, так і теоретичні методи.

До теоретичних методів належать: аналіз та узагальнення матеріалів науково-практичних джерел з теми дослідження, що дає змогу визначити основні наукові підходи до вивчення емоційного інтелекту та задоволеності життям.

До емпіричних методів належать: Опитувальник ЕМІн, що дозволяє оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту респондентів; Шкала задоволеності життям SWLS, яка дає можливість оцінити суб'єктивний рівень задоволеності життям. Результати дослідження оброблялись за допомогою методів математичної статистики (t-критерій Стюдента).

Наукова новизна полягає у виявленні специфіки взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та задоволеністю життям, що дозволить поглибити розуміння впливу емоційного інтелекту на формування суб'єктивного благополуччя.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки програм розвитку емоційного інтелекту, які можуть сприяти підвищенню рівня задоволеності життям. Робота пройшла апробацію на V-й Міжнародній науково-практичній конференції “Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір” 16 квітня 2025 року, м. Одеса. Тема доповіді: «Емоційний інтелект та рівень задоволеності життям»

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел, що містить 32 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 35 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ ЖИТТЯМ

1.1. Основні етапи організації та проведення емпіричного дослідження

На першому етапі, згідно з метою та завданнями дослідження, було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики запропонованої теми. Розглянуто сучасні концептуальні підходи до визначення й структури емоційного інтелекту, а також до когнітивної оцінки суб'єктивного благополуччя, яка формується на основі життєвих орієнтирів особистості. Теоретичний аналіз дозволив виявити наукову новизну теми та обґрунтувати доцільність емпіричного дослідження.

Під час підготовчого етапу була розроблена програма дослідження, яка передбачала використання психодіагностичних інструментів, релевантних поставленій меті. Для оцінювання емоційного інтелекту було обрано опитувальник «EmIn», а для вимірювання рівня задоволеності життям — шкалу SWLS (Satisfaction With Life Scale). Також була створена авторська анкета для збору додаткових соціально-особистісних характеристик респондентів. Усі методики були підібрані з урахуванням критеріїв валідності, надійності та відповідності віковим особливостям учасників.

На емпіричному етапі дослідження було організовано психодіагностичне обстеження респондентів. Дослідження проводилося у формі добровільного анкетування. Перед початком заповнення опитувальників учасникам була надана коротка усна інструкція щодо цілей дослідження та порядку роботи з методиками, а також письмові інструкції до кожного інструменту. Було забезпечено дотримання етичних норм: інформована згода, конфіденційність, анонімність результатів та право на відмову.

Збір емпіричних даних здійснювався в уніфікованій формі: першим блоком йшла демографічна анкета, далі — опитувальник «EmIn», завершувала — шкала SWLS. Після отримання повного обсягу відповідей усі дані були закодовані та піддані кількісній обробці із застосуванням методів математичної статистики. Зокрема, для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між рівнем

емоційного інтелекту та рівнем задоволеності життям було використано t -критерій Стюдента для незалежних вибірок.

На заключному етапі було здійснено психологічну інтерпретацію отриманих даних, визначено характерні закономірності та виявлено статистично значущі відмінності між групами респондентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя. Результати дослідження дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо можливостей розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підвищення задоволеності життям.

1.2. Характеристика методів та методик дослідження емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям

Для вивчення емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям використовувалися:

1) Опитувальник «ЕМІн», який є валідизованим психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки рівня емоційного інтелекту індивіда. Емоційний інтелект у цьому контексті розглядається як здатність людини до усвідомлення, розуміння та регуляції як власних емоцій, так і емоцій оточуючих.

Методика базується на принципі самооцінки та включає 46 тверджень, до яких випробуваний має виразити ступінь своєї згоди, використовуючи чотирибальну шкалу: «зовсім не згоден», «швидше не згоден», «швидше згоден», «повністю згоден».

Опитувальник являє собою багаторівневу систему оцінки емоційної компетентності особистості, що включає чотири узагальнені шкали та п'ять більш специфічних субшкал. Кожен із цих компонентів дозволяє проаналізувати окремі аспекти емоційної сфери.

- Розуміння чужих емоцій — субшкала, яка оцінює здатність розпізнавати та інтерпретувати стани інших людей на основі зовнішніх проявів — міміки, жестів, інтонацій, а також зчитування емоційного фону. Високі результати за цією шкалою свідчать про добре розвинену емпатію, уважність до невербальних сигналів і здатність до аналізу поведінки оточуючих.

