

УДК 159.9

**А. А. Журкевич<sup>1</sup>, Н. И. Олифирович<sup>2</sup>**, кандидат психологических наук, доцент  
Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,  
ул. Советская, 18, 220030 Минск, Республика Беларусь, <sup>1</sup>creative.color@inbox.ru, <sup>2</sup>olifirovichcloud@gmail.com

### ВЗАИМОСВЯЗЬ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ

В статье раскрыты существенные характеристики феноменов «субъективное благополучие» и «эмоциональный интеллект» с позиции различных психологических подходов. Приводятся теоретические основания рассмотрения эмоционального интеллекта как одного из факторов субъективного благополучия личности. Авторы анализируют результаты нескольких исследований и приходят к выводу, что у женщин присутствует более сильная связь между субъективным благополучием и эмоциональным интеллектом, чем у мужчин. Детально рассматриваются различные аспекты эмоционального интеллекта, включая самосознание, управление эмоциями, понимание эмоций и управление отношениями, и их влияние на субъективное благополучие. Результаты исследований отражают потребность усиливать психологическое сопровождение пожилых людей, включая развитие их эмоционального интеллекта, помощь в адаптации к пожилому возрасту и преодолении возможных психологических трудностей.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект; благополучие; субъективное благополучие; поздняя взрослость; пожилые люди.

Табл. 4. Библиогр.: 12 назв.

**A. A. Zhurkevich<sup>1</sup>, N. I. Olifirovich<sup>2</sup>**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor  
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, 18 Sovetskaya Str., 220030 Minsk,  
the Republic of Belarus, <sup>1</sup>creative.color@inbox.ru, <sup>2</sup>olifirovichcloud@gmail.com

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN LATE ADULTHOOD

The article reveals the essential characteristics of the phenomena “subjective well-being” and “emotional intelligence” from the perspective of various psychological approaches. Theoretical grounds for considering emotional intelligence as one of the factors of subjective well-being of an individual are given. The authors analyze the results of several studies and conclude that women have a stronger connection between subjective well-being and emotional intelligence than men. Various aspects of emotional intelligence are examined in detail, including self-awareness, emotion management, emotion understanding, and relationship management, and their impact on subjective well-being. The research results reflect the need to strengthen psychological support for older people, including the development of their emotional intelligence, assistance in adapting to old age and overcoming possible psychological difficulties.

**Key words:** emotional intellect; well-being; subjective well-being; late adulthood; aged people.

Table 4. Ref.: 12 titles.

**Введение.** Существуют два философских подхода к пониманию благополучия: эвдемонизм и гедонизм. Эвдемонизм утверждает, что такие аспекты человеческой жизни, как самоактуализация или реализация истинного потенциала — основные черты благополучия [1]. К. Рифф и Б. Сингер предложили многомерный показатель психологического благополучия,

который включает шесть различных областей человеческой самореализации: автономию, личностный рост, самопринятие, жизненную цель, мастерство и позитивные взаимоотношения. Гедонизм предлагает более узкую трактовку благополучия, основанную на идее, что благополучие равносильно максимизации приятных и минимизации неприятных переживаний благополучия [2]. То есть счастье — высший показатель благополучия.

Субъективное благополучие (далее — СБ) представляет собой концепцию гедонистического благополучия, когда В. Эндрюс и У. Уайти (1976) представили структуру благополучия, состоящую из трех факторов: когнитивной оценки, негативного аффекта и позитивного аффекта. Несколько лет спустя Э. Динер перефразировал концепцию, используя более узкое название — «субъективное благополучие» — с намерением подчеркнуть важность оценки субъективного жизненного опыта в отличие от оценки условий жизни с использованием абсолютного, фиксированного стандарта в качестве эталона. Согласно Э. Динеру, СБ охватывает два компонента: аффективный, включающий отрицательные и положительные эмоции, и когнитивный (удовлетворенность жизнью) [3].

