Реферат

на кваліфікаційну (магістерську) роботу

«Особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку»

магістрантки спеціальності 053 Психологія

Коваленка Володимира Володимировича

Обсяг роботи – 73 с. **Кількість таблиць** – 8 табл. **Кількість рисунків** – 6 рис. **Список використаних джерел** –73 найменувань, з них 28 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект у людей середнього віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку**.**

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку та розробити психологічні рекомендації щодо його розвитку.

Завдання дослідження: розкрити історичні передумови виникнення теорій емоційного інтелекту; проаналізувати специфіку розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку; визначити систему чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку; дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку; розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання) дедуктивні та індуктивні методи дослідження; емпіричні методи (тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у: **:** розкритті історичних передумов виникнення теорій емоційного інтелекту; аналізі специфіки розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку; визначенні системи чинників, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня розвитку емоційного інтелекту у людей середнього віку.

Висновки. Емоційний інтелект – це ключова психологічна характеристика особистості, яка визначає її здатність усвідомлювати, розпізнавати, виражати, регулювати власні емоції та розуміти емоційний стан інших людей. Він відіграє важливу роль у формуванні міжособистісних відносин, професійного успіху, психологічного благополуччя та адаптації особистості. Розвиток емоційного інтелекту у людей середнього віку обумовлений низкою когнітивних (самоусвідомлення, розуміння емоцій, емпатія, гнучкість мислення), емоційних (здатність до саморегуляції, емоційна стійкість, здатність керувати емоціями), мотиваційних (усвідомлення цінностей, націленість на досягнення, мотивація до розвитку) та соціально-поведінкових (ефективна комунікація, міжособистісна компетентність, наявність підтримуючого соціального оточення) чинників. Науковці визначають кілька основних напрямів розвитку емоційного інтелекту: підвищення рівня емоційної обізнаності, розвиток здатності до саморегуляції, формування адаптивних стратегій реагування на стрес, покращення комунікативних навичок, зміцнення соціальної підтримки. Встановлено, що більшість респондентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту, близько третини демонструють високий рівень, тоді як у незначної частини він є недостатньо розвиненим. Виявлено статистично значущий взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та такими чинниками, як емпатія, стресостійкість, особистісна тривожність, ситуативна тривожність. З метою розвитку емоційного інтелекту було підібрано систему вправ та технік, спрямованих на покращення емоційної обізнаності, саморегуляції та ефективної комунікації у людей середнього віку.

Ключові слова та словосполучення: емоційний інтелект, емпатія, стресотсійкість, особистісна тривожність, ситуативна тривожність.