

Зв'язок емоційного інтелекту та суб'єктивного благополуччя підлітків у сучасних психологічних дослідженнях: теоретичний огляд

<https://doi.org/10.67242/conference-2026-11>

Оксана Писаренко, студентка 1-го курсу магістратури, кафедра психології,

Зігмунд Фройд Університет Україна, Київ, Україна

ORCID: 0009-0009-7479-0168

Вступ. Підлітковий вік є періодом інтенсивних емоційних, когнітивних і соціальних змін. У цей час молода людина стикається з новими викликами: посиленням емоційної чутливості, потребою у прийнятті з боку однолітків, навчальним навантаженням, зміною самооцінки та зростанням значущості соціальних стосунків. Саме тому здатність розуміти власні емоції, пояснювати їх причини, регулювати поведінку та будувати здорову комунікацію стає важливим ресурсом психологічного благополуччя підлітка. У сучасній психології суб'єктивне благополуччя розглядається не лише як відчуття щастя, а як багатовимірний конструкт, що включає задоволеність життям, позитивний афект і нижчий рівень негативних переживань (Diener et al., 2018). У цьому контексті емоційний інтелект можна розглядати як чинник, що допомагає підлітку краще усвідомлювати власні стани, знижувати інтенсивність дезадаптивних реакцій і підтримувати внутрішню рівновагу. Мета цього теоретичного обґрунтування полягає в аналізі зв'язку між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям підлітків, а також у визначенні практичного значення розвитку емоційних навичок для підтримки психологічної стійкості, соціальної адаптації та задоволеності життям. Обговорення. Сучасні дослідження підтверджують позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і суб'єктивним благополуччям. Метааналіз Sánchez-Álvarez, Extremera та Fernández-Berrosal показав, що емоційний інтелект значуще пов'язаний із показниками суб'єктивного благополуччя (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Дослідження підліткової вибірки також засвідчують, що емоційний інтелект як здібність пов'язаний із суб'єктивним щастям через роль позитивного та негативного афекту: підлітки, які краще працюють з емоційною інформацією, частіше переживають позитивні емоції та рідше занурюються в негативні стани (Llamas-Díaz et al., 2023). Важливо враховувати, що емоційний інтелект може розглядатися у двох основних підходах: як здібність і як риса особистості. Емоційний інтелект як здібність передбачає реальну здатність людини розпізнавати, розуміти, аналізувати та регулювати емоції. Натомість емоційний інтелект як риса особистості відображає те, як людина сама оцінює власні емоційні можливості, зокрема здатність розуміти емоції, контролювати себе, взаємодіяти з іншими та підтримувати психологічне благополуччя (Petrides et al., 2006). Ця відмінність має методологічне значення. Самозвітні методики часто демонструють сильніший зв'язок із благополуччям, оскільки відображають не лише емоційні навички, а й самооцінку, віру у власну ефективність і загальне сприйняття себе. Тести здібностей дають обережніші, але точніші висновки щодо реального рівня емоційного розуміння та регуляції. Отже, у дослідженнях важливо розрізняти те, як підліток оцінює себе, і те, як він фактично діє в емоційно складних ситуаціях. Окремий напрям досліджень пов'язує емоційний інтелект із копінг-стратегіями та тривожністю. Зокрема, вивчення зв'язку між копінг-стратегіями, тривожністю та емоційним інтелектом як рисою особистості показує, що емоційні навички можуть бути ресурсом