Кроме того, СБ можно определить в терминах высокого уровня положительных эмоций и удовлетворенности жизнью и низкого уровня отрицательных эмоций. Удовлетворенность жизнью Э. Динер определил как «когнитивную, субъективную глобальную оценку своей жизни. На нее может влиять аффект, но сам по себе он не является прямым показателем эмоции» благополучия [3, с. 548]. В определении подчеркивается различие между подкатегориями СБ; оценка удовлетворенности жизнью включает в себя процесс суждения, который отличается от того, который используется при сообщении об аффекте, поскольку он требует сознательной, когнитивной оценки жизненных обстоятельств и сравнения их с субъективно установленным стандартом.

Таким образом, СБ должно рассматриваться как многоаспектный феномен, охватывающий эмоциональное состояние (положительные и отрицательные эмоции), когнитивную оценку (удовлетворенность жизнью) и элементы самореализации. Благополучие не сводится только к максимизации приятных опытов и минимизации боли, как это предлагает гедонистический подход, включает в себя реализацию своего потенциала, как это подчеркивает эвдемонистический подход. Однако необходимо подчеркнуть, что оценка СБ зависит от индивидуального восприятия и уникальных жизненных обстоятельств человека. Этот подход учитывает разнообразие и комплексность человеческого опыта. Он также подчеркивает, что благополучие является не статичным состоянием, а скорее процессом, который может меняться и эволюционировать со временем в ответ на изменяющиеся жизненные обстоятельства и опыт индивидуума.

Концепция «эмоционального интеллекта» (далее — ЭИ), описываемого как способность к интерпретации и регулированию собственных и чужих эмоциональных состояний, приобрела обширную научную репутацию. П. Саловей и Д. Мэйер, которые ввели термин в 1990 году, определяют ЭИ как «способность мониторить собственные и чужие эмоции, различать их и использовать эмоциональную информацию для направления мысли и действий». Авторы также провели исследования о его связи с психическим здоровьем и благополучием. Д. Гоулман, автор популярного бестселлера «Эмоциональный интеллект», дает более широкое определение и утверждает, что ЭИ включает в себя навыки, такие как управление чувствами, эмпатия к другим людям и умение справляться со стрессом, а также утверждает, что ЭИ играет ключевую роль в личной жизни и карьере человека, включая его уровень счастья и благополучия. Р. Бар-Он предлагает четырехкомпонентную модель ЭИ, включающую в себя: идентификацию эмоций, использование эмоций для облегчения мышления, понимание эмоций и управление эмоциями. В контексте российской психологии Д. В. Люсин разделяет ЭИ на два типа — внутрличностный и межличностный. Первый тип связан со способностью индивида обрабатывать эмоциональную информацию, второй — с характеристиками личности и поведения, отражающими взаимодействие индивида

с эмоциональной информацией в повседневной жизни. Внутриличностный ЭИ, по определению Д. В. Люсина, включает в себя способности к восприятию, фасилитации, пониманию и регуляции эмоций. Межличностный ЭИ, с другой стороны, отражает уровень субъективного осознания и оценки этих способностей со стороны субъекта, а также показывает, насколько эффективно он использует эти способности в реальной жизни [4].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что данный элемент интеллекта может быть исследован как предпосылка СБ, связанная с высшими эшелонами спектра эмоциональной структуры человека.

Нами было выдвинуто несколько гипотез, объясняющих взаимосвязь между ЭИ и СБ. Во-первых, исходя из предположений, что люди с высоким уровнем ЭИ лучше осознают свои эмоции и способны лучше их регулировать, они должны испытывать более низкие уровни дистресса и эмоций, связанных со стрессом, таким образом, иметь высокий уровень благополучия. Во-вторых, люди с высоким ЭИ демонстрируют повышенное чувство СБ, так как у них есть преимущество из-за более высокой социальной компетентности, обогащенных социальных сетей и более эффективных стратегий совладания. В-третьих, поскольку эмоции — источник информации об отношениях человека со средой и другими людьми, интерпретация этой информации и реагирование на нее могут направлять действия и мысли таким образом, чтобы улучшать и поддерживать благополучие. Наконец, ЭИ связан с меньшей склонностью испытывать негативные эмоции и высокой склонностью испытывать положительные эмоции, что способствует ощущению СБ.

