

ВПЛИВ СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД НАВЧАННЯ У ВНЗ НА РЕАЛІЗАЦІЮ ЇХ ОСОБИСТОСТІ

Результати досліджень останніх років свідчать про зростання навантаження на нервову систему, психіку людини. Інформаційний бум, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків та інші патогенні особливості сучасного життя призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з основних факторів розвитку різноманітних хвороб. Ситуація, пов'язана з переходом від одного рівня суспільства до іншого, як ніколи, актуалізує проблеми психологічного здоров'я як найважливішого фактору розвитку та реалізації потенціалу особистості. Життя в умовах невизначеності, кардинальної зміни стійких стереотипів поведінки підвищує рівень тривоги, неспокою за своє майбутнє, за майбутнє своїх дітей, рідних, що, в свою чергу, сприяє розвитку нервово-психічної та психосоматичної патології.

О.С. Васильєва, Ф.Р. Філатов, Г.С. Нікіфоров, Н.М. Шустров, І.Н. Гурвіч вважають проблему психологічного здоров'я є однією з найактуальніших. Аналіз особливості вивчення психологічного здоров'я, причин його порушення у студентів – завжди викликає жвавий інтерес, і саме це обумовлює **актуальність** даної роботи.

Відомо, що всебічна повнота людського життя як незмінної цінності обумовлюється здоров'ям, що насолода життям передбачає наявність здоров'я. Цінність людського життя є абсолютною, оскільки життя – це єдина умова і критерій для існування будь-якої іншої цінності. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. За моделлю обумовленості здоров'я основними і вирішальними чинниками є: спосіб життя, зовнішнє середовище, генетична обумовленість та охорона здоров'я.

Але якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона може навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні і сексуальні стосунки, позбавлятися від звичок, що заважають повноцінно жити. Таким чином, через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я ми маємо можливість не лише запобігти виникненню хвороб, укріплювати здоров'я, але й удосконалити людину.

За кордоном і в нашій країні останніми роками формується новий науковий напрям – "Психологія здоров'я". Вона спирається на теорію і практику запобігання розвитку різних захворювань, як нервово-психологічних, так і соматичних, проте цим не обмежується, оскільки включає заходи щодо фасилітації, створенню особистісних умов індивідуального розвитку, компенсації і адаптації до вимог життєвого середовища; забезпечує психологічну адаптацію особистості в суспільстві, для чого розвиває особові якості, які потрібні індивідууму для встановлення гармонійних соціальних зв'язків; сприяє самореалізації людини, підвищенню якості його життя і в тому числі надає психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху і відході з життя [2, с.23].

Психологія здоров'я представляють як міждисциплінарну галузь психологічних знань про причини захворювань, чинники, сприятливі для здоров'я, і умови розвитку індивідуальності впродовж всього життєвого шляху людини. Вона покликана формувати людський спосіб буття, визначати русло, вектор руху, простір безконечного процесу становлення людини, формувати "реальний ідеал" людини і сприяти його досягненню [7, с.17-21].

У своєму навчальному посібнику О.С. Васильєва і Ф.Р. Філатов дають системний аналіз здоров'я як складного, багатовимірного соціокультурного феномену, що відображає найбільш вагомі біологічні, психологічні, соціальні і духовні аспекти життєдіяльності людини. Автори прагнули узагальнити і проаналізувати все доступне різноманітне соціокультурного, соціально-психологічного і індивідуально-особового досвіду, пов'язаного з проблематикою здоров'я і хвороби, щоб досвідченіше підійти до основного теоретичного завдання психології здоров'я – побудови гіпотетичної моделі здорової особистості [4, с.45-52].

Г.С. Нікіфоров у своїй праці робить спробу показати можливість і необхідність рішення головної задачі психології здоров'я як самостійної наукової дисципліни, а саме: розкрити, по можливості, психологічне забезпечення здоров'я на основних етапах життєвого шляху людини [8, с.25-33].

Мета психології здоров'я виходить за рамки лише збереження здоров'я, головний принцип його розвитку не в тому, щоб лише мати міцне здоров'я, а в тому, щоб реалізувати за допомогою цього здоров'я свою місію.

"Здоров'я заради здоров'я не потрібне, воно цінне тим, що складає неодмінну умову ефективної діяльності, через яку досягається щастя", — писав академік Н.М. Амосов [1, с.12].

