

УДК 159.942.2

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.12>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ МОЛОДІ

Світлана Мітіна

*Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського,
вул. Джона Маккейна, 33, м. Київ, Україна, 01042
e-mail: mitina.svetlana68@gmail.com*

Дар'я Власова

*Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського,
вул. Джона Маккейна, 33, м. Київ, Україна, 01042
e-mail: m05318724@tnu.edu.ua*

Стаття присвячена дослідженню впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді, охоплюючи старший підлітковий вік і ранню дорослість. З'ясовано, що цей вплив здійснюється через кілька важливих механізмів: покращення психічного здоров'я шляхом ефективного зменшення психологічного дистресу, розвиток розширених мереж соціальної підтримки та покращення міжособистісної компетентності, що призводить до більшого переживання позитивного афекту та зменшення негативного. Визначено, що оскільки емоційний інтелект формує міцнішу самоконцепцію та почуття власної гідності, то адекватна самооцінка є однією з вирішальних детермінант задоволеності життям. Показано, що такі фактори як вік, гендер та соціальний статус можуть впливати на зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю життям. Акцентується увага на дослідженнях української молоді в умовах війни, які показали, що функціональність емоційного інтелекту може знижуватися під впливом стресу, проте загальний рівень емоційного інтелекту зберігає відносну сталість, а такі компоненти, як усвідомлення та регуляція емоцій, є ключовими процесами стійкості. Зроблено висновок про адаптивну природу емоційного інтелекту та його важливість для психологічного зцілення та соціальної реінтеграції у складних умовах. Визначено низку ефективних стратегій втручання, які можуть значно підвищити навички, пов'язані з емоційним інтелектом, та, як наслідок, задоволеність життям у молоді. Структуровані програми соціально-емоційного навчання; різноманітні практичні методи, включаючи рольові ігри, аналіз кейсів, групові дискусії та тренінги активного слухання, а також практики усвідомленості, озброюють молодих людей практичними стратегіями для емоційної саморегуляції та адаптивних механізмів подолання.

Ключові слова: задоволеність життям, емоційний інтелект, благополуччя, молодь, психічне здоров'я, стратегії втручання.

Актуальність проблеми. Молодість вважається сензитивним періодом розвитку особистості, що характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. Ця вікова демографічна група, згідно Закону України про молодь, охоплює осіб віком від 14 до 35 років і включає старший підлітковий вік та ранню дорослість. Протягом цих періодів молоді люди долають складні емоційні кризи, набувають власну ідентичність та встановлюють соціальні стосунки. Здатність ефективно керувати цими переходами та долати кризи глибоко впливає на їхнє загальне благополуччя.

Для старших підлітків цей період характеризується швидкими емоційними та фізичними змінами, численними визначними рішеннями та переходами, з якими вони

стикаються вперше, такими як вибір спеціальності, навчального закладу та планування майбутнього, що може сприяти загалом нижчому рівню задоволеності життям порівняно зі дорослими. При цьому, емоційний інтелект стає життєво важливою компетенцією для особистого та професійного успіху на цих етапах, сприяючи адаптації до різноманітних соціальних середовищ та кризових ситуацій, і дозволяючи ефективно керувати як власними емоціями, так і розуміти емоції інших [7, с. 3136–3137].

У ранній дорослості високий емоційний інтелект є вирішальним, оскільки від нього залежить формування основних навичок, які необхідні для особистого та професійного успіху, впливаючи на процеси прийняття рішень, вирішення конфліктів, здатність підтримувати стійкі соціальні зв'язки, створювати сім'ю, на загальне психічне благополуччя та стійкість у подоланні труднощів і щоденних життєвих викликів [7, с. 3136].

Відомо, що задоволеність життям є одним із ключових компонентів суб'єктивного благополуччя, являє собою когнітивну оцінку індивідом якості свого життя. Вона охоплює самооцінку настрою, якості стосунків, досягнутих цілей, самоконцепцій та сприйнятої здатності справлятися з життєвими вимогами. Важливо, що задоволеність життям відображає сприятливе, стійке ставлення до свого життя (в контексті реальне/ідеальне), а не просто швидкоплинний емоційний стан [18, с. 13].

