

Список використаних джерел

1. Левитов Н.Д., Прозоров Г.С. и др. Вопросы изучения учителя / Н.Д.Левитов, Г.С. Прозоров и др. – М., 1935.
2. Левитов Н.Д. К психологии формирования авторитета учителя / Н.Д. Левитов // Советская педагогика. – 1946. – № 1-2. – С. 76-89.
3. Щербаков А.И. Психологические основы формирования личности советского учителя в системе высшего педагогического образования / А.И. Щербаков. – Л.: Просвещение, 1967. – 266 с.
4. Гоноболин Ф.Н. Психологический анализ педагогических способностей / Ф.Н. Гоноболин // Психология способностей. – М., 1962. – С. 244-255.
5. Шадриков В.Д. Способности человека / В.Д. Шадриков // Основные современные концепции творчества и одаренности. – М., 1997. – С. 24-39.

In article it is noticed, that for the present stage of studying of abilities a characteristic considerable quantity of researches, which can be divided on two big groups: creation of hierarchical models of abilities; search of the general basis of abilities. Characteristic there is a search conducting, nuclear, strategic, terminal and tool, etc. components of abilities. The author proves necessity of scientific-theoretical and experimental working out of the concept of development of pedagogical abilities of teachers of higher educational institutions, their structure, dynamics of development and specificity at teachers of different subject matters of a humanitarian profile, a role and a place of these abilities in structure of individuality of the person of the teacher of a higher educational institution.

Key words: abilities, components of abilities, pedagogical abilities, individuality of the person, the teacher of a higher educational institution.

Отримано: 27.08.2009

УДК 616.31:614.256.5

Г.В. Марковець

«ПОБУТОВІ ТРУДНОЦІ», ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАН ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, І СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ

Ця робота присвячена актуальній проблемі захисту психічного здоров'я студентів педагогічних вузів. Автором встановлений і описаний той факт, що так звані «побутові труднощі» можуть служити причиною пролонгованого стресу навіть у студентів-першокурсників. У зв'язку з цим їм запропоновано чисто емпіричний механізм подолання тих негативних станів, які виникають у процесі професійної підготовки майбутніх педагогів.

Ключові слова: психічне здоров'я, стреси, «побутові труднощі», стресори, профілактика стресових станів.

Настоящая работа посвящена актуальной проблеме защиты психического здоровья студентов педагогических вузов. Автором устанавлен и описан тот факт, что так называемые «бытовые трудности» могут служить причиной пролонгированного стресса даже у студентов-первокурсников. В связи с этим им предложен чисто эмпирический механизм преодоления тех негативных состояний, которые возникают в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов.

Ключевые слова: психическое здоровье, стрессы, «бытовые трудности», стрессоры, профилактика стрессовых состояний.

До постановки проблеми. Необхідність досліджень психічного здоров'я студентів визначається наявністю таких чинників, що впливають на стан їх психічного здоров'я, як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особового самовизначення в майбутньому професійному середовищі та ін. Емоційні стани, що переживаються під час цього, і їх наслідки складають серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів.

Особливо це стосується того періоду в їхньому житті, коли особові ресурси здаються невичерпними, а оптимізм по відношенню до власного здоров'я переважає над турботою про нього. Сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалих негативних станів.

Аналіз стану розробленості проблеми в спеціальній літературі. Численні дослідження в цій області спочатку були сконцентровані на описі тих «труднощів», які породжують негативні емоційні стани у студентів (2-11).

Психологія здоров'я особливо увагу приділяє визначенню «ціни», яку платить людина в ситуаціях підвищених вимог, психічних навантажень і перевантажень. Поза сумнівом, студентське середовище належить до таких, в яких ці перевантаження і вимоги виступають у всьому різноманітті. З іншого боку, саме в цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності та стиль життя в цілому і, отже, набуває високого суспільного значення. В період гострих соціально-економічних перетворень зі всією силою виявляється ще один додатковий чинник ризику по відношенню до збереження психічного здоров'я – соціальна та професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві і необхідність пошуку свого місця в житті, відповідного рівню освіти та підготовки.