- Управління чужими емоціями — субшкала, що вимірює ефективність емоційного впливу індивіда на інших людей. Вона включає здатність до викликання у співрозмовників позитивних емоцій і зниження негативних переживань. У певних випадках високий рівень цієї характеристики може також свідчити про схильність до маніпуляцій.
- Розуміння своїх емоцій — субшкала, яка відображає здатність людини ідентифікувати власні переживання, розуміти їх причини, динаміку і наслідки. Високі результати свідчать про розвинену здатність до самоаналізу та емоційної саморегуляції.
- Управління своїми емоціями — субшкала, яка показує здатність людиною керувати інтенсивністю, напрямом та змістом власного стану. Цей показник є критично важливим для психоемоційного благополуччя.
- Контроль експресії — субшкала, яка оцінює рівень здатності регулювати зовнішнє вираження емоцій відповідно до соціальних норм і контексту взаємодії. Це дозволяє уникати імпульсивної або надмірної реакції та забезпечує адаптивність.
- Міжособистісний емоційний інтелект — це інтегральний показник, який характеризує здатність розуміти стан інших людей та ефективно впливати на них у взаємодії. Цей компонент визначається результатами двох субшкал — Розуміння чужих емоцій та Управління чужими емоціями.
- Внутрішньоособистісний емоційний інтелект — узагальнена шкала, яка формується на основі результатів трьох субшкал: Розуміння своїх емоцій, Управління своїми емоціями та Контроль емоційної експресії. Даний показник дозволяє оцінити рівень емоційної рефлексії, гнучкості в реакціях, уміння контролювати як внутрішній стан, так і зовнішні його прояви.
- Розуміння емоцій — узагальнена шкала, що об'єднує результати двох субшкал: Розуміння своїх емоцій та Розуміння чужих емоцій. Вона характеризує загальний рівень здатності до когнітивного осмислення емоційних процесів та точності інтерпретації зовнішніх переживань. Основою для

конструктивної міжособистісної комунікації є високий рівень розвиненості цього показника.

- Управління емоціями — узагальнена шкала, яка формується на трьох субшкалах: Управління своїми емоціями, Управління чужими емоціями та Контроль емоційної експресії. Вона інтегрує здатність до свідомої регуляції емоційних процесів у внутрішньоособистісному та міжособистісному вимірах.
- Загальний рівень емоційного інтелекту — інтегральна шкала, що об'єднує результати всіх вищезгаданих шкал і субшкал. Високі результати за цією шкалою свідчать про високу емоційну зрілість, здатність до емпатії, гнучкість у соціальній адаптації та управлінні емоціями.

Опросник «ЕмІн» широко застосовується в наукових та прикладних психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення механізмів емоційної сфери та її впливу на особистісне функціонування. Його діагностична цінність зумовлена можливістю виявлення індивідуальних відмінностей у рівні розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє використовувати методику в практиці.

2) Шкала задоволеності життям «SWLS» (Satisfaction With Life Scale) - була розроблена у 1985 році і є інструментом для оцінки загального суб'єктивного благополуччя індивіда. Методика спрямована на вимірювання рівня задоволеності життям в цілому, ґрунтуючись на когнітивній оцінці людиною свого життя.

Шкала включає п'ять тверджень, які респондент повинен оцінити за семибальною шкалою Лайкерта, де відповіді варіюються від 1 («зовсім не згоден») до 7 («повністю згоден»). Загальний бал може варіюватися від 5 до 35, де високі значення вказують на високий рівень задоволеності життям.

Методика оцінки задоволеності життям за шкалою SWLS передбачає поділ респондентів на кілька груп в залежності від їх рівня. Розподіл здійснюється на основі кількості набраних балів, що відображають інтенсивність позитивних або негативних оцінок життя респондентів. Нижче наведено інтерпретацію результатів у контексті конкретних балів, що дозволяє класифікувати респондентів відповідно до їх рівня задоволеності:

1. 31 – 35 балів: повністю задоволений життям. Респонденти, що набрали від 31 до 35 балів, характеризуються найвищим рівнем. Вони вважають своє життя успішним, гармонійним і позитивно оцінюють основні аспекти свого існування.

2. 26 - 30 балів: задоволений життям. Особи, які отримали від 26 до 30 балів, мають загалом позитивне ставлення до свого життя. Хоча вони можуть відчувати незначні труднощі або незадоволення певними аспектами, загальний рівень задоволеності є високим.

3. 21 - 25 балів: майже задоволений життям. Ця група респондентів знаходиться на межі між задоволенням та незадоволенням. Вони вважають своє життя здебільшого позитивним, однак можуть потребувати змін.

4. 20 балів: нейтральний, не визначився. Респонденти, які набрали 20 балів, демонструють нейтральне ставлення до свого життя, без вираженого позитивного чи негативного емоційного забарвлення. Це свідчить про відсутність чіткої оцінки життєвих досягнень і ситуації в цілому.

5. 15 - 19 балів: майже незадоволений життям. Вони можуть відчувати труднощі в досягненні задоволення від різних аспектів свого існування, однак загальне сприйняття життя не є повністю негативним.

6. 10 – 14 балів: незадоволений життям. Ця група респондентів характеризується низьким рівнем, в якому вони можуть відчувати незадоволення або розчарування в основних сферах свого існування, що може негативно впливати на їхній емоційний стан.

7. 5 - 9 балів: вкрай незадоволений життям. Особи, що набрали від 5 до 9 балів, ймовірно, переживають значне розчарування, пов'язане з їхньою життєвою ситуацією, і відчують глибоке незадоволення основними аспектами свого існування.

Методика SWLS є ефективним інструментом для проведення масових опитувань і, завдяки своїй компактності та простоті, шкала застосовується в

широкому спектрі психологічних досліджень і практичної психотерапевтичної роботі.

3) Авторська анкета. Також, у рамках даного дослідження, була розроблена авторська анкета, що дозволяє отримати комплексну інформацію про особистість, а також загальне сприйняття респондентами своєї життєвої ситуації.

Розробка анкети ґрунтується на оригінальних авторських питаннях, що забезпечують точність та специфічність отриманих даних.