Для молодих людей досягнення сприятливого та стійкого ставлення до життя є першочерговим для здорового розвитку та прийняття рішень та досвіду, з якими вони стикаються вперше. Саме емоційний інтелект допомагає збалансувати емоції розум, досягти взаєморозуміння та взаємоповагу, усвідомити власні потреби і мотиви, скорегувати власну поведінку. Особливо важливим дослідження впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям молоді виявляється в умовах сучасного життя: від глобальних турбулентних змін до особливостей життя в умовах війни, які мають невинний вплив на усі сфери життя молоді та їх реакцію на швидкі зміни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз досліджень як українських, так і зарубіжних науковців показує різноманіття підходів до розуміння поняття емоційного інтелекту та існування декількох моделей даного конструкту. Існуючі моделі емоційного інтелекту можливо об'єднати в три групи: моделі здібностей, моделі характеристик/рис та змішані моделі. У рамках моделей здібностей (Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо) емоційний інтелект трактується як перетин емоцій та пізнання, тобто як когнітивна здібність. Представники змішаних моделей емоційного інтелекту (Д. Гоулман та Р. Бар-Он) інтерпретують його як складне психологічне утворення, яке має і когнітивну й особистісну природу. У рамках моделей характеристик автори розглядають емоційний інтелект, як сукупність рис особистості та поведінки, пов'язаних із емоціями (модель емоційної самоефективності К. В. Петридіса та Е. Фернхема) [5, с. 2].

Значний обсяг емпіричних досліджень, включаючи численні мета-аналізи, послідовно демонструє значний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у підлітків та молодих дорослих. Один комплексний мета-аналіз, проведений Х. Хартанто та А. Хельмі, що охоплює 35 досліджень та включає 12 805 суб'єктів, свідчить про позитивну кореляцію між змінними емоційного інтелекту та задоволеністю життям, особливо через фактор резилентності. Емоційний інтелект все частіше визнається життєво важливим психологічним захисним фактором, який може значно покращити суб'єктивне благополуччя, особливо у молоді [9, с. 70].

Дослідження сучасних вітчизняних науковців (Н. Корецька, І. Кряж, Н. Левенець, М. Миколайчук, Т. Партико, Ю. Ищенко) значною мірою підтверджують ці глобальні висновки, підкреслюючи адаптивну роль компонентів емоційного інтелекту, таких як усвідомлення емоцій та їх регуляція, у формуванні стійкості, особливо перед обличчям

негараздів, таких як досвід воєнного часу. Дослідження Ф. Джордано, що було спрямовано на визначення впливу стресових факторів на емоційний інтелект сучасної української молоді, показало, що функціональність емоційного інтелекту може знижуватися під впливом стресу, проте загальний рівень, як правило, зберігає відносну сталість, характеризуючи це його як базову здатність [8, с. 8].

Незважаючи на збільшений інтерес науковців до даної проблеми, проте досліджень впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям сучасної молоді не достатньо та потребує подальшого вивчення та аналізу.

Мета статті: теоретично проаналізувати дані щодо впливу емоційного інтелекту на задоволеність життям саме в молодіжній демографічній групі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Концепція емоційного інтелекту вперше була запропонована психологами П. Саловеем та Дж. Майсром у 1990-х роках, але найбільшої популярності набула завдяки книзі Д. Гоулмана «Емоційний інтелект». Гоулман наголошує, що емоційний інтелект (EQ), такий же важливий, як IQ, для успіху, зокрема в академічних, професійних, соціальних та міжособистісних аспектах життя людини. Ця думка підтримується подальшими дослідженнями П. Кабальєро-Гарсія та С. Санчез-Руїз, які вказують, що емоційна компетентність забезпечує адаптивність, стресостійкість та здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, що є критично важливим для досягнення успіху в сучасному світі [5, с. 15].