У "Тлумачному словнику російської мови" дається таке визначення здоров'я – "Це нормальний стан правильно функціонуючого, неущоженого організму". В даному випадку використовується так званий нормоцентричний підхід у визначенні здоров'я, але він малопродуктивний внаслідок незнання (невизначеності), що є правильним функціонуванням [6, с.435].

Як правило, здоров'я людини оцінюється за наступними критеріями:

1. Медична оцінка здоров'я, що знаходить своє вираження в клінічному діагнозі, — психіатричному для нервово-психічного або поведінкового розладу, і соматичному — для фізичного захворювання.

2. Суб'єктивна особистісна репрезентація свого фізичного і психічного достатку, інтегрально виражена в самооцінці здоров'я.

3. Адаптація індивіда до соціального оточення, яка може включати показники самооцінок, але зазвичай визначається відносно об'єктивізованих оцінок з боку інших людей, що входять в найближче соціальне оточення індивіда. Також використовують оцінки рівня адаптації, вивчення життєвих випадків.

4. Самооцінка здоров'я використовується для отримання даних про фізичне здоров'я індивіда. Її адекватність як вимірального інструменту характеризується збігом з клінічними думками лікаря. Більш узагальнене визначення здоров'я дають експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я: "здоров'я — це відсутність психічних, фізичних дефектів, а також повне фізичне, духовне і соціальне благополуччя [3, с. 115-117].

Виділяють, як правило, три основні ознаки здоров'я:

- 1) структурне і функціональне збереження систем і органів людини;
- 2) індивідуальна пристосованість до фізичного і суспільного середовища;
- 3) збереження звичного самопочуття [10, с.197].

Можна відмітити, що два з трьох критеріїв є суттєво психологічними. Що ж до останнього критерію, то саме самопочуття можна розкласти на складові. У комплексі характеристик самопочуття виділяють: відсутність болю, настрій, якість і кількість сну, апетит, продуктивність діяльності, ступінь стомлюваності, кількість міжособистісних зв'язків (бажання спілкуватися з іншими), ступінь, тривалість, частота переживання позитивних емоцій і ще цілий ряд суб'єктивних чинників для окремої людини.

Здоров'я можна розглядати/розглядати з різних точок зору, бо воно виступає[вирушає] як певна вісь, на яку нанижуються ті або інші теоретичні концепції. Наприклад, здоров'я можна навчати з погляду активності людини в життєдіяльності, наявності суб'єктивних симптомів, здібності до адаптації і компенсації, з точки зору репродуктивної функції.

Підтвердженням сказаному є визначення здоров'я, дане Н.М.Шустровим: "здоровою людиною може бути названий той, хто за певних загальних життєвих умов максимально виконує певну роботу, дає життєздатне потомство і може у відомих межах пристосуватися до нових умов життя" [8, с.250].

Найбільш близьке нам за визначенням здоров'я дане сибірськими ученими, які розглядають здоров'я не як стан (що підкреслюється у визначенні ВОЗ), а як процес збереження і розвитку фізіологічних властивостей, потенції психічних і соціальних.

Таким чином, здоров'я є процес життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню її тривалість.

У якійсь мірі визначення відповідає розумінню здоров'я як динамічної рівноваги функцій всіх внутрішніх органів і їх адекватного реагування на вплив навколишнього середовища. Відповідно порушення рівноваги, неадекватна реакція організму на фактори зовнішнього середовища є хворобою [5, с.47].

За вітчизняними авторами, психологія здоров'я включає теорію і практику запобігання різним психічним і психосоматичним захворюванням; заходи щодо корекції індивідуального розвитку і адаптації до умов соціального життя; створення умов для реалізації можливостей людини, його задоволеності життям і надання психологічної допомоги при завершенні життєвого шляху.

Психологія здоров'я є міждисциплінарною галуззю психологічних знань про причини захворювань; чинники, сприятливі для здоров'я, і умовам розвитку індивідуальності впродовж всього життєвого шляху людини.

Розглянувши феномен здоров'я ми вважаємо, що найбільш правильну позицію займають ті автори, які не намагаються, інтерпретуючи його, абсолютизувати причетність до нього або тільки категорії стану, або тільки процесу.