У рамках проведеного дослідження були використані дві методики для оцінки емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям респондентів: опитувальник «ЕмІн» та шкала SWLS. Обидва інструменти широко застосовуються в психологічних дослідженнях та практиці, що дозволяє отримати достовірні та репрезентативні результати. Опитувальник «ЕмІн» дозволяє визначити емоційний інтелект за багатьма шкалами.

Шкала задоволеності життям SWLS дає змогу оцінити загальний рівень суб'єктивного благополуччя респондентів. Використання цієї методики дозволяє отримати інформацію про загальну оцінку якості життя.

Додатково до існуючих методик була розроблена авторська анкета, яка поєднує різні аспекти оцінки емоційного інтелекту та задоволеності життям, зокрема враховуючи як адаптовані інструменти, так і оригінальні питання, що сприяє більш точному виявленню індивідуальних характеристик респондентів.

Таким чином, використання зазначених методик дає змогу глибше вивчити вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям, а також забезпечує точність і достовірність даних, що отримуються в межах дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ

2.1 Аналіз емпіричних даних щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям

У дослідженні взяли участь 88 респондентів, з яких 51 (58%) жінка та 37 (42%) чоловіків, віком від 18 до 28 років.

Переважає більшість респондентів, а саме 76,1%, мають незакінчену вищу освіту або наразі перебувають у процесі навчання, 9,1% опитаних вже здобули вищу освіту, 4,5% мають середню спеціальну освіту, а 10,2% - повну загальну середню освіту.

За критерієм наявності роботи вибірка респондентів розподілилася майже рівномірно: 58% опитаних не працюють, тоді як 42% мають зайнятість.

Переважає більшість респондентів оцінюють свій матеріальний стан таким чином: середній 60,2%, 18,2% вище середнього, 12,5% нижче середнього, у 6,8% досліджуваних він низький і лише 2,3% вважають його високим.

Для виявлення статистично значущих відмінностей між показниками емоційного інтелекту, зокрема окремих його шкал, у респондентів з різним рівнем задоволеності життям, нами було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити різницю між середніми значеннями двох вибірок, що ґрунтується на врахуванні варіативності даних та розподілу значень у кожній групі. У рамках дослідження проводились порівняння між респондентами, віднесеними до семи рівнів задоволеності життям відповідно до інтерпретації шкали SWLS. Аналіз проводився окремо для кожної шкали емоційного інтелекту, що входить до структури відповідної методики, з метою виявлення зв'язків між розвитком окремих емоційних компетентностей та рівнем життєвої задоволеності.

Вибірку було диференційовано за показниками шкал методики SWLS (див. таблицю 2.1)

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів залежно від рівня задоволеності життям за шкалою SWLS

Рівень задоволеності життям	Частота	%
ПЗЖ	3	3,41 %
ЗЖ	18	20,45 %
МЗЖ	31	35,23 %
Н	4	4,55 %
МНЖ	23	26,14 %
НЖ	8	9,09 %
ВНЖ	1	1,14 %

Позначення в таблицях (у цій та наступних): ПЗЖ - повністю задоволений життям, ЗЖ - задоволений життям, МЗЖ - майже задоволений життям, Н - нейтральний, не визначився, МНЖ - майже незадоволений життям, НЖ - незадоволений життям, ВНЖ - вкрай незадоволений життям.

За шкалою «Розуміння чужих емоцій» серед респондентів з різним рівнем задоволеності виявилась наявність статистично значущих відмінностей (див. таблицю 2.2).

Таблиця 2.2

Результати порівняльного аналізу показників за шкалою «Розуміння чужих емоцій» залежно від рівня задоволеності життям

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		2,6*	2,5*	2,2	2,9**	4,1**	1,5
ЗЖ	2,6*		1,6	1,9	2	3,4**	0,4
МЗЖ	2,5*	1,6		0,7	0,3	1,5	0,1
Н	2,2	1,9	0,7		0,6	0,3	0,4
МНЖ	2,9**	2	0,3	0,6		1,4	0,2
НЖ	4,1**	3,4**	1,5	0,3	1,4		0,9
ВНЖ	1,5	0,4	0,1	0,4	0,2	0,9	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Зокрема, осіб із повною задоволеністю життям (ПЗЖ) характеризує вищий рівень здатності розуміти емоції інших порівняно з тими, хто виявляє майже незадоволений (МНЖ) ($t=2.9$, $p \leq 0.01$) та незадоволений (НЖ) ($t=4.1$, $p \leq 0.01$) рівні. Також виявлено високу статистичну значущість між задоволеними (ЗЖ) та незадоволеними життям (НЖ) ($t=3.4$, $p \leq 0.01$), що додатково підтверджує тенденцію до зниження здатності до розуміння чужих емоцій у респондентів з нижчим рівнем життєвої задоволеності. Крім того, особи з повною задоволеністю життям достовірно відрізняються від респондентів із задоволеністю ($t=2.6$, $p \leq 0.05$) та майже задоволеністю життям ($t=2.5$, $p \leq 0.05$), що може свідчити про поступове зростання емоційної чутливості в міру підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Щодо показників за шкалою «Управління чужими емоціями», також були виявлені статистично значущі відмінності (див. таблицю 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати порівняльного аналізу показників за шкалою
«Управління чужими емоціями» залежно від рівня задоволеності життям**

