

Специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи

Т. И. Бонкало¹, О. Б. Полякова²

¹ Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы, 115088, Россия, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, 9

² Российский государственный социальный университет, 129226, Россия, г. Москва, ул. Вильгельма Пика, 4, стр. 1

Аннотация

Введение. Резкое изменение условий профессиональной подготовки студентов (переход на онлайн-обучение, частичная изоляция и потеря некоторых способов коммуникации) в ковидный период и сложность восстановления собственного психического, психологического, физического и физиологического здоровья в постковидный период привели к серьезным изменениям в эмоционально-волевой сфере студенческой молодежи, в частности сказались на самочувствии, активности и настроении как составляющих эмоционального здоровья.

Цель – определить специфику самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи в ковидный и постковидный периоды.

Материалы и методы. На выборке среди 645 совершеннолетних студентов московских вузов на добровольной основе были проведены 5 авторских процедур диагностики уровней выраженности влияния личных проблем на здоровье, степени и самооценки здоровья, самочувствия, активности, настроения, эмоционального здоровья, загрязнения организма.

Результаты. Установлено, что в ковидный период специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи заключается в заметной связи между средним уровнем активности и средним уровнем здоровья и загрязнения организма; в умеренной связи между: средним уровнем активности и ниже среднего уровнем влияния личных проблем на здоровье, и самооценки здоровья, и самочувствия, и настроения, и эмоционального здоровья; средним уровнем здоровья и ниже среднего уровнем самочувствия, и настроения, и эмоционального здоровья; средним уровнем загрязнения организма и ниже среднего уровнем самочувствия, и настроения, и эмоционального здоровья. Доказано, что в постковидный период специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи заключается в заметной связи между средним уровнем самочувствия, активности, настроения и средним уровнем влияния личных проблем на здоровье, и здоровья, и самооценки здоровья, и эмоционального здоровья, и загрязнения организма.

Ключевые слова: самочувствие; активность; настроение; здоровье; эмоциональное здоровье; студенческая молодежь

Для цитирования: Бонкало Т. И. Специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи / Т. И. Бонкало, О. Б. Полякова // Здоровье мегаполиса. – 2023. – Т. 4, вып. 4. – С. 52–60. – DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i4;52-60

The Specifics of Well-Being, Activity and Mood as Components of the Emotional Health of Students

T. I. Bonkalo¹, O. B. Polyakova²

¹ Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, 115088, 9, Sharikopodshipnikovskaya ul., Moscow, Russian Federation

² Russian State Social University, 129226, 4, bld. 1, Vilgelma Pika ul., Moscow, Russian Federation

Abstract

Background. The professional training of students has dramatically changed over the COVID-19 pandemic with new conditions of education: transition to online learning, partial isolation, and loss of some means of communication. In addition, there are challenges in recovering mental, psychological, physical, and physiological health of students in the post-COVID period. The result is that the emotions and volition of young students have significantly transformed and influenced well-being, activity, and mood as components of students' emotional health.

Purpose. To define the specifics of well-being, activity, and mood as components of the emotional health of young students in the COVID and post-COVID periods.

Methods and materials. 645 major students from Moscow universities were included on a voluntary basis in a sample. The authors applied five original methods for identifying the interrelation between personal problems' impact on health status, health status itself, health self-assessment, well-being, emotional health, and body intoxication.

Results. In the COVID-19 period, there were observed a high correlation between the average level of activity and the average level of health status and body intoxication, a moderate correlation between the average level of activity and the below-average level of personal problems' impact on health status, health self-assessment, well-being, mood and emotional health, a moderate correlation between the average level of health status and the below-average level of health self-assessment, mood and emotional health, and a moderate correlation between the average level of body intoxication and the below-average level of well-being, mood and emotional health. In the post-COVID period, there were observed a high correlation between the average level of well-being, activity and mood and the average level of personal problems' impact on health status, health status, health self-assessment, emotional health and body intoxication.

Keywords: well-being; activity; mood; health; emotional health; young students

For citation: Bonkalo TI, Polyakova OB. The specifics of well-being, activity and mood as components of the emotional health of students. *City Healthcare*, 2023, vol. 4, iss. 4, pp.52-60. doi: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i4;52-60 (in Russian).

