

Оценка физического и психического компонентов здоровья студенческой молодежи как показатель качества учебно-профессиональной жизни, связанной со здоровьем

О.Б. Полякова¹, Т.И. Бонкало²

¹ Центр психологии развития, 127473, Россия, г. Москва, ул. Достоевского, д. 1/21

² Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы, 115088, Россия, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9

Аннотация

Введение. Одним из показателей качественных характеристик учебно-профессиональной жизни выступают компоненты физического и психического здоровья студенческой молодежи.

Цель – оценить здоровье психической и физической направленности студенческой молодежи как показатель качественных характеристик жизни учебно-профессионального вида.

Материалы и методы. Оценка здоровья психической и физической направленности 582 студентов (на этапе совершеннолетия) вузов Москвы в режиме добровольности и заинтересованности как показателя качественных характеристик учебно-профессиональной жизни осуществлялась с помощью краткой формы оценки здоровья Дж. Э. Уэра, корреляции по К. Пирсону и шкалирования по Чеддоку-Снедекору.

Результаты. В оценке здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи выявлены: выше средней степень детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра, способности к эффективной жизнедеятельности, суммарного балла компонента здоровья, состояния здоровья общего вида и оценки собственного здоровья психического вида; средний уровень детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра, качественных характеристик жизни и здоровья, суммарного балла компонента здоровья психического вида, функционирования социального и физического спектров; ниже среднего значение интенсивности болевых проявлений симптоматики постковидной и психосоматической направленности. Установлена высокая связь между детерминацией состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра и состоянием здоровья общего вида, способностью к эффективной жизнедеятельности, оценкой собственного здоровья психического вида, суммарным баллом компонента здоровья психического вида; состоянием здоровья общего вида и способностью к эффективной жизнедеятельности, оценкой собственного здоровья психического вида.

Ключевые слова: здоровье; физический компонент здоровья; психический компонент здоровья; оценка компонентов здоровья; студенческая молодежь; качество учебно-профессиональной жизни

Для цитирования: Полякова, О.Б. Оценка физического и психического компонентов здоровья студенческой молодежи как показатель качества учебно-профессиональной жизни, связанной со здоровьем / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здоровье мегаполиса. – 2024. – Т. 5, вып. 4, ч. 1. – С. 37–47. – doi: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;37-47

УДК 159.923.2

DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;37-47

Evaluation of Physical and Mental Health by University Students as an Indicator of the Quality of Health-Related Academic and Professional Life

О.В. Polyakova¹, Т.И. Bonkalo²¹ Center for Developmental Psychology, 1/21, Dostoevskogo ul., 127473, Moscow, Russian Federation² Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, 9, Sharikopodshipnikovskaya ul., 115088, Moscow, Russian Federation

Abstract

Background. Physical health and mental well-being of university students are among the quality indicators of academic and professional life.

Purpose. To evaluate the physical and mental health of university students as the quality indicators of academic and professional life.

Methods and materials. 582 interested adult students of Moscow universities voluntarily took part in the study. The authors evaluated their self-reports of physical and mental health as the quality indicators of academic and professional life using the J.E. Ware's 36-Item Short Form Health Survey, Pearson correlation coefficient, and Chaddock scale.

Results. The evaluation of physical and mental health of students revealed the following: a high-moderate level of Role-Physical Functioning, Vitality, Physical Health total score, General Health, and Mental Health; a moderate level of Role-Mental Functioning, Health-Related Quality of Life, Mental Health total score, Social Functioning, and Physical Functioning; a low-moderate level of Bodily Pain under the symptoms of COVID-19 or a psychosomatic disorder. The study demonstrated a high correlation of Role-Physical Functioning with General Health, Vitality, Mental Health, and Mental Health total score; a high correlation of General Health with Vitality and Mental Health.

