



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ



СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ,
АСПІРАНТІВ, СПІВРОБІТНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ

(Суми, 23-24 квітня 2015 року)



Рисунок 1 - Види мотивації [авторська розробка]

Як показують численні дослідження для більшості українських студентів характерна саме зовнішня мотивація. Студенти навчаються переважно для отримання диплому, стипендії, задля уникнення осуду за погані навчальні результати з боку батьків та оточуючих. У зв'язку з цим при написанні курсових, наукових, дипломних робіт спостерігається відсутність викладення власних ідей, думок, досліджень та розробок. Для деяких студентів навчання зводиться лише до правила «Завчив – Здав – Забув».

Згідно з дослідженнями, на сьогоднішній день лише 5% вітчизняних студентів дня навчання обирають внутрішню мотивацію. Цей показник набагато вищий у країнах Західної Європи – до 25%. Такі студенти орієнтовані на засвоєння міцних професійних знань, навичок і практичних умінь.

З точки зору економічного розвитку нашої країни вибір студентів саме зовнішньої мотивації для навчання можна пояснити. Найбільш загальновідомою теорією мотивації, що вивчає внутрішні мотиви людини є концепція А. Маслоу. Згідно з нею внутрішні потреби поділяються на п'ять груп, які знаходяться в ієрархічній залежності, що має вигляд піраміди. Перехід з одного рівня потреб на інший можливий за умови задоволення критичного ступеня потреб нижчого рівня. В Україні базові економічні потреби людини (адекватна заробітна плата, стабільність заробітку) залишаються задоволеними не в повній мірі. Очевидно, що в таких умовах важко переорієнтуватися на внутрішні мотиви. Отже, без покращання якості життя в Україні внутрішня мотивація до навчання для студентів залишатиметься менш пріоритетною у порівнянні із зовнішньою.

Наук. кер. – Барвінський А. О.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОЇ ГАРМОНІЇ

Іванова Т. В.,

Захарченко Ю., студ. гр. ПР-22

Для кожної людини емоційна гармонія тобто життя в гармонії зі своїм внутрішнім світом і емоціями є дуже важливим питанням. Коли людина контролює свої емоції, то, як кажуть, в неї все вдається і

практично не має проблем. Насправді це не зовсім так, але емоції дійсно відіграють одну з найважливіших ролей у нашому житті.

У сучасному суспільстві тема емоційної гармонії людини є дуже актуальною, тому що ритм нашого життя є досить швидким і потрібно вміти справлятися з проблемами, які зустрічаються на нашому шляху, спокійно, врівноважено і без нервів. Сучасний світ постійно впливає на людину, а особливо на її психіку, викликаючи стреси, хвилювання, тривогу, нервові зриви, підйоми та спади настрою. Особливо цим впливам піддаються керівники, бізнесмени, люди, які працюють з персоналом, ті хто цілий день 7 раз на тиждень працюють до повного виснаження або проводять цілий день за комп'ютером у сидячому положенні з невеликою перервою на 15 хв. Ось чому в наш час настільки популярною є проблема емоцій та управління ними.

Якщо людина кожного дня стикається з такими проблемами, вона просто зобов'язана бути емоційно сильною, щоб не стати переможеним, «жертвою» жорстоких життєвих незгод. У випадку коли людина не може протистояти тиску соціуму, вона втрачає віру в себе та свої можливості, падає духом, знижується рівень життєвої енергії, цілеспрямованість, самодисципліна, це може також призвести до проблем зі здоров'ям: безсонні ночі, слабкість, головні болі, в'ялість організму. В такі моменти здається, що життя закінчилося, так звана, чорна смуга. Організм так і просить відпочинку. Тобто порушується емоційна рівновага. Але не завжди тільки лише недостатній відпочинок є причиною порушення емоційної рівноваги. Досить часто дратівливість і втрата бажання працювати можуть бути результатом нестачі калорій, переїдання, низької рухової активності. Багато людей скаржаться на нездатність підтримувати самодисципліну, сконцентруватися на роботі в певний період часу. Гарним вирішенням цієї проблеми можуть бути заняття спортом. Доведено, коли людина досягає гарної фізичної форми(наприклад, може з легкістю пробігти 5 км), їй стає простіше впоратися з довгою і напруженою роботою. Це доводить той факт, що досягнувши певних успіхів у спорті, людина починає вірити, що вона може досягти такого ж успіху у житті. Тобто емоційна гармонія досягається завдяки поєднанню здорового відпочинку, збалансованого харчування та заняттям спортом. Але кожна людина має свій власний варіант емоційної гармонії, який залежить від способу її життя, характеру, виду праці та сімейного положення.

