

О.В.Федик

Особливості вивчення проблеми психічного здоров'я сучасного студентства

Стаття присвячена проблемі психічного здоров'я студентів. Розкривається зміст поняття «психічного здоров'я» особистості. Аналізуються критерії психічного здоров'я. З'ясовується місце та рівень впливу біологічних та соціальних чинників на порушення психічного здоров'я.

Ключові слова: психічне здоров'я, студент, критерії психічного здоров'я, біологічні та соціальні чинники.

Постановка проблеми. Психічне здоров'я та психічне благополуччя є найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людям вважати своє життя повноцінним та значущим, бути активними і творчими членами суспільства.

На сьогодні, коли Україна переживає системну кризу соціально-політичного, економічного та духовного життя, особливою актуальністю вирізняється потреба у побудові «психічно здорового» суспільства, яке б слугувало запорукою формування повноцінної, гармонійно розвиненої, самодостатньої, самоактуалізованої особистості.

Пріоритетами у зміцненні фізичного і психічного здоров'я особистості, формування їх здорового способу життя є освіта та виховання. Це невід'ємна частина педагогічного процесу.

У наш складний і суперечливий час різнобічно виявляється ресоціалізація цінностей у молодіжному, зокрема студентському середовищі. У період глобальних трансформаційних змін утруднюється, інколи навіть

унеможливлується розвиток «психічно здорового» суспільства, а як наслідок - практично нівелюється повноцінне особистісне зростання молодшої людини.

Чому так важливо на даний час висвітлювати проблему здорового способу життя? Існує багато причин (і ми не претендуємо на повне їх висвітлення), вони мають різний характер, але нам хотілось би виділити ті, які на нашу думку, найбільш тісно пов'язані з психічним здоров'ям студента..

Як свідчить аналіз літератури, що у свідомості молодшої людини відсутня (до 80%) світоглядно-конструктивна основа щодо постійної турботи про своє здоров'я в усіх його проявах.

Мета повідомлення полягає у здійсненні теоретичного аналізу поняття "психічне здоров'я" та особливостей психічного здоров'я студентів.

Проблема психічного, а також фізичного здоров'я особистості, яка навчається, перебуває у центрі уваги багатьох науковців, а одним із напрямків діяльності освітніх закладів стала реалізація принципів здорового способу життя молоді.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя - це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я, що є основним персональним капіталом кожної людини[11]. Як зазначають Т. Титаренко Л. Лепіхова, М.Тіхонова, здоровий спосіб життя є підґрунтям високої якості життя, соціального та особистого добробуту, фундаментом самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, умовою відчуття задоволеності життям. Здоровий спосіб життя включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, реалізацію себе в соціумі[16, 17].

«Здоровий спосіб життя» -є фундаментом психічного здоров'я, котрий повинен стати активною життєвою позицією, а здоров'я розглядається як усвідомлена життєва цінність.

Психічне здоров'я визначається як стан психосоматичного і психологічного благополуччя, який ґрунтується на відчутті сили й цінності власного “я” людини, її здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільної, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки і діяльності [7].

Аналіз літератури вказує на неоднозначність визначення поняття психічного здоров'я.

Ф. Перлз вважав, що психічне здоров'я пов'язане із зрілістю особистості. Це виявляється здібністю до усвідомлення власних потреб, конструктивної поведінки, здоровою адаптивністю і вмінням приймати відповідальність за себе. Зріла і здорова особистість спонтанна, внутрішньо вільна і природна. Представники психоаналітичного напрямку психології також звертали свою увагу на психічне здоров'я особистості. Так, З. Фройд вважав, що психічно здорова людина – це та, яка здатна погоджувати принцип задоволення з принципом реальності. За К.Г. Юнгом, здоровою може бути та людина, яка асимілювала зміст свого несвідомого і вільна від будь-якого архетипу [4,7,19].

Перспективним є підхід до проблеми психічного здоров'я з огляду гуманістичної психології. Як зазначав А. Маслоу психічне здоров'я передбачає дві складові: 1) прагнення людей бути «всім, чим вони можуть», розвивати весь свій потенціал через самоактуалізацію; 2) прагнення до досягнення гуманістичних цілей [13].