П. Майер и Дж. Саловой провели исследование ЭИ, аффекта и установок благополучия [5] и установили, что, несмотря на важные исключения, люди обычно мотивированы стремиться к приятным ощущениям и избегать неприятных. Способность управлять эмоциями может помочь людям развивать позитивный аффект, избегать подавления негативным аффектом и справляться со стрессом. Дополнительные эмоциональные компетенции, такие как восприятие и осмысление эмоций, также влияют на качество эмоционального опыта, позволяя человеку идентифицировать и интерпретировать эмоциональные сигналы, которые служат основой для саморегулируемых действий.

Вопрос о благополучии в период поздней взрослости остается вне рамок современных исследовательских приоритетов. В последние годы проведено несколько исследований, анализирующих связь между СБ и ЭИ в подростковом, юношеском возрасте и средней взрослости. Исследование Т. В. Хуторянской показало значимые корреляции между ЭИ и СБ у студентов гуманитарных и технических специальностей [6]. В 2020 году проведено исследование на тему влияния ЭИ на благополучие студентов в Литве, в котором обнаружено, что ЭИ имеет прямое влияние на психологическое благополучие студентов, служит буфером, снижающим негативное воздействие стресса в учебной среде [7]. Исследование И. С. Мирюковой показало, что чем выше уровень ЭИ у людей в период средней взрослости, тем выше уровень СБ [8].

В нашем исследовании целью было определить, присутствуют ли дифференцированные характеристики ЭИ у индивидов пожилого возраста, имеющих высокую и низкую степени СБ.

**Методология и методы исследования.** Общенаучные принципы социокультурной детерминации психических процессов (К. А. Абульханова-Славская, Л. С. Выготский и др.) — восприятие благополучия и проявление ЭИ — неотделимы от социального и культурного контекста, в котором осуществляется жизнедеятельность индивида. Субъектно-деятельностный подход (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, А. Г. Асмолов, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн) — понимание человека как активного субъекта, стремящегося к самореализации и саморазвитию. Концепция субъективного благополучия Э. Динера как охватывающего не только эмоциональные, но и когнитивные аспекты благополучия.

Концепции ЭИ (П. Саловей, Дж. Майер, Р. Бар-Он, Д. В. Люсин): понимание ЭИ как совокупности способностей, дающих возможность понимать свои эмоции и эмоции других людей, управлять ими. Были использованы следующие методики: «Шкала удовлетворенности жизнью» авторства Э. Динера, адаптированная Д. А. Леонтьевым, Е. Н. Осиним; «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина); «Опросник эмоционального интеллекта» Д. В. Люсина.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В соответствии с концепцией Э. Динера СБ — эмоциональная реакция субъекта, его уровень удовлетворённости сферами жизни, основывающаяся на его индивидуальных оценках по отношению к качеству собственной жизни. Это представление благополучия характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения [9]. Таким образом, степень благополучия определяется на основании субъективного восприятия человеком качества своей жизни.

Согласно точке зрения Н. Брэдберна, эмоциональная составляющая психологического благополучия предполагает субъективный опыт счастья, который больше связан с эмоциональной окраской переживаний индивида, нежели с рациональной оценкой имеющихся благ [9]. Эмоциональная динамика между позитивными и негативными переживаниями влияет на общее восприятие человеком своего благополучия. Важно осознавать, что счастье и благополучие не всегда коррелируют с отсутствием негативных эмоций. Наличие трудностей и разнообразие эмоций — неотъемлемая часть жизненного процесса, которая может способствовать личностному росту и развитию. Такой подход к благополучию и счастью подчеркивает важность ЭИ — способности распознавать свои эмоции, управлять ими и использовать их для лучшего понимания своих внутренних состояний. Уровень ЭИ может существенно влиять на субъективное восприятие благополучия.