Keywords: health; physical health; mental health; assessment of health components; students; quality of academic and professional life

For citation: Bonkalo T.I., Polyakova O.B. Evaluation of Physical and Mental Health by University Students as an Indicator of the Quality of Health-Related Academic and Professional Life. *City Healthcare*, 2024, vol. 5, iss. 4, part 1, pp. 37-47. doi: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i4p1;37-47

Введение

Одним из показателей качественных характеристик учебно-профессиональной жизни выступают компоненты здоровья физического (детерминация состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра, интенсивность болевых проявлений, состояние здоровья общего вида, функционирование физического спектра) и психического (детерминация состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра, способность к эффективной жизнедеятельности, оценка собственного здоровья психического вида, функционирование социального спектра) студенческой молодежи.

Упреждение пониженных значений здоровья психической и физической направленности, а также их составляющих с помощью регулярных физических тренировок [1], снижения уровня учебно-профессионального стресса [2], повышения физической активности [3, 4], тренинга понижения значений разных видов стресса [5], физического воспитания [6], систематических занятий по физической культуре и упрочения трудоспособности [7], спортивных занятий [8], преодоления социальной изоляции [9], коррекции профиля учебно-профессионального кризиса [10], физических нагрузок в учебно-профессиональной и бытовой жизнедеятельности [11], стимуляции направленности на академическую успеваемость [12], сбалансированности учебно-профессионального и бытового режимов труда и отдыха [13] будет способствовать упрочению качественных характеристик учебно-профессиональной жизни студенческой молодежи.

Психопрофилактические и психокоррекционные мероприятия, направленные на упреждение пониженных значений здоровья психической и физической направленности и их составляющих, а также упрочение качественных характеристик учебно-профессиональной жизни студенческой молодежи, должны базироваться на научно обоснованных данных мониторинга особенностей здоровья психической и физической направленности студентов и взаимосвязи составляющих состояния здоровья и качества профессиональной подготовки студенчества.

Цель – оценить здоровье психической и физической направленности студенческой молодежи как показатель качественных характеристик учебно-профессиональной жизни.

Задачи: определить показатели детерминации состоянием физического и эмоционального векторов функционирования ролевого спектра, способности к эффективной жизнедеятельности, интенсивности болевых проявлений, качественных характеристик жизни и здоровья, состояния здоровья общего вида, суммарных баллов компонен-

тов здоровья психического и физического видов, оценки собственного здоровья психического вида, функционирования социального и физического спектров согласно концепции Дж. Э. Уэра; раскрыть связи здоровья психической и физической направленности, их составляющих и качественных характеристик жизни учебно-профессионального вида путем корреляции по К. Пирсону и шкалирования по Чеддоку–Снедекору.

Гипотеза: особенности здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи как показателя качественных характеристик учебно-профессиональной жизни будут заключаться в выраженных: детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра, способности к эффективной жизнедеятельности, суммарном балле компонента здоровья психического вида, состоянии здоровья общего вида и оценке собственного здоровья психического вида при средних значениях детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра, качественных характеристиках жизни и здоровья, суммарного балла компонента здоровья физического вида, функционирования социального и физического спектров и заниженной интенсивности болевых проявлений симптоматики постковидной и психосоматической направленности.

Материалы и методы

Оценка здоровья психической и физической направленности 582 студентов, на этапе совершенлетия, вузов Москвы в режиме добровольности и заинтересованности как показателя качественных характеристик учебно-профессиональной жизни осуществлялась с помощью краткой формы оценки здоровья Дж. Э. Уэра (КФОЗ У), валидизированной сотрудниками аналитического сектора Межнационального Центра исследования качества жизни Санкт-Петербургской психолого-педагогической школы, для установления показателей: компонента здоровья физического вида (КЗФВ) и его составляющих: функционирования физического спектра (ФФС), детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра (ДСФВФРС), интенсивности болевых проявлений (ИБП), состояния здоровья общего вида (СЗОВ), суммарного балла компонента здоровья физического вида (ΣКЗФВ); компонента здоровья психического вида (КЗПВ) и его составляющих: способности к эффективной жизнедеятельности (СЭЖД), функционирования социального спектра (ФСС), детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (ДСЭСФРС), оценки собственного здоровья психического вида (ОСЗПВ), суммарного

балла компонента здоровья психического вида (ЭКЗПВ); качества жизни, связанного со здоровьем (ЭКЖСЗ) [14]; автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (табл. 1).

