

ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Запорукою успішного здійснення професійної діяльності особистості є гармонійне протікання емоційно-почуттєвої сфери людини, що забезпечується її здатністю до управління цими процесами. Враховуючи весь спектр специфіки професійно-важливих якостей практичного психолога, незаперечним є факт про те, що саме означена якість є однією з провідних компетенцій представників даної професії.

Дане твердження обумовлюється тим, що психологи у своїй професійній діяльності мають справу з емоційними станами своїх клієнтів. Так, наприклад, батьки звертаються до психолога, щоб навчити своїх дітей регулювати власними емоціями. При цьому слід зауважити, що емоційні стани мають не тільки позитивне забарвлення, а й негативне, що може часом погано позначитися саме на професійній діяльності психолога. Досить вичерпно про емоції людини пише П. Екман у книзі «Психологія емоцій», також можна ще зазначити імена Е.Л. Льюїса, М.Н. Русалова, П.В. Симонова, К.Є. Ізарда за висвітлення та розкриття питання емоційних станів.

Що стосується теоретичної сторони цього питання, то емоційні процеси виявляються як автономний процес відображення ставлення людини до події, предметів та життєвих ситуацій. Вони мають такі різновиди як емоції, настрої, афекти, почуття, пристрасті та стрес. Саме завдяки цьому ми краще розуміємо людей, що нас оточують, краще розуміємо, що насамперед відбувається з нами самими, та завдяки вчасно виникненому емоційному стану у психіці є змога правильно відреагувати на загрозу чи радісну подію.

Емоції можуть бути слабо вираженими і ніяк не проявлятися у зовні, а сильне емоційне переживання може мати і виплеск, що робить наші дії та вчинки неадекватними. Уміння керувати своїми емоціями завжди було значуще не тільки для здоров'я, але і для гармонійного побудови відносин з іншими людьми. Тож, перейдемо до основної проблематики обраної теми, С.Л. Рубінштейн наголошував, що динамічне значення емоційного процесу може бути взагалі двояким: емоційний процес може підвищувати тону, енергію психічної діяльності і може знижувати, гальмувати її. На негативні емоційні стани психіка людини реагує за допомогою захисних механізмів, а вони не всі призводять до об'єктивних та адекватних реакцій.

Першим кроком буде виявлення власного домінуючого захисного механізму, при нерациональному прояві, необхідно працювати, щоб замінити його більш раціональним, таким як сублімація, раціоналізація, компенсація та ін.

Тож, психолог – це та професійна діяльність, що вимагає від особистості цілісності, зрілості та адекватних реакцій, саме уміння управляти емоційним станом сприяє прогресивній роботі у цій сфері. Вже створено не мало засобів, за допомогою яких людина може швидко та якісно оволодіти власним емоційним станом, головне бути обізнаним та мати бажання.

Список літератури

1. Рубинштейн С.Л. Основи общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Из-во «Питер», 2002. – 720с.

2. Экман П. Психология эмоций / П. Экман. – СПб.: Из-во «Питер», 2013. – 336с.

*Науковий керівник: Каряка І.В.,
канд. психол. наук, доцент*

УДК 159.922-057.875 (043.2)

Драченко А.О., Олійник О.Ю.

Національний авіаційний університет, Київ

ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ ЯК ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

З раннього дитинства ми стикаємось з різними стереотипами: спочатку нам присвоюють їх батьки, потім садочок, школа та оточення в якому ми перебуваємо. Велике значення мають саме гендерні стереотипи. Вони формуються впродовж багатьох років, деякі ще навіть з часів печерних людей. Наприклад, чоловік повинен захищати і годувати сім'ю, а жінка готувати, прибирати і виховувати дітей. Це певні уявлення про те, як повинні поводити себе чоловік-жінка.

У наш час батьки привчають хлопчиків до маскулітності, тобто поведінці, якостям, вподобанням та інтересам притаманним чоловікам, натомість у дівчатах виховують фемінітність, таку собі модель поведінки жінки. Тож, коли дитина поводить себе не відповідно до своєї статі, батьки знепокоюються і всілякими методами привчають до так званої «правильної» поведінки. Чи можна сказати, що ми є добре запрограмованою машиною?

Це актуальне питання, адже в наш час зростає кількість молодих людей з нетрадиційною сексуальною орієнтацією та жінок-феміністок, які відстоюють свої права, бажаючи бути на рівні з чоловіками. Тож таку модель поведінки можна назвати недбалим вихованням? Чи можливо прояв індивідуальності індивіда, який не бажає жити за гендерними стереотипами суспільства і не боїться його осуду? Здебільшого люди намагаються поводити себе відповідно до стандартів поведінки своєї статі, уникаючи критики оточуючих. Тож можна сказати, що їх поведінка є вимушеною. У підлітковому віці уявлення про мужність особливо жорсткі.