Согласно М. Селигману, психологическое благополучие включает не только мгновенные положительные эмоции, но и долгосрочные типы активности, которые ассоциируются с вовлеченностью, где человек в некотором смысле «погружается» в деятельность. В свете этого можно выделить осознанное участие в получении опыта и принятие активной роли в управлении своей жизнью и благополучием как ключевые факторы психологического благополучия. При этом благополучие не всегда является одномерным и статическим понятием, а может меняться и моделироваться во времени за счет сознательных действий и стратегий. По мнению М. Селигмана, уровень благополучия зависит от факторов, которые можно контролировать волевым образом, посредством осознанных, целенаправленных действий со стороны субъекта [10; 11].

Данная точка зрения находит сходство с позицией отечественных ученых. Р. М. Шамионов раскрывает СБ как «понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное для нее значение с точки зрения усвоенных нормативных представлений о “благополучной” внешней и внутренней среде и характеризующееся переживанием удовлетворенности» [12].

Согласно теории Л. В. Куликова, СБ индивида представляет собой «обобщенное и относительно стабильное переживание, индивидуально значимое для личности» в различных взаимосвязанных аспектах: материальном, личностном, социальном, профессиональном, физическом, психологическом [12]. Значимость разных аспектов благополучия может колебаться в зависимости от ситуации в жизни. Благополучие личности не может быть определено иначе, чем субъективно, так как, несмотря на важность объективных внешних обстоятельств, они не могут непосредственно повлиять на восприятие благополучия, они влияют только через индивидуальное восприятие и оценку [11].

Следовательно, СБ складывается по меньшей мере из двух составляющих — аффективной и когнитивной. Аффективная составляющая включает эмоции и настроение, интенсивность и длительность положительных и негативных эмоциональных состояний. Когнитивная

составляющая включает в себя уровень удовлетворенности жизнью в целом и отношение к различным аспектам жизни, в том числе личные достижения, отношения, саморазвитие. Таким образом, изменения в одной области могут способствовать изменениям в другой. Например, положительные переживания могут повысить уровень удовлетворенности жизнью, а удовлетворенность жизнью может привести к положительным эмоциям [3].

Обратимся к результатам эмпирического исследования СБ. В исследовании приняли участие 196 человек: мужчины и женщины периода поздней зрелости (от 60 до 74 лет). Из них 74 мужчины и 122 женщины.

По результатам исследования уровня СБ по методикам «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера и «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски выявлены следующие данные (таблица 1).

Т а б л и ц а 1. — Результаты исследования уровня субъективного благополучия, %

Уровень	ШУЖ мужчины	ШУЖ женщины	ШСС мужчины	ШСС женщины	Общий показатель
Низкий	24	21	17	31	23
Высокий	76	79	83	69	77

*Примечание* — здесь и далее в таблицах ШУЖ — шкала удовлетворенности жизнью; ШСС — шкала субъективного счастья.

Таким образом, большинство лиц в период поздней зрелости отличаются удовлетворенностью жизнью, положительным восприятием своего будущего и старения, наличием здоровых и смысловых межличностных отношений, способностью принять и ценить свою жизнь во всех её аспектах, поддерживая при этом внутренний мир и душевное спокойствие.

Для выявления половых различий по общему показателю использовался *t*-критерий Стьюдента:  $t_{\text{эмп}} = 16,4$ ;  $t_{\text{кр}} = 1,97$  ( $p \leq 0,05$ ) и  $2,61$  ( $p \leq 0,01$ ). Так, *t*-эмпирическое превышает *t*-критическое значение, это означает, что разница в средних значениях группы женщин и группы мужчин во всей вероятности не случайна, а статистически значима. Это указывает на то, что средние значения двух сравниваемых выборок различаются неслучайно.

Для изучения ЭИ использовался «Опросник эмоционального интеллекта» (Д. В. Люсин) (таблица 2).