Дослідження Л. Рей та інших також показують значний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у молоді, особливо у його конкретних вимірах. Наприклад, здатність розуміти та чітко розрізняти власні емоції, що називається ясністю настрою, та здатність до саморегуляції або відновлення негативних настроїв, відома як емоційне відновлення, демонструють значні позитивні зв'язки із задоволеністю життям у підлітків. Ці важливі виміри емоційного інтелекту, також виявляють зв'язок із задоволеністю життям через опосередкування самооцінки у підлітків. Це свідчить про те, що емоційний інтелект сприяє задоволеності життям, формуючи позитивну самоконцепцію та почуття власної гідності. Висока самооцінка сама по собі є потужним предиктором задоволеності життям оскільки вона дозволяє людям позитивно підходити до щоденних викликів та використовувати життєві можливості [16, с. 229–232].

У складних соціальних контекстах, які домінують у підлітковий та ранній юнацький періоди, таких як ситуації, пов'язані з булінгом та кібербулінгом, конкретні аспекти емоційного інтелекту, такі як самооцінка емоцій, використання емоцій та регуляція емоцій були визначені як найбільш значущі предиктори задоволеності життям серед жертв булінгу. Це підкреслює адаптивну та захисну роль цих конкретних вимірів емоційного інтелекту у формуванні благополуччя навіть серед негараздів [14, с. 719].

Для молодих дорослих віком від 19 до 35 років високий рівень емоційного інтелекту є надзвичайно важливим, оскільки він забезпечує їх основними навичками, необхідними для особистого та професійного успіху. Емоційний інтелект впливає на прийняття рішень, вирішення конфліктів, психічне благополуччя, а також на здатність протистояти труднощам та щоденним викликам життя. Емоційно розвинені молоді особи, як правило, більш емпатичні, вправні у розпізнаванні та вираженні своїх емоцій, а також володіють навичками, необхідними для вираження своїх почуттів та ефективного вирішення проблем у стосунках, які в молодому віці також позитивно впливають на можливість створювати та підтримувати в гармонії нові сім'ї. Самосвідомість (здатність розпізнавати власні емоції та цінності) та самомотивація (емоційна інтеграція, необхідна для досягнення цілей) є іншими життєво важливими компонентами які сприяють емоційній стійкості та психічному благополуччю [7, с. 3129].

Дослідження С. Бадрі за участю молоді віком від 18 до 35 років показали, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з низьким рівнем перфекціонізму та високим рівнем щастя. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у регулюванні емоцій та управлінні стресом, що є вирішальним для відчуття щастя. Емпіричні дані свідчать, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, як правило, щасливіші, і він може пояснити понад половину загальної дисперсії щастя [4, с. 2].

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та задоволеністю життям у молодих людей додатково нюансується кількома опосередковуючими та моделюючими факторами, включаючи вік, гендер, соціально-економічний статус та інші культурні особливості.

Як визначають А. Саха та інші в своєму дослідженні, емоційний інтелект, як правило, демонструє позитивну динаміку розвитку протягом підліткового віку, причому особи поступово набувають більш емпатичної та саморегульованої поведінки та досягають більш збалансованого управління емоціями в міру дорослішання. Підлітки демонструють зростання емоційних компетенцій, але часто мають нижчу задоволеність життям, що може бути пов'язано з важливими рішеннями та змінами, з якими вони стикаються вперше. В цьому ж дослідженні соціально-економічний статус також істотно впливає на рівень задоволеності життям серед молодих людей. Студенти з вищим доходом сім'ї часто мають вищий емоційний інтелект і, відповідно, більшу задоволеність життям. Натомість, студенти з низьким доходом сім'ї можуть бути менш здатними до подолання стресів через обмежений доступ до ресурсів, що негативно позначається на їхньому емоційному благополуччі та загальній задоволеності життям [17, с. 223–224].