Селігман у теорії вивченої безпорадності описує свою точку зору на значення суб'єктивної оцінки ефектів діяльності так:

Очікування неконтрольованості значущих подій призводять до розвитку негативних емоцій, причому ці очікування часто зводяться до раннього негативного досвіду (наприклад, невдало складений іспит), який стає стійким переконанням. Перцепція власної поведінки є центральним аспектом теорії ефективності

власних дій Бандури [4]. Оцінка ефективності власних дій, на думку автора, пов'язана з відповіддю на такі питання:

Які види активності можуть виявитися в даній ситуації?

(Людина уникає тих дій, які, на її думку, перевищують її можливості).

Скільки зусиль необхідно докласти для вирішення поставленого завдання?

Як довго потрібно робити зусилля для вирішення завдання, якщо з'являються перешкоди і труднощі?

Які думки можуть з'являтися під час рішення задачі?

Якими емоційними реакціями супроводжується усвідомлення ситуації?

Саме перцепція ефективності власних дій впливає на протікання розумових, мотиваційних і емоційних процесів, тобто стає важливим регулюючим механізмом подолання стресу. Оцінка ефективності власних дій у різних ситуаціях показала існування сильної залежності від змісту ситуацій і незначний вплив стабільних особистісних рис. Активність людини варіюється від ситуації до ситуації і меншою мірою визначається її стабільними властивостями.

Зіставляючи концепцію ефективності власних дій з теорією очікувань, слід підкреслити, що уявлення про ефективність власних дій не завжди співпадають з очікуваннями по відношенню до наслідків своєї поведінки, особливо в ситуаціях, не залежних або тільки частково залежних від самого суб'єкта. Відмінність між поняттями ефективності і очікувань полягає у тому, що перше описує переконання суб'єкта в тому, що він справиться з ситуацією, друге – його уявлення про те, що він вважає винагородою за подолання проблемної ситуації.

У дослідженні причин студентського стресу часто наголошується, що одна з них – недостатня ідентифікація із студентським середовищем, сприйняття його як чужого, іноді навіть ворожого. Особливо це помічається у студентів-першокурсників, що вперше зіткнулися з новими, відмінними від шкільних, вимогами. Анонімність студента-першокурсника особливо гостро відчувається іногородніми студентами, відірваними від дому і сім'ї, які переживають важкий процес пристосування до нових умов життя. Необхідну допомогу в подоланні цього негативного явища може здійснювати психологічна служба ВНЗ, надаючи різного роду консультації і допомогу в організації навчальної діяльності.

Одним з механізмів ідентифікації з середовищем діяльності стає відчуття когерентності (Sense of Coherence, SOC), описане в концепції психічного здоров'я Антоновського [2]. Згідно з концепцією автора, воно пов'язане з позитивною оцінкою можливостей вирішення проблемних ситуацій, виробленням ефективних стратегій її подолання, позитивною життєвою настановою. Відчуття когерентності складається з трьох основних компонентів:

1. розуміння ситуації (*comprehensibility*) як передбачення її розвитку;

2. здібності до подолання стресових ситуацій, усвідомлення можливості управління ходом подій (*manageability*) як прояв особової і соціальної компетентності індивіда;
3. переживання значущості і сенсу ситуації (*meaningfulness*), тобто сприйняття власного життя як повного сенсу і значення, що призводить до активного пошуку вирішення важких ситуацій.

Одночасно наголошується зниження відчуття успішності в професійній діяльності, загальній задоволеності життям, а також недостатньо формовані здібності до активного вирішення виникаючих проблем.

Останнє можна було б пояснити низьким відчуттям власної компетентності і пониженим контролем ефектів своїх дій. Високий рівень активності знаходиться відповідно до помірної тенденції до відмови в ситуації невдачі.

Проблематика роботи. Студентський вік характеризується різноманіттям емоційних переживань, які відбиваються в стилі життя, що виключає турботу про власне здоров'я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молодією людиною як «неприваблива і нудна». В цей час обмежені також здібності до релаксації і відпочинку через ті ж переконання в невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, направленими на отримання визнання і високого статусу в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, що не завжди відповідають профілактиці здоров'я. Спроби завоювання свого місця серед ровесників часто пов'язані з ризикованою поведінкою, бажанням за всяку ціну добитися цього визнання.