Т а б л и ц а 2. — Уровни развития составляющих и видов ЭИ

Вид ЭИ	Уровень ЭИ	Мужчины, %	Женщины, %	Общий показатель, %	$t_{\text{эмп}}$
ВЭИ	Низкий	9	7	8	0,1
	Средний	67	44	55	1,0
	Высокий	24	49	37	1,2
МЭИ	Низкий	5	3	4	0,1
	Средний	59	58	58	1,0
	Высокий	36	39	38	1,2
ПЭ	Низкий	17	19	18	0,3
	Средний	60	45	52	1,0
	Высокий	23	36	30	1,1

Окончание табл. 2

Вид ЭИ	Уровень ЭИ	Мужчины, %	Женщины, %	Общий показатель, %	$t_{эмп}$
УЭ	Низкий	15	11	13	0,1
	Средний	52	56	54	1,0
	Высокий	33	33	33	1,2

*Примечание* — здесь и далее в таблицах МЭИ — межличностный эмоциональный интеллект; ВЭИ — внутриличностный эмоциональный интеллект; ПЭ — понимание эмоций; УЭ — управление эмоциями.

Самые низкие показатели выявлены по шкале «Понимание эмоций». Пониженные показатели у людей периода поздней взрослости в понимании эмоций могут быть обусловлены различными факторами. Во-первых, с возрастом часто происходит снижение когнитивных функций, включая затруднение в понимании и интерпретации эмоций. Во-вторых, люди данного возраста могут иметь меньше социальных взаимодействий, из-за чего недостаточно практикуются в понимании эмоций других. В-третьих, возрастные изменения в отношениях и жизненных приоритетах могут сдвинуть фокус внимания с понимания эмоций на другие аспекты жизни. В-четвертых, у людей в период поздней взрослости могут наблюдаться переживания, связанные с потерей близких, здоровьем, изменениями в карьере и социальном статусе, отвлекающие от понимания эмоций.

Низкие показатели у людей периода поздней взрослости по шкале «Управление эмоциями» могут быть обусловлены схожими причинами: физиологические изменения, связанные со старением, которые могут влиять на способность регулировать эмоции; заболевания, связанные с возрастом, которые могут влиять на эмоциональный контроль; уменьшение социальных активностей, что может привести к более низким навыкам управления эмоциями; изменение жизненных обстоятельств, включая утрату близких, которое может привести к эмоциональной нестабильности и ухудшению способности к эмоциональной саморегуляции; возможное отсутствие потребности в проявлении высокого уровня ЭИ, поскольку некоторые пожилые люди могут ориентироваться на свои личные потребности, а не на межличностные отношения.

Самые высокие показатели по шкалам «Внутриличностный ЭИ» и «Межличностный ЭИ». Внутриличностный ЭИ относится к способности индивида осознавать, понимать и управлять своими эмоциями. Это включает в себя осознание эмоциональных состояний, понимание связей между своими мыслями и эмоциями, умение регулировать свои эмоции для достижения целей, решения проблем и адаптации к обстоятельствам. Данные результаты могут говорить о том, что с возрастом часто приходит глубокое понимание собственных эмоций и их влияния на поведение. Пожилые люди, как правило, проводят больше времени в саморефлексии и самопознании, что способствует развитию внутриличностного ЭИ. Развитый навык управления своими эмоциями часто является результатом многолетнего опыта совладания с жизненными трудностями и испытаниями. Пожилые люди часто имеют больше времени для саморефлексии и интроспекции, что позволяет им лучше понимать и оценивать свои эмоциональные реакции. Также пожилые люди могут обладать более высоким уровнем эмоциональной зрелости, что способствует развитию внутриличностного ЭИ и способности регулировать эмоции в различных ситуациях.

Межличностный ЭИ — способность человека понимать, интерпретировать и реагировать на эмоции других людей. Он включает в себя умение распознавать эмоциональные выражения лица, тона голоса и жесты, помогая предсказать поведение и отношение другого человека. Люди с развитым межличностным ЭИ способны устанавливать сильные и здоровые межличностные отношения, обеспечивая эффективное общение и конструктивное решение

