

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ национальный исследовательский
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра общей и консультативной психологии

**Взаимосвязь жизненной удовлетворенности
и эмоционального интеллекта
у людей разных профессий**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студентки 4 курса 461 группы
направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

Чекмаревой Татьяны Алексеевны

Научный руководитель
(руководитель)

К.биол.н., доцент

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Зинченко Е.М.

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д.псих.н., доцент

должность, уч. степень, уч.
звание

подпись, дата

Фролова С.В.

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

Введение

В современном обществе жизненная удовлетворённость рассматривается как важный показатель субъективного благополучия и качества жизни человека. Она отражает степень соответствия реального состояния жизни индивидууму его ожиданиям, ценностям и потребностям. Одним из факторов, оказывающих значительное влияние на уровень жизненной удовлетворённости, является эмоциональный интеллект — способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих. Эмоциональный интеллект способствует эффективному взаимодействию с окружающими, адаптации к стрессовым ситуациям и поддержанию психологического равновесия, что в конечном итоге повышает качество жизни.

Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к изучению эмоционального интеллекта как ресурса для повышения жизненной удовлетворённости, особенно с учётом профессиональной деятельности человека. Профессиональная сфера существенно влияет на эмоциональное состояние и субъективное восприятие жизни, поэтому изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и жизненной удовлетворённостью в различных профессиях имеет важное теоретическое и практическое значение.

Целью данной работы является определение особенностей взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и удовлетворённостью жизнью у людей разных профессий.

Объектом исследования выступает жизненная удовлетворённость.

Предметом — взаимосвязь между показателями жизненной удовлетворённости и эмоционального интеллекта.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Определить понятия жизненной удовлетворённости и эмоционального интеллекта на основе анализа научной литературы.

2. Проанализировать факторы, влияющие на уровень жизненной удовлетворённости.

3. Изучить взаимосвязь жизненной удовлетворённости и эмоционального интеллекта.

4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи жизненной удовлетворённости и эмоционального интеллекта у представителей различных профессий.

5. Сформулировать выводы на основе полученных результатов.

Гипотезы исследования:

1. Показатели жизненной удовлетворённости положительно связаны с показателями эмоционального интеллекта.

2. Взаимосвязь между показателями эмоционального интеллекта и жизненной удовлетворённости различается в зависимости от профессии.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научного понимания роли эмоционального интеллекта в формировании жизненной удовлетворённости, а также в выявлении специфики этой взаимосвязи в контексте различных профессиональных групп. Полученные данные могут способствовать развитию психологической теории субъективного благополучия и эмоциональной компетентности.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения результатов исследования при разработке программ психологической поддержки и тренингов, направленных на повышение эмоционального интеллекта и, как следствие, улучшение качества жизни и профессиональной эффективности представителей различных профессий.

Методы и методики исследования:

теоретические методы: анализ научной литературы, обобщение, классификация; методы сбора эмпирических данных: тест «Индекс жизненной удовлетворённости» (ИЖУ), адаптированный Н. В. Паниной, опросник ЭМИн Д.В. Люсина.

Основное содержание работы

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

В первой главе описаны теоретические аспекты жизненной удовлетворенности и эмоционального интеллекта. Основные аспекты, теории, методики. Далее подробнее.

В современной психологии жизненная удовлетворённость является ключевым компонентом субъективного благополучия, представляя собой когнитивную оценку человеком своей жизни. Различные подходы раскрывают сущность этого феномена:

- Когнитивный подход акцентирует внимание на сравнении желаемого и реального, подчеркивая важность субъективных установок.

- Гуманистический подход рассматривает удовлетворённость, как результат самореализации и удовлетворения базовых потребностей.

- Позитивная психология видит в ней показатель субъективного благополучия, зависящий от позитивных эмоций, вовлеченности, смысла, достижений и отношений.

- Адаптационный подход утверждает, что после изменений человек возвращается к своему уровню удовлетворённости.

- Экзистенциальная психология связывает её с ощущением смысла жизни.

Важно различать жизненную удовлетворённость и смежные понятия: субъективное благополучие – более широкая категория, включающая эмоциональные и когнитивные аспекты; счастье – ситуативное эмоциональное переживание; качество жизни – категория, основанная на объективных показателях.

