

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКА ДЕРЖАВНА АГРАРНА АКАДЕМІЯ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ
професорсько-викладацького складу
16 – 17 травня 2018 р.

Збірник наукових праць
професорсько-викладацького складу академії
за підсумками науково-дослідної роботи в 2017 році

Полтава 2018

Редакційна колегія:

Аранчій В. І., кандидат економічних наук, професор, ректор академії;
Писаренко П. В., доктор сільськогосподарських наук, професор, перший проректор;

Горб О. О., кандидат сільськогосподарських наук, доцент, проректор з науково-педагогічної, наукової роботи;

Опара М. М., кандидат сільськогосподарських наук, доцент, фахівець відділу з питань інтелектуальної власності;

Галич О. А., кандидат економічних наук, доцент, декан факультету економіки та менеджменту;

Дорогань-Писаренко Л. О., кандидат економічних наук, доцент, декан факультету обліку та фінансів;

Дудніков І. А., кандидат технічних наук, доцент, декан інженерно-технологічного факультету;

Кулинич С. М., доктор ветеринарних наук, професор, декан факультету ветеринарної медицини;

Маренич М. М., кандидат сільськогосподарських наук, доцент, декан факультету агротехнологій та екології;

Поліщук А. А., доктор сільськогосподарських наук, професор, декан факультету технології виробництва та переробки продукції тваринництва;

Воронько-Невіднича Т. В., кандидат економічних наук, доцент, заступник декана факультету економіки та менеджменту;

Зоря О. П., кандидат економічних наук, доцент, заступник декана факультету обліку та фінансів з наукової роботи;

Дудник В. В., кандидат технічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності;

Кравченко О. І., кандидат сільськогосподарських наук, доцент, професор кафедри технології переробки продукції тваринництва;

Панасова Т. Г., кандидат ветеринарних наук, доцент, заступник декана з наукової роботи факультету ветеринарної медицини;

Юрченко С. О., кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри селекції, насінництва і генетики;

Невідничий О. С., начальник редакційно-видавничого відділу.

Збірник наукових праць науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу Полтавської державної аграрної академії за підсумками науково-дослідної роботи в 2017 році (м. Полтава, 16-17 травня 2018 року). – Полтава : РВВ ПДАА, 2018. – 292 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ ФАКУЛЬТЕТУ ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ

Шунта І. М.

УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	62
---	----



**СЕКЦІЯ ФАКУЛЬТЕТУ
ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

Шупта І. М., кандидат педагогічних наук, доцент

УПРАВЛІННЯ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

На даний час надзвичайно важливо забезпечити розвиток емоційних ресурсів, які дадуть змогу адекватно проявляти власні емоції заради успішного виконання професійної діяльності та збереження внутрішньої гармонії. У свій час Ч. Дарвін стверджував, що емоції виникли в процесі еволюції як засіб, і за допомогою якого живі істоти визначають значущість тих чи інших умов для задоволення своїх потреб. Опублікувавши в 1872 р. книгу «Вираження емоцій у людини й тварин», Ч. Дарвін показав еволюційний шлях розвитку емоцій й обґрунтував походження їхніх фізіологічних виявів [2, с. 436].

Емоції – це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто пов'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. Емоції є конкретною формою переживання почуттів. Завдяки емоціям організм пристосовується до умов мінливого середовища.

Здатність до управління емоціями є одним із компонентів структури емоційного інтелекту. Конструктивне управління емоціями означає, що людина, по-перше, може контролювати інтенсивність емоцій, передусім пригнітити надмірно сильні емоції; по-друге, може контролювати зовнішнє вираження емоцій; по-третє, може за необхідності вільно викликати ту чи іншу емоцію. Існують такі способи керування емоціями (табл. 1) [1, с. 12].