Основна мета роботи. У зв'язку з цим і визначається основна мета нашого дослідження: з'ясувати, які саме труднощі заважають студентам повноцінно адаптуватися в соціальному середовищі і якими саме засобами і способами можуть бути подолані наслідки їх впливів на психіку студента.

Матеріал експериментального дослідження. Виходячи зі всього сказаного вище, нами була зроблена спроба визначення інтенсивності впливу на стан психічного здоров'я студентів тих труднощів, з якими їм доводиться зустрічатися у повсякденному житті. Для цього нами була використана «Шкала побутових утруднень» Дж. Грінберга, приведена на 125-129 сторінках його фундаментальної праці «Управління стресом» [1] і тест незакінчених фраз у нашій оригінальній модифікації. Перша методика дозволила нам визначити рівень значущості в житті студентів тих або інших стресорів, а за допомогою другої ми могли побачити, які саме способи і стратегії обирають студенти для подолання тих труднощів, які супроводжують їх життя.

Обстеження проводилося на базі Мелітопольського державного педагогічного університету серед студентів 1-2 курсів соціально-гуманітарного факультету впродовж 2008/2009 навчального року.

Всього було опитано 57 осіб. Нижче наводяться результати, отримані в ході проведення вищеназваної методики Дж. Гринберга.

Таблиця 1

Результати проведення методики «Шкала побутових утруднень» Дж. Гринберга

Пояснення до методики

Побутові проблеми – це дратівливі чинники, які варіюють від мінімальних неприємностей до серйозних труднощів або проблем. Вони можуть відбуватися упродовж невеликого або тривалого періоду часу. У методиці перераховані ситуації, в яких людина може відчувати утруднення. При роботі з методикою слід зазначити, наскільки часто зустрічалася у вашому житті кожна з відмічених перемінних минулого місяця, використовуючи таку шкалу: 1 – рідко; 2 – достатньо часто; 3 – дуже часто.

№ з/п	Побутові проблеми	Бал
1	Перестановка або втрата речей	2,26
2	Незручності, що заподіюються неспокійними сусідами	2,24
3	Соціальні зобов'язання	2,12
4	Незручності, доставлені зухвалими курцями	2,10
5	Неспокійні думки про майбутнє	2,04
6	Думки про смерть	2,02
7	Тривога про здоров'я члена сім'ї	1,98
8	Дефіцит грошей на покупку одягу	1,96
9	Брак грошей для вирішення квартирного питання	1,96
10	Неспокій про несплачені гроші	1,90
11	Неспокій про отримання кредиту (боргу)	1,90
12	Неспокій про гроші на випадок крайньої необхідності	1,90
13	Фінансова відповідальність за когось, хто не живе з вами	1,82
14	Необхідність скорочення витрат на електрику, воду і так далі	1,80
15	Дуже велика кількість викурюваних вами сигарет	1,79
16	Вживання алкоголю	1,78
17	Вживання ліків	1,78
18	Дуже велика відповідальність	1,76
19	Рішення завести дітей	1,76
20	Дратівливі сусіди	1,76
21	Турбота про вихованців, що живуть у вашому будинку	1,76
22	Планування їжі	1,72

23	Екзистенціальні питання, пошук сенсу життя	1,72
24	Тривожний відпочинок	1,72
25	Тривога з приводу ухвалення рішення	1,72
26	Труднощі у взаємодії з колегами	1,68
27	Неспокій з приводу змісту будинку	1,66
28	Скорочення на підприємстві	1,66
29	Роздратування з приводу поточних професійних обов'язків	1,64
30	Роздратування, що викликається колегами	1,64
31	Дефіцит кишенькових грошей	1,64
32	Дефіцит грошей на їжу	1,62
33	Дуже багато дрібних труднощів	1,60
34	Несподівані гості	1,60
35	Дуже багато вільного часу	1,60
36	Необхідність чекати чого-небудь	1,58
37	Неспокій з приводу несподіваних подій (нешасних випадків, катастроф)	1,56
38	Відчуття самоти	1,56
39	Дефіцит засобів на профілактику захворювань і лікування	1,54
40	Страх конфронтації	1,52
41	Відчуття фінансової загрози	1,52
42	Дурні практичні помилки	1,50
43	Нездатність виразити себе	1,50
44	Хвороба	1,48
45	Страх відмови	1,46
46	Робота, що не вимагає великих зусиль	1,46
47	Проблеми з читанням, листуванням або орфографією	1,44
48	Неспокій про здоров'я загалом	1,44
49	Друзі або родичі, які знаходяться дуже далеко	1,44
50	Приготування їжі	1,40
51	Витрата часу даремно	1,40
52	Проблеми, пов'язані з машиною	1,40
53	Збільшення маси тіла	1,38
54	Погіршення обстановки в районі, порушення сусідських стосунків	1,36
55	Фінансування освіти дітей	1,36
56	Проблеми з колегами	1,36
57	Проблеми на роботі через статеву приналежність	1,30
58	Зменшення фізичних можливостей	1,31
59	Хтось експлуатує вас	1,30
60	Неспокій щодо фізичних здібностей функціонування організму	1,28

