



МАТЕРІАЛИ ДРУКУЮТЬСЯ
УКРАЇНСЬКОЮ, РОСІЙСЬКОЮ,
ПОЛЬСЬКОЮ ТА АНГЛІЙСЬКОЮ МОВАМИ

ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

*Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих вчених,
курсантів і студентів*

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Львів – 2014

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

канд. техн. наук	Рак Т.Є. – головний редактор
канд. техн. наук	Половко А.П. – заступник головного редактора
д-р техн. наук	Гащук П.М.
д-р техн. наук	Грицюк Ю.І.
д-р техн. наук	Гудим В.І.
д-р техн. наук	Гуліда Е.М.
д-р психол. наук	Кривописина О.А.
д-р с.-г. наук	Кузик А.Д.
д-р техн. наук	Рак Ю.П.
д-р техн. наук	Семерак М.М.
д-р фіз.-мат. наук	Стародуб Ю.П.
д-р фіз.-мат. наук	Тацій Р.М.
канд. техн. наук	Башинський О.І.
канд. геолог. наук	Карабин В.В.
канд. техн. наук	Кирилів Я.Б.
канд. фіз.-мат. наук	Меньшикова О.В.
канд. хім. наук	Мірус О.Л.
канд. техн. наук	Пархоменко Р.В.
канд. техн. наук	Рудик Ю.І.
канд. техн. наук	Шелюх Ю.Є.

3. Максименко С.Д., Ільїна Т.Б.. До проблеми розробки освітньо-кваліфікаційної характеристики сучасного психолога. / Практична психологія та соціальна робота. – 1999. - № 1. – с.2-6/
4. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія психолога-практика. // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 6-7. – с. 3 – 6
5. Варбан М.Ю. Рефлексія професійного становлення в юнацькому віці. / Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 6-7. с.80-83
6. Основи практичної психології. / Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін.: Підручник. – К.: Либідь, 1999. – 536с.
7. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. – К.: Либідь, 1996. – 262 с.

УДК 159.925

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ОСНОВА УСПІШНОЇ ЛЮДИНИ

Котельницька О. Р.

Цюприк А. Я., доцент кафедри ІІІ та ІІ, канд. пед. наук
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Для досягнення своїх цілей і формування себе як успішної особистості важливим є вміння ладити з людьми: розуміти реакцію співрозмовника і вміти її передбачати, співчувати і співпрацювати, бути приємним до оточуючих – за все це відповідає емоційний інтелект.

Емоційний інтелект – EQ – це показник нашої здатності до спілкування, вміння усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей, який набувається в процесі розвитку і формування себе як особистості.

Термін «емоційний інтелект» почали використовувати американські психологи П. Селовей та Дж. Мейер, і дали визначення так – «це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню та розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих» [1]. Власне, вони і запропонували модель, яка визначила чотири різних фактора емоційного інтелекту: точність оцінки та вираження емоцій; посилення мислення за допомогою емоцій; розуміння емоцій; управління емоціями.

Іншу структуру EQ запропонував Р. Бар-Он. Він виділив такі складові емоційного інтелекту: «пізнання власної особистості (самоаналіз, асертивність, незалежність, самоповага, самореалізація); навички міжособистісного спілкування (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні взаємовідносини); здатність до адаптації (розуміння дійсності, гнучкість, вміння вирішувати проблеми); вміння справлятися зі стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль над імпульсами); переважаючий настрій (оптимізм, щастя – здатність бути задоволеним життям)» [1].

В структурі EQ виокремлюють два аспекти: внутрішньоособистісний (власне розуміння, керування та інтерпретація своїх емоцій) та міжособистісний (це розуміння, сприйняття і управління емоціями оточуючих).

Емоційний інтелект (EQ) вважається емоційним еквівалентом пізнавального інтелекту (IQ).

Якщо IQ відбиває здатності лівої півкулі нашого мозку, що відповідає за логіку і раціональне мислення, то EQ вимірює праву півкулю, тобто інтуїтивне мислення, емоційність.

Раніше вважалося, що саме високий IQ визначає успіх у житті. Однак сьогодні на Заході стверджують: "IQ дає тобі роботу, а EQ – успіх".

Емоційний інтелект не є вродженим, його розвивають. Для того, щоб визначити рівень EQ існує багато психологічних тестів, однак вони ще до кінця не розроблені, тобто нема єдиного кінцевого варіанту.

Однак приблизний рівень EQ можна оцінити за допомогою самопостереження. Для цього спробуйте подивитися на себе з боку. Які вам властиві риси характеру? Як ваша поведінка залежить від тих чи інших ситуацій? Відповівши на ці запитання, ви зможете оцінити свій EQ і зробити для себе висновки. Виділяють так рівні сформованості емоційного інтелекту:

1. низький рівень – невміння чітко виражати, контролювати свої емоції, низький рівень самоконтролю, що супроводжується страхом, фрустрацією, стресами, апатією, агресією.
2. середній рівень – вміння контролювати та управляти емоціями, високий рівень самоконтролю, висока самооцінка. Характеризується емоційною стабільністю, рівновагою і позитивним ставленням до себе та оточуючих.
3. високий рівень – це найвищий рівень розвитку внутрішнього світу особистості. Характеризується внутрішньою свободою, чітким розумінням особистісних цінностей, відповідальністю за себе та свої вчинки. Найголовніше – внутрішня гармонія, психологічна благополучність і міжособистісна компетентність, тобто вміння розуміти, керувати та управляти емоціями оточуючих.

Власне розвивати EQ можливо. Варто більше контролювати себе, сприймати оточуючих такими, які вони є, підтримувати дружні стосунки із зовнішнім середовищем, ставити перед собою цілі і наполегливо до них йти, розвивати оптимізм і отримувати задоволення від життя.

Література:

1. Мельник Н. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. – К.: Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка, 2010.

УДК 159.9:796.01

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНА

Курило А.Ю.

Брочковська Ю.Б., викладач кафедри практичної психології та педагогіки
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

У спорті, як і в будь-якому виді діяльності, першоджерелом, першоосновою є мотивація як спонукальна сила. Проте, у діяльності спортсмена мотиваційні сили повинні бути особливо стійкими для того, щоб долати зовнішні та внутрішні бар'єри, які пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, самообмеженням, самодисципліною, т.д.

Проблему мотивації спортсмена досліджували такі вчені, як А. Пілоян, Б. Д. Кретт, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуні та ін.

У психології мотивація розглядається як спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини задовольняти свої потреби. Мотивація – це те, що знаходиться в людини "всередині". Якщо людина мотивована, її задоволення від роботи обов'язково призведе до високих результатів [3].

Блок мотивації утворюють потреби, мотиви і цілі спортивної діяльності. Потреба або відчуття людиною потреби в чому-небудь, означає порушення рівноваги з навколишнім середовищем. У людини може виникати спочатку одна потреба, а на її основі виникають інші потреби. Часто саме так, спонтанно, відбувається вибір спортивної діяльності як способу задоволення спочатку, можливо, тільки однієї, а потім – цілого комплексу потреб [5].

Г. Д. Горбунов включає в цей комплекс такі потреби: потреба у діяльності, активності, потреба в русі, потреба в реалізації рефлексів цілі і свободи, потреба в суперництві, змаганні, самоствердженні, потреба бути в групі, спілкуватися, потреба в нових враженнях і ін [1].