Курнат О. Р. Особливості розвитку психоемоційних станів молоді з різним рівнем емоційного інтелекту

Анотація

У магістерській роботі представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження зв‘язку між емоційним інтелектом і психоемоційним станом особистості. Даний феномен можна розглядати, як ресурс психоемоційного благополуччя молоді, що надає змогу контролювати гармонію внутрішнього світу, вибудовувати адаптивну стратегію взаємодії з оточуючими. Встановлено, що психоемоційний стан молоді суттєво залежить від рівня розвитку в них емоційного інтелекту, що забезпечує здатність до саморегуляції, розуміння та управління емоціями, як власними, так і чужими. Розвинений емоційний інтелект сприяє протидії виникнення деструктивних психоемоційних станів: тривоги, депресії, нейротизму, песимізму, ригідності. Визначено психологічні умови, які сприяють розвитку емоційного інтелекту. Запропоновано практичні шляхи підвищення рівня емоційного інтелекту та розвитку адаптивної саморегуляції психоемоційних станів молодих людей.

Ключові слова: емоційний інтелект, емоції, управління емоціями; рівень розвитку емоційного інтелекту, психоемоційний стан, тривога, депресія, нейротизм, песимізм, ригідність, психічне благополуччя, молоді люди.

***

The master's thesis presents the results of theoretical analysis and empirical research on the relationship between emotional intelligence and the psycho-emotional state of the individual. This phenomenon can be considered as a resource for the psycho-emotional well-being of young people, which makes it possible to control the harmony of the inner world, to build an adaptive strategy of interaction with others. It was established that the psycho-emotional state of young people significantly depends on the level of development of their emotional intelligence, which provides the ability to self-regulate, understand and manage

emotions, both their own and those of others. A developed emotional intelligence helps counteract the emergence of destructive psycho-emotional states: anxiety, depression, neuroticism, pessimism, rigidity. The psychological conditions that contribute to the development of emotional intelligence are defined. Practical ways of increasing the level of emotional intelligence and developing adaptive self-regulation of psycho-emotional states of young people are proposed.

Key words: emotional intelligence, emotions, control of emotions, level of development of emotional intelligence, psycho-emotional state, anxiety, depression, neuroticism, pessimism, rigidity, mental well-being , young people