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		1,9	3,5**	4,4**	3,4**	3*	1,3
ЗЖ	1,9		2,1*	1,9	2,7*	2,5*	0,1
МЗЖ	3,5**	2,1*		1	1,2	1,7	0,6
Н	4,4**	1,9	1		0,3	0,3	1,6
МНЖ	3,4**	2,7*	1,2	0,3		0,7	0,8
НЖ	3*	2,5*	1,7	0,3	0,7		0,8
ВНЖ	1,3	0,1	0,6	1,6	0,8	0,8	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Так, встановлено, що між представниками груп ПЗЖ і МЗЖ є висока статистична значущість ($t=3.5$, $p \leq 0.01$), тобто у групі ПЗЖ рівень здатності до управління чужими емоціями виявився вищим. Подібні результати були

отримані при порівнянні ПЗЖ з Н ($t=4.4$, $p\leq 0.01$), МНЖ ($t=3.4$, $p\leq 0.01$) та НЖ ($t=3.0$, $p\leq 0.05$), що вказує на тенденцію до зниження цієї здатності зі зменшенням рівня життєвої задоволеності. Крім того, значущі відмінності спостерігаються між ЗЖ та МЗЖ ($t=2.1$, $p\leq 0.05$), МНЖ ($t=2.7$, $p\leq 0.05$) і НЖ ($t=2.5$, $p\leq 0.05$). Ці результати свідчать про те, що зі зростанням рівня задоволеності життям підвищується здатність до ефективного управління емоційними станами інших людей.

Аналіз результатів за шкалою «Усвідомлення власних емоцій» між групами ЗЖ, що демонструють вищий рівень розуміння власних емоцій, та МНЖ ($t=2.7$, $p\leq 0.05$) виявив статистичну значущість (див. таблицю 2.4).

Таблиця 2.4

**Результати порівняльного аналізу показників за шкалою
«Усвідомлення власних емоцій» залежно від рівня задоволеності життям**

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		0,2	0,9	0,1	1,9	1,7	0,6
ЗЖ	0,2		1	0,4	2,7*	1,8	0,6
МЗЖ	0,9	1		1,1	2,1*	1,4	0,4
Н	0,1	0,4	1,1		2,2*	1,8	0,6
МНЖ	1,9	2,7*	2,1*	2,2*		0,1	0,1
НЖ	1,7	1,8	1,4	1,8	0,1		0,1
ВНЖ	0,6	0,6	0,4	0,6	0,1	0,1	

** - зв'язки значимі на рівні $p\leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p\leq 0,05$;

Подібна тенденція простежується і при порівнянні МЗЖ з МНЖ ($t=2.1$, $p\leq 0.05$), а також Н з МНЖ ($t=2.2$, $p\leq 0.05$). Виходячи з цього ми розуміємо, що навіть незначне зниження суб'єктивної задоволеності життям може супроводжуватись труднощами в усвідомленні власних емоційних переживань.

За шкалою «Управління власними емоціями», результати показали наявність значущих відмінностей між особами з ПЗЖ, які мають вищу здатність

до регуляції власного емоційного стану, та МНЖ ($t=3.2$, $p \leq 0.01$), НЖ ($t=2.9$, $p \leq 0.05$) та ВНЖ ($t=14.5$, $p \leq 0.01$) (див. таблицю 2.5).

Крім того, вищі показники спостерігаються і в осіб, задоволених життям (ЗЖ), порівняно з МНЖ ($t=2.3$, $p \leq 0.05$), тому зростання рівня життєвої задоволеності супроводжується більшою ефективністю внутрішньої емоційної саморегуляції.

За результатами порівняльного аналізу показників за шкалою «Контроль експресії» не було виявлено статистично значущих відмінностей між жодною з груп (див. таблицю 2.6).

Таблиця 2.5

**Результати порівняльного аналізу показників за шкалою
«Управління власними емоціями» залежно від рівня задоволеності життям**

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		1,4	2	1,9	3,2**	2,9*	14,5**
ЗЖ	1,4		0,8	0,9	2,3*	1,4	2
МЗЖ	2	0,8		0,5	1,7	0,9	2
Н	1,9	0,9	0,5		0,3	0,1	1,2
МНЖ	3,2**	2,3*	1,7	0,3		0,2	1,8
НЖ	2,9*	1,4	0,9	0,1	0,2		1,8
ВНЖ	14,5**	2	2	1,2	1,8	1,8	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Це свідчить про відносну однорідність досліджуваних щодо здатності регулювати зовнішні прояви власного емоційного стану незалежно від загального рівня життєвої задоволеності.

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу показників за шкалою «Контроль експресії» залежно від рівня задоволеності життям

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		0,1	0,1	0,4	0,3	0,6	0,4
ЗЖ	0,1		0,4	0,7	0,3	0,9	0,7
МЗЖ	0,1	0,4		0,6	0,8	1,4	0,8
Н	0,4	0,7	0,6		0,8	1,2	0,3
МНЖ	0,3	0,3	0,8	0,8		0,5	0,7
НЖ	0,6	0,9	1,2	1,2	0,5		1
ВНЖ	0,4	0,7	0,3	0,3	0,7	1	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Результати за шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» демонструють наявність статистично значущих відмінностей між окремими групами респондентів (див. таблицю 2.7).