подолання стресу (Antoniou & Drosos, 2017). Для підліткового віку це особливо важливо, оскільки саме в цей період зростає кількість соціальних викликів: конфлікти з однолітками, страх неприйняття, порівняння себе з іншими, тиск групи та навчальне навантаження. Український науковий контекст також підтверджує актуальність теми. Дослідження впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді дає підстави розглядати його не лише як ресурс емоційної регуляції, а й як чинник загальної оцінки якості власного життя (Мітіна & Власова, 2025). У сучасних умовах важливо враховувати і цифрове середовище. Соціальні мережі стали для підлітків простором спілкування, самопрезентації, порівняння й отримання соціального схвалення. У дослідженнях цифрового середовища підкреслюється потреба розвитку в підлітків резильєнтності, саморегуляції та критичного ставлення до онлайн-взаємодії (Falcón-Linares et al., 2023). У цьому контексті емоційний інтелект має захисне значення, адже допомагає підлітку помічати, як онлайн-комунікація впливає на його стан, відрізнити власну цінність від зовнішніх оцінок і краще справлятися з тиском порівняння. Практичне значення розвитку емоційного інтелекту підтверджують дослідження програм соціально-емоційного навчання. Програма RULER описується як системний підхід до соціального, емоційного й академічного навчання, що передбачає розвиток здатності розпізнавати, розуміти, називати, виражати й регулювати емоції, а також інтеграцію емоційної грамотності в культуру школи, підготовку педагогів і залучення родин (Brackett et al., 2019). Інтервенційні дослідження також показують, що розвиток емоційних навичок у підлітків може сприяти профілактиці кібербулінгу та покращенню суб'єктивного благополуччя (Schoeps et al., 2018). Отже, емоційний інтелект можна розглядати як багатовимірний ресурс благополуччя підлітка. Він пов'язаний із суб'єктивним щастям, задоволеністю життям, позитивним і негативним афектом, копінг-стратегіями, тривожністю, соціальною адаптацією та цифровою стійкістю. Висновки. Таким чином, емоційний інтелект є важливим психологічним ресурсом благополуччя підлітків. Він пов'язаний із вищою задоволеністю життям, частішими позитивними емоціями, нижчим рівнем негативних переживань і більш адаптивними способами подолання стресу. Зв'язок між емоційним інтелектом і благополуччям потребує методологічно уважного аналізу. Емоційний інтелект як риса особистості відображає самосприйняття підлітка та його віру у власні емоційні можливості, тоді як емоційний інтелект як здібність дозволяє оцінити реальні навички розпізнавання, розуміння й регуляції емоцій. Практична цінність розвитку емоційного інтелекту полягає в тому, що він допомагає підлітку краще розуміти себе, справлятися з тривогою, обирати конструктивні копінг-стратегії, будувати здорові стосунки та зберігати психологічну стійкість у складних соціальних і цифрових ситуаціях. Отже, розвиток емоційного інтелекту має бути не випадковим елементом виховної роботи, а системною складовою програм підтримки підлітків. Найбільш перспективними є підходи, які поєднують розвиток індивідуальних емоційних навичок із формуванням підтримувального освітнього середовища, підготовкою педагогів, залученням родини та врахуванням реального соціального контексту життя підлітка. Література - Antoniou, A.-S., & Drosos, N. (2017). Coping strategies of Greek 6th grade students: Their relationship with anxiety and trait emotional intelligence. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 16(1), 57-71. - Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144-161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447> - Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6> - Falcón-Linares, C., González-Yubero, S., Mauri-Medrano, M., & Cardoso-Moreno, M. J. (2023). Impact of social media on adolescence: Mapping emerging needs to build resilient skills. *Societies*, 13(11), Article 238. <https://doi.org/10.3390/soc13110238> - Llamas-Díaz, D., Cabello, R., Gómez-Leal, R.,

Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Ability emotional intelligence and subjective happiness in adolescents: The role of positive and negative affect. *Journal of Intelligence*, 11(8), Article 166. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11080166> - Мігіна, С. В., & Власова, Д. В. (2025). Вплив емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 25, 105-112. <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.12> - Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537-547. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00355.x> - Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968> - Schoeps, K., Villanueva, L., Prado-Gascó, V. J., & Montoya-Castilla, I. (2018). Development of emotional skills in adolescents to prevent cyberbullying and improve subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 2050. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02050>