Дослідження Е. Урбон та інших показують, що жінки часто демонструють загалом вищий рівень емоційного інтелекту, особливо у вираженні власних емоцій, і сприйнятті та регуляції емоцій інших. Дослідження серед студентів також вказують на те, що жінки можуть мати кращі показники емоційного благополуччя, самовпевненості, самосвідомості, а також міжособистісних та внутрішньоособистісних стосунків. У той же час, чоловіки можуть бути більш вправними у подоланні стресу [20, с. 7–8].

Вітчизняні наукові джерела надають цінні відомості про динаміку емоційного інтелекту та задоволеності життям у досить унікальному соціокультурному контексті, особливо з огляду на останні суспільні трансформації та досвід воєнного часу. Дослідження М.І. Миколайчук та Н.В. Корецької, яке присвячене сучасній українській молоді, виявило, що вищий показник емоційного інтелекту у партнерів корелює з більшою задоволеністю шлюбними стосунками, що свідчить про те, що емоційний інтелект є предиктором більш повноцінних партнерських відносин [2, с. 132].

Інші українські психологічні дослідження виявляють кілька ключових факторів, що впливають на емоційне благополуччя молоді, узгоджуючись із ширшими міжнародними розуміннями, додаючи при цьому контекстної глибини. Дослідження І. Кряж та Н. Левенець було спрямовано на вивчення емоційного інтелекту та довіри як предикторів благополуччя студентів. Вони визначили, що довіра детермінує вплив емоційного інтелекту на суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям. Крім того, емоційний інтелект є необхідним соціальним та професійним ресурсом, що має зв'язки з емоційною компетентністю, психологічним благополуччям та професійною успішністю, виконує стресозахисні та адаптивні функції, забезпечуючи перспективність його аналізу у контексті соціальної та професійної самореалізації особистості [1, с. 30].

Триваюча війна в Україні створює унікальний та складний контекст для вивчення емоційного інтелекту та задоволеності життям, в тому числі в контексті оцінки людьми свого благополуччя та щастя. Дослідження Т. Партико, проведене у березні-вересні 2023 року, аналізувало емоційні та вольові чинники психологічного добробуту під час

повномасштабної війни. Було виявлено, що у ранній дорослості на зростання психологічного добробуту впливає внутрішньоособистісний емоційний інтелект. Зокрема, почуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами залежить від здатності людини усвідомлювати та контролювати свої емоції, що допомагає протистояти соціальному тиску та дотримуватися власних переконань. Дослідження також показало, що розуміння своїх емоцій є емоційним чинником автономії, а управління своїми емоціями є чинником управління навколишнім середовищем. Для покращення психологічного добробуту молоді важливо розвивати внутрішньоособистісний емоційний інтелект, цілеспрямованість, уважність до людей та самоконтроль у прийнятті рішень. Ці висновки є особливо цінними, оскільки вони відображають вплив емоційного інтелекту на благополуччя (і задоволеність життям) молоді в умовах значного стресу, спричиненого війною [3, с. 75–78].

Дослідження І. Хуліас та інших показало, що українські студентки демонструють вищі показники емпатії порівняно з групою студенток з Казахстану, що може бути безпосередньо пов'язано з впливом повномасштабної війни в Україні (різниця результатів частково пояснюється також крос-культурним контекстом). Воєнний стан актуалізує потребу в співчутті та співпереживанні, що стає природною реакцією на колективні травми та страждання. Крім того, емоційний інтелект є ефективним ресурсом копінг-поведінки, що дозволяє індивідам успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, в тому числі через активну залученість у процес подолання або через здатність оцінити ситуацію відповідно до власних можливостей, і за необхідності відмовитися від її виконання. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають гнучку систему поведінкових реакцій, яка забезпечує найбільш ефективні стратегії подолання стресу [10, с. 320].

Зроблені висновки щодо української молоді в умовах війни підкреслюють адаптивний характер компонентів емоційного інтелекту. Здатність до усвідомлення та регуляції емоцій, навіть якщо вона не усвідомлюється самими особами як така, виявляється життєво важливим захисним фактором, який сприяє подоланню негараздів та психологічному зміцненню у надзвичайно стресових умовах.

