



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)



негативний внутрішній діалог, і ще більш погані відчуття, і знову по колу. Інші бачать внутрішні картини, які викликають негативні відчуття, і потім ще більш неприємні картини, і так далі.

Отже, взявши за приклад таку ситуацію, можемо помітити, що стан занепокоєння полягає в тому, що тисне на болючі, слабкі місця людини, програмуючи її, таким чином, на подальшу невдачу. Проте, знаючи різновиди психологічних станів, їх видимі ознаки, чимало професіоналів, можуть розшифрувати поведінку людини, яка дала б ключ до розкриття питань, що є надзвичайно важливими.

ЗАНЕПОКОЄННЯ – ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Іванова Т. В., Кіяшко Ю. М., *студ.гр. Ю-24*

На сьогоднішній день одним з важливих питань в галузі психології, як на мій погляд, є питання виникнення процесу занепокоєння людини, як його негативного впливу на емоційний стан, що в подальшому може призвести до поганих наслідків в плані фізичного здоров'я.

Даному стану людської психіки та питанням його вирішення свої роботи присвятили багато аналітиків та психологів, одним із найбільш яскравих прикладів можна навести підручник, з яким я мав можливість ознайомитися, написаний відомим американським психологом, викладачем та письменником Дейлом Карнегі «Як перестати турбуватися і почати жити» [1], де автор, на основі розповідей відомих діячів того часу у сфері науки, культури, мистецтва, наводить ряд рекомендацій, щодо того як впоратися зі станом занепокоєння.

Щодо самого поняття, то Лен Макміллан у роботі «Світ наших емоцій» надає таке визначення поняттю занепокоєння. Занепокоєння - це гріх, хвороба, яку ми придбали разом із гріхами наших прабатьків. Занепокоєння - частина нашої гріховної спадщини. Воно спотворює, калічить, морщить наші особи, змушує супити брови, приводить до того, що в нас під очима з'являються мішки. Занепокоєння опановує нашими думками, і ми втрачаємо здатності думати більш конструктивно. По суті справи, воно скорочує наше життя. Занепокоєння - сама непродуктивна форма життєдіяльності. Завдяки ньому життєві обставини здобувають над нами абсолютну владу. Ми стаємо рабами даного моменту, рабами минулого й навіть

майбутнього. Людей стає просто одержимо [2].

Як можна побачити, що автор даних слів доволі скептично відноситься до такого стану людської психіки. Можна навіть сказати, що в контексті даної характеристики Макміллан закликає до боротьби з таким явищем, що виникає «в середині людини», в чому я з ним погоджуюсь.

Стан занепокоєння знайомий кожному з нас, багато фахівців у сфері психології схиляються до думки, що одним із найважливіших факторів виникнення такого стану у людини є те, що особам важко контролювати обставини у яких вони перебувають та, що більш важливо, у ситуаціях, які виникають зненацька, і в більшості випадків, негативно впливають на психологічний стан людини. Можна сказати, що в житті кожного з нас виникають стресові ситуації, які є наслідком занепокоєння, проте ми маємо розуміти, що сама по собі ситуація не вирішиться, тому повинні шукати шлях виходу з неї, чи найбільш оптимального вирішення.

Щодо настання стану занепокоєння то я вважаю, що в більшості випадків ми самі створюємо приводи для його виникнення: сварка зі знайомими причина якої насправді є досить не суттєвою і не вартою виникнення спору, погані успіхи у навчанні, спорті, взаємовідносинах із близькими, страх власних поглядів та переконань перед іншими, особливо якщо ви перебуваєте в меншості та інші. Як ви бачите перелік можна продовжувати й далі, але його суть полягає в одному - часто людина сама собі створює такі умови від яких сама й страждає.

Ситуації, які виникають навколо нас у побуті часто перебільшуються чи, як я уже казав нами самими, чи під впливом соціуму, що є прямим наслідком до настання занепокоєння, що в подальшому негативно впливає на наш емоційний стан. Моя суб'єктивна точка зору зводиться до того, що людина повинна осмислювати будь-які навколишні соціальні процеси, як би це не було важко та на основі власних, бажано логічних, умовиводів формулювати власну модель поведінки в тій чи іншій життєвій ситуації.

Тому коротко розглянувши дане питання можна сказати, що:

- 1) занепокоєння негативно впливає на емоційний стан людини;
- 2) може бути причиною захворювань нервової системи особи;
- 3) виникнення занепокоєння майже завжди є наслідком перебільшення ситуацій, що виникли людиною, або вплив на неї з

боку соціуму;

4) людина може і повинна сама «переборювати» даний психічний стан.

Література

1. Карнегі Д. Як перестати турбуватися і почати жити. – Харків. – Промінь, 2002, 562 с.
2. Макмиллан Л. Мир наших емоцій. – М., Християнська служба семьи и здоровья. – 224 с.

ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ «БЕЗТУРБОТНІСТЬ» У ПСИХОЛОГІЇ

Іванова Т. В., Якименко А. Ю., студ. гр. Ю-24

Сучасна психологія багато уваги приділяє вивченню станів особистості, її характеристики та практичного значення у різних сферах життя. Так, зокрема, вивчення емоційних станів людини допомагає визначити мотиви її діяльності, стиль життя та внутрішній світ.

Із усіх відомих психологам станів людини я вирішила зупинитися на стані безтурботності, знайомому кожному з нас ще з дитинства.

Найбільш поширеним у психології визначенням безтурботності є - незворушний спокійний стан; відсутність потрібної уваги, обережності; відсутність думок про можливі наслідки своїх дій. «Безтурботний, грайливий, безжурний»,- говорять про таких людей, для них життя - це свобода і спонтанність, вони намагаються насолодитися кожним моментом. Девізом для таких людей є вислів: «Ми живемо лише раз!». Безтурботні люди беззастережно відкриті новим враженням, допитливі та не бояться змін. Немає для них нічого гіршого, ніж відчувати себе зв'язаними, обмеженими обставинами.

Як правило безтурботність у дорослому житті є наслідком батьківської турботи. Намагаючись якомога довше вберегти дітей від проблем дорослого життя, батьки роблять їм ведмежу послугу. Психологи, що досліджували дану тему довели, що безтурботне дитинство підвищує ризик виникнення депресій в дорослому віці. Результати досліджень доводять, що між спокійним дитинством та стійкістю до стресів в дорослому віці існує прямий зв'язок.