конфликтов. Он также способствует эмпатии, помогает в осознании и уважении чувств и переживаний других людей. Кроме того, межличностный ЭИ обеспечивает способность адекватно реагировать на эмоции других, что улучшает социальные взаимодействия и укрепляет межличностные связи. Он играет ключевую роль во многих областях жизни, таких как деловые отношения, лидерство, родительство и дружба, а его развитие может значительно повысить качество отношений и общего благополучия. Результаты исследования говорят о том, что в период поздней взрослости может быть высокий уровень межличностного ЭИ по ряду причин. Во-первых, за время своей жизни они накопили значительный опыт взаимодействия с различными людьми и ситуациями, что повышает их способность понимать и интерпретировать эмоции других. Во-вторых, возраст часто связан с повышенной эмпатией и отзывчивостью на чувства других людей. Наконец, многие люди периода поздней взрослости имеют более зрелые навыки управления конфликтами и больше ценят межличностные отношения, что также способствует развитию межличностного ЭИ. Они могут лучше справляться с социальным стрессом, понимать эмоциональные потребности других и обладать большей эмоциональной реактивностью. Эти навыки, приобретенные и отточенные в течение долгой жизни, делают данных респондентов более чувствительными и отзывчивыми к эмоциональным состояниям окружающих их людей.

При статистической обработке данных значимых различий между мужчинами и женщинами не выявлено ни по одной шкале (см. таблицу 2).

Для выявления взаимосвязи между уровнем СБ и ЭИ мы вычисляли коэффициент корреляции Пирсона (таблицы 3, 4).

Т а б л и ц а 3. — Значения коэффициента корреляции Пирсона для выборки мужчин

Вид ЭИ	Уровень ШУЖ		Уровень ШСС	
	низкий	высокий	низкий	высокий
ВЭИ	0,042 при $p \geq 0,05$	0,049 при $p \geq 0,01$	0,042 при $p \geq 0,05$	0,048 при $p \geq 0,01$
МЭИ	0,042 при $p \geq 0,05$	0,042 при $p \geq 0,05$	0,039 при $p \geq 0,05$	0,045 при $p \geq 0,01$
ПЭ	0,043 при $p \geq 0,05$	0,039 при $p \geq 0,01$	0,041 при $p \geq 0,05$	0,040 при $p \geq 0,01$
УЭ	0,042 при $p \geq 0,05$	0,040 при $p \geq 0,05$	0,042 при $p \geq 0,05$	0,047 при $p \geq 0,05$

Т а б л и ц а 4. — Значения коэффициента корреляции Пирсона для выборки женщин

Вид ЭИ	Уровень ШУЖ		Уровень ШСС	
	низкий	высокий	низкий	высокий
ВЭИ	0,049 при $p \geq 0,05$	0,051 при $p \geq 0,05$	0,017 при $p \geq 0,01$	0,051 при $p \geq 0,05$
МЭИ	0,048 при $p \geq 0,05$	0,042 при $p \geq 0,05$	0,040 при $p \geq 0,05$	0,051 при $p \geq 0,05$
ПЭ	0,049 при $p \geq 0,05$	0,047 при $p \geq 0,01$	0,041 при $p \geq 0,05$	0,050 при $p \geq 0,01$
УЭ	0,045 при $p \geq 0,05$	0,051 при $p \geq 0,05$	0,047 при $p \geq 0,05$	0,051 при $p \geq 0,05$

Установлена взаимосвязь между внутриличностным ЭИ и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, высоким уровнем субъективного счастья, пониманием эмоций и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, между межличностным ЭИ и высоким уровнем субъективного счастья, пониманием эмоций и высоким уровнем субъективного счастья.

В выборке женщин выявлены значимые взаимосвязи между показателями внутриличностного ЭИ и высоким уровнем удовлетворенности жизнью, пониманием эмоций и высоким

уровнем удовлетворенности жизнью, управлением эмоциями и высоким уровнем удовлетворенности жизнью. Есть взаимосвязь между внутриличностным ЭИ и низким и высоким уровнями субъективного счастья, межличностным ЭИ и высоким уровнем субъективного счастья, пониманием эмоций и высоким уровнем субъективного счастья, управлением эмоциями и высоким уровнем субъективного счастья.

**Заключение.** Корреляционный анализ, осуществленный в группах мужчин и женщин, обнаружил значимые различия в степени связи между показателями уровня СБ и шкалами ЭИ.