Введение

Резкое изменение условий профессиональной подготовки студентов (переход на онлайн-обучение, частичная изоляция и потеря некоторых способов коммуникации) в ковидный период и сложность восстановления собственно психического, психологического, физического и физиологического здоровья в постковидный период привели к серьезным изменениям в эмоционально-волевой сфере студенческой молодежи (в эмоциональном здоровье, понимаемом как состояние чувствования себя, гармоничного развития, уверенности в себе, достижимости результатов в учебе, работе и личной жизни, готовности к преодолению трудностей, устойчивости к стрессогенным факторам, эффективно управления собственными эмоциями, своим настроением, направления собственной энергии на достижение поставленных целей), в частности сказались на самочувствии, активности и настроении как составляющих эмоционального здоровья (в ковидный период у студенческой молодежи наблюдаются апатия, боль в разных частях тела, депрессивность, дискомфорт, замкнутость, заниженная самооценка, навязчивые негативные мысли, обидчивость, потеря жизненных интересов, сложности в межличностных контактах, сниженная мотивация, стойкая уязвимость, усталость, ухудшение самочувствия, частая смена настроения) [1–5]. Стала наблюдаться симптоматика эмоционального истощения [6], снизился общий показатель здоровья, диагностирован долговременный эмоциональный стресс, определены изменения в эмоциональном состоянии здоровья, ускорилось формирование предпосылок эмоционального выгорания [7–10], а также описаны особенности учебно-профессионального кризиса [11], увеличения эмоционального напряжения, снижения эмоционального состояния в условиях ограничения социального взаимодействия [12–14], психосоматизации [15]. В постковидный период студенческой молодежи с целью укрепления всех видов здоровья, в том числе и эмоционального, рекомендуются здоровый образ жизни, здоровый сон, любимые занятия, общение с оптимистами, отдых, полноценное питание, прогулки, физические упражнения.

Материалы и методы

Определение специфики самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи (645 совершеннолетних студентов московских вузов, на добровольной основе) осуществлялось с помощью опросников:

1. «Проблемы и их влияние на здоровье» (ПИИВНЗ), автор – Я. Ю. Второв, для определения уровня влияния личных проблем на здоровье [16], обработка данных по О. Б. Поляковой: каждый ответ «да» оценивается в 1 балл; каждый ответ «нет» оценивается в 0 баллов; далее находится сумма, значение которой варьирует от 0 до 12 баллов (малые баллы свидетельствуют о низком уровне здоровья, а большие баллы – о высоком уровне здоровья);
 2. «Путь к красоте и здоровью» (ПККИЗ), автор – А. Б. Февралев, для выявления степени здоровья [17];
 3. «Самооценка здоровья» (СОЗ), автор – В. П. Войтенко, для диагностики уровня здоровья [18];
 4. «Самочувствие, активность, настроение» (СЧАН), автор – А. Карелин, для оценки самочувствия (СЧ), активности (А) и настроения (На), а также уровня эмоционального здоровья (ЭЗ) [19, с. 36–38];
 5. «Степень загрязнения вашего организма» (СЗВО), автор – Е. Смерных, для установления степени загрязнения вашего организма [20], автор модификации интерпретации результатов – О. Б. Полякова (табл. 1).
- математическая обработка данных – критерий корреляции К. Пирсона и шкала Чеддока-Снедекора.

Результаты

В ковидный период специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи заключается:

- 1) в заметной связи между средним уровнем активности и средним уровнем здоровья (0,635) и загрязнением организма (0,694) (табл. 2);
- 2) в умеренной связи между:
 - средним уровнем активности и ниже среднего уровнем влияния личных проблем на здоровье (0,385), и самооценки здоровья (0,457), и самочувствия (0,345), и настроения (0,372), и эмоционального здоровья (0,408);
 - средним уровнем здоровья и ниже среднего уровнем самочувствия (0,325), и настроения (0,482), и эмоционального здоровья (0,481);
 - средним уровнем загрязнения организма и ниже среднего уровнем самочувствия (0,318), и настроения (0,324), и эмоционального здоровья (0,445) (табл. 2);
- 3) в слабой связи между:
 - ниже среднего уровнем влияния личных проблем на здоровье и ниже среднего уровнем

Таблица 1 – Шкалирование уровней самочувствия, активности, настроения и эмоционального здоровья студенческой молодежи
Table 1 – Scaling of the levels of well-being, activity, mood and emotional health of young students