Математико-статистическая обработка данных включала корреляцию по К. Пирсону и шкалирование по Чеддоку–Снедекору.

Результаты

Оценка здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи свидетельствует о наличии средних значений проявления качественных характеристик учебно-профессиональной жизни (101,95; 61,42%) (табл. 2), включающих:

- среднюю степень суммарного балла компонента здоровья физического вида (50,77; 56,17%), характеризующегося уровнем выше среднего детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра (учебы и работы, а также выполнения будничных дел, 6,75 САЗ; 68,75%) и состояния здоровья общего вида (оценки своего здоровья во временном интервале «прошлое – настоящее – будущее», перспективы оздоровления и ведения здорово-

го образа жизни, 19,05 САЗ; 70,25%), средним значением функционирования физического спектра (лимитирования физических нагрузок здоровьем при профессиональной подготовке и в быту, 20,39 САЗ; 51,95%), ниже средней степенью выраженности интенсивности болевых проявлений симптоматики постковидной и психосоматической направленности, влияния телесных недомоганий на выполнение повседневной деятельности, 4,58 САЗ; 28,67%) (табл. 2);

- выше средней степень суммарного балла компонента здоровья психического вида (51,18; 66,39%), характеризующегося уровнем выше среднего способности к эффективной жизнедеятельности (ощущения полноты сил и энергии, 17,83 САЗ; 69,15%) и оценки собственного здоровья психического вида (настроения, положительных эмоций, 22,71 САЗ; 70,84%), средним значением детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (анализа помех эмоциональных проявлений выполнению учебно-профессиональных заданий и работы, 4,59 САЗ; 53,00%) и функционирования социального спектра (активности, общения, состояния физического и эмоционального видов, 6,05 САЗ; 50,63%) (табл. 2).

Таблица 1 – Уровневые шкалы здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи, а также качественных характеристик учебно-профессиональной жизни

Table 1 – Scales for the physical and mental health of university students and the quality indicators of academic and professional life

АОКЗКЖ		Показатели здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи, а также качественных характеристик учебно-профессиональной жизни					
		низкие показатели	показатели ниже средних	средние показатели	показатели выше средних	высокие показатели	
		НП	ПНС	СП	ПВС	ВП	
		Процентная долевая выраженность здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи, а также качественных характеристик учебно-профессиональной жизни					
		0 – 20	21 – 40	41 – 60	61 – 80	81 – 100	
		Балльные интервалы здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи, а также качественных характеристик учебно-профессиональной жизни					
КФОЗ У	КЗФВ	ФФС	10–13	14–17	18–22	23–26	27–30
		ДСФВФРС	4	5	6	7	8
		ИБП	2–3	4–5	6–7	8–9	10–11
		СЗОВ	5–8	9–12	13–17	18–21	22–25
		ЭКЗФВ	21–30,44	30,45–41,44	41,45–54,44	54,45–65,44	65,45–74
	КЗПВ	СЭЖД	4–7	8–11	12–16	17–20	21–24
		ФСС	2–3	4–5	6	7–8	9–10
		ДСЭСФРС	3–3,5	3,6–4,1	4,2–4,8	4,9–5,4	5,5–6
		ОСЗПВ	5–9	10–14	15–20	21–25	26–30
		ЭКЗПВ	14–24,44	24,45–36,44	36,45–48,44	48,45–60,44	60,45–70
ЭКЖСЗ		35–54,88	54,89–77,88	77,89–102,88	102,89–125,88	125,89–144	
Примечание: аббревиатуры опросника, компонентов здоровья и качества жизни см. в тексте статьи.							