61	Підвищення цін на товари повсякденного попиту	1,28
62	Нестача відпочинку	1,26
63	Недосипання	1,26
64	Проблеми з батьками	1,24
65	Проблеми з дітьми	1,24
66	Проблеми з людьми, які молодші від вас	1,24
67	Проблеми з коханим (коханою)	1,20
68	Погіршення зору або слуху	1,16
69	Перевантаженість сімейними обов'язками	1,16
70	Дуже велика кількість справ	1,16
71	Неспокій щодо необхідності порівняння з високими стандартами	1,14
72	Ділові стосунки з друзями або знайомими	1,14
73	Незадоволеність роботою	1,12
74	Думки про зміну роботи	1,12
75	Дуже інтенсивне спілкування	1,11
76	Проблеми, пов'язані з розлученням або розлукою	1,04
77	Плітки, чутки, що стосуються вас	1,04
78	Юридичні проблеми	0,98
79	Неспокій з приводу своєї ваги	0,96
80	Брак часу на заплановані справи	0,96
81	Проглядання телепередач	0,96
82	Відсутність сил і енергії	0,94
83	Внутрішні конфлікти	0,92
84	Труднощі в ухваленні рішень	0,92
85	Жаль з приводу раніше ухвалених рішень	0,92
86	Вплив погоди	0,91
87	Нічні кошмари	0,84
88	Неспокій через майбутнє	0,80
89	Конфлікти з начальством	0,76
90	Конфлікти з друзями	0,76
91	Брак грошей на транспорт	0,76
92	Недолік грошей для розваги і відпочинку	0,74
93	Здійснення покупок	0,62
94	Упереджена думка про інших	0,60
95	Робота на прилеглий до будинку території	0,56
96	Неспокій через події, що відбулися	0,54
97	Шум, що заважає роботі або відпочинку	0,44
98	Проблеми, пов'язані із злочинністю	0,42
99	Проблеми, пов'язані з роботою транспорту	0,40
100	Проблеми, викликані неблагополучною екологічною обстановкою	0,28

Як ми бачимо, чинники, що призводять до тимчасових відхилень у загальному стані психічного здоров'я, чітко можуть бути поділені на три різнорівневі категорії, оцінки за яких розташовуються в межах від нуля до одиниці, від одиниці до двійки і від двійки до трійки.

У першому випадку це частіше за все події, які не можуть контролюватися опитаними, в другому – значною мірою можуть знаходитися під контролем опитаних, і в третьому – можуть бути як підконтрольними, так і не підконтрольними опитаним нами студентам.

При проведенні тесту нескінчених фраз студентам були запропоновані різні твердження, що стосуються їхнього життя і діяльності. Нижче приведені ті закінчення речень, що найчастіше запропоновувалися студентами:

1. Стреси сучасної людини викликані...

перевантаженнями; маленькою зарплатою; невлаштованістю побуту, відсутністю грошей, правовою незахищеністю; невпевненістю; нестабільністю; відривом від природи і вічним поспіхом; безгрішшям і побутовими проблемами; скаженим ритмом життя; браком часу, знань, грошей; швидким темпом життя і деякою неписьменністю; соціальною неспроможністю; рекламою; комп'ютеризацією; боязною життя; неправильним ставленням до життя; темпом нашого життя; проблемами суспільства; відсутністю чітко вираженої мети в житті; політичною нестабільністю країни; екологією і спілкуванням; політикою; неладом в державі; стрімким плином життя; фінансовою нестабільністю.

2. Нам необхідно...