Про емоційний стан людини можна судити, виходячи з того, як вона стоїть чи сидить, з її жестів і рухів. У природних умовах спілкування експресивна поведінка органічно пов'язана зі змістом діяльності та її емоційним тоном і несе в собі до 40 % знань про співрозмовника. Ритмічно узгоджені з інтонацією, наголосами й паузами жести допомагають зосередити увагу слухача на певних місцях висловлювань, висловити емоційне ставлення до них [3, с. 125]. Процес взаємодії між людьми не завжди відбувається в бажаному напрямку.

Між людьми, які контактують, можуть виникнути часткові суперечності, а може проявлятися і антагонізм позицій, породжений наявністю в них цінностей, цілей і мотивів, що суперечать один одному. Тоді відносини ускладнюються до такої міри, що говорять про виникнення міжособистісного конфлікту, під яким прийнято розуміти зіткнення протилежних поглядів, інтересів і дій окремих людей і груп.

Трапляються ситуації, коли людина досить гостро переживає емоції. Інтенсивні негативні емоції є вкрай болючими і носять дисфункціональний характер, не дають людині можливості ясно мислити, вирішувати життєві проблеми, ефективно діяти та досягати задоволення. Тоді для забезпечення ефективності спілкування з іншими людьми, прийняттю виваженого рішення, збереженню внутрішньої гармонії, доцільно буде використати рекомендації «швидкої допомоги» собі, що знизить інтенсивність емоцій : 1). Зняти гострий стрес: голосно покричати, потопати ногами. 2). Рослабитися

за допомогою глибокого дихання, релаксації, візуалізації. 3). Переключення режиму роботи мозку, наприклад, можна три хвилини ретельно вивчати який-небудь предмет у полі зору (стіл, камінь, дерево тощо), ніби незабаром доведеться скласти іспит, згадуючи всі деталі цього предмета. 4). Відсторонення від ситуації, тобто побачити ситуацію згори, знизу, збоку, здалеку, поблизу (проте обов'язково побачити себе в цій ситуації). 5). Аналіз проблеми : головна проблема – наслідок проблеми – наявні вже рішення. 6). Вербалізація емоцій (Я- висловлювання): промовляння, опис уголос чи письмово своїх емоційних переживань та їх причин.

Таблиця 1

Способи конструктивного керування емоціями

Способи керування емоціями		
1 спосіб : розподіл емоцій	2 спосіб : зосередження	3 спосіб : переключення
Полягає в розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій у кожній із них. Необхідність в свідомому розподілі емоцій виникає при надмірній концентрації переживань людини. Нездатність розподіляти емоції може призводити до істотного погіршення здоров'я.	Необхідний у тих обставинах, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення в певний період життя. У цьому випадку людина свідомо виключає зі сфери своєї активності низку емоціогенних ситуацій, щоб підвищити інтенсивність емоцій у тих ситуаціях, які є для неї найбільш важливими.	Пов'язаний із переносом переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні. При так званих деструктивних емоціях (гнів, лють, агресія) необхідна тимчасова заміна реальних ситуацій ілюзорними або соціально незначимими. Якщо ж конструктивні (передусім інтереси) сконцентровані на дрібницях, ілюзорних об'єктах, то необхідно переключення на ситуації, які мають підвищену соціальну й культурну цінність.

Неконструктивне управління емоціями проявляється у контролі їх вираження в трьох основних формах (рис. 1) [1, с. 13] :