Оценка здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи как показателя качественных характеристик учебно-профессиональной жизни заключается:

- в высокой связи: детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра (выделения достаточного времени и внутренних средств для учебно-профессионального взаимодействия с сокурсниками и преподавателями, снижения дополнительных усилий в процессе учебно-профессионального общения и совместных видов деятельности, сокращения времени на выполнение учебно-профессиональных заданий, увеличения объема решенных учебно-профессиональных задач) и состояния здоровья общего вида (0,752), и способности к эффективной жизнедеятельности (0,811), и оценки собственного здоровья психического вида (0,769), и суммарного балла компонента здоровья психического вида (0,825), то есть чем выше детерминация состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра, тем выше состояние здоровья общего вида, способность к эффективной жизнедеятельности, оценка собственного здоровья психического вида и суммарный балл компонента здоровья психического вида; состояния здоровья общего вида (иммунитета, схожести своего здоровья и сокурсников, ориентации на здоровый образ жизни, самооценки состояния здоровья как очень хорошего, стремления к сохранению здоровья) и способности к эффективной жизнедеятельности (0,771), и оценки собственного здоровья психического вида (0,831), и суммарного балла компонента здоровья психического вида (0,784), то есть чем выше состояние здоровья общего вида, тем выше способность к эффективной жизнедеятельности, оценка собственного здоровья психического вида и суммарный балл компонента здоровья психического вида; способности к эффективной жизнедеятельности (адаптации ко всему новому, бодрости, мобильности, оптимизма, отрицания усталости, отсутствия измученности, поддержания приподнятого настроения, полноты сил и энергии, приспособленности к изменяющимся учебно-профессиональным условиям, сохранения здоровья, интереса к жизни и профессиональной подготовке, стойкости) и оценки собственного здоровья психического вида (0,840), и суммарного балла компонента здоровья психического вида (0,795), то есть чем выше способность к эффективной жизнедеятельности, тем выше оценка собственного здоровья психического вида и суммарный балл компонента здоровья психического вида; оценки собственного здоровья психического вида (адекватности поведенческих реакций, гармоничности развития психики, измерения наличного состояния

здоровья, оценки продуктивности профессиональной подготовки и состояния психической сферы и душевного комфорта в целом, прогнозирования общего состояния здоровья, противостояния учебно-профессиональным трудностям, реализации собственного потенциала, стрессоустойчивости, субъективного благополучия) и суммарного балла компонента здоровья психического вида (0,802), то есть чем выше оценка собственного здоровья психического вида, тем выше суммарный балл компонента здоровья психического вида (табл. 2);

- в заметной связи: детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра и функционирования физического спектра (0,550), и суммарного балла компонента здоровья физического вида (0,551), и функционирования социального спектра (0,574), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,547), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,641); состояния здоровья общего вида и функционирования физического спектра (0,555), и суммарного балла компонента здоровья физического вида (0,638), и функционирования социального спектра (0,566), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,623), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,573); способности к эффективной жизнедеятельности и функционирования физического спектра (0,611), и суммарного балла компонента здоровья физического вида (0,582), и функционирования социального спектра (0,605), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,598), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,593); оценки собственного здоровья психического вида (0,603), и суммарного балла компонента здоровья физического вида (0,580), и функционирования социального спектра (0,618), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,572), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,626); суммарного балла компонента здоровья психического вида (бодрости, жизнерадостности, минимальности подавленности, отсутствия нервозности и печали, приподнятости духа, спокойствия, умиротворенности) и функционирования физического спектра (0,569), и суммарного балла компонента здоровья физического вида (0,635), и функционирования социального спектра (0,551), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,644), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,547) (табл. 2);