Проблематикою цієї роботи виступає вивчення факторів, які впливають на психологічне здоров'я студентів як ключової причини розвитку їх особистості, а також встановлення динаміки зміни їх впливу, порівнюючи результати опитування студентів 3 та 4 курсів.

Метою дослідження є виявлення, теоретичне обґрунтування, вивчення аспектів життєдіяльності студентів, що впливають на зміну стану їх психічного здоров'я в період навчання у ВНЗ, визначення найбільш вагомих причин невротичних проявів, порівнюючи результати досліджень зі студентами 3 і 4 курсів та розробка програми, метою якої стала би актуалізація внутрішніх ресурсів на збереження психічного здоров'я як фактору розвитку та реалізації потенціалу особистості.

Практичною цінністю роботи є наступне: психологічне здоров'я є одним з найважливіших аспектів реалізації потенціалу особистості. Тому задачею дослідження є використання простих та доступних для самостійного використання методів та прийомів по збереженню психологічного здоров'я.

Експериментальне дослідження було проведено протягом жовтня-листопада 2009-2010 навчального року серед студентів 3 та 4 курсу психологічних спеціальностей МДПУ ім. Б. Хмельницького.

Загальна кількість респондентів складала 160 чоловік. У ході експерименту були використані методи, призначені для виявлення основних сфер життя студентів, в яких стресові стани виникають найчастіше, проявів невротичних станів в стресових ситуаціях, показників вираженості психологічних станів, визначення нервово-психічної стійкості і ризику дезадаптації в стресі, а також дослідження динаміки їх зміни.

Обробка даних діагностичної методики № 1 "Де ховаються ваші стреси" [9, с.10-11] дала можливість отримати результати, вказані в таблиці 1.

Результати методики "Де ховаються ваші стреси"

Таблиця 1

№	Сфери життя студентів, в яких стресові ситуації виникають найчастіше	Студенти 3 курсу		Студенти 4 курсу	
		Процентне відношення опитаних	Як часто піддаються стресу	Процентне відношення опитаних	Як часто піддаються стресу
1.	Сфера здоров'я	85 %	Часто	83 %	Часто
		15 %	Рідко	17 %	Рідко
2.	Сфера особистісних відношень	7 %	Часто	3 %	Часто
		93 %	Рідко	97 %	Рідко
3.	Сфера способу життя	61 %	Часто	54 %	Часто
		39 %	Рідко	46 %	Рідко

4.	Сфера побуту	47 %	Часто	61 %	Часто
		53 %	Рідко	31 %	Рідко
5.	Професійна сфера	5 %	Часто	9 %	Часто
		84 %	Рідко	82 %	Рідко
		11 %	Не відчувають	9 %	Не відчувають

Порівнявши оброблені дані можна сказати, що студенти 3 курсів частіше схильні до стресу у сфері здоров'я (85%), особистісних відношень (7%) і сфері способу життя (61%), але вони рідше зустрічаються із стресом в професійній (5%) і побутовій сфері (47%).

Результати діагностичної методики № 2 "Анкета соціально-психологічні причини стресу" [9, с.135-139] наведені в таблиці 2.

Також виявлена динаміка зміни причин стресу в студентів: негативна в учбовій діяльності – що пов'язане з нервуванням через оцінку (з 16% до 18%), збільшення об'єму учбового навантаження (з 8% до 10%), позитивна – зменшення процентного співвідношення в нерозумінні предмету навчання і матеріалу (з 14% до 11%), збільшення готовності і більша очікуваність модуля або контрольної роботи (з 8% до 4%), більша пристосованість до високих вимог змісту і якості засвоєних знань (з 14% до 10%), також адаптація до системи освіти у ВНЗ (з 30% до 23%).