Таблиця 2.7

**Результати порівняльного аналізу показників за шкалою
«Міжособистісний емоційний інтелект» залежно від рівня задоволеності
життям**

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		2,6*	3,2**	3*	3,8**	4,6**	1,4
ЗЖ	2,6*		2	2,2*	2,8**	3,6**	0,3
МЗЖ	3,2**	2		0,9	0,7	1,8	0,3
Н	3*	2,2*	0,9		0,6	0,4	0,7
МНЖ	3,8**	2,8**	0,7	0,6		1,4	0,6
НЖ	4,6**	3,6**	1,8	0,4	1,4		1,2
ВНЖ	1,4	0,3	0,3	0,7	0,6	1,2	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Зокрема, представники з повною задоволеністю життям (ПЗЖ) суттєво переважають за показниками цієї шкали порівняно з респондентами з майже

задоволеністю (МЗЖ) ($t=3.2$, $p \leq 0.01$), майже незадоволеністю (МНЖ) ($t=3.8$, $p \leq 0.01$), незадоволеністю (НЖ) ($t=4.6$, $p \leq 0.01$), задоволеністю життям (ЗЖ) ($t=2.6$, $p \leq 0.05$) і нейтральним рівнем (Н) ($t=3.0$, $p \leq 0.05$), що свідчить про вищу розвиненість міжособистісних емоційних навичок у цієї групи. Крім того, значущі розбіжності спостерігалися між ЗЖ і МНЖ ($t=2.8$, $p \leq 0.01$), ЗЖ і НЖ ($t=3.6$, $p \leq 0.01$), а також між ЗЖ і Н ($t=2.2$, $p \leq 0.05$), що додатково підтверджує загальну тенденцію зростання міжособистісного емоційного інтелекту зі зростанням рівня життєвої задоволеності.

Продовжуючи опис результатів, за шкалою «Внутрішньоособистісний емоційний інтелект», особи з повною задоволеністю життям (ПЗЖ) показали вищі показники відносно респондентів з майже незадоволеністю (МНЖ) ($t=2.1$, $p \leq 0.05$), що свідчить про кращу здатність до внутрішньої емоційної саморегуляції (див. таблицю 2.8).

Таблиця 2.8

**Результати порівняльного аналізу показників за шкалою
«Внутрішньоособистісний емоційний інтелект» залежно від рівня
задоволеності життям**

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		0,6	1,3	0,9	2,1*	1,9	2,6
ЗЖ	0,6		1	0,4	2,1*	1,1	1,3
МЗЖ	1,3	1		0,2	1,4	0,5	1,4
Н	0,9	0,4	0,2		0,9	0,5	1
МНЖ	2,1*	2,1*	1,4	0,9		0,5	1,1
НЖ	1,9	1,1	0,5	0,5	0,5		1,4
ВНЖ	2,6	1,3	1,4	1	1,1	1,4	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Подібна тенденція спостерігається і у представників із задоволеністю життям (ЗЖ), які також демонструють суттєво вищі результати у порівнянні з групою МНЖ ($t=2.1$, $p\leq 0.05$).

Значущі розбіжності між групами за шкалою «Розуміння емоцій» були виявлені знов у респондентів ПЗЖ, які демонстрували вищі показники порівняно з МНЖ ($t=3.7$, $p\leq 0.01$), НЖ ($t=4.8$, $p\leq 0.01$) та МЗЖ ($t=2.6$, $p\leq 0.05$) (див. таблицю 2.9). Аналогічно, представники групи ЗЖ показали кращі результати, ніж респонденти з МНЖ ($t=3.3$, $p\leq 0.01$) і НЖ ($t=3.4$, $p\leq 0.01$), а також учасники з МЗЖ перевищували за рівнем розуміння емоцій респондентів із НЖ ($t=2.1$, $p\leq 0.05$).

Таблиця 2.9

Результати порівняльного аналізу показників за шкалою «Розуміння емоцій» залежно від рівня задоволеності життям

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		1,6	2,6*	1,2	3,7**	4,8**	1,8
ЗЖ	1,6		1,9	0,8	3,3**	3,4**	0,7
МЗЖ	2,6*	1,9		0,1	1,6	2,1*	0,2
Н	1,2	0,8	0,1		0,8	1,1	0,1
МНЖ	3,7**	3,3**	1,6	0,8		1,1	0,3
НЖ	4,8**	3,4**	2,1*	1,1	1,1		0,8
ВНЖ	1,8	0,7	0,2	0,1	0,3	0,8	

** - зв'язки значимі на рівні $p\leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p\leq 0,05$;

Виходячи з цього представники ПЗЖ на більш високому рівні розуміють стан інших людей та конструктивно комунікують з ними, що може значно впливати на їх рівень задоволеності.

Таблиця 2.10

Результати порівняльного аналізу показників за шкалою «Управління емоціями» залежно від рівня задоволеності життям

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		1,6	2,8**	3,1*	2,7*	3*	4,7*
ЗЖ	1,6		1,7	1,6	2,1*	1,6	1,3
МЗЖ	2,8**	1,7		1,1	0,9	0,7	1
Н	3,1*	1,6	1,1		0,5	0,4	0,4
МНЖ	2,7*	2,1*	0,9	0,5		0	0,7
НЖ	3*	1,6	0,7	0,4	0		0,7
ВНЖ	4,7*	1,3	1	0,4	0,7	0,7	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Порівняльний аналіз за шкалою «Управління емоціями» також засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між респондентами з різними рівнями задоволеності життям: так, особи з ПЗЖ показали вищі результати у порівнянні з респондентами з МЗЖ ($t=2.8$, $p \leq 0.01$), Н ($t=3.1$, $p \leq 0.05$), МНЖ ($t=2.7$, $p \leq 0.05$), НЖ ($t=3.0$, $p \leq 0.05$) та ВНЖ ($t=4.7$, $p \leq 0.05$) (див. таблицю 2.10).

