

Збірник наукових статей: *Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і перспективи*, Київ, 2018, с.48.

2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14, С. 28-29. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14.

3. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основи побудови психотехнології її розвитку, Організаційна психологія. Економічна психологія. Вип.№ 2-3 (17), 2019, С.1. Режим доступу: <https://doi.org/10/31108/2.2019.3.17.9>.

4. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс, посібник з проведення тренінгу .[Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. ун-т «Києво- Могиллянська академія». Київ: НАУКМА, 2017. 174 с.

*Науковий керівник: Валентина БАЛАХТАР,
д-р. психол. наук., професор*

УДК 378.091.3:159.9-051]:159.964.21(043.2)

Інна СТЕПАНЕНКО

*Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, Київ*

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ВНУТРІШНІМИ КОНФЛІКТАМИ ТА СОРОМ'ЯЗЛИВІСТЮ

На сьогоднішній день в практичній психології все частіше зустрічаються запити пов'язані з сором'язливістю та внутрішніми конфліктами, які потребують психологічного втручання.

Проблема виникнення сором'язливості та внутрішніх конфліктів особистості була предметом дослідження багатьох науковців. Так, дослідженням сором'язливості займалися Ф. Зімбардо, К. Ізард М. Кляйн, П. Пілконіс та ін., внутрішні конфлікти вивчались С. Герасіною, Т. Гущиною, О. Донченко, Г. Дубчаком, Т. Титаренко.

Ф. Зімбардо зазначав, що сором'язливість має свій вплив на особистість в контексті широкого кола психологічних проявів – від легкого зняквітання, виникаючого під час спілкування з іншими людьми, до

травмуючої тривожності, яка може спричинити виникнення внутрішнього конфлікту [3].

К. Ізард розглядав сором'язливість як властивість, яка обмежує особистість в індивідуальному та соціальному розвитку і має позитивні та негативні компоненти прояву. Якщо позитивні компоненти сором'язливості можуть виконувати адаптивні функції, то негативні її компоненти мають тісний взаємозв'язок з внутрішньою конфліктністю, депресією та тривожністю [4].

На думку С. Герасіної внутрішній конфлікт являє собою зіткнення інтересів та потягів особистості, що виникає за умови їх зразкової паритетності й значущості, але різної спрямованості [1].

Г. Дубчак [2] говорив про існування зовнішніх та внутрішніх факторів, які прямо або опосередковано впливають на переживання внутрішніх конфліктів. До зовнішніх автор відносить умови життєдіяльності, що формують середовище в якому здійснюється діяльність; до внутрішніх – особистісні властивості, які обумовлюють якість переживання внутрішніх конфліктів (тривалість, інтенсивність, глибина поширення).

Сором'язливість та внутрішні конфлікти являють собою складні психологічні утворення особистості, які потребують психологічного втручання з боку кваліфікованого психолога-практика. Особливістю підготовки студентів-майбутніх психологів до роботи з такими запитами є першочергове визначення самоствавлення, локусу контролю та мотиваційної спрямованості самих студентів.

Психологічна робота з сором'язливістю та вирішенням внутрішнього конфлікту відбувається через специфіку розвитку різних особистісних сфер, якостей і властивостей особистості. Так, оптимізувати внутрішні ресурси можливо завдяки прагненню до самопізнання та свідомого прийняття внутрішніх конфліктів; гармонізувати емотивну сферу – зняттям емоційної напруги, підвищенням почуття впевненості в собі; когнітивну сферу – усвідомленням власної мети та набуттям навичок адаптивної поведінки у складних емоційних ситуаціях.

Отже, в підготовці майбутніх психологів до роботи з сором'язливістю та внутрішніми конфліктами, особливу увагу потрібно приділяти особистості студента-психолога, з урахуванням його внутрішнього ресурсу, рефлексії, здатності до фрустрації та комунікативної лабільності.

Список літератури

1. Герасіна С.В. Психологічні детермінанти виникнення внутрішньоособистісних конфліктів у студентів професійно-навчальних закладів / С.В. Герасіна // Проблеми загальної та педагогічної психології.

Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. VIII. – Ч. 9. – 2016. – С. 110 – 115.

2. Дубчак Г.М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі / Г.М. Дубчак. – Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, Київ, 2000. – 180 с.

3. Зимбардо Ф. Як подолати сором'язливість / Ф. Зимбардо ; Пер. с англ. – АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.

4. Yzard K. Э. Psykhohohyia эмotsyi / К. Э. Yzard – SPb.: Pyter, 2011. – 461 s.

УДК 159.942 (043.2)

Єлизавета ХИЛЬКО

Національний авіаційний університет, Київ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

В умовах сьогодення професія практичного психолога вимагає міцної емоційної стійкості. Наявність високого емоційного інтелекту сприяє психологічному благополуччю як самого психолога, так і його клієнтів.

Емоційний інтелект (ЕІ) – здатність розуму усвідомлювати власні емоції та керувати ними. Виділяють головні складові емоційного інтелекту: оцінка і вираження емоцій; знання про емоції та вміння класифікувати їх; здатність керувати емоціями та здатність приймати рішення на їх основі; самоконтроль [1]; мотивація; самосвідомість, емпатія та навички спілкування [2].

В роботі практичного психолога з клієнтом важливо розуміти його емоційний стан, вміти правильно аналізувати його. Крім того, задля ефективної роботи, варто сприяти тому, щоб клієнт сам навчився розпізнавати свої емоції та правильно їх тлумачити. Високий ЕІ значно покращує роботу психолога, оскільки одною з основних характеристик психолога є емпатія, то це допомагає йому проаналізувати себе та вплив чужих настроїв на своє самопочуття, окрім аналізу станів клієнта. Здатність встановлювати зв'язок своїх емоцій з внутрішніми та зовнішніми подразниками, дуже важлива для психолога, адже кожна людина з якою він працює має той чи інший вплив на нього [3].

Розвинута емпатія часто може викликати надмірну співчутливість до інших людей та зайве відчуття відповідальності за чужі емоції, наче вони належать нам самим. Це не допомагає, а навпаки заважає роботі психолога.