Таблиця 2

Перелік соціально-психологічних причин стресу в студентів

№		Студенти 3 курсу	Студенти 4 курсу
I. Причини стресу в учбовій діяльності:			
1.	Невпевненість в своїх силах	2%	2%
2.	Великий об'єм учбового навантаження	8%	10%
3.	Погана оцінка	10%	11%
4.	Нервування через оцінку	16%	18%
5.	Конфлікти з викладачами	2%	2%
6.	Відсутність порозуміння з боку одногрупників	7%	5%
7.	Некомпетентність викладача	1%	1%
8.	Нерозуміння предмету навчання і матеріалу	14%	11%
9.	Зміна викладача	2%	1%
10.	Довгі лекції	2%	2%
11.	Відсутність близьких людей	10%	8%
12.	Неочікуваний модуль або контрольна робота	8%	4%
13.	Неуспішність в навчанні	7%	6%
14.	Неможливість сприйняти деякі аспекти навчання	5%	1%
15.	Високі вимоги до змісту і якості засвоєних знань	14%	10%
16.	Інша, відмінна від школи, система освіти	30%	26%
17.	Незадоволення обраною професією	4%	2%
18.	Усне опитування	2%	2%
II. Причини стресу в суспільному житті			
1.	Конфлікти з друзями	33%	30%
2.	Відсутність моральної підтримки	14%	16%
3.	Неприйняття колективом	6%	5%
4.	Егоїзм людей	3%	1%
5.	Військові дії в світі	1%	2%
6.	Стан екології України	2%	2%
7.	Матеріальний стан країни	15%	14%
8.	Відсутність підтримки з боку батьків і друзів	19%	16%
III. Причини стресу в міжособистісних стосунках			
1.	Суперництво	1%	1%
2.	Нерозуміння і агресивність з боку людей	45%	42%
3.	Конфлікти з батьками	2%	2%
4.	Конфлікти з педагогами і одногрупниками	20%	16%
5.	Напруга у відносинах	12%	13%
6.	Відсутність звичайного оточення	23%	19%
7.	Неповага у взаєминах "студент-викладач"	15%	11%
8.	Обман або зрада друзів	1%	1%
IV. Причини стресу в індивідуально-особистісному плані			
1.	Конфлікти з батьками	13%	11%
2.	Конфлікти з коханим, близькою людиною	12%	10%
3.	Поганий настрій	2%	2%
4.	Відсутність особистісних стосунків	8%	10%
5.	Нерозуміння з боку рідних	25%	23%
6.	Відсутність підтримки з боку близьких	17%	14%
7.	Маніпуляція в стосунках	5%	2%
8.	Віддаленість від батьків, близьких і друзів	20%	20%
V. Причини стресу у сфері матеріально-фінансового забезпечення життя			
1.	Нестача фінансів	34%	34%
2.	Висока вартість оплати за навчання	21%	18%
3.	Трудності знайти гідну роботу	1%	2%
4.	Погані умови життя через нестачу фінансів	3%	1%
5.	Очікування і затримка стипендії (або її відсутність)	34%	26%
6.	Високі ціни (у тому числі і на житло)	34%	22%
7.	Невміння раціонально використовувати гроші	12%	15%

Аналізуючи причини стресу в студентів у суспільному житті, була виявлена наступна позитивна динаміка: вплив конфліктів з друзями зменшився з 33% до 30%, відсутність підтримки з боку батьків і друзів (з 19% до 16%), що говорить про прояв більшого рівня відповідальності і самостійності, про прагнення до самоствердження, що обумовлено віковими особливостями респондентів.

У міжособистісних стосунках зменшилося нерозуміння і агресивність з боку людей, конфлікти з педагогами і одногрупниками, відсутність звичайного оточення, неповага в системі студент-викладач. Також примітно, що практично за всіма пунктами в даній сфері динаміка є позитивною, тобто студенти 4 курсу менш схильні до стресу за перерахованими причинами (з причини їх рішення, або налагодженні менш стресогенних взаємин з рідними і близькими людьми).

Кажучи про причини стресу в індивідуально-особистісному плані, то зміни, виявлені в результаті проведення методик, є незначними (1-2%). Виразніші зміни видно при аналізі причин стресу у сфері матеріально-фінансового забезпечення життя. Серед них великої значущості набуває нестача фінансів і невміння раціонально використовувати гроші, високі – це пов'язано з переходом до самостійного життя, пошуку власного заробітку, житла. Але для 3 курсу важливішим є: вартість оплати за навчання, очікування і затримка стипендії, а також погані умови життя через нестачу фінансів.