Аббревиатуры опросников и составляющих		Уровни самочувствия, активности, настроения и эмоционального здоровья студенческой молодежи				
		низкий (Н)	ниже среднего (НС)	средний (С)	выше среднего (ВС)	высокий (В)
ПИИВНЗ		0-2	3-4	5-7	8-9	10-12
ПККИЗ		0-2	3-6	7-9	10-13	14-16
СОЗ		0-5	6-11	12-16	17-22	23-28
СЧАН	СЧ, А, На	1	2-3	4	5-6	7
	ЭЗ	3-6	7-10	11-13	14-17	18-21
СЗВО		0-2	3-6	7-10	11-14	15-17

Таблица 2 – Показатели диагностики и установления связи самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи

Table 2 – Indicators of diagnostics and establishing the relationship between well-being, activity and mood as components of the emotional health of young students

Ковидный период (весна – осень 2020 года)					
АОИС		СЧАН			
		СЧ	А	На	ЭЗ
ПИИВНЗ=3,85(НС)		0,195	0,385	0,237	0,272
ПККИЗ=7,35(С)		0,325	0,635	0,482	0,481
СОЗ=10,51(НС)		0,205	0,457	0,221	0,294
СЧАН	СЧ=2,38 (НС)	1	0,345	0,204	0,275
	А=4,13 (С)	0,345	1	0,372	0,408
	На=2,56 (НС)	0,204	0,372	1	0,288
	ЭЗ=9,07 (НС)	0,275	0,408	0,288	1
СЗВО=7,85(С)		0,318	0,694	0,324	0,445

Постковидный период (весна – осень 2022 года)					
АОИС		СЧАН			
		СЧ	А	На	ЭЗ
ПИИВНЗ=6,27 (С)		0,593	0,585	0,568	0,582
ПККИЗ=9,03 (С)		0,637	0,602	0,577	0,605
СОЗ=12,29 (С)		0,655	0,636	0,635	0,642
СЧАН	СЧ=4,25 (С)	1	0,582	0,546	0,564
	А=4,38 (С)	0,582	1	0,551	0,567
	На=4,09 (С)	0,546	0,551	1	0,549
	ЭЗ=12,72 (С)	0,564	0,567	0,549	1
СЗВО=9,58(С)		0,645	0,619	0,582	0,615

Примечание: АОИС – аббревиатуры опросников и составляющих; $p < 0,01$ – статистическая значимость корреляционной связи.

самочувствия (0,195), и настроения (0,237), и эмоционального здоровья (0,272);

- ниже среднего уровнем самооценки здоровья и ниже среднего уровнем самочувствия (0,205), и настроения (0,221), и эмоционального здоровья (0,294);
- ниже среднего уровнем самочувствия и ниже среднего уровнем настроения (0,204), и эмоционального здоровья (0,275);
- ниже среднего уровнем настроения и ниже среднего уровнем самочувствия (0,204), и эмоционального здоровья (0,288) (табл. 2).

В постковидный период специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи заключается в заметной связи между:

- средним уровнем самочувствия и средним уровнем влияния личных проблем на здоровье (0,593), и здоровья (0,637), и самооценки здоровья (0,655), и активности (0,582), и настроения (0,546), и эмоционального здоровья (0,564), и загрязнения организма (0,645);
- средним уровнем активности и средним уровнем влияния личных проблем на здоровье (0,585), и здоровья (0,602), и самооценки здоровья (0,636), и самочувствия (0,582), и настроения (0,551), и эмоционального здоровья (0,567), и загрязнения организма (0,619);
- средним уровнем настроения и средним уровнем влияния личных проблем на здоровье (0,568), и здоровья (0,577), и самооценки здоровья (0,635), и самочувствия (0,546), и активности (0,551), и эмоционального здоровья (0,549), и загрязнения организма (0,582);
- средним уровнем эмоционального здоровья и средним уровнем влияния личных проблем на здоровье (0,582), и здоровья (0,605), и самооценки здоровья (0,642), и самочувствия (0,564), и активности (0,567), и настроения (0,549), и загрязнения организма (0,615) (табл. 2).