Життя кожного разу кидає нам виклик, чередуючи білі та чорні смуги, випробовуючи нас на стійкість. Іноді ці випробування незначні, і ми їх не помічаємо, але бувають випадки коли наша психіка піддається значному впливу, так звані переломні моменти в житті кожної людини. Якщо ж ви зможете перебороти несприятливі життєві обставини, не злякатися проблем і перешкод, ви станете емоційно сильною людиною. Тоді ви зможете керувати емоціями і як наслідок майже будь-якими життєвими ситуаціями та зможете створити свій гармонійний світ. Протягом всього життя ми вчимося керувати емоціями, комфортно виходити з конфліктних ситуацій, зберігаючи енергію і сили, будувати гармонійні стосунки з оточуючими – тобто використовувати емоції у своїх цілях.

Управління емоціями – це гармонія всередині себе, вміння приймати світ таким, яким він є. І не тільки світ, але і саму себе. Прийняти те ким ти є насправді, свої мрії і уподобання, полюбити себе – ось з чого, на мою думку, починається гармонія, яку слід віднайти кожній людині. Але що ж таке гармонія? Кожна людина уявляє її собі по-різному. Для когось гармонія – це щасливе, безтурботне життя без жодних обов'язків, для інших – це спокійне життя з чоловіком та двома маленькими дітками, ще для інших це може бути життя в тихому селищі у єдності з природою, а хтось вважає гармонією проживання у сучасно обладнаній квартирі або трьох-поверховій віллі на березі моря, хтось пізнає гармонію як одиночка в відлюдній місцевості, а хтось не уявляє свого життя без шумних компаній і вечірок, хтось є любителем багатомільйонних мегаполісів, іншим подобаються тихі районні центри. Це можна побачити навіть на наших сумських вулицях: досить багато молоді (і навіть старші люди) полюбляють іти по вулиці, слухаючи музику через навушники, так вони почувають себе щасливими, їм це подобається, а деяким навіть допомагає заспокоїтися і спокійно подумати про свої проблеми, таким чином вони наближаються до емоційної гармонії. Інші ж гуляють по місту в компанії своїх друзів, гучно розмовляють і сміються, тому що їм саме це до душі. Для когось щоб досягти емоційної гармонії потрібно декілька днів відпочити вдома, а для іншого – з'їздити на море або в гори, для більшості людей, напевно, це лише «звичайне людське щастя».

Що ж до самих емоцій, то зараз люди все менше їх виражають. Іноді, коли хочеться висловити свою точку зору ми мовчимо і тримаємо емоції в собі. Але чи це правильно? Наше життя

складається зі сміху, сліз, радості та розчарувань, щастя і горя. Я вважаю, нам потрібно прийняти свої емоції і дати їм свободу. Потрібно жити повноцінним життям. Плачте, смійтеся, кричіть! У нас лише одне життя, і ми повинні прожити його повноцінно не як машина чи робот, і не як диктує нам соціум, а так як ми самі того бажаємо, тому що кожна людина заслуговує на щастя. Ми не повинні прикидатися і грати відведену нам роль і приховувати свої емоції, нам слід пам'ятати хто ми є насправді, тільки так ми зможемо досягти емоційної гармонії і щастя в нашому житті.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ – АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНИЯ

Т. В. Иванова, В. Витченко, *студ. гр. ПР-21*

Невыносимо дорогие автомобили, норковые шубы, чартерные рейсы на очень длинные расстояния, самые новые модели мобильных телефонов, огромные коттеджи, золото и бриллианты. Зачем нам все это нужно, если в мире так много умирает детей от голода и нищеты? Зачем покупать кошку за десять тысяч евро, нередко заработанных собственным тяжелым трудом, если можно взять на улице или в приюте абсолютно бесплатно? Зачем мы так стараемся угодить другим, не успевая при этом выполнять свою работу? Зачем ставим себя в определенные рамки, пытаемся чему-то соответствовать, прячем свою индивидуальность? Следим за модой и за тем, чтоб было «не хуже, чем у соседа»? Зачем одеваем невыносимо высокие каблуки и узкие неудобные брюки? Делая все это, человек вряд ли руководствуется умом и рассудительностью. Что же тогда? Ответ прост: им руководят комплексы.

Комплексы – это дефекты воспитания, внутренние ограничители, которые делают человека зависимым от них, и не разрешают строить жизнь так, как он хочет. Многие люди нуждаются в украшениях: лучшей одежде, брендовых вещах, "самых крутых" друзьях. Они пытаются скрыть свою личную незначимость принадлежностью к какой-либо большой организации, группе уважаемых людей или же "крутой" компании "друзей". Они считают свое мнение единственно правильным и пытаются его постоянно навязывать другим. Они просто не могут предположить, что кто-то может что-то сделать лучше, и рассчитывают только на себя. Такие