Таким чином, після проведених і проаналізованих методик можна зробити висновок про те, що домінуючими сферами життя студентів, в яких виникають стресові ситуації є: сфера здоров'я, міжособистісних стосунків, способу життя, побуту і професійна сфера. Експериментально доведено, що різниця в отриманих даних між студентами 3 і 4 курси порівняно невелика в сферах способу життя, здоров'я, особових стосунків і професійній сфері

Виходячи з отриманих результатів діагностичної методики № 3 "Експрес-діагностика неврозу К. Хекка і Х. Хесса" [9, с. 38-43] видно що, 35,6% студентів 3 курси і 33,3% 4 курси сильно схильні до неврозу, причому частку з них виявили дуже високу вірогідність виникнення неврозу, а 55,4 і 45,8% відповідно – мають досить низьку схильність до нього (рис. 1).



Рис. 1. Схильність студентів до неврозу

Після проведення діагностичної методики № 4 "Самооцінка тривожності, фрустрованості, агресивності, ригідності" [9, с.115-120] ми отримали такі результати (рис. 2).

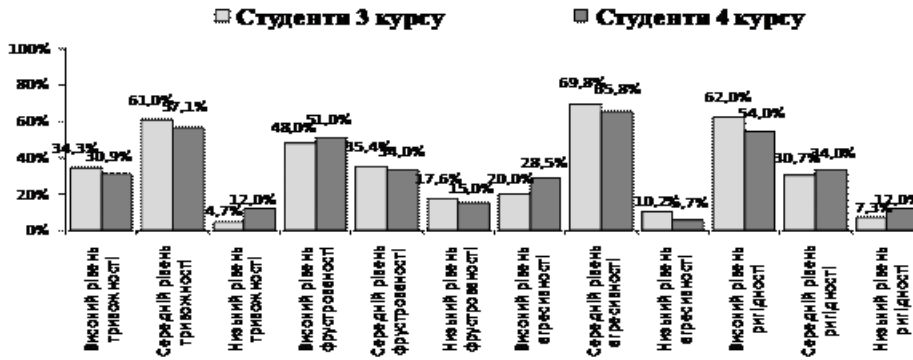


Рис. 2. Показники вираженості\виказувати\ психічних станів у студентів

Аналізуючи психологічні стани у студентів під час учбової діяльності виявлено, що домінуючим є стан агресивності з середнім рівнем, характерний для студентів і 3, і 4 курсів. Можна припустити, що це інструментальна агресія, яка експліцирується, як засіб – методи – прийоми, спроектовані на досягненні якої-небудь значущої мети, направлені на досягнення утилітарного завдання. Наприклад, це може бути досягнення хороших відміток під час учбової діяльності.

Трохи відстає стан тривожності з середнім рівнем, це може говорити про те, що студенти ще не турбуються з приводу навчання, оскільки учбова сесія далеко. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльності особи. У кожній людині існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність.

Стан фрустрації з високим рівнем складає у 3 курсу 48%, а в 4 – 51%. Не кожне незадоволення бажання, мотиву, цілі викликає фрустрацію. Людина часто відчуває незадоволення одержував догану. Проте це не завжди дезорганізуватимуть нашу свідомість і діяльність. Фрустрація виявляється лише тоді, коли ступінь незадоволення вищий за той, який людина може винести. Фрустрація виникає в умовах негативної соціальної оцінки і самооцінки особистості, коли виявляються зачепленими глибокі особистісно-значущі стосунки. Це можуть бути особисті негарazzi вдома, стосунки з близькими друзями. В одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу, залежно від обставин, що складаються. В даному випадку стан ригідності з високим рівнем складає 54% для студентів 4 курсу, і 62% для студентів 3 курсу.

Стан тривожності з високим рівнем складає 34,3% (3 курс) і 30,9% (4 курс). Підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Прояви тривожності в різних ситуаціях не однакові. У одних випадках люди схильні вести себе тривожно завжди і скрізь, в інших вони виявляють свою тривожність лише час від часу, залежно від обставин, що складаються. В даному випадку це можуть бути особисті негарazzi вдома, стосунки з близькими друзями.

Результати діагностичної методики № 5 "Определение нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе "Прогноз" [9, с.28-33] представлені на рис.3.