Обсуждение

Результаты определения специфики самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи и акцентирование внимания на нивелировании влияния личных проблем на здоровье, а также повышении активности, настроения, самооценки здоровья, самочувствия, эмоционального здоровья подтверждаются исследованиями медиков, физиологов, психологов, педагогов и социологов, направленными на эмоциональное благополучие студентов, эмоциональный интеллект обучающихся, стрессоустойчивость [21–23], жизнестойкость [24], коррекцию физического

и эмоционального здоровья студентов, отношение к здоровью, психологическую устойчивость, [25–27], нивелирование физиологического стресса [28], формирование здоровьесберегающей компетентности и эмоционально-ценностного отношения к жизни [29–30].

Заключение

В ковидный период специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи заключается в заметной связи между средним уровнем активности и средним уровнем здоровья и загрязнения организма; в умеренной связи между: средним уровнем активности и ниже среднего уровнем влияния личных проблем на здоровье, и самооценки здоровья, и самочувствия, и настроения, и эмоционального здоровья (студенческая молодежь иногда переживает скуку, многое делает с оглядкой, что подумают окружающие, не всегда находит слова, описывающие собственные чувства, не всегда понимает испытываемые эмоции, редко мечтает, с большим трудом разбирается в себе, ситуативно устраняется от разговоров по душам, стремится подавлять негативные эмоциональные проявления, уклоняется от анализа собственных проблем); средним уровнем здоровья и ниже среднего уровнем самочувствия, и настроения, и эмоционального здоровья; средним уровнем загрязнения организма и ниже среднего уровнем самочувствия, и настроения, и эмоционального здоровья.

Чем выше активность студенческой молодежи, рассматриваемая как психологическая защита, или копинг-стратегия, на стрессогенные факторы пандемии, тем выше общий показатель здоровья. Однако активность не выступает условием минимизации загрязнения организма, необходима целенаправленная деятельность по поддержанию состояния здоровья, а это по результатам наблюдается только в постковидный период.

В постковидный период специфика самочувствия, активности и настроения как составляющих эмоционального здоровья студенческой молодежи заключается в заметной связи между средним уровнем самочувствия (студенческая молодежь отмечает у себя повышение уровня выраженности бодрости, внутренней силы, выносливости, здоровья, работоспособности, самочувствия), активности (студенческая молодежь акцентирует внимание на восстановлении активности, быстроты реакций, внимательности, деловитости, желания учиться, подвижности, сообразительности, увлеченности), настроения (повышению эмоционального здоровья студенческой молодежи способствует увеличение по-

казателей восторженности, жизнерадостности, оптимизма, полноты надежд, удовлетворенности, хорошего настроения) и средним уровнем влияния личных проблем на здоровье и здоровья (студенческой молодежи можно рекомендовать соревновательные виды спорта и спортивные игры, предполагающие выход активности и энергии, а не циклические упражнения (бег, прыжки, велосипед, лыжи и т. п.) на выносливость и упорство), и самооценки здоровья (студенческую молодежь радуется постепенное восстановление

стрессоустойчивости, нормального сна, зрения, слуха, внимания, памяти, работоспособности, редко беспокоят головные боли, боли в области сердца и поясницы, в суставах, головокружения), и эмоционального здоровья, и загрязнения организма.

Чем выше самочувствие, активность и настроение студенческой молодежи, тем выше состояние общего здоровья, самооценки здоровья и эмоционального здоровья в частности.