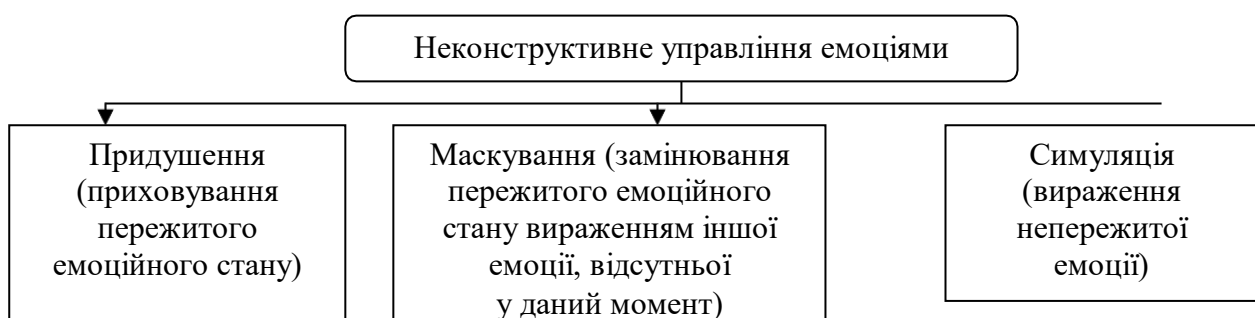


Рис. 1. Неконструктивне управління емоціями

Ситуативне використання даних способів контролю над емоційними проявами іноді є виправданим. Проте не можна ігнорувати власні емоційні, бо це призводить до втрати самого розуміння та можливості саморегуляції особистих емоцій. У наслідок цього можуть виникати проблеми у сфері фізичного та психічного здоров'я, зокрема зростає кількість психосоматичних захворювань, оскільки пригнічені, невідреаговані емоції часто є їх причиною; емоційних вибухів, невідреаговані емоції шукають виходу; зростає стан не-

задоволеності собою та своїм життям, оскільки людина орієнтується в ситуації життєвого вибору не на сутнісні потреби, а на зовнішні вимоги; зростають труднощі у встановленні довірливих відносин, оскільки людина не виражає ширих почуттів. Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) від 38 до 42 % всіх пацієнтів, які зверталися до лікарів відносяться до групи психосоматичних хворих. Існує низка захворювань, в яких роль психосоматичних факторів є надзвичайно великою. До таких захворювань відноситься гіпертонія, виразка шлунку, цукровий діабет, глаукома. Відомо, що на появу цих захворювань суттєвий вплив мають особистісні характеристики. Крім названих розладів існує також цілий ряд неврозів, зумовлених психічними факторами, наприклад : СРК (синдром раздраженого кишечника), невроз сечового міхура , невроз серця, невроз шлунку тощо [4, с. 165].

Таким чином, придушувати емоції є хибною позицією, а вміння регулювати їх прояви, безперечно, є необхідним. Неконструктивне управління емоціями призводить до порушення емоційного здоров'я людини, що детермінується гармонією між різними сферами особистості людини, зокрема – раціональною та емоційною. Загальними умовами здорового емоційного життя є зняття заборони на прояв почуттів, розуміння їх важливої ролі в житті людини, підвищення можливостей саморегуляції, рівноваги позитивних і негативних емоцій, насиченість життя особистості емоціями та адекватність їх прояву.

Список використаних джерел

1. Бреус Ю. Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності керівника закладу середньої освіти [Текст] : Навч. посіб. / Ю. Бреус. – Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. – 36 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія [Текст] : Підручник / М. Й. Варій [2-ге видан., випр. і доп.]. – К. : «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
3. Калениченко Р. А. Основи психології та конфліктології для фахової підготовки економістів [Текст] : Навч. посіб. для галузі знань «Економіка і підприємництво» / Калениченко Р. А., Ха-ріна О. Є., Доценко К. М. – Державна фіскальна служба України, Університет ДФС України. – Ір-пінь, 2016. – 308 с.
4. Колесникова И. С. Психосоматика : влияние психологических факторов на соматические заболевания / И. С. Колесникова, Н. Г. Церковникова // «Научное сообщество студентов XXI сто-летия. Гуманитарные науки»: Электронный сборник статей по материалам XXVI студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. «СибАК». – 2014. – № 11 (26)/ [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://www.sibac.info/archive/guman/1\(16\).pdf](http://www.sibac.info/archive/guman/1(16).pdf). – С. 164-168.

ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

Албул Л.В.....	281	Диченко О.Ю.....	144
Антонець А.В.....	169	Діянова А.О.....	127
Арендаренко В.М.....	170	Дмитренко Н.І.....	220
Арендаренко В.М.....	172	Дмитриков В.П.....	182
Арендаренко В.М.....	174	Дорогань-Писаренко Л.О.....	85
Баган А.В.....	146	Дорошенко А.П.....	89
Балацький В.М.....	281	Дрожчана О.У.....	185
Баташова М.Є.....	155	Дубенець М.В.....	155
Безкровний О.В.....	81	Дугар Т.Є.....	87
Белакова М.В.....	234	Дударь Н.І.....	188
Березницький В.І.....	247	Дударь Н.І.....	206
Березницький В.І.....	268	Дудник В.В.....	190
Березницький В.І.....	275	Дядик Т.В.....	28
Білявська Л.Г.....	127	Євстаф'єва В.О.....	221
Білявський Ю.В.....	129	Євстаф'єва В.О.....	223
Біндюг Д.О.....	246	Єгорова О.В.....	89
Бондаренко О.М.....	247	Єресько В.І.....	223
Боровик Т.В.....	20	Єрмолаєва М.В.....	91
Бородай Є.О.....	221	Єщенко В.М.....	146
Бородін С.Ф.....	54	Запорожець М.І.....	192
Бражник Л.В.....	83	Зоря О.П.....	93
Брикун О.М.....	180	Зоря С.П.....	93
Бурда Т.Л.....	225	Іванкова О.В.....	194
Бурлака О.А.....	175	Іванов О.М.....	196
Вакуленко Ю.В.....	22	Ільченко А.М.....	96
Васильєва О.О.....	249	Калашник О.В.....	18
Ващенко П.А.....	281	Калюжна Ю.П.....	32
Велит І.А.....	177	Канівець Н.С.....	225
Войтенко С.Л.....	251	Канцедаль Н.А.....	97
Волощук В.М.....	277	Каришева Л.П.....	230
Воронько-Невіднича Т.В.....	56	Карпенко Н.Г.....	100
Воропіна В.О.....	131	Келемеш А.О.....	178
Воропіна В.О.....	133	Клименко О.С.....	237
Горбенко О.В.....	178	Коваленко Н.П.....	137
Горик О.В.....	180	Ковальчук С.Б.....	175
Горіславець А.І.....	254	Кодак Т.С.....	256
Горобець І.Ю.....	227	Кодак Т.С.....	271
Гусенкова О.В.....	135	Колісник А.В.....	157
Гусенкова О.В.....	155	Конє М.С.....	227
Гусенкова О.В.....	157	Кононенко Ж.А.....	103
Даниленко В.І.....	24	Кончаковський Є.О.....	89
Дедушно А.В.....	68	Коробка А.В.....	257
Дем'яненко Н.В.....	26	Короткова І.В.....	140