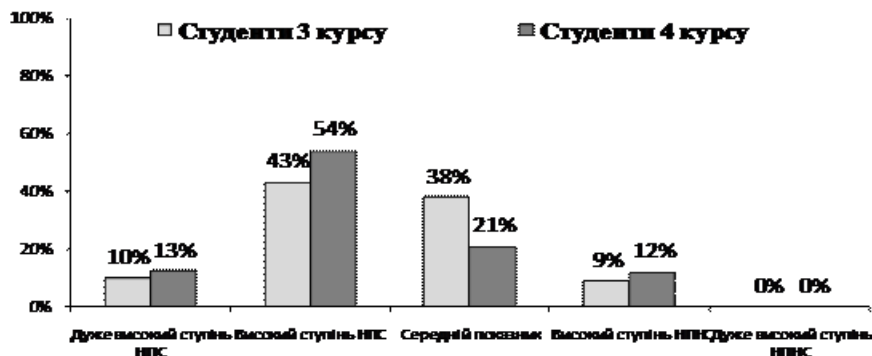


Рис.3. Нервово-психічна стійкість студентів

Згідно з результатами, більше половини контингенту 3 і 4 курсу виявила високий ступінь нервово-психічної нестійкості (НПНУ). Представляє інтерес також той факт, що ні у кого з досліджуваних не була виявлена яскраво виражена НПНУ, в той час, як 10% (3 курс) і 13% (4 курс) виявили край високий ступінь НПНУ.

Висновки. Таким чином, якщо взяти до уваги тільки ті сфери, де стрес проявляється постійно та доволі гостро, то можна сказати про те, що частіше за все стресові стани у студентів виникають в сфері побуту, образу життя та внутрішнього спокою. Студенти зустрічаються зі складностями, які пов'язані з необхідністю самостійно вирішувати життєві проблеми, пов'язані з самостійним життям. У більшості студентів спостерігається стан хронічної напруги, в якому важко відпочивати, не боїться бути таким, який ти є. Студенти побоюються бути незрозумілими та неприйнятими зі сторони інших одногрупників. Все це дає підставу казати про наявність стресу у студентів, а разом з тим погрози для розвитку та реалізації їх потенціалу в умовах вищої школи.

У зв'язку з актуальністю даної тематики роботи, перспективами подальших досліджень в даній області є глибше та детальніше вивчення проблематики на теоретичному та емпіричному етапах розробка тренінгу для корекції дії чинників, які впливають на психічне здоров'я студентів в період їх навчання у ВНЗ та рекомендацій із запобігання виникнення стресових станів, які спливають на психічне здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: Сталкер, 2002. – 380 с.
2. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: учебн. пособие / В.А. Ананьев. – СПб., 1998. – 452 с.
3. Березовская Р.А. Отношение к здоровью / Р.А. Березовская, Г.С. Никифоров // Психология здоровья. – СПб., 2003. – 390 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001. – 503 с.
5. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья / И.Н. Гурвич. – СПб., 1999. – 330 с.
6. Кузнецов С.А. Большой толковый словарь русского языка / С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинг, 2000. – 1536 с.
7. Куликов Л.В. Осознание здоровья как ценности. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Психология. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 442 с.
8. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 430 с.
9. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности в малых группах / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 510 с.
10. Ходырева Н.В. Психологические факторы здоровья / Н.В. Ходырева // Актуальные проблемы практической психологии. – СПб., 1992. – 315 с.

Подано до редакції 05.02.2010

РЕЗЮМЕ

У статті розглядається вивчення впливу стану психічного здоров'я студентів на реалізацію їхньої особистості, теоретико-методологічний аналіз життєдіяльності студентів у період їхнього навчання у ВНЗ.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологія здоров'я, чинники здоров'я, стрес.

А.Ю. Фирсова

ВЛИЯНИЕ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ НА РЕАЛИЗАЦИЮ ИХ ЛИЧНОСТИ

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается изучение влияния состояния психического здоровья студентов на реализацию их личности, теоретико-методологический анализ жизнедеятельности студентов в период их обучения в ВУЗе.

Ключевые слова: психическое здоровье, психология здоровья, факторы здоровья, стресс.

A.Yu. Fyrsova

INFLUENCE OF THE STATE OF STUDENTS' PSYCHIC HEALTH DURING THEIR STUDIES AT HIGHER SCHOOL ON PERSONAL REALIZATION

SUMMARY

The article studies the influence of the state of psychic health of students on their personal realization; holds theoretical and methodological analysis of vital functions of students during their studies at higher school.

Keywords: psychic health, psychology of health, health factors, stress.