Список литературы

1. Михайлова О. Б., Башкин Э. Б., Гутвайн Н., Берберян А. С. Психическое здоровье личности – проблемы и решение // Психолого-педагогический журнал РУДН. 2022; 19 (4); 879–891
2. Томас П. Неожиданные связи: культурно-историческая психология и психическое здоровье // Культурно-историческая психология. 2021; 17 (3); 77–83
3. Михайлова О. Б., Хайрова З. Р., Башкин Е. Б. Психическое здоровье как приоритет современного общества // Психолого-педагогический журнал РУДН. 2021; 18 (4); 915–922
4. Бедоя Кардона Э. Ю., Попа И., Моранди А., Монтомони К. Психическое здоровье во время карантина COVID-19 в пяти странах // Единое управление здоровьем и рисками. 2021; 2 (4); 65–75
5. Ребелло Т. Дж., Кульгина М. А., Краснов В. Н., Пайк К. М., Рид Г. М. Привлечение российских специалистов по психическому здоровью к разработке МКБ-11 ВОЗ // Консорциум психиатрикум. 2021; 2 (2); 17–22
6. Бонкало Т. И., Полякова О. Б. Эмоциональное истощение как фактор возникновения и развития невротических состояний медицинских работников // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020; 28 (S2); 1208–1214
7. Плотникова М. Ю., Кохан С. Т., Сарудейкина Ю. В. Эмоциональное состояние у студентов с нарушением здоровья при пандемии COVID-19 // Профессиональное образование в современном мире. 2021; 11 (4); 151–162
8. Шукуров Ф. А., Халимова Ф. Т. Уровни здоровья у студентов при эмоциональном стрессе // Биология и интегративная медицина. 2021; 6 (53); 467–471
9. Санников Е. Д., Каримов Н. М., Шинкарык Л. А., Мишин А. С. Влияние социальных и биологических основ физической культуры и спорта на здоровье и эмоциональное состояние студента // Молодежь и наука. 2021; 11; 5
10. Рочев В. П., Рочева Е. В. Сравнительная оценка уровней синдрома эмоционального выгорания и состояния здоровья у студентов различных вузов // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2022; 5; 21–27
11. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности профиля профессионального кризиса медицинских работников с профессиональными деформациями в условиях пандемии COVID-19 // Здравоохранение Российской Федерации. 2022; 66 (6); 521–528
12. Внукова А. Д., Дрыгалова О. А. Оценка и сравнительный анализ влияния физических упражнений на эмоциональное состояние студентов лечебной и основной групп здоровья // Студенческий журнал. 2023; 2–3 (214); 36–39
13. Гурьянов А. М., Коновалова Л. В., Вавилов В. В. Снятие эмоционального напряжения в период сессии у студентов с ограниченными возможностями здоровья с использованием нетрадиционных средств физической культуры // Адаптивная физическая культура. 2020; 83 (3); 16–18
14. Соловей Л. Б., Комова Е. А. Изучение эмоционального состояния студентов инклюзивного вуза в условиях ограниченного социального взаимодействия // Человек. Общество. Инклюзия. 2022; 2 (50); 72–75
15. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Особенности психосоматизации медицинских работников с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2020; 64 (5); 278–286

16. Второв Я. Ю. Проблемы и их влияние на здоровье. URL: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=279 (Дата обращения 28 февраля 2023)
17. Февралев А. Б. Путь к красоте и здоровью. URL: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=253 (Дата обращения 28 февраля 2023)
18. Войтенко В. П. Самооценка здоровья. URL: <https://valeologija.ru/knigi/osnovi-zdorovya-uchebnoe-posobie-shurigina/anketa-oprosnik-po-samoocenke-zdorovya-po-v-p-vojtenko-1991/a> (Дата обращения 28 февраля 2023)
19. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
20. Смерных Е. Степень загрязнения вашего организма. URL: http://www.genskie-nogki.ru/test_zagruznenie.php (Дата обращения 28 февраля 2023)
21. Белякова И. Е., Кечерукова М. А., Мурзина Ю. С. Креативность и эмоциональное благополучие студентов в период вынужденного дистанционного обучения: взаимосвязи явлений // Образование и наука. 2022; 24 (8); 138–169
22. Вишнякова Н. Н., Дьякова Н. И., Кононенко И. О. Анализ изменений показателей эмоционального интеллекта у студентов медицинского университета в ходе обучения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020; 9 (5-1); 255–265
23. Коцуба В. С., Бернацкая Е. Н., Гугешавили Г. Т. Определение стрессоустойчивости студентов 1-5 курса УО ГГМУ с применением бостонского теста // Студенческий журнал. 2021; 14-1 (142); 81–82
24. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Специфика жизнестойкости работников здравоохранения с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2022; 66 (1); 67–75
25. Кузнецова Н. Г., Жуйцин Д., Кузьмицкая Е. А. Фитнес как фактор педагогической коррекции физического и эмоционального здоровья студенческой молодежи // Вестник Белорусского государственного университета культуры и искусств. 2021; 3 (41); 133–141
26. Чижкова М. Б. Структурно-содержательные особенности отношения к здоровью у студентов медицинского университета разных лет обучения // Мир науки. Педагогика и психология. 2020; 8 (4); 62
27. Фомина А. Н., Шайдуллина А. Р., Масалимова А. Р. О подходах к развитию психологической устойчивости студентов педагогических вузов в процессе практических занятий по психологии // Образование личности. 2020; 1-2; 119–126
28. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Специфика физиологического стресса населения, находящегося в самоизоляции из-за пандемии COVID-19 // Здравоохранение Российской Федерации. 2021; 65 (5); 432–439
29. Байгужина О. В., Антонова Э. Р., Комиссарова О. А. Самооценка сформированности здоровьесберегающей компетентности у студентов гуманитарно-педагогического вуза // Международный научный журнал. 2020; 5; 127–135
30. Васина О. Н. Структура и содержание опыта эмоционально-ценностного отношения студентов вуза к объектам и явлениям окружающего мира // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2023; 8 (1); 106–111