Для измерения жизненной удовлетворённости используются различные шкалы, такие как «Индекс жизненной удовлетворённости» (ИЖУ),

разработанный в рамках отечественной социологической школы и адаптированный В.С. Паниной; «Шкала удовлетворённости жизнью» (SWLS), разработанная Э. Динером и соавторами; опросник WHOQOL-BREF.

Также отметим, что жизненная удовлетворённость – это сложное психологическое состояние, формирующееся под влиянием внутренних и внешних факторов. К внутренним относятся личностные особенности, такие как самооценка, наличие жизненных смыслов, эмоциональная устойчивость, мотивация, оптимизм и уверенность в себе. Позитивная самооценка, осознанные цели, способность контролировать эмоции и внутренняя мотивация тесно связаны с высокой жизненной удовлетворённостью.

Внешние факторы включают социальные отношения, экономическое положение, условия труда и доступ к социальным институтам. Устойчивые и значимые социальные связи, финансовая стабильность и возможности для профессиональной самореализации оказывают положительное влияние на субъективное благополучие. Качество окружающей среды, доступность инфраструктуры и социальных благ также важны. Недостаток этих внешних составляющих может приводить к снижению жизненной удовлетворённости. Таким образом, жизненная удовлетворённость зависит от гармоничного сочетания внутренних ресурсов личности и благоприятных внешних условий.

Эмоциональный интеллект – это способность эффективно воспринимать, анализировать и интегрировать эмоциональную информацию в мышление и поведение. Он включает умение распознавать, использовать, понимать и регулировать эмоции.

Существуют три основные теоретические модели эмоционального интеллекта: способность-ориентированная модель Сэловея и Майера, смешанная модель Гоулмана и модель эмоционально-социальных компетенций Бар-Она.

1. Модель Сэловея и Майера определяет эмоциональный интеллект, как систему когнитивных способностей, обеспечивающих восприятие, осмысление, регулирование и применение эмоций.

Модель включает: восприятие эмоций (распознавание эмоций у себя и других), использование эмоций (применение эмоций для поддержки мыслительных процессов), понимание эмоций (осознание причин эмоциональных реакций) и регуляцию эмоций (управление собственными чувствами и влияние на эмоциональные реакции окружающих).

2. Модель Гоулмана определяет эмоциональный интеллект, как совокупность навыков, обеспечивающих эмоциональную осознанность, внутреннюю мотивацию, социальную адаптацию и эффективную коммуникацию. Включает самоосознание, саморегуляцию, внутреннюю мотивацию, эмпатию и социальные навыки.

3. Модель Бар-Она рассматривает эмоциональный интеллект, как совокупность устойчивых эмоциональных и социальных навыков, необходимых для адаптации в социальной среде. Включает внутриличностную сферу, межличностные компетенции, адаптивность, управление стрессом и общее эмоциональное настроение.

Все три модели признают эмоциональный интеллект важнейшим фактором личностного и профессионального развития. Выбор метода диагностики зависит от теоретической модели эмоционального интеллекта.

Во второй главе рассмотрено исследование, проводившееся с марта по апрель 2025 года, в котором приняли участие 112 респондентов различных профессий: полицейские, педагоги, технические специалисты, менеджеры по продажам, актеры и работающие студенты. Целью было изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и жизненной удовлетворенностью у представителей разных профессиональных групп.

Сбор данных осуществлялся посредством Google Форм. Полученные данные обрабатывались и визуализировались с использованием Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics 23.

В ходе исследования были выдвинуты следующие гипотезы: 1. Показатели жизненной удовлетворенности положительно связаны с показателями эмоционального интеллекта; 2. Взаимосвязь между показателями эмоционального интеллекта и жизненной удовлетворенности будет различаться в зависимости от профессии.

Для анализа данных применялись критерий Колмогорова-Смирнова (для определения нормальности распределения), коэффициент корреляции Спирмена (в связи с ненормальным распределением данных), критерий Краскела-Уоллиса (для сравнения шести независимых групп) и критерий Манна-Уитни (для определения сходств и различий между профессиями).

Методика «ЭМИн» Д.В. Люсина оценивала способность понимать и контролировать эмоции, а также распознавать эмоции окружающих, разделяя эмоциональный интеллект на межличностное и внутриличностное направления. Опросник «ИЖУ» Н.В. Паниной оценивал различные аспекты психологического состояния и уровня удовлетворенности жизнью.