Корчан Л.М.....	229	Опара М.М.....	151
Корчан М.І.....	229	Опара Н.М.....	204
Костоглод К.Д.....	30	Опара Н.М.....	206
Кочерга А.А.....	159	Осташова В.О.....	26
Кошова Л.М.....	34	Падалка В.В.....	182
Кравченко О.І.....	259	Падалка В.В.....	208
Кравченко С.О.....	230	Песцова-Світалка О.С.....	103
Краснікова О.М.....	105	Пилипенко К.А.....	100
Красота О.Г.....	113	Писаренко В.В.....	42
Кручиненко О.В.....	232	Писаренко С.В.....	18
Кузьменко Л.М.....	262	Подлесна Г.В.....	110
Кузьменко Л.М.....	271	Поліщук А.А.....	266
Кузьменко О.І.....	177	Помаз О.М.....	44
Кулик М.І.....	142	Помаз Ю.В.....	44
Кулинич С.М.....	234	Поспелова Г.Д.....	137
Лавренко В.В.....	208	Прасолов Є.Я.....	210
Лапенко Г.О.....	199	Протас Н.М.....	46
Лапенко Т.Г.....	201	Рак Т.М.....	266
Ласло О.О.....	144	Рибальченко А.М.....	153
Левченко З.М.....	100	Рижкова Т.Ю.....	212
Литвин О.Ю.....	85	Роман С.С.....	174
Лифар А.А.....	66	Романченко Ю.О.....	113
Ліпський Р.В.....	107	Ростовський Д.О.....	131
Лозинська Т.М.....	16	Руденко О.Г.....	196
Локес-Крупка Т.П.....	225	Рудич А.І.....	115
Люлька В.М.....	68	Савенкова О.О.....	72
Ляшенко С.В.....	203	Саєнко А.М.....	281
Майборода О.В.....	36	Сафонова Т.О.....	50
Маренич М.М.....	146	Самойленко Т.В.....	170
Матюха В.В.....	266	Самойлик Ю.В.....	52
Махмудов Х.З.....	14	Сахно Т.В.....	140
Мац Т.П.....	87	Світлична А.В.....	14
Мельничук В.В.....	235	Семигреєнко А.С.....	42
Миколенко І.Г.....	28	Сердюк О.І.....	54
Мирна О.В.....	39	Сизоненко Н.М.....	74
Мироненко О.І.....	266	Сільчук О.В.....	76
Михайлова О.С.....	14	Слинько В.Г.....	268
Михайлютенко С.М.....	237	Стадніченко А.А.....	16
Міщенко О.В.....	149	Стеценко Б.О.....	133
Мокра С.Ю.....	271	Тагільцева Я.М.....	78
Ніколаєнко Ю.О.....	70	Тараненко С.В.....	149
Ножечкіна-Єрошенко Г.М.....	264	Тендітник В.С.....	271
Омельченко Г.О.....	220	Тищенко В.М.....	135
Омельченко Г.О.....	239	Тищенко В.М.....	155
Онищенко А.В.....	172	Тищенко В.М.....	157

Тітаренко О.В.....	241	Шакалій С.М.....	166
Тютюнник С.В.....	113	Шарайкін В.В.....	192
Тютюнник Ю.М.....	117	Шаферівський Б.С.....	281
Ульянко С.О.....	266	Шаферівський Б.С.....	285
Усачова В.Є.....	272	Шейко С.В.....	118
Усенко С.О.....	275	Шенгерій Л.М.....	217
Федірець О.В.....	56	Шерстюк Л.М.....	243
Філоненко С.В.....	159	Шовкопляс Я.Д.....	177
Філоненко С.В.....	162	Шостя А.М.....	275
Флегантов Л.О.....	214	Шульга Л.В.....	20
Харченко К.С.....	157	Шульженко І.В.....	60
Ходаківська Л.О.....	87	Шупта І.М.....	62
Хоценко А.В.....	277	Щербак В.І.....	239
Хурдей В.Д.....	58	Щетініна Т.О.....	26
Цибенко В.Г.....	281	Юрченко С.О.....	146
Чижанська Н.В.....	283	Юхно В.А.....	287
Чіп Л.О.....	85	Юхно В.М.....	287
Чухліб Є.В.....	247	Якименко М.А.....	121
Чухліб Є.В.....	275	Якубенко О.П.....	123

Наукове видання

**НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ
професорсько-викладацького складу
16 – 17 травня 2018 р.**

**Збірник наукових праць
професорсько-викладацького складу академії
за підсумками науково-дослідної роботи в 2017 році**

Підп. до друку 9.06.2018. Формат 60x90 1/16.
Ум. друк. арк. 20,5. Обл.-вид. арк. 21,9.
Гарнітура Times New Roman Cyr.

Редакційно-видавничий відділ Полтавської державної аграрної академії
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №2174 від 26.04.2005 р.
Адреса: 36003, м. Полтава, вул. Сковороди, 1/3.