Блинова О.Є., аналізуючи визначення психічного здоров'я в сучасній психологічній літературі, доходить висновку, що „психічне здоров'я можна визначити як одну із інтегральних характеристик особистості, пов'язаних з її

внутрішнім світом і з усією багатоманітністю взаємовідносин з оточенням. Основним показником наявності психічного здоров'я особистості є її внутрішня цілісність й узгодженість структурних компонентів, гармонійна включеність у соціум та устремління до самоактуалізації” [2].

Проте психічне здоров'я також розуміють як „відносно стійкий стан організму й особистості, що дає змогу людині усвідомлено, приймаючи до уваги власні фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі” [5]

У свою чергу Кліменко В.В., акцентує увагу на тому, що його (психічне здоров'я) „неможливо визначити без урахування суспільних і групових норм та цінностей, багатьох інших явищ духовного життя людини (певного суспільства, конкретного історичного часу)” [8].

Досить продуктивною в цьому напрямку є концепція Б. Братуся, яка розкриває проблему нормального й аномального психічного розвитку та визначає психічне здоров'я, як складне утворення, що має три рівні відповідно до рівнів функціонування психіки:

- 1) особистісно-смісловий рівень, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відношень людини;
- 2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини здобувати адекватні засоби смислових прагнень;
- 3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої нейрофізіологічної організації актів психічної реальності. Кожен із цих рівнів має як свої критерії, так і особливі закономірності протікання [3].

Необхідно визнати, що багато науковців намагалися дати визначення поняттю «психічне здоров'я», не прийшовши до згоди щодо критеріїв оцінки психічного

здоров'я особистості. Зокрема, на цей факт звертають увагу Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Кліменко В.В., Варій М.Й., Кочерга О.І., Левківська Г.П., Калошин В.Ф., [4, 6, 7,8,10,14].

На сьогоднішній день актуальності набувають питання критеріїв психічного здоров'я. Знання їх дозволяє більш цілеспрямовано і вчасно здійснювати профілактику здорової поведінки особистості, корекції небажаних відхилень її розвитку. Ці ж знання відкривають додаткові можливості в пошуку найбільш ефективних шляхів по формуванню належного ставлення до здорового способу життя і потреби в ньому.

Благополуччя у психічному здоров'ї, на думку Корольчука М.С., може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю властивостей характеру, дефектами в морально-етичній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій [14].

На основі теоретичного аналізу експериментальних досліджень [4,8,12,13,14], було встановлено, що головними складовими детермінуючими особливості і величину психічного навантаження, які впливають на організм та психіку людини є:

- *інформаційна складова* – новітні види комунікативного зв'язку (радіо, телебачення, Internet, мобільний зв'язок);
- *ситуативна складова* – стрес, фрустрація, конфлікт, переживання;
- *особистісна складова* – емоційна роздратованість, образливість, чутливість, невпевненість у собі, вимогливість до себе, сором'язливість, внутрішні конфлікти тощо.

На сьогоднішній день науково обґрунтовано, що головною ознакою психічного здоров'я особистості є критерій психічної рівноваги, оскільки він пов'язаний з двома іншими критеріями психічного здоров'я: органічністю організації психіки та її адаптивними можливостями. У цьому зв'язку особливу

увагу необхідно звернути на роль освіти і виховання у застосуванні комплексних підходів до оцінки психічного здоров'я, визначення сукупності його критеріїв. Виділяючи серед критеріїв психічного здоров'я особистості насамперед властивості особистості, її психічні стани і психічні процеси, а також ступінь інтегрованості і самоуправління, ми враховуємо їх взаємозв'язок, намагаючись при цьому виокремити чинники, які здатні його дисгармонізувати, поглибити дезорієнтацію студентів в процесі їх соціалізації і навчання.

