

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОДА
ПІВДЕННИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР НАН УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ НАУК СУДНОБУДУВАННЯ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ НУК
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ НАУК

Всеукраїнська студентська науково-практична конференція

6 грудня 2019 року

*Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова,
кафедра соціально-гуманітарних дисциплін,
пр-т Героїв України, 9*

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ



ОРГАНІЗАТОРИ:

Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Департамент освіти і науки Миколаївської ОДА
Південний науковий центр НАН України
Академія наук суднобудування
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
Навчально-науковий гуманітарний інститут НУК
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін

Матеріали публікуються за оригіналами, які представлені авторами

Претензії щодо змісту та якості матеріалів не приймаються

Відповідальна за випуск:

д-р пед. наук, проф. кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

К. Г. Трибулькевич

*Рекомендовано до друку Вченою радою Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (протокол № 2 від
28.02.2020 р.)*

П 78

Проблеми соціально-гуманітарних наук: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 6 грудня 2019 року / Відп. за випуск К. Г. Трибулькевич. – Миколаїв: НУК, 2020. – 354 с.
ISBN 978-966-488-215-3

У матеріалах конференції здійснено комплексний розгляд проблем викладання соціально-гуманітарних наук у технічному закладі вищої освіти; науковий аналіз питань освіти студентства в умовах євроінтеграції; психолого-педагогічних проблем становлення особистості; соціальної, політичної та історичної думки сьогодення; лінгводидактичних аспектів освіти у ЗВО; залучення студентів до наукової роботи з метою підвищення якості підготовки фахівців.

ISBN 978-966-488-215-3

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2020

© ПП «АА Тандем», 2020

8. Топ найбільш стресових професій. Телеканал новини «24»: вебсайт. URL: https://24tv.ua/health/top29_naybilsh_stresovih_profesiy_n646370 (дата звернення: 12.11.2019).

9. Amirkhan J. H. Factor analytically drive measure of coping: the strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066–1074.

10. Lazarus R. S., Kanner A. D., Folkman S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis. *Emotion. Theory, Research and Experience*. New York, 1980. Vol. 1. P. 185–217.

Forming coping strategies to profess occupational stress in future teachers

The article deals with theoretical aspects of the problem of forming coping strategies for overcoming professional stress in future teachers; The analysis of factor statin fluency the choice of coping strategies is presented.

Key words: occupational stress, coping strategies, teacher stress, emotional intelligence, stress resistance.

УДК 159.942

Новицька О. І.

група 4531, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова, olusya.n@gmail.com

Ткаченко А. В.

викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний
університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
anastasiya.tkachenko88@gmail.com

ВИЗНАЧЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ В КОНТЕКСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті розкрито питання щодо розкриття людських емоцій, їх класифікації, способи та інструменти щодо керування емоціями, самоаналіз у виявлених емоційних станах та їх опанування.

Ключові слова: емоції, керування емоціями, почуття, самоаналіз, позитив, негатив, свідомість, емоційний інтелект.

Актуальність теми. Актуальність проблеми емоцій полягає у тому, що від тих емоцій які переживає людина залежить її зовнішній та внутрішній стан та якість виконання різної діяльності: робота, навчання та ін. Емоції – це те, що супроводжує нас протягом усього життя, кожного дня. Людина повинна розрізняти, аналізувати та шукати способи керування емоціями, що в свою чергу допоможе легше сприймати оточуюче середовище та відчувати самого себе, знайти гармонію і пізнати свою свідомість, мати емоційний інтелект.

Вчені, які досліджували це питання. Тему емоцій досліджували дуже багато вчених психологів таких, як: Чарльз Дарвін – еволюційна теорія походження емоцій, що опублікована в книзі «Вираження емоцій у людини і тварини» в 1872 р., структурна теорія емоцій Джеймса Пейпеца, Двухфакторна теорія емоцій Стенлі Шехтера, де емоцію розглядають, як поєднання двох компонентів: фізіологічного збудження і когнітивної інтерпретації цього порушення, Юрій Йосипович Александров «Єдина концепція свідомості і емоцій», яка формулює уявлення про емоції з точки зору системної психофізіології та багато інших.

Мета статті. Визначення та характеристика емоцій у контексті емоційного інтелекту, теоретичне вивчення щодо їх керування та опанування.

Щодня людина відчуває великий спектр почуттів таких, як: радість, смуток, злість, недовіру, захоплення, заздрість та багато інших. Такі почуття називають просто – емоції.

Емоції – це психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо [1].

За видами емоції поділяються на ті, що залежать від стану задоволення потреб – позитивні, негативні, нейтральні та залежно від впливу емоцій на організм та психіку – стенічні та астеничні.

Напевно усі люди знають, що кожна людина має певний психотипи. І, якщо, наприклад, екстраверти моментально обрушують свої емоції на іншу людину, діючи абсолютно необдуманно і часто на шкоду собі, то інтроверти закриваються у собі, ховаючи все почуття всередині.

Часто люди навіть не бажають вчитися керувати гнівом або контролювати злість, списуючи все на те, що це лише проблема їх характеру, який не змінити.

Життя людини без емоцій не можливе. Нормальний психічний стан людини повинен бути емоційно насиченим, з переважанням позитивних емоцій. Але переважна більшість бурхливих негативних емоцій призводить до розвитку психічних і соматичних хвороб людини. Щоб такого не сталося потрібно вчитися свідомим керуванням власних емоцій та виявлення дієвих способів їх опанування.