• в умеренной связи: функционирования физического спектра (выполнения нагрузок физического спектра) и суммарного балла компонента здоровья физического вида (0,346), и функционирования социального спектра (0,438), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,355), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,425); суммарного балла компонента здоровья физического вида и функционирования социального спектра (0,369), и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (0,419), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,370); функционирования социального спектра (обусловленности времяпрепровождения с друзьями, знакомыми, любимыми, преподавателями, родителями, сокурсниками состояниями физического и эмоционального спектра) и детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра

(0,405), и качественных характеристик жизни и здоровья (0,381); детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра (обусловленности выполнения учебно-профессиональной деятельности волевыми и эмоциональными особенностями, эмоций на результаты быденной и учебно-профессиональной деятельности; помех эмоций и чувств при принятии решений, сокращения времени на бытовые дела и учебно-профессиональные занятия) и качественных характеристик жизни и здоровья (0,393); интенсивности болевых проявлений симптоматики постковидной и психосоматической направленности и детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра (0,355), и состояния здоровья общего вида (0,360), и способности к эффективной жизнедеятельности (0,357), и оценки собственного здоровья психического вида (0,371), и суммарного балла компонента здоровья психического вида (0,349) (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели оценки здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи, а также качественных характеристик учебно-профессиональной жизни

Table 2 – Results for the physical and mental health of university students and the quality indicators of academic and professional life

АОКЗКЖ		САЭ, показатели, процентная долевая выраженность и корреляционные значения здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи, а также качественных характеристик жизни учебно-профессионального вида											
		КЗФВ						КЗПВ					Σ КЖСЗ СП
			ФФС 20,39 СП 51,95%	ДСФВФРС 6,75 ПВС 68,75%	ИБП 4,58 ПНС 28,67%	СЗОВ 19,05 ПВС 70,25%	Σ КЗФВ 50,77 СП 56,17%	СЭЖД 17,83 ПВС 69,15%	ФСС 6,05 СП 50,63%	ДСЭСФРС 4,59 СП 53,00%	ОСЗПВ 22,71 ПВС 70,84%	Σ КЗПВ 51,18 ПВС 66,39	101,95 СП 61,42%
КФОЗ У	КЗФВ	ФФС	1	0,550	0,235	0,555	0,346	0,611	0,438	0,355	0,603	0,569	0,425
		ДСФВФРС	0,550	1	0,355	0,752	0,551	0,811	0,574	0,547	0,769	0,825	0,641
		ИБП	0,235	0,355	1	0,360	0,227	0,357	0,207	0,211	0,371	0,349	0,199
		СЗОВ	0,555	0,752	0,360	1	0,638	0,771	0,566	0,623	0,831	0,784	0,573
		ΣКЗФВ	0,346	0,551	0,227	0,638	1	0,582	0,369	0,419	0,580	0,635	0,370
	КЗПВ	СЭЖД	0,611	0,811	0,357	0,771	0,582	1	0,605	0,598	0,840	0,795	0,593
		ФСС	0,438	0,574	0,207	0,566	0,369	0,605	1	0,405	0,618	0,551	0,381
		ДСЭСФРС	0,355	0,547	0,211	0,623	0,419	0,598	0,405	1	0,572	0,644	0,393
		ОСЗПВ	0,603	0,769	0,371	0,831	0,580	0,840	0,618	0,572	1	0,802	0,626
		ΣКЗПВ	0,569	0,825	0,349	0,784	0,635	0,795	0,551	0,644	0,802	1	0,547
	ΣКЖСЗ	0,425	0,641	0,199	0,573	0,370	0,593	0,381	0,393	0,626	0,547	1	

Примечание: АОКЗКЖ – аббревиатуры опросника, компонентов здоровья и качества жизни см. в тексте статьи; аббревиатуры показателей см. в табл. 1; САЭ – среднее арифметическое значение; $p < 0,01$ – статистическая значимость корреляционной связи.