Це свідчить про те, що це не випадкові варіації, а справжня тенденція. Респонденти з високим рівнем задоволеності життям можуть мати кращі стратегії для підтримання емоційного балансу, що також може сприяти їх загальному благополуччю. Крім того, значуща різниця була зафіксована і між групами ЗЖ і МНЖ ($t=2.1$, $p \leq 0.05$), що також свідчить про кращу емоційну саморегуляцію у задоволених життям осіб.

Суттєві розбіжності у «Загальному рівні емоційного інтелекту» показали представники із повною задоволеністю життям (ПЗЖ) ніж у майже задоволених (МЗЖ) ($t=3.3$, $p \leq 0.01$), майже незадоволених (МНЖ) ($t=4$, $p \leq 0.01$), незадоволених (НЖ) ($t=5.4$, $p \leq 0.01$) та вкрай незадоволених життям (ВНЖ) ($t=7.6$, $p \leq 0.05$) (див. таблицю 2.11).

Таблиця 2.11

**Результати порівняльного аналізу показників за шкалою
«Управління емоціями» залежно від рівня задоволеності життям**

	ПЗЖ	ЗЖ	МЗЖ	Н	МНЖ	НЖ	ВНЖ
ПЗЖ		1,8	3,3**	2,3	4**	5,4**	7,6*
ЗЖ	1,8		1,9	1,2	3**	2,7*	1
МЗЖ	3,3**	1,9		0,4	1,5	1,8	0,7
Н	2,3	1,2	0,4		0,3	0,6	0,3
МНЖ	4**	3**	1,5	0,3		0,6	0,3
НЖ	5,4**	2,7*	1,8	0,6	0,6		0,1
ВНЖ	7,6*	1	0,7	0,3	0,3	0,1	

** - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,01$, * - зв'язки значимі на рівні $p \leq 0,05$;

Статистично значущі відмінності також було встановлено між групою ЗЖ і представниками груп МНЖ ($t=3$, $p \leq 0.01$) та НЖ ($t=2.7$, $p \leq 0.05$), що вказує на тенденцію до зростання рівня емоційного інтелекту із підвищенням задоволеності життям. При порівнянні інших груп статистично значущих відмінностей не було виявлено ($p \geq 0.05$).

2.2 Психологічні рекомендації за результатами емпіричного дослідження емоційного інтелекту та рівня задоволеності життям

На підставі отриманих емпіричних даних можна зробити висновок, що особи з низьким рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають і знижений рівень задоволеності життям. Така залежність обумовлює необхідність цілеспрямованого формування емоційної сфери особистості як ресурсу для підвищення загального психологічного добробуту. З огляду на це, доцільно запропонувати низку практичних рекомендацій.

У сучасних умовах, що супроводжуються високим рівнем нестабільності, психологічного напруження та зростанням стресових факторів, питання розвитку емоційного інтелекту набуває особливої актуальності. Зниження здатності до емоційного самоконтролю, труднощі в усвідомленні власних переживань та міжособистісній взаємодії можуть поглиблювати відчуття невдоволеності життям, що вимагає впровадження адаптаційних практик.

Особливо важливим є формування навички своєчасного розпізнавання та конструктивного реагування на деструктивні емоційні імпульси, оскільки саме вони часто провокують імпульсивну поведінку, яка призводить до конфліктів та подальшого емоційного виснаження. Передусім, варто зосередити увагу на розвитку усвідомлення власних переживань. Це, зокрема, передбачає ведення щоденника, у якому фіксуються щоденні емоційні стани та ситуації, що їх спричинили. Корисними також є вправи на розпізнавання емоцій з акцентом на тілесні й когнітивні відчуття. Ефективною також є когнітивна реструктуризація як метод подолання деструктивних емоційних установок. У цьому ж напрямі дієвими можуть бути практики короткочасного зосередженого спостереження за власними відчуттями без їх оцінювання, наприклад, щоденне виконання вправ, що сприяють зниженню тривожності та відновленню емоційного балансу.

Не менш важливою є здатність розуміти емоційні стани інших людей. У цьому контексті рекомендується брати участь у рольових іграх, що сприяють розвитку емпатії. Також ефективними є практики активного слухання, що дозволяють краще зчитувати емоційний підтекст у спілкуванні. Регулярне відпрацювання ситуацій, із зворотнім зв'язком, сприяє формуванню стійкої навички співпереживання та глибшого розуміння емоційного досвіду інших. Крім того, варто практикувати ведення діалогів з елементами емоційного рефреймінгу — техніки, що дозволяє переформатувати сприйняття ситуації через призму позитивного емоційного досвіду, сприяючи зниженню конфліктності та посиленню довіри в комунікації.