Соціальний прогрес не уявляється без права на автономію і вибір, яким володіє морально здорова людина. Без психічної енергії, стабільності, самодостатності, суб'єктивного відчуття свого благополуччя у світі інших людей вона не може впливати на прогрес суспільства [12].

Щодо особливостей студентського середовища, то аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми дозволив констатувати наявність багатьох стресогенних ситуацій, які супроводжують навчальний процес у вищих навчальних закладах [6].

Стан психічного здоров'я студентської молоді визначається численними особистісними характеристиками, синтезом біологічно та соціально-зумовлених особливостей психіки.

Ознаками ж психічного здоров'я студентів є: 1) адаптованість до умов навчання; 2) полінезалежність; 3) прийнятність у групі; 4) низька тривожність; 5) відсутність вираженої акцентуації; 6) емоційна стабільність; 7) здатність сортувати інформацію [5].

Існують внутрішні і зовнішні чинники психічного здоров'я. Внутрішні чинники є самодетерміновані, вплив на них може бути лише опосередкований. Зовнішні чинники психічного здоров'я студента безпосередньо залежать від дотримання психологічних норм організації навчання [4].

Період активного входження в студентське середовище передбачає досягнення визнання та високого статусу серед студентів. Намагання зайняти

певний соціальний статус супроводжується множинністю емоційних переживань, тому потребує вироблення відповідного стилю життя, який повинен включати турботу про власне психічне здоров'я. Але, як свідчать численні соціологічні дослідження, турбота про власне здоров'я асоціюється у сучасних молодих людей перш за все з турботою про фізичне здоров'я (не пити, не курити, бігати тощо), більш того ця турбота найчастіше проявляється лише на вербальному рівні. Щодо реальної поведінки, то турбота про своє здоров'я (фізичне, психічне) не є достатньо вираженою в молодіжному середовищі. В той же час чітко фіксуються обмеження щодо проведення вільного часу, саме в напрямку відтворення психічних сил молодій людині. Навпаки шляхи і засоби відпочинку, які використовує сучасна молодь скоріше шкодять її психічному здоров'ю, оскільки часто її відпочинок супроводжується вживанням алкоголю, наркотиків, палінням, захопленням екстремальними видами відпочинку, важкою рок-музикою, що, як свідчать медико-соціальні дослідження, не відповідає здоровому способу життя, виснажує нервову систему, не сприяє нормальній релаксації [5].

Психологічний аспект психічного здоров'я повертає увагу до внутрішнього світу студента до його впевненості чи невпевненості в собі, в своїх силах, розумінню ним своїх власних можливостей, інтересів, його відношенню до людей, навколишньому світу, подіям, що відбуваються, до життя як такого [12].

Безсумнівно, студентське середовище можна віднести до таких в якому наявні підвищені вимоги та перенавантаження різного характеру. Мається на увазі не тільки підготовка до іспитів, захист курсових, випускних робіт. Саме в цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на ефективність діяльності та стиль життя в цілому. В період гострих соціально-економічних змін, які, як ми вже наголошували, відбуваються в українському суспільстві, з усією силою проявляється ще один додатковий фактор ризику по відношенню до психічного здоров'я – соціальна та

професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві, необхідність пошуку місця роботи [18].

Втрата контролю над результатами своєї діяльності, невизначеність майбутнього не тільки знижує мотивацію студентів щодо навчання, а й викликає почуття страху та непевності, що призводить до раннього розвитку симптомів професійного вигорання [2].

Важливий фактор психічного здоров'я студентів є задоволеність результатами власної діяльності. Почуття успішності асоціюється з переживанням високого суб'єктивного значення особистісних спрямувань, а також з високою вірогідністю досягнення мети. Усвідомлений вибір цілей та позитивна оцінка можливостей їх досягнення мають вирішальне значення в пошуках саморегуляції. При цьому зростає впевненість в тому, що обрані цілі можуть бути досягнуті навіть за умов наявності зовнішніх несприятливих обставин, тобто мова йде про механізми впливу на ефективність власної діяльності.

Відхилення у психічному здоров'ї виникають внаслідок зниження адаптаційних можливостей організму під впливом факторів ризику соціального середовища.