References

1. Mikhailova O. B., Bashkin E. B., Gutvain N., Berberyan A. S. Personal mental health – problems and solutions. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal RUDN*. 2022; 19 (4); 879–891 (In Russ.).
2. Thomas P. Unexpected Connections: Cultural-Historical Psychology and Mental Health. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya*. 2021; 17 (3); 77–83 (In Russ.).
3. Mikhailova O. B., Khairova Z. R., Bashkin E. B. Mental health as a priority of modern society. *Psikhologo-pedagogicheskiy zhurnal RUDN*. 2021; 18 (4); 915–922 (In Russ.).
4. Bedoya Cardona E. Yu., Popa I., Morandi A., Montomoli K. Mental health during COVID-19 quarantine in five countries/ *Yedinoye upravleniye zdorov'yem i riskami*. 2021; 2 (4); 65–75 (In Russ.).
5. Rebello T. J., Kulygina M. A., Krasnov V. N., Paik K. M., Reed G. M. Involvement of Russian mental health professionals in the development of the WHO ICD-11. *Konsortsiyom psikiatrikum*. 2021; 2 (2); 17–22 (In Russ.).
6. Bonkalo T. I., Polyakova O. B. Emotional exhaustion as a factor in the occurrence and development of neurotic states of medical workers. *Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*. 2020; 28 (S2); 1208–1214 (In Russ.).
7. Plotnikova M. Yu., Kokhan S. T., Sarudeykina Yu. V. Emotional state of students with health problems during the COVID-19 pandemic. *Professional'noye obrazovaniye v sovremennom mire*. 2021; 11(4); 151–162 (In Russ.).