любити один одного; бути сильними і дружними; успіх, здоров'я; реально оцінювати ситуації; уміти працювати і відпочивати; чітко визначати свої цілі, але виходити зі своїх моральних принципів при їх досягненні; нові погляди, віра в майбутнє; бути людянішими; підвищити моральні, духовні принципи суспільства; підвищувати свій життєвий рівень та всебічний розвиток особистості; забезпечити гідне життя; поважати один одного; удосконалюватися; підвищити духовний рівень народу; мати вищу освіту; бути упевненими в завтрашньому дні; уміти бути добрими, знаходити прекрасне, йти в ногу з часом; безхмарне майбутнє; стабільність в житті; самодостатність; поліпшити рівень життя.

3. Щасливим можна назвати таку людину, яка...

знає, чого хоче і як цього досягти; не потребує допомоги; радіє елементарному; радіє життю; задоволена станом своїх справ; змогла реалізувати себе; посміхається, жартує, не сумує; цінує щастя; може пригадати якомога більше щасливих моментів у своєму житті; у будь-якій ситуації «як риба у воді»; живе в гармонії з собою і суспільством; на смертному одрі говорить: «Я – щаслива людина!»; задоволена своїм життям; має цілі і твердо прагне до них; має хорошу сім'ю; живе ради чогось значущого; любить «себе в собі», але не є егоїстом; реалізувалася в житті, отримує від життя задоволення, має тих, хто підтримує в радості і горі; любима, любить, має дітей, робить кар'єру; бачить у житті тільки позитивне.

4. Конфлікти в нашому житті породжуються ...

через нерозуміння, небажання бути в чужій шкурі; від заздрості, ворожнечі; невідповідності характерів; небажанням поступати-ся; людьми; через те, що кожен хоче увірвати собі «ласий шматок»; через дрібниці; через різницю у рівні освіти людей та недостатнє фінансування; від небажання слухати і розуміти іншу людину; через тупість декотрих з тих, що нас оточує; від розбіжності; від нерозуміння; від нестачі розуму; з нашої провини; рівнем виховання; від усяляких життєвих проблем; від черствості людей; упертістю, нахабством, дурістю; невмінням вислухати опонента; від нерозуміння кого-небудь або чого-небудь; невихованості.

5. Добитися життєвого успіху...

пізнати себе; на роботі; за величезного бажання, можливості, хорошого збігу обставин; гармонія; бути щасливим; реалізувати себе в роботі, сім'ї, мати друзів небагато, але хороших; завязістю, розумом, силою волі, цілеспрямованістю; твердо стояти на ногах, зробити кар'єру; виростити дітей, створити міцну сім'ю; у кар'єрному зростанні; це маловірогідно; посадити дерево, побудувати будинок; маючи бажання, грошову підтримку батьків; перевершити свої очікування; бути у згоді з самим собою; хороша робота, розуміння близьких; здійснити свої плани; підвищивши свій рівень; маючи справжніх друзів; досягти своєї мети; здійснивши всі свої мрії.

6. Три основні проблеми сучасної людини – це...

жадання влади; бездуховність, нахабство, жорстокість; відсутність здоров'я, робота, положення в суспільстві; зарплата; освіта, сімейне життя; нестабільність; здоров'я рідних, сімейне благополуччя, упевненість у завтрашньому дні; житло, освіта; матеріальне, духовне благополуччя; час, гроші, здоров'я; робота, оплата праці, байдужість до проблем людей; брак часу, грошей, спілкування; невпевненість у завтрашньому дні; лінь; нерозуміння, байдужість; екологічна, економічна, політична ситуація; хибне матеріальне положення, стреси; наркоманія, алкоголізм; занедбана мораль, відсутність ідеалів; зле суспільство; діти; нерозуміння тих, що оточують, невідоме майбутнє; освіта, безробіття.

7. Мене хвилює, перш за все...

де і як можна заробити гроші; істинність речей і явищ, а не мішура; здоров'я близьких; майбутнє моїх дітей; сім'я; суспільство; мир у країні; моє майбутнє; як складеться моє життя; майбутнє моєї сім'ї; душевний стан; зовнішність, вага; обстановка в суспільстві, курс уряду; дати освіту своїй дитині; матеріальний стан; батьки, чоловік, діти; співпадання можливостей з потребами; стосунки в сім'ї; навчання, життя дітей; «погода в домі»; робота.