На первом этапе исследования был проведен корреляционный анализ взаимосвязей между показателями жизненной удовлетворенности (по шкалам опросника «ИЖУ» Н.В. Паниной) и эмоционального интеллекта (по шкалам теста ЭМИн Д.В. Люсина) у шести профессиональных групп: менеджеров по продажам, технических специалистов, студентов, полицейских, педагогов и актеров. Анализ проводился с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена в связи с ненормальным распределением данных.

1. У менеджеров по продажам выявлены значимые положительные корреляции между "индексом жизненной удовлетворенности" и "межличностным эмоциональным интеллектом" ($r = 0,623$, $p < 0,01$), "пониманием чужих эмоций" ($r = 0,604$, $p < 0,01$), «управлением чужих

эмоций» ($r = 0,512$, $p < 0,05$), «пониманием эмоций» ($r = 0,510$, $p < 0,05$), «управлением эмоциями» ($r = 0,488$, $p < 0,05$) и "общим уровнем эмоционального интеллекта" ($r = 0,582$, $p < 0,05$). Показатель «последовательности в достижении целей» также положительно коррелирует с «межличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,626^{**}$, $p < 0,01$), «пониманием чужих эмоций» ($r = 0,546^*$, $p < 0,05$) и «управлением чужими эмоциями» ($r = 0,549^*$, $p < 0,05$), а также с «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,495^*$, $p < 0,05$) и в целом «управлением эмоциями» ($r = 0,507^*$, $p < 0,05$). «Положительная оценка себя и собственных поступков» связана с «межличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,602^{**}$, $p < 0,01$), «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,586^*$, $p < 0,05$) и «управлением эмоциями» ($r = 0,472^*$, $p < 0,05$). А показатель «общий фон настроения» имеет значимые корреляции с «управлением чужими эмоциями» ($r = 0,555^*$, $p < 0,05$) и «управлением эмоциями» ($r = 0,536^*$, $p < 0,05$) и с «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,488^*$, $p < 0,05$).

Так, результаты корреляционного анализа подтверждают значимую роль межличностных компонентов эмоционального интеллекта, особенно понимания и управления чужими эмоциями, в формировании различных аспектов жизненной удовлетворённости у менеджеров по продажам.

2. У технических специалистов значимых корреляций не обнаружено.

3. У студентов "индекс жизненной удовлетворенности" положительно коррелирует с «управлением своими эмоциями» ($r = 0,592^{**}$, $p < 0,01$), «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,584^*$, $p < 0,05$), «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,523^*$, $p < 0,05$) и «управлением эмоциями» ($r = 0,592^{**}$, $p < 0,01$). Показатель «интерес к жизни» значимо коррелирует с «управлением чужими эмоциями» ($r = 0,501^*$, $p < 0,05$) и «межличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,474^*$, $p < 0,05$). Показатель «согласованности между поставленными и достигнутыми целями» связан с «управлением своими эмоциями» ($r = 0,793^{**}$, $p < 0,01$), «пониманием своих эмоций» ($r = 0,546^*$, $p < 0,05$), «внутриличностным эмоциональным

интеллектом» ($r = 0,575^*$, $p < 0,05$) и «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,498^*$, $p < 0,05$). А «общий фон настроения» положительно коррелирует с «управлением своими эмоциями» ($r = 0,546^*$, $p < 0,05$), «управлением эмоциями» ($r = 0,563^*$, $p < 0,05$), «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,494^*$, $p < 0,05$) и «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,476^*$, $p < 0,05$).

Так, результаты корреляционного анализа показывают, что у студентов жизненная удовлетворённость и её отдельные компоненты тесно связаны с внутриличностными аспектами эмоционального интеллекта, особенно с умением управлять собственными эмоциями.