Вивчення соціальних чинників дозволяє констатувати, що найбільший вплив на стан психічного здоров'я у юнацькому віці має тип сімейних відносин. Виявлено два типи сімейної ієрархії: конгруентний, при якому спостерігається позитивна взаємодія між членами сім'ї, і неконгруентний, який характеризується сімейними труднощами. Негативними сімейними чинниками, які впливають на стан психічного здоров'я, є: неповна сім'я - 33,9%, гіперконтроль - 19,3% або гіпоопіка - 13,2% батьків по відношенню до дітей, несприятливі матеріальні умови сім'ї - 36,5%, наявність конфліктів - 42,2%, алкоголізм батьків - 36% [15].

Наступним негативним фактором психічного здоров'я є низька якість партнерських стосунків, соціальної підтримки. Соціальна підтримка зі сторони професійного оточення, в першу чергу викладачів, колег, стає витокom позитивних емоційних переживань, допомагає при вирішенні конфліктних

ситуацій, уберігає від негативних наслідків гострої конкуренції. Недостатня соціальна підтримка призводить до розвитку почуття відчуженості від результатів діяльності та зниження самооцінки. Згідно положень теорії відчуження, наслідками низької соціальної підтримки є розчарування та фрустрація. У випадку, коли на протязі довгого часу молода людина нездатна подолати відчуття власної неповноцінності, розвиваються симптоми вигорання, різке зниження самооцінки, почуття провини, агресія, спрямована на себе та оточуючих.

Варто відмітити ще один чинник, який відіграє вагомую роль в процесах порушення психічного здоров'я. Ним є так звана криза градіфікації. Криза градіфікації розглядається у психології здоров'я як явище, котре може призвести до різкого зростання рівня незадоволеності результатами власної діяльності, відчутті безсилля, розчарування, фрустрації, зниженню мотивації досягнень. Причиною його виникнення є невідповідність між затраченими зусиллями та отриманою винагородою[15].

Загальновідомо, що дезорієнтація здатна посилити нервово-психічну напругу. З одного боку, це обумовлено певними індивідуально-психологічними властивостями особистості, а саме: високим рівнем тривожності, низьким рівнем нервово-психічної стійкості, низькою мотивацією до навчання. З іншого - ми не можемо заперечувати того факту, що нераціональна організація навчального процесу також сприяє дезорієнтації особистості, що навчається. Негативізм супроводжує процес навчання, і заперечувати цього факту не можна. Сьогодні студенти дуже швидко розчаровуються, оскільки навчальний процес скоріше нагадує пришвидшене "накопичення капіталу-знань", ніж поступовий, внутрішньо мотивований, емоційно забарвлений позитивними емоціями процес інтелектуального розвитку. Фундаменталізація освіти, нажаль, поки що не набула людиноцентристської, особистісної орієнтації. Можливо, тому випереджаючий характер процесу оволодіння знаннями так часто спричиняє появу негативних реакцій, емоцій, внутрішнього супротиву особистості. Але висока нервово-психічна напруга, забарвлена негативними емоціями під час навчання, має бути

чимось компенсована, хоча б адекватним відпочинком [18]. Найбільш ефективним з методів безпосередньої та опосередкованої регуляції психіки є рухова активність. Так, за допомогою певного рівня рухової активності можна знижувати нервово-психічну напругу.

Збереження психічного здоров'я студентів є безперервним профілактичним процесом, який передбачає підвищення стійкості психіки до несприятливих дій, розширення меж своїх психічних та інтелектуальних можливостей, оволодіння способами і методами управління собою і зняття несприятливих наслідків стресу, негативних емоційних напруг.

Профілактикою, а при необхідності й корекцією цьому можуть слугувати методи аутогенного тренінгу, що зводиться до засвоєння прийомів розслаблення м'язів, виробленню навичок в розвитку відчуттів тепла або холоду в різних частинах тіла, концентрації уваги і створення вольової установки на загальний стан організму або однієї з його систем.