8. Більше всього мене дратує...

обман; упертість; неохайність; відсутність грошей, обмежені індивідууми; егоїсти; жадібність; шум, коли мені потрібний спокій; несправедливість, нахабство; культура нинішньої молоді; суєта; невизначеність; нервозність партнера у відповідальний момент; все, крім новин та інтелектуальних програм на телебаченні; дурість, байдужість, безвідповідальність; низький за-

робіток, що не відповідає праці; нестабільність; коли мене ображають; коли «шифрується один від одного»; холоднокровність; наш уряд; недовір'я; байдужість і нерозуміння; повні «маршрутки»; грязь, грубість, хамство; жадність; штовханина в суспільному транспорті; коли хочуть вирішити свої проблеми за рахунок інших; коли «лізуть» до мене в душу.

9. Щоб стреси не ускладнювали нам життя, необхідно...

вчасно розслабитися і не тримати в собі злі думки; не переживати через те, що не можеш змінити; навчитися адекватно реагувати на ситуацію; поміняти уряд і погляди на життя; не приймати все близько до серця; читати духовну літературу; не нервувати; уникати стресів; уміти розслаблятися; щоб скарги, стреси не ускладнювали ваше життя, треба пити валеріану; необхідно поміняти супутника (супутницю) життя; відпочивати, не думаючи про проблеми; навчитися розслаблятися і відсівати непотрібне; менше реклами; частіше замислюватися про сенс життя; необхідно спокійно ставитися до неприємностей; уміти реально оцінювати обстановку; вміти перемикатися; поєднувати роботу з відпочинком, володіти своїм часом.

10. Щоб життя суспільства наразі налагодилося, потрібно...

підвищувати культурний рівень; як мінімум ввести цензуру на кіно; всіх розігнати; щоб працювала виконавча влада; припинити інфляцію, навести порядок у парламенті; починаючи з дитячого садка виховувати культурних, грамотних, чесних людей; зупинити знецінення гривні; поміняти уряд, оскільки «риба псується з голови»; змінити світогляд народу; поміняти верхівку суспільства; самим старатися її змінити; навести порядок у своїй сім'ї, в своєму дворі; вибрати нового президента; більше добра; щоб у влади стояли справжні фахівці; прийти до єдиної думки, подумати про людей; підняти заробітну платню; навести лад у країні; думати більше про інших, ніж про себе.

11. Найбільша радість у житті – це...

любов; здоров'я рідних; коли приходиш додому, де тебе чекають; взаєморозуміння, діти, гроші; життя; благополуччя в сім'ї; коли народжуються діти; сім'я; море отриманого задоволення; знати, що я здорова; ясні очі і усмішка мого малюка; щасливі діти; благополуччя дітей; бачити успіхи своїх дітей; відчувати, що я кохана; втілення мрії; бути затребуваним; у досягненні бажаного; зарплата, народження дитини, здоров'я; бачити, що ти дійсно зробив щось важливе і потрібне; бути любимою близькими людьми.

12. При здоровому способі життя...

людина відчуває себе упевненіше; треба жити поза містом; легко жити; поліпшується здоров'я; легко живеться, дихається, менше проблем; людина відчуває себе добре, вона життєрадісна; людям, що оточують її, теж добре; людина розквітає; менше проблем із здоров'ям; «у здоровому тілі здоровий дух»; життя проходить цікаво, є сенс життя; стає нудно; відчуваю себе краще; життя прекрасне; «хто не палить і не п'є, той все-таки помре»; «і життя хороше, і жити добре»; можна прожити довге життя;

не вживати спиртних напоїв; немає проблем із здоров'ям; виглядаєш кращим; все буде добре; з'являються інші проблеми; менше жерти, більше рухатися; а хіба такий існує?

13. Основні причини виникнення стресів у сім'ї...