4. У полицейских выявлены положительные корреляции между «индексом жизненной удовлетворённости» и «контролем экспрессии» ($r = 0,707^{**}$, $p < 0,01$), «управлением эмоциями» ($r = 0,651^{**}$, $p < 0,01$), «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,498^*$, $p < 0,05$), «управлением своими эмоциями» ($r = 0,491^*$, $p < 0,05$) и «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,457^*$, $p < 0,05$). «Интерес к жизни» имеет значимые положительные корреляции с «контролем экспрессии» ($r = 0,580^{**}$, $p < 0,01$), «управлением эмоциями» ($r = 0,520^{**}$, $p < 0,01$), «внутриличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,408^*$, $p < 0,05$) и «общим эмоциональным интеллектом» ($r = 0,409^*$, $p < 0,05$). «Показатель согласованности между поставленными и достигнутыми целями» положительно связан с «контролем экспрессии» ($r = 0,349^*$, $p < 0,05$), «управлением эмоциями» ($r = 0,484^*$, $p < 0,05$) и «межличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,450^*$, $p < 0,05$). Также показатель «положительная оценка себя и собственных поступков» коррелирует с «контролем экспрессии» ($r = 0,448^*$, $p < 0,05$), «управлением эмоциями» ($r = 0,452^*$, $p < 0,05$) и «управлением своими эмоциями» ($r = 0,354^*$, $p < 0,05$). А «общий фон настроения» положительно связан с «контролем экспрессии» ($r = 0,647^{**}$, $p < 0,01$), «управлением эмоциями» ($r = 0,502^*$, $p < 0,05$) и «управлением своими эмоциями» ($r = 0,405^*$, $p < 0,05$).

Так, результаты корреляционного анализа демонстрируют, что для полицейских ключевыми аспектами эмоционального интеллекта, влияющими на жизненную удовлетворённость и её составляющие, являются контроль экспрессии и управление эмоциями. Эти компоненты эмоционального интеллекта способствуют улучшению субъективного благополучия и эффективности профессиональной деятельности в данной группе.

5. У группы педагогов выявлены положительные корреляции по следующим параметрам: «положительная оценка себя и собственных поступков» имеет значимые положительные корреляции с «контролем экспрессии» ($r = 0,459^*$, $p < 0,05$) и «управлением эмоциями» ($r = 0,460^*$, $p < 0,05$). «Общий фон настроения» положительно коррелирует с «управлением чужими эмоциями» ($r = 0,408^*$, $p < 0,05$) и «управлением эмоциями» ($r = 0,428^*$, $p < 0,05$).

Так, результаты корреляционного анализа показывают, что у педагогов субъективное благополучие, выраженное через положительную самооценку и общий эмоциональный фон, связано с определёнными аспектами эмоционального интеллекта, в частности с контролем экспрессии и управлением эмоциями.

6. У актеров также выявлены положительные корреляции: «индекс жизненной удовлетворённости» положительно коррелирует с «управлением своими эмоциями» ($r = 0,715^*$, $p < 0,05$). Также «показатель согласованности между поставленными и достигнутыми целями» имеет сильные положительные корреляции с «управлением своими эмоциями» ($r = 0,773^{**}$, $p < 0,01$) и «положительной оценкой себя и собственных поступков» ($r = 0,859^{**}$, $p < 0,01$), а также с «пониманием эмоций» ($r = 0,502^*$, $p < 0,05$) и «межличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,476^*$, $p < 0,05$). Далее параметр «положительная оценка себя и собственных поступков» тесно связана с «межличностным эмоциональным интеллектом» ($r = 0,859^{**}$, $p < 0,01$), «пониманием эмоций» ($r = 0,791^{**}$, $p < 0,01$), «управлением своими эмоциями» ($r = 0,699^*$, $p < 0,05$), «общим уровнем эмоциональным

интеллектом» ($r = 0,767^{**}$, $p < 0,01$) и «пониманием своих эмоций» ($r = 0,732^*$, $p < 0,05$). И в конце «общий фон настроения» положительно коррелирует с «управлением своими эмоциями» ($r = 0,641^*$, $p < 0,05$).

Так, результаты корреляционного анализа показывают, что у актёров ключевыми аспектами эмоционального интеллекта, влияющими на жизненную удовлетворённость и её компоненты, являются управление собственными эмоциями и межличностный эмоциональный интеллект.

Далее для проверки второй гипотезы различия взаимосвязи между жизненной удовлетворённостью и эмоциональным интеллектом в зависимости от профессии был проведен сравнительный анализ с использованием критериев Краскела-Уоллиса и Манна-Уитни.