8. Shukurov F. A., Khalimova F. T. Health levels in students with emotional stress. *Biologiya i integrativnaya meditsina*. 2021; 6 (53); 467–471 (In Russ.).]
9. Sannikov E. D., Karimov N. M., Shinkaryuk L. A., Mishin A. S. Influence of social and biological foundations of physical culture and sports on the health and emotional state of a student. *Molodezh' i nauka*. 2021; 11; 5 (In Russ.).]
10. Rochev V. P., Rocheva E. V. Comparative assessment of the levels of emotional burnout syndrome and health status among students of various universities. *Meditsina. Sotsiologiya. Filosofiya. Prikladnyye issledovaniya*. 2022; 5; 21–27 (In Russ.).]
11. Polyakova O. B., Bonkalo T. I. Features of the profile of the professional crisis of medical workers with professional deformities in the context of the COVID-19 pandemic. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii*. 2022; 66 (6); 521–528 (In Russ.).]
12. Vnukova A. D., Drygalova O. A. Evaluation and comparative analysis of the influence of physical exercises on the emotional state of students of medical and basic health groups. *Studencheskiy zhurnal*. 2023; 2–3 (214); 36–39 (In Russ.).]
13. Gur'yanov A. M., Konovalova L. V., Vavilov V. V. Removal of emotional stress during the session of students with disabilities using non-traditional means of physical culture. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura*. 2020; 83(3); 16–18 (In Russ.).]
14. Solovey L. B., Komova E. A. The study of the emotional state of students of an inclusive university in conditions of limited social interaction. *Chelovek. Obshchestvo. Inklyuziya*. 2022; 2 (50); 72–75 (In Russ.).]
15. Polyakova O. B., Bonkalo T. I. Peculiarities of psychosomatization of medical workers with professional deformities. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii*. 2020; 64 (5); 278–286 (In Russ.).]
16. Vtorov Ya. Yu. Problems and their impact on health. Available from: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=279 (Accessed February 28, 2023) (In Russ.).]
17. Fevralev A. B. The path to beauty and health. Available from: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=253 (Accessed February 28, 2023) (In Russ.).]
18. Voytenko V. P. Self-assessment of health. Available from: <https://valeologija.ru/knigi/osnovi-zdorovya-uchebnoe-posobie-shurigina/anketa-oprosnik-po-samoocenke-zdorovya-po-v-p-voitenko-1991/a> (Accessed February 28, 2023) (In Russ.).]
19. Karelin A. Big encyclopedia of psychological tests. M.: Eksmo, 2007. 416 p. (In Russ.).]
20. Smernykh E. The degree of contamination of your body. Available from: http://www.genskie-nogki.ru/test_zagryznenie.php (Accessed February 28, 2023) (In Russ.).]
21. Belyakova I. E., Kecherukova M. A., Murzina Yu. S. Creativity and emotional well-being of students during forced distance learning: the relationship of phenomena. *Obrazovaniye i nauka*. 2022; 24(8); 138–169 (In Russ.).]
22. Vishnyakova N. N., Dyakova N. I., Kononenko I. O. Analysis of changes in indicators of emotional intelligence among students of a medical university during training. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya*. 2020; 9 (5-1); 255–265 (In Russ.).]
23. Kotsuba V. S., Bernatskaya E. N., Gugeshashvili G. T. Determination of stress resistance of 1–5 year students of the EE GSMU using the Boston test. *Studencheskiy zhurnal*. 2021; 14-1 (142); 81–82 (In Russ.).]
24. Polyakova O. B., Bonkalo T. I. The specificity of the resilience of healthcare workers with occupational deformities. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii*. 2022; 66 (1); 67–75 (In Russ.).]
25. Kuznetsova N. G., Zhuitsin D., Kuzmitskaya E. A. Fitness as a factor in the pedagogical correction of the physical and emotional health of student youth. *Vestnik Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv*. 2021; 3 (41); 133–141 (In Russ.).]
26. Chizhkova M. B. Structural and meaningful features of the relationship to health among students of the Medical University of different years of study. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*. 2020; 8 (4); 62 (In Russ.).]
27. Fominova A. N., Shaidullina A. R., Masalimova A. R. On approaches to the development of psychological stability of students of pedagogical universities in the process of practical classes in psychology. *Obrazovaniye lichnosti*. 2020; 1-2; 119–126 (In Russ.).]
28. Polyakova O. B., Bonkalo T. I. Specificity of physiological stress of the population in self-isolation due to the COVID-19 pandemic. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii*. 2021; 65 (5); 432–439 (In Russ.).]
29. Baiguzhina O. V., Antonova E. R., Komissarova O. A. Self-assessment of the formation of health-saving competence among students of a humanitarian and pedagogical university. *Mezhdunarodnyy nauchnyy zhurnal*. 2020; 5; 127–135 (In Russ.).]
30. Vasina O. N. The structure and content of the experience of the emotional-value attitude of university students to the objects and phenomena of the surrounding world. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki*. 2023; 8 (1); 106–111 (In Russ.).]

Информация о статье

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Финансирование: исследование проводилось без спонсорской поддержки.

Благодарности: студенческой молодежи, участвовавшей в исследовании.

Сведения об авторах

Бонкало Татьяна Ивановна – д-р психол. наук, доцент, начальник отдела ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», <https://orcid.org/0000-0003-0887-4995>, spin-код: 6572-7417

Полякова Ольга Борисовна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики факультета политических и социальных наук ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», <https://orcid.org/0000-0003-2581-5516>, spin-код: 5176-0918

Для корреспонденции:

Полякова Ольга Борисовна
pob-70@mail.ru

Article info

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest.

Funding: the authors received no financial support for the research.

Acknowledgements: students who participated in the study.

About authors

Tatyana I. Bonkalo – Sc.D. in Psychological Sciences, associate professor, Head of Scientific and Technical Information Division, Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, <https://orcid.org/0000-0003-0887-4995>, SPIN-code: 6572-7417

Olga B. Polyakova – Ph.D. in Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Conflict and Behavioral Studies, Faculty of Political and Social Sciences, Russian State Social University, <https://orcid.org/0000-0003-2581-5516>, SPIN-code: 5176-0918

Corresponding author

Olga B. Polyakova
pob-70@mail.ru