скандали без причин з внутрішніми прихованими проблемами; нерозуміння і неприйняття внутрішнього світу один одного на тлі особистих труднощів; нерозуміння один одного; непорозуміння, нерозуміння; мало грошей, переживання за дітей; побут, гроші; брак грошей, грубість; через дітей; безгрішшя; небажання йти на поступки; низькі зарплати; на роботі «на хвіст наступили», а зриваємо стрес на рідних, які все повинні перетерпіти; відсутність взаєморозуміння; небажання зрозуміти один одного; суперечки, що іноді виникають на «порожньому місці»; невідповідність поглядів, матеріальні труднощі, різне виховання; алкоголізм; різні погляди на проблеми; погані звички; ігнорування один одного, обман.

14. Основні причини виникнення стресів на роботі...

конфлікти з товаришами по службі; розбіжність результату з очікуванням і фінансування із зусиллями, міжособистісні відносини; невиховані батьки; поганий настрій начальства; жорсткий контроль; перевірки, причіпки з боку батьків учнів; тиск на тебе: безпричинний напад начальства; розбіжності в колективі, плітки, склоки; перевірки; перевантаженість; батьки; бюрократизм; нерозуміння колег; начальство, діти; переживання за життя дітей; зіткнення з начальством; поява комісії; конфлікт з начальством; брак кваліфікованого помічника; тупі батьки дітей; тупе начальство; перевантаженість; авторитарний стиль роботи.

15. Для того, щоб зробити людину щасливою, необхідно...

щоб вона сам цього захотіла; прагнули до ідеалу; зробити їй комплемент; любити і розуміти; потрібно бути самому щасливим; мати сім'ю, дітей, рідних; задовольнити її потреби; дати право їй вибрати; розвеселити її; розуміти і поважати її, цінувати в людині особистість; дати грошей, приділити увагу; створити сім'ю, виховати дітей і прожити гідне життя; її власні бажання і старання бути найщасливішою; створити нормальні умови; потрібно «померти» і наново народитися; проникнути в душу людини і знайти відповіді на всі її питання; навчити її сприймати себе і любити такою, яка вона є; ласкаве слово; гроші; дати надію, що вона потрібна.

Висновки

1. Як бачимо, опитані нами студенти володіють достатньо високим ступенем соціально-політичної свідомості – для них суспільно значущі стресори такі ж важливі, як і індивідуально-значущі.
2. Навіть на інтуїтивному рівні опитані відчувають ті негативні явища, які в житті нашого суспільства внесли товарно-грошові відносини «суспільства первинного капіталізму».
3. Пропонуючи свої способи боротьби із соціальними стресорами, студенти в першу чергу розглядають соціально-цінні стратегії, що підтримують і затверджують моральні цінності нашого суспільства.

Список використаних джерел

1. Гринберг Джеррольд. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
2. Ронгинская Т. И. Профилактика стресса в студенческой среде // «Ананьевские чтения-2001». – СПб., 2001.
3. Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.
4. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – V. 84. – P. 191-215.
5. Burisch, M. Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung. – Berlin: Heidelberg: Springer, 1989.
6. House, J. S., Wells, J. A. Occupation stress social support and health – NIOSH-Publ, 1978. – P. 78-140.
7. Maslach, C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // Job, Stress and Burnout / W. S. Paine (Ed.). – Beverly Hills: Sage, 1982.
8. Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. AVEM – ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebensgegenüber der Arbeit // Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie. – 1997. – V. 18, Heft 3. – S. 151-163.
9. Schaarschmidt, U., Amid, H., Ronginska, T. Untersuchungen zur psychischen Gesundheit bei Lehrern – ein Populationsversuch, [w:] Science-Research-Education. Proceedings of the Polish-German Symposium. – Zielona Góra, 2000.
10. Schwarzer, R. Gesundheitspsychologie: Einführung in das Thema // Gesundheitspsychologie – Ein Lehrbuch (3-20) / Schwarzer (Hrsg.). – Göttingen: Hogrefe, 1990.
11. Siegrist, J. Soziale Krisen und Gesundheit. – Göttingen: Hogrefe, 1966

This work is devoted the issue of the day of defence of psychical health of students of pedagogical institutes of higher. Set an author and described circumstance that the so-called «Domestic difficulties» can serve as reason of the prolonged stress even for students-freshmen. In this connection the empiric mechanism of overcoming of those negative states which arise up in the process of professional preparation of future teachers is offered to them cleanly.

Key words: psychical health, stresses, «domestic difficulties», stress-factors, prophylaxis of stress states.

Отримано: 09.09.2009