Від емоційного стану людини залежить розумова діяльність, участь у різних сферах суспільного життя. Основним завданням є зрозуміти та навчитись правильно керувати своїми емоціями, тобто розвинути свій емоційний інтелект.

Емоційний інтелект – це здатність людини брати участь в управлінні власними емоціями, а також емоціями оточуючих людей. Розвинутою особистістю вважається та, у якої рівень інтелекту і коефіцієнт вміння управляти своєю емоційністю досить високі [3].

Потрібно знати, що саме потрібно для того, щоб керувати емоціями та мати емоційний інтелект. Психологи та вчені мають дуже багату кількість теоретичних та практичних даних щодо цього питання, наприклад:

– вивільнення та розрядка емоцій, за допомогою активних дій та занять таких, як: фітнес, тренажерний зал, бокс, футбол та багато іншого. Спорт допомагає сконцентруватися на тому, що ти робиш та вивільнити бурхливий емоційний стан.

Як вважають фахівці, велика частина гніву накопичується у м'язах плечей, у верхній частині рук і в пальцях. Тому деякі розряджають свої емоції, вичавлюючи сухий рушник, ламаючи олівці і подібними способами [2]. Також визначають такі способи розрядження негативних емоцій:

– заняття йогою, бодіфлексом та ін., те що допоможе заспокоїтися та знайти гармонію у собі, розвинути самоконцентрацію.

– відстежування та аналіз емоцій у хвилину їх прояву. Записувати або думати про конкретну емоцію, яку відчуваєш, аналізувати свій стан та почуття під час цього. Контроль мислення – перший крок до керування емоціями.

– мистецтво або арт-терапія. Візуалізація своїх відчуттів та емоцій, їх вивільнення на предметне явище.

– можливість поділитися почуттями з близькою людиною, особиста розмова

– допомога фахівця у питанні емоцій, тобто – психолог. Людина з досвідом та знаннями у сфері вивчення психології та поведінки людини завжди зможе знайти правильний підхід і допомогти в опануванні емоцій.

Отже, можна зробити висновок, що контроль емоцій або емоційний інтелект – це дуже важливий аспект у самопізнанні. Розуміти та опановувати свої емоції – значить розуміти себе. Емоційний інтелект може розвиватися дуже багатьма способами: самостійно, через живопис, мистецтво, літературу, гру, самоспостереження і ведення щоденників. Усі люди різні і кожен має індивідуальний шлях до себе. Напевно, найкращими практиками контролю та опанування емоцій є досвід і саме життя. Головним є зміна ставлення до світу та якісні позитивні зміни у стосунках із самим собою та іншими людьми.

Список використаних джерел

1. Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення. *Освіта.ua* 26.11.2011. URL: <http://osvita.ua/vnz/reports/biolog/26132/> (дата звернення: 01.11.2019).

2. Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Інструменти управління емоціями у профілактиці й запобіганні конфліктами. *Ємельяненко Л. М., Петюх В. М., Торгова Л. В., Гриненко А. М. Конфліктологія: навчальний посібник.* Київ: КНЕУ, 2003. URL: http://www.ebk.net.ua/Book/psychology/yemelyanenko_konfliktolohiya/part4/405.htm (дата звернення: 30.10.2019).

3. Як навчитись керувати власними емоціями. URL: <http://www.tneu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/11178-yak-navchytys-keruvaty-vlasnymy-emociiamy.html> (дата звернення: 09.11.2019)

Definition and characteristics of emotions in the context of emotional intelligence

The article deals with the issues of disclosure of human emotions, their classification, methods and tools for managing emotions, introspection in the detected emotional states and their mastery.

Key words: emotions, emotion management, feeling, introspection, positive, negative, consciousness, emotion intelligence.

УДК159.9: 37.015.3

Полєшко Н. С.

група 617, Миколаївський національний університет імені
В. О. Сухомлинського, natalyapoleshko@gmail.com

Чугуєва І. Є.

канд. психол. наук, доцент кафедри психології, Миколаївський національний
університет імені В. О. Сухомлинського, hamisek@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ БЛОГІВ І ВЛОГІВ НА ПРОЦЕС САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 15-17 РОКІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

В статті охарактеризовано особливості сучасної блогосфери та влогосфери. Визначені провідні функції блогів та влогів. Окреслено особливостей різновидів мережевої поведінки. Проаналізовано гендерні відмінності самоактуалізації між юнаками та дівчатами.

Ключові слова: блог, влог, хейтер, айфонограф, мережева поведінка.

Вступ. Двадцять перше століття вважають віком комп'ютерних та інформаційних технологій. Їх розвиток активно змінює життєдіяльність людини, впливаючи на всі сфери її функціонування. Сучасні Інтернет-ресурси у значній мірі визначають загальний характер соціального буття та індивідуальні особливості особистісного становлення.

Наразі, одними із найбільш популярних Інтернет-продуктів постають **блоги** і **влоги** – регулярно розміщені записи в Інтернет-просторі, потенційно цікаві широкому колу користувачів [1]. Для багатьох людей у світі вони стали важливою частиною життєдіяльності. Українці також активно залучаються до створення та ведення особистих online-щоденників і web-сторінок у соціальних мережах (Facebook, Instagram), на діючих блог / влог-платформах чи власних web-сайтах, а також підписуються на важливі для них Інтернет-матеріали.

Особлива цікавість до блогів і влогів спостерігається серед юнаків 15-17 років. Для юнаків і дівчат блогосфера / влогосфера (Інтернет-середовище, що об'єднує блоги / влоги) є доступною і надає унікальну можливість вільно