Дослідження П. Рейнерта; Е. Мангріо та інших підтверджують ефективність програм соціально-емоційного навчання у значному покращенні загального благополуччя молоді, в тому числі через розвиток навичок самоусвідомлення, самоорганізації та емпатії. Імплементація цих програм також продемонструвала значні позитивні результати для учнів та студентів в інших сферах, включаючи покращення їх академічної успішності, розвиток соціальних та емоційних навичок, зміцнення психічного та фізичного здоров'я, і загалом кращу підготовку до майбутніх життєвих викликів [15; 13].

Для розвитку емоційного інтелекту та підвищення задоволеності життям у молодих людей застосовуються різноманітні стратегії. Окрім спеціалізованих структурованих програм, для ефективного розвитку цих сфер пропонується використовувати практичні інтервенції, зокрема рольові ігри, аналіз кейсів, групові дискусії та тренінги активного слухання. Важливим елементом є регулярна діагностика за допомогою надійних інструментів, що дозволяє оцінювати рівень емоційного інтелекту та відстежувати прогрес. Окремо підкреслюється значення розвитку навичок самоусвідомлення, самоконтролю, керування стресом, емпатії та підтримки оптимізму, які допомагають молоді знижувати тривожність, швидше відновлюватися після стресових ситуацій і підтримувати психічне здоров'я. Застосування зазначених стратегій сприяє підвищенню задоволеності життям через зміцнення соціальних зв'язків, розвиток впевненості у собі та відчуття особистісної реалізації. Нарешті, практики усвідомленості,

такі як уповільнення дихання та фокусування на тілесних відчуттях, сприяють емоційній регуляції, навчаючи спостерігати та переживати емоції замість імпульсивної реакції чи румінації [6; 12, с. 13].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Період молодого віку є ключовою фазою розвитку, що вимагає від молоді адаптації до численних психологічних та соціальних змін. У цьому контексті емоційний інтелект виступає як критично важлива компетенція, що визначає загальне благополуччя та задоволеність життям. Міжнародні та вітчизняні дослідження підтверджують прямий зв'язок між високим емоційним інтелектом та кращою адаптивністю, стійкістю до стресу, успішним формуванням ідентичності та самооцінки, а також ефективними соціальними взаємодіями. Емоційний інтелект також сприяє кращому психічному здоров'ю, знижуючи вразливість до депресивних та тривожних розладів, і відіграє ключову роль у процесах прийняття рішень та професійного успіху. Особливо важливим емоційний інтелект є в умовах війни, де він слугує ефективним ресурсом для подолання стресу та психологічного зцілення, формуючи життєстійкість та гнучкість поведінкових реакцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні чіткіших причинно-наслідкових зв'язків між конкретними компонентами емоційного інтелекту та різними показниками задоволеності життям у молоді.

Список використаної літератури

1. Кряж І., Левенець Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів. *Вісник харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2018. № 64. С. 26–32.
2. Миколайчук М. І., Корецька Н. В. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі в осіб із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 2. С. 126–133.
3. Партико Т. Емоційні та вольові детермінанти психологічного добробуту особистості на другому році повномасштабної війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. № 19. С. 70–79.
4. Badri S. K. Z. Trait emotional intelligence and happiness of young adults: the mediating role of perfectionism. *International journal of environmental research and public health*. 2021. T. 18. № 20. С. 10800.
5. Caballero-García P. A., Ruiz S. S. Emotional intelligence and its relationship with subjective well-being and academic achievement in university students. *Journal of intelligence*. 2025. T. 13. № 4. С. 42.
6. Filice L., Weese W. J. Developing emotional intelligence. *Encyclopedia*. 2024. T. 4. № 1. С. 583–599.
7. Garg T. Emotional intelligence in adolescents and young adults tvisha garg. *International journal of indian psychology*. 2023. T. 11. № 4. С. 3128–3138.
8. Giordano F. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in psychology*. 2024. T. 15.
9. Hartanto H., Helmi A. F. Meta-Analysis of the correlation between emotional intelligence and life satisfaction. *Anatolian journal of education*. 2021. T. 6. № 2. С. 63–74.
10. Hulas I. Comparative study of emotional intelligence among university students exemplified by a ukrainian-kazakhstan sample. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2025. № 13. С. 305–327.
11. Ishchenko Y. The role of emotional intelligence in the rehabilitation of the former prisoners of war. *International journal of statistics in medical research*. 2023. T. 12. С. 240–248.
12. Keng S.-L., Smoski M. J., Robins C. J. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical psychology review*. 2011. T. 31. № 6. С. 1041–1056.