Аналогічний вплив мають і дихальні вправи, цілеспрямоване використання спеціально підібраних з них (зокрема, з акцентом на подовження видиху) дає помітний релаксуючий ефект. Широко відомий сприятливий ефект в регуляції нервово-психічного стану має використання ручного аутотмасажу, що також може застосовуватися на заняттях з фізичної культури у ВНЗ[5].

Забезпечення збереження психічного здоров'я студентської молоді є важливим напрямком роботи викладачів і психологів у ВНЗ. Вона повинна включати такі основні форми: *просвітницька робота*, яка передбачає постійно діючий лекторій, інформування студентів з актуальних питань зміцнення та покращення здоров'я; *профілактична робота* яка використовує індивідуальні та групові бесіди зі студентами, тематичні тренінгові заняття («Стресові ситуації та шляхи виходу з них», «Психологічні особливості підготовки до екзаменів та заліків», «Як планувати свій режим дня?», «Як боротися з перевтомою?» тощо); індивідуальну та групову діагностику, консультування.

Значна увага повинна приділятися проблемі адаптації першокурсників, що можливо лише за умови тісної співпраці студента з кураторами груп.; вивченню

індивідуальних особливостей студентів, на кураторських годинах необхідно обговорювати актуальні проблеми першокурсників.

Загалом до заходів з покращення психічного здоров'я студентів слушно віднести розвиток у них навичок, що дають змогу справлятися із труднощами та стресами, підвищувати самооцінку, навчати вмінню говорити "ні" у відповідь на спробу підштовхнути їх до небезпечної для здоров'я поведінки.

Насамкінець укажемо, що в Україні прийнята концепція [9] Державної цільової комплексної програми розвитку охорони психічного здоров'я на 2006-2010 роки. Програма базується на чинному законодавстві України, принципах Європейської декларації та Європейському плані дій з охорони психічного здоров'я, до яких Україна приєдналася у 2005. Головною метою запровадження Програми є зміцнення психічного здоров'я та попередження виникнення психічних розладів, досягнення психічного благополуччя населення, що сприятиме суспільному спокою, стабільності, продуктивності праці та економічному зростанню країни.

Основними завданнями Програми є:

1) забезпечення доступності та якості спеціалізованої допомоги шляхом інтеграції психіатричних послуг у систему первинної медико-санітарної допомоги, підвищення рівня виявлення хворих на психічні розлади, своєчасного втручання та ефективного впливу на перебіг психічних захворювань;

2) науково-методичне та нормативно-правове забезпечення реорганізації та розвитку системи охорони психічного здоров'я;

3) підвищення обізнаності населення у питаннях укріплення психічного здоров'я, подолання забобонності та "стигм", що супроводжують осіб із психічними захворюваннями, формування позитивної громадської думки щодо психічно хворих, передусім сприйняття їх такими, які вони є, з повагою до їх честі та гідності;

4) формування і підтримка здорового способу життя в усіх верствах населення України;

5) розвиток багатокomпонентної системи профілактики психічних розладів у дорослих і дітей за участю органів і закладів охорони здоров'я, соціального і юридичного захисту та освіти;

б) ефективне використання державних та позабюджетних коштів на реорганізацію і розвиток системи охорони психічного здоров'я [1].

Висновки

Психічне здоров'я людини – відносно стійкий стан організму й особистості, що дає змогу людині усвідомлено, приймаючи до уваги власні фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби.

Аналіз наукової літератури дає змогу виділити основні критерії психічного здоров'я людини: адекватний віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості; відсутність переживань, постійних страхів, тривоги і нав'язливих ідей; перевага в повсякденному житті позитивних емоцій і почуттів над негативними; відсутність важких психічних травм; задоволення від діяльності, особистого, сімейного й суспільного життя; наявність психічного захисту; значно переважаючий позитивний настрій; особистісний та соціальний оптимізм; адаптованість до вимог середовища; гармонійність особистості; віра в себе; адекватне сприйняття світу і себе в ньому та ін.