Критерий Краскела-Уоллиса выявил значимые различия только по параметру "управление чужими эмоциями". Результаты показывают значимые различия в умении управлять эмоциями других среди профессий: менеджеры по продажам обладают самым высоким уровнем, что связано с их активным взаимодействием с клиентами и необходимостью контроля эмоций. Технические специалисты имеют низкие показатели из-за специфики работы, где эмоциональное взаимодействие не приоритетно. Остальные профессии демонстрируют средние значения, отражающие вариабельность навыков в зависимости от сферы деятельности. По остальным параметрам статистически значимых различий не обнаружено. Однако, важно отметить, что все остальные связи также положительны. Что еще раз указывает нам на тесную связь жизненной удовлетворенности и эмоционального интеллекта.

В исследовании также применялся U-критерий Манна-Уитни для попарного сравнения несвязанных выборок с целью изучения различий в шкалах методик, касающихся эмоционального интеллекта и жизненной удовлетворенности у представителей разных профессий.

- Анализ параметра «Управление чужими эмоциями» выявил статистически значимые различия между техническими специалистами и

менеджерами по продажам, работающими студентами, полицейскими и актерами, указывая на более низкий уровень развития данного навыка у технических специалистов, и наиболее высокий у полицейских.

- При анализе параметров «понимания чужих эмоций» и «управления своими эмоциями» обнаружены значимые различия между работающими студентами и полицейскими, а также между работающими студентами и актерами. Студенты демонстрируют более высокие показатели в понимании чужих и управлении своими эмоциями. Взаимодействие педагогов с менеджерами по продажам, технических специалистов с педагогами, актеров с полицейскими и др. не выявило статистически значимых различий в уровне эмоционального интеллекта. Предполагается, что педагоги, менеджеры по продажам и технические специалисты могут демонстрировать сопоставимый уровень эмоционального интеллекта в силу наличия пересекающихся компетенций. Педагоги и менеджеры по продажам используют навыки убеждения, требующие понимания и регуляции эмоций. Технические специалисты и педагоги испытывают схожие когнитивные нагрузки, связанные с аналитическими задачами, что уменьшает акцент на эмоциональных аспектах.

- Исследование «индекса жизненной удовлетворенности» выявило достоверные различия между менеджерами по продажам и полицейскими, менеджерами по продажам и педагогами, техническими специалистами и педагогами. При сравнении других профессиональных групп (актеры-студенты, полицейские-педагоги, техники-менеджеры) статистически значимых различий в уровне удовлетворённости не выявлено. Предполагается, что высокая удовлетворённость полицейских и педагогов обусловлена выраженной социальной значимостью их деятельности и стабильными условиями труда. Менеджеры по продажам и технические специалисты демонстрируют более низкие показатели, что связывается с высоким уровнем стресса (KPI и нестабильный доход у менеджеров) и ограниченным социальным взаимодействием/рутинностью задач у

технических специалистов. Отсутствие различий между актерами, студентами и другими группами может указывать на сбалансированность внешней мотивации.

- По параметру "Согласованность между поставленными и достигнутыми целями" значимые различия обнаружены между менеджерами по продажам и педагогами, техническими специалистами и полицейскими, а также техническими специалистами и педагогами. В остальных парах (актеры с студентами, менеджеры с полицейскими, студенты с педагогами и тд.) достоверных различий не обнаружено. Предполагается, что педагоги и полицейские демонстрируют более выраженные мотивационно-ценностные установки и профессиональную специфику, что способствует эффективному планированию и целеполаганию. Менеджеры по продажам и технические специалисты, в свою очередь, сталкиваются с изменчивостью условий и целей, что снижает согласованность планирования и результатов. Отсутствие различий в других группах может быть обусловлено близостью организационных и мотивационных факторов.

- По параметру "Положительная оценка себя и собственных поступков" статистически значимые различия выявлены между техническими специалистами и полицейскими, техническими специалистами и педагогами, работающими студентами и полицейскими, а также работающими студентами и педагогами. Это может объясняться тем, что полицейские и педагоги обладают более устойчивой и положительной самооценкой, сформированной под влиянием профессионального и социального контекста, а технические специалисты и студенты испытывают меньшую уверенность в своих действиях из-за специфики работы и этапа профессионального становления.