Щоб підвищити ефективність взаємодії з оточенням, слід розвивати вміння впливати на емоційний стан інших людей. У цьому допоможуть принципи ненасильницької комунікації та тренування асертивної поведінки як форми вираження почуттів без агресії або пасивності. Також варто враховувати вплив паравербальних компонентів комунікації — тембру голосу, інтонації, пауз — на формування емоційного клімату у взаємодії, адже ефективне використання них дозволяє краще налаштувати контакт і уникнути непорозумінь.

З метою загального зростання рівня життєвої задоволеності рекомендується формулювати важливі особистісні цілі, визначати життєві орієнтири та створювати реалістичні плани для їх реалізації. Важливим є також залучення до діяльності, яка приносить внутрішнє задоволення та сприяє самореалізації. До того ж, варто розвивати навички емоційної витривалості, вчитися працювати з почуттями тривоги, напруги, втрати контролю та фрустрації, що часто супроводжують людину в умовах тривалого психологічного навантаження. Сприяє цьому також залучення до груп психологічної підтримки або тренінгових програм з розвитку емоційної компетентності, де створюється безпечний простір для обміну емоційним досвідом та взаємного збагачення практиками адаптації.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем задоволеності життям, що дозволило підтвердити наявність статистично значущих відмінностей між респондентами з різними рівнями суб'єктивного благополуччя. Отримані результати свідчать про те, що вищий рівень емоційного інтелекту супроводжується вищим рівнем задоволеності життям.

Дослідження охопило вибірку з 88 респондентів віком від 18 до 28 років. Учасниками стали як чоловіки, так і жінки, що перебувають на різних етапах здобуття вищої освіти. Було враховано соціально-демографічні характеристики учасників, зокрема рівень зайнятості та матеріального добробуту, що дозволило отримати більш цілісне уявлення про контекст їх емоційного та життєвого досвіду.

Установлено, що респонденти з вищим рівнем задоволеності життям характеризуються розвиненішими емоційними компетентностями — як у сфері розуміння й управління чужими емоціями, так і в усвідомленні та регуляції власних. Особливо виразні відмінності були зафіксовані за інтегральним показником загального емоційного інтелекту: найвищі значення спостерігалися в респондентів, які повідомили про повну задоволеність життям, тоді як найнижчі — у груп з низькою або вкрай низькою задоволеністю.

З урахуванням виявлених емпіричних закономірностей, у подальшому було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як ресурсу підвищення життєвої задоволеності та зміцнення психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного дослідження було реалізовано всі поставлені завдання, що дало змогу досягти сформульованої мети. Здійснено комплексний теоретичний аналіз феномена емоційного інтелекту, в межах якого було розглянуто основні концепції та підходи до його розуміння - когнітивну модель П. Селовея і Дж. Мейєра, інтегративну модель Д. Гоулмана, а також емоційно-соціальну концепцію Р. Бар-Она. Встановлено, що емоційний інтелект трактується як інтегративна властивість, яка включає здатність розпізнавати, розуміти, виражати, регулювати та використовувати емоції в міжособистісному й внутрішньоособистісному контексті. Було доведено, що розвинений емоційний інтелект сприяє адаптивному функціонуванню особистості, формуванню емпатії, емоційної саморегуляції та ефективній соціальній взаємодії.

2. Також проаналізовано наукові уявлення про задоволеність життям як ключову складову суб'єктивного благополуччя. На основі огляду літератури визначено, що задоволеність життям є когнітивною оцінкою власного життя в цілому, яка формується на основі особистих стандартів та життєвих цілей. Було виявлено, що задоволеність життям має тісний взаємозв'язок із емоційним фоном, рівнем соціальної підтримки, а також з емоційною компетентністю особистості, зокрема - її здатністю ефективно адаптуватися до стресогенних умов.

3. У процесі емпіричного дослідження достовірно підтверджено наявність статистично значущого зв'язку між рівнем задоволеності життям та емоційним інтелектом. Встановлено, що респонденти з високим рівнем життєвої задоволеності демонструють значно вищі показники за ключовими шкалами емоційного інтелекту, зокрема: «Розуміння чужих емоцій», «Управління чужими емоціями», «Управління власними емоціями», а також за інтегральними шкалами «Міжособистісний емоційний інтелект», «Розуміння емоцій», «Управління емоціями» та «Загальний рівень емоційного інтелекту». Виявлена стійка тенденція: зі зростанням емоційної компетентності зростає й суб'єктивна оцінка якості життя. В той же час нижчі показники, за тими ж шкалами, були

виявлені у респондентів з низьким рівнем задоволеності життям. Отже, розвиток емоційного інтелекту можна розглядати як ефективний ресурс підвищення суб'єктивного благополуччя, що особливо актуально в умовах нестабільності сучасного соціального середовища.