Інновації освітнього простору мають бути спрямовані не тільки на забезпечення високої конкурентоспроможності особистості у сучасному глобалізованому просторі, а насамперед, на формування психічного здоров'я особистості як гарантії високої адаптації особистості до стрімких змін соціуму.

1. Бакалюк О., Русенко Я., Олійник Н. Глобалізація економіки, інформаційна революція у системі освіти та психічне здоров'я молоді/ Бакалюк О., Русенко Я., Олійник Н.// Психологія і суспільство 2010.-№3.-С140-149.
2. Блинова О.Є. Психологічна стійкість у розумінні психічного здоров'я, культура здоров'я як предмет освіти. Збірник наук. праць. – Херсон: Персей, 2004.-84 с.
3. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. - М.: Мысль, 1988.- 301 с.
4. Варій М.Й. Психічне здоров'я людей та його критерії//Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.-2008.-Вип.1.-С.3-15.
5. Вербицький, В. В. Зміцнення психічного здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури у ВНЗ [Текст] / В. В. Вербицький, А. Улунова // Ідеї, реалії і перспективи освітніх інновацій: філософія, психологія та методика : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (20-21 квітня 2006 р.): у 2 ч. Ч.2/Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. - Суми, 2006. - С. 23-26.
6. Дудник І.О., Олексієнко Я.І. Раціональна організація навчальної та наукової праці - шлях до покращення їх результатів та зміцнення здоров'я студента/ Дудник І.О., Олексієнко Я.І. // Викладач і студент: перспективи професійного зростання: Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. - Черкаси: Видавництво ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2007. - С. 118-119.
7. Калошин В.Ф. Психічне здоров'я школярів / Калошин В.Ф. // Обдарована дитина. – 2008. – №1.-С. 26–30
8. Кліменко В.В. Критерії психічного здоров'я: Електрон. публікація. <http://www.glavnyk.com.ua/PG UKR 01 02 2004.htm>
9. Концепція Державної цільової комплексної Програми розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на 2006-2010 роки //Здоров'я України.-2006, липень. - № 13-14.

10. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. // Психолог на батьківських зборах / Упоряд. О.Г. Главник. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – 112 с. – С.20.
11. Локк Дж. Об управленіи разумом // Величие здравого смысла: Человек эпохи Просвещения: Кн. для учителя / Сост. С.Я. Карп. - М.: Просвещение, 1992. - 287 с.: ил. - (Философ. и педагог. о личности и воспитании.) 5, с. 10.
12. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: Видавництво ТОВ „КММ”, 2006. – 240 с.
13. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики/ Абрахам Маслоу.- СПб.: Евразия, 1997.-430 с.
14. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / Навч. посібник М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І.Кочергіна. Заг. редакція М.С.Корольчука. - К.: Фірма «ІНКОС», 2002. - 272 с.
15. Сірко Р.І. До питання психічного здоров'я та факторів, що його порушують. // Психологія на перетині тисячоліть: Збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка: В 3-ох томах.-Київ.: Гнозис, 1998.-Т.3.-С. 184-189.
16. Титаренко Т. Постмодерні концептуалізації понять "особистість" та "життєвий шлях" / Титаренко Т. // Психологія і суспільство.-2009.-№ 4.-С. 83-96.
17. Тіхонова М. Психологічне здоров'я дітей молодшого шкільного віку / М.Тіхонова // Психолог. – 2007.– № 39. – С.12–14.
18. Щербакова І. Актуальні проблеми психологічного забезпечення психічного здоров'я першокурсників з високою тривожністю і агресивністю // Сучасна молодь: крок у майбутнє: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції для студентів та аспірантів. - Суми: СДПУ ім.А.С.Макаренка, 2006. - 428 с.
19. Фройд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.П. Ярошевский. – М.: Прогресс, 1990. – 448 с.

The article is devoted the problem of psychological health of students. Maintenance of concept "psychical health" of personality opens up there. There are analysed the criteria of psychical health. There are examined a place and level of influence of biological and social factors on violation of psychical health.

Key words: psychical health, student, biological and social factors, criteria of psychic health.