Отсутствие различий в других сравнениях может быть связано с близким уровнем самооценки и сходными мотивационно-психологическими условиями в этих группах.

Выводы

Проведённое эмпирическое исследование позволило сделать нижеследующие выводы об особенности взаимосвязи жизненной удовлетворённости и эмоционального интеллекта у представителей разных профессиональных групп.

1. Гипотеза о положительной связи между жизненной удовлетворённостью и эмоциональным интеллектом частично подтвердилась. Связи есть в пяти из шести исследуемых групп.

У менеджеров по продажам, студентов, полицейских, педагогов и актёров обнаружены значимые положительные корреляции между отдельными аспектами эмоционального интеллекта и жизненной удовлетворённости. Наиболее выраженные связи отмечены у менеджеров по продажам (межличностный эмоциональный интеллект, понимание и управление чужими эмоциями), студентов (внутриличностный эмоциональный интеллект, управление своими эмоциями), а также у полицейских (контроль экспрессии, управление эмоциями), педагогов (управление своими и чужими эмоциями) и актёров (управление своими эмоциями, межличностный эмоциональный интеллект).

У технических специалистов значимых корреляций не выявлено. Это может свидетельствовать о том, что в данной профессиональной группе эмоциональный интеллект не оказывает существенного влияния на субъективное благополучие, что, вероятно, связано со спецификой их профессиональной деятельности.

2. Вторая гипотеза о том, что связь между эмоциональным интеллектом и жизненной удовлетворённостью различается в зависимости от профессии полностью подтвердилась

В одних группах (менеджеры, студенты, актёры) ведущую роль играют межличностные или внутриличностные компоненты ЭИ, в других (педагоги) — отдельные аспекты, такие как контроль экспрессии и управление эмоциями, а у технических специалистов значимых связей не обнаружено вовсе.

3. Наиболее тесная связь между эмоциональным интеллектом и жизненной удовлетворённостью наблюдается у тех профессиональных групп, чья деятельность предполагает интенсивное взаимодействие с людьми или высокую эмоциональную вовлеченность.

Это подтверждает, что специфика профессиональной деятельности оказывает влияние на структуру и проявление взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и субъективным благополучием.

Заключение

В данной работе проведён всесторонний анализ взаимосвязи между жизненной удовлетворённостью и эмоциональным интеллектом у представителей различных профессиональных сфер. Теоретический обзор показал, что жизненная удовлетворённость является многогранным психологическим понятием, отражающим рациональную оценку качества жизни индивидом, и тесно связана с эмоциональным интеллектом — способностью осознавать, понимать и регулировать как собственные эмоции, так и эмоции окружающих. Эмоциональный интеллект способствует лучшей адаптации, укреплению межличностных связей и повышению устойчивости к стрессу, что положительно сказывается на субъективном благополучии.

Результаты эмпирического исследования подтвердили важность эмоционального интеллекта для уровня жизненной удовлетворённости, однако выявили, что сила и характер этой взаимосвязи зависят от профессиональной принадлежности. У менеджеров по продажам, студентов, полицейских, педагогов и актёров были обнаружены значимые положительные корреляции между различными компонентами эмоционального интеллекта и показателями жизненной удовлетворённости. В этих группах ключевую роль играют как межличностные, так и внутриличностные аспекты эмоционального интеллекта, а также навыки управления эмоциями и контроля экспрессии. В то же время у технических специалистов значимых корреляций не выявлено, что, вероятно, связано с

особенностями их профессиональной деятельности и меньшей эмоциональной вовлеченностью.

Таким образом, профессиональная специфика существенно влияет на структуру и выраженность взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и жизненной удовлетворённостью. Это подчёркивает необходимость учитывать профессиональный контекст при разработке программ по развитию эмоциональных компетенций с целью повышения субъективного благополучия и эффективности работы.

Полученные данные имеют как теоретическую, так и практическую ценность. Они расширяют представления о психологических механизмах, лежащих в основе формирования жизненной удовлетворённости и эмоционального интеллекта, а также могут служить основой для создания специализированных программ психологической поддержки и профессионального развития, направленных на улучшение качества жизни и повышение профессионального успеха различных категорий специалистов.