13. Mangrio E.; Pettersson A. SEL programs promote students' wellbeing and relationships: teachers experiences in a qualitative evidence synthesis. *Cogent psychology*. 2024. T. 11. № 1.
14. Quintana-Orts C. та ін. A closer look at the emotional intelligence construct: how do emotional intelligence facets relate to life satisfaction in students involved in bullying and cyberbullying? *European journal of investigation in health, psychology and education*. 2021. T. 11. № 3. С. 711–725.
15. Reinert P. M. Social-emotional learning: a model for higher education. *Journal of research in innovative teaching & learning*. 2019. T. 12. № 2. С. 114–115.
16. Rey L., Extremera N., Pena M. Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial intervention*. 2011. T. 20. № 2. С. 227–234.
17. Saha A. K. та ін. Demographic correlation between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of psychosocial research*. 2023. T. 18. № 2. С. 217–228.
18. Somoğlu M. B. Life satisfaction and subjective well-being on the road to happiness: an application of structural equation modeling. *Research in sport education and sciences*. 2025. T. 27. № 1. С. 12–23.
19. Sulandari S., Johnson J., Coats R. O. Life satisfaction and its associated factors among young and older adults in the United Kingdom (UK). *Aging & mental health*. 2024. С. 1–9.
20. Urbón E., Salavera C., Usán P. The influence of gender on the relationship between emotional intelligence and psychological well-being in Spanish university students. *BMC psychology*. 2025. T. 13. № 1.

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON LIFE SATISFACTION OF YOUNG PEOPLE

Svitlana Mitina

*V. I. Vernadsky Taurida National University,
33, John McCain St., Kyiv, Ukraine, 01042
e-mail: mitina.svetlana68@gmail.com*

Daria Vlasova

*V. I. Vernadsky Taurida National University,
33, John McCain St., Kyiv, Ukraine, 01042
e-mail: m05318724@tnu.edu.ua*

The article explores the multifaceted impact of emotional intelligence on life satisfaction in young people, covering the age groups of adolescents and young adults. This relationship is manifested through several important mechanisms: improved mental health by effectively reducing psychological distress, development of expanded social support networks, and improved interpersonal competence, which leads to greater experience of positive affect and less negative affect. It is determined that since emotional intelligence builds a stronger self-concept and sense of self-worth, adequate self-esteem is one of the crucial determinants of life satisfaction. Factors such as age, gender, and social status influence the relationship between emotional intelligence and life satisfaction. Attention is also paid to the contribution of Ukrainian scientists. Studies of Ukrainian youth in wartime have shown that although the functionality of emotional intelligence may decline under stress, the overall level of emotional intelligence remains relatively stable, and components such as emotion awareness and regulation are key resilience processes. This indicates the adaptive nature of emotional intelligence and its importance for psychological healing and social reintegration in difficult circumstances. The article also identifies a number of effective intervention strategies that can significantly increase emotional intelligence skills and, as a result,

life satisfaction in young people. Structured socio-emotional learning programs; a variety of practical methods, including role-playing, case analysis, group discussions and active listening training, as well as mindfulness practices, equip young people with practical strategies for emotional self-regulation and adaptive coping mechanisms.

Key words: life satisfaction, emotional intelligence, subjective well-being, happiness, young people, mental health, adolescence, intervention strategies.