Существуют некоторые различия в группах мужчин и женщин. Взаимосвязь между управлением эмоциями и удовлетворенностью жизнью у женщин может быть обусловлена гендерными различиями в подходах к выражению и восприятию эмоций. Женщины, как правило, проявляют большую эмоциональную чувствительность и открытость, что позволяет им лучше справляться с эмоциональными проблемами, что, в свою очередь, может способствовать высокому уровню удовлетворенности жизнью. Мужчины, часто наученные сдерживать свои эмоции, могут иметь меньше возможностей для такого взаимодействия между управлением эмоциями и удовлетворенностью жизнью. Традиционные социальные роли и ожидания также накладывают разные требования к саморегуляции эмоций у мужчин и женщин. От мужчин требуется удерживать или подавлять свои эмоции, чего не требуется от женщин в той же степени. Эти различные подходы могут объяснять разницу в связи между управлением эмоциями и удовлетворенностью жизнью у мужчин и женщин.

Корреляция между всеми шкалами ЭИ и высоким уровнем субъективного счастья у женщин может быть обусловлена той ролью, которую ЭИ играет в их жизни. Женщины традиционно признаются более эмоциональными и чувствительными, они обычно легче выражают свои эмоции. У мужчин меньше корреляций между этими переменными может быть связано с существующими социальными ожиданиями и нормами, предписывающими им скрывать или подавлять свои эмоции. Мужчины могут фокусироваться на других аспектах жизни (карьера и достижения) для оценки своего жизненного удовлетворения или субъективного счастья, минимизируя роль ЭИ.

Практическим выводом проведенного исследования является возможность обоснованного и целенаправленного осуществления воздействия на субъективное благополучие лиц пожилого возраста посредством влияния в первую очередь на эмоциональное самочувствие, а через него и на уровень удовлетворенности различными аспектами жизни.

#### Список цитируемых источников

1. Ryff, C. D. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well being / C. D. Ryff, B. H. Singer // J. of Happiness Studies. — 2006. — Vol. IX. — P. 13—39.
2. Veenhoven, R. Hedonism and happiness / R. Veenhoven // J. of Happiness Studies. — 2003. — Vol. IV. — P. 437—457.
3. Diner, E. Subjective well-being / E. Diner // Psychol. Bull., 1984. — Vol. 95. — P. 542—575.
4. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополюк : ПГУ, 2011. — 388 с.
5. Salovey, P. Some final thoughts about personality and intelligence / P. Salovey, J. D. Mayer // Personality and Intelligence / Eds. by R. J. Stenberg, P. Ruzgis. — Cambridge, UK : Cambridge University Press, 1994. — 318 p.
6. Хуторянская, Т. В. Соотношение субъективного благополучия и эмоционального интеллекта у студентов гуманитарных и технических специальностей [Электронный ресурс] / Т. В. Хуторянская. — Режим доступа: <https://doi.org/10.24158/spp.2023.4.18>. — Дата доступа: 12.08.2023.
7. The Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Male University Students: The Mediating Role of Perceived Social Support and Perceived Stress [Electronic resource]. — 2020. — Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7084724/>. — Date of access: 24.10.2023.

8. Микрюкова, И. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и субъективного благополучия у людей в период средней зрелости [Электронный ресурс] / И. С. Микрюкова. — Режим доступа: [https://vkr.urfu.ru/index.php/37\\_03\\_01/article/view/67357](https://vkr.urfu.ru/index.php/37_03_01/article/view/67357). — Дата доступа: 12.08.2023.
9. Кужильная, А. В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях / А. В. Кужильная // Психопедагогика в правоохранит. органах. — 2015. — № 1 (60). — С. 83—86.
10. Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова // Вестн. ПГПУ. Сер. «Психологические и педагогические науки». — 2015. — № 1. — С. 28—36.
11. Андреевкова, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов / Н. В. Андреевкова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. — 2010. — № 5 (99). — С. 189—215.
12. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. — 296 с.

Поступила в редакцию 19.10.2023.

Репозиторий БарГУ