4. Також, на основі отриманих емпіричних результатів дослідження було розроблено психологічні рекомендації. Зокрема, запропоновано вправи для формування навичок усвідомлення власних емоцій, розвитку емпатії, емоційної саморегуляції, а також конструктивної міжособистісної взаємодії. Рекомендовано застосування таких підходів, як ведення емоційного щоденника, когнітивна реструктуризація, техніки рефлексії та активного слухання, а також освоєння принципів ненасильницької комунікації й асертивної поведінки. Особлива увага приділена необхідності навчання управлінню емоційними станами у стресових ситуаціях, що має значення для збереження психологічної стійкості та суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, результати проведеної теоретичної й емпіричної роботи дозволяють стверджувати про існування тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та задоволеністю життям. Це підкреслює необхідність подальшого вивчення зазначеної проблематики й активного впровадження інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності як чинника психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №37. С. 68-75
2. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №2. С. 5-10
3. Буркало Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological journal*. 2019. № 5. С. 34-49
4. Гоулман Деніел, Бояціс Річард, Маккі Енні Емоційний інтелект лідера. К.: Наш Формат, 2021. С. 185
5. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: Навчальнометодичні рекомендації. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
6. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
7. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. – Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С.20–23.
8. Самара О. Є. Емоційний інтелект як фактор успішного публічного управління: магістерська робота. Одеса, 2024. 98 с. URL: <https://hdl.handle.net/11300/28817> (дата звернення: 15.03.2025)
9. Чачко С. Л., Дибяк А. А. Самоставлення та співзалежна поведінки особистості. *Психологічні студії*. 2024, № 2, 136–143.
10. Akers M., & Porter G. PsychCentral: What is emotional intelligence? 2018. URL: <https://psychcentral.com/lib/what-is-emotional-intelligence-eq/> (дата звернення: 15.03.2025)
11. Bar-On R. The Development of a Concept of Psychological Well-Being: Doctoral Dissertation. Grahamstown, South Africa, 1988. 431 p.
12. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006. pp. 13-25

13. Bar-On R., Parker, J.D.A. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000, 363–388.
14. Boyatzis R. E., Goleman D., & Rhee K. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence*, San Francisco: Jossey-Bass. 2000. 343–362 p.
15. Cherniss, C., & Goleman, D. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco: Jossey-Bass. 2001. 3-13 p.
16. Goleman D. *Emotional Intelligence*. Bloomsbury. 2020. 352 p.
17. Goleman D. *Emotional Intelligence*. N. Y., 1995. 352 p.
18. Goleman, D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, 1995. 250 p.
19. Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1998. 10 p.
20. Guilford J.P., Hoepfner R. *The Analysis of Intelligence*. N. Y., 1971, 514 p.
21. Liu, Y. Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction / Y. Liu, Z. Wang, W. Lü. *Personality and Individual Differences*. V. 54. № 7. 2013. P. 850–855.
22. Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*. 2005. 20 p.
23. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D. Models of Emotional Intelligence // *Handbook of Intelligence* / ed. by R.J. Sternberg. Cambridge, 2000. P. 396–420.
24. Mayer, J. D., & Salovey, P. What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 1997, 3–31 p.
25. Mayer, J.D. Human abilities: Emotional intelligence / J.D. Mayer, R.D. Roberts, S.G. Barasade. *Annual Review of Psychology*. 2008. V. 59. P. 507–536.

26. Mayer, J.D., Caruso, D.R., & Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. 1-11 p.
27. Mayer, J.D., Salovey, P. The intelligence of emotional intelligence, 1993. 433–442.
28. Payne W.L. A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-Integration; Relating to Fear, Pain and Desire: Dissertation Abstracts International. Ann Arbor, Michigan, 1986. 467 p.
29. Por J., Barriball L., Fitzpatrick J., Roberts J., Emotional Intelligence: Its Relationship to Stress, Coping, Well-Being and Professional Performance in Nursing Students. *Nurse Education Today*. 2011. Vol. 31, no. 8. P. 855–860.
30. Schutte N.S., Loi N.M. Connections between Emotional Intelligence and Workplace Flourishing. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 66. P. 134–139.
31. Urquijo, I. Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress / N. Urquijo, A. Villa. *Applied Research in Quality of Life*. 2016. V. 11. P. 1241–1252.
32. Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology*. 2004. p. 371–399

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Авторська анкета:

Інструкція: Шановні учасники! Запрошуємо Вас взяти участь у дослідженні, яке покликане краще зрозуміти зв'язок емоційного інтелекту із задоволеністю життям. На питання, які ми будемо ставити, немає правильних чи неправильних відповідей. Дослідження є цілковито анонімним і конфіденційним, воно візьме близько 15 хвилин вашого часу. Ви можете відповідати на питання на будь-якому пристрої, підключеному до Інтернету. Участь у цьому дослідженні є абсолютно добровільною. Ви маєте право відмовитися від участі у дослідженні в будь-який час без пояснення причин і без будь-яких негативних наслідків для Вас.

1. Ім'я, Прізвище або псевдонім (нік) _____

2. Вік _____

3. Стать: _____

4. Рівень освіти

А) Неповна середня

Б) Середня спеціальна

В) Повна середня

Г) Незакінчена вища/ ще навчаюсь

Д) Вища освіта

Е) Вчений ступінь

5. Чи маєте ви роботу? (так/ні) _____

6. Вкажіть вашу професію _____

7. Сімейний стан:

А) Холост/незаміжня

Б) У шлюбі маю постійного партнера

В) Розлучений/розлучена

Г) Вдівець/вдова

Д) Інше _____

8. Кількість дітей:

А) Немає дітей

Б) 1 дитина

В) 2 дитини

Г) 3 дитини і більше

9. Ваш матеріальний стан:

А) Низький

Б) Нижче середнього

В) Середній

Г) Вище середнього

Д) Високий

10. Чи маєте ви хобі? Вкажіть яке. _____