Обсуждение

Результаты оценки здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи как показателя качественных характеристик учебно-профессиональной жизни вторят описаниям медико-психологических исследований: факторов эффективности жизнедеятельности учебно-профессиональной направленности [15], детерминации здоровья студентов современным образом их жизни [16], успешности коррекции контроля внешнего вектора и гетерорегуляции [17], детерминации здоровья студенческой молодежи физическими упражнениями [18], активности, в частности физической, как условия оздоровления [19], индивидуально-психологических факторов здоровья, в том числе жизнестойкости [20], роли занятий фитнесом в укреплении здоровья [21], влияния физических упражнений на эмоционально-волевою сферу [22], связи направленности на физические нагрузки и психического благополучия [23], психического здоровья при выполнении физических упражнений [24], учебно-профессионального стресса [25], каллистеники как основы здорового образа жизни [26], роли спортивного питания в упрочении здоровья [27], влияния мобильных телефонов на здоровье [28], физической культуры как фактора оздоровления [29], малоадаптивных видов и форм вины [30].

Заключение

Оценка здоровья психической и физической направленности студенческой молодежи как показателя качественных характеристик учебно-профессиональной жизни включает в себя: среднюю степень суммарного балла компонента здоровья физического вида, характеризующегося уровнем

выше среднего детерминации состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра, средним значением функционирования физического спектра, ниже средней степенью выраженности интенсивности болевых проявлений симптоматики постковидной и психосоматической направленности; выше средней степень суммарного балла компонента здоровья психического вида, характеризующегося уровнем выше среднего способности к эффективной жизнедеятельности и оценки собственного здоровья психического вида, средним значением детерминации состоянием эмоционального вектора функционирования ролевого спектра и функционирования социального спектра.

Установлена высокая связь между: детерминацией состоянием физического вектора функционирования ролевого спектра и состоянием здоровья общего вида, способностью к эффективной жизнедеятельности, оценкой собственного здоровья психического вида, суммарным баллом компонента здоровья психического вида; состоянием здоровья общего вида и способностью к эффективной жизнедеятельности, оценкой собственного здоровья психического вида, суммарного балла компонента здоровья психического вида; способностью к эффективной жизнедеятельности и оценкой собственного здоровья психического вида, суммарным баллом компонента здоровья психического вида; оценкой собственного здоровья психического вида и суммарным баллом компонента здоровья психического вида.

Корреляционный анализ показал направление упрочения качества учебно-профессиональной жизни, связанной со здоровьем, а именно – осуществление психопрофилактической и психокоррекционной работы со студенческой молодежью по усилению значимости и упрочению компонентов физического и психического здоровья видов.

Список литературы

1. Яцун М.С., Шеронов В.В. Влияние регулярных физических тренировок на физическое и психическое здоровье студентов // Тенденции развития науки и образования. 2024; 105-11: 143-146
2. Зиннатуллина Г.М. Влияние стресса на физическое и психическое состояние здоровья студентов во время экзаменов // Студенческий вестник. 2022; 39-1: 29-30
3. Андриющенко Ю.В., Попичева А.А. Связь между физической активностью и психическим здоровьем студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024; 1(18): 137-140
4. Баумбах А.В. Физическая активность и ее влияние на психическое и физическое здоровье студентов // Постулат. 2022; 12(86): 60-72
5. 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
6. Джукаев М.Х., Гогоберидзе З.М. Влияние физического воспитания на психическое здоровье студентов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022; 10(212): 129-132
7. Качурин М.А. Влияние физической культуры на трудоспособность и психическое здоровье студентов // Рефлексия. 2023; 1: 80-82
8. Петрова О.А., Руссу О.Н., Селезнев В.В., Токарев Д.А. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье студентов аграрного ВУЗа // Перспективы науки. 2022; 10(157): 212-215
9. Шумова Н.С., Хэ С., Байковский Ю.В. Физическое и психическое здоровье студентов в условиях социальной изоляции // Психология человека и общества. 2022; 10(51): 64-71
10. 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
11. Чекина Д.А., Коровенкова С.В. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов // Тенденции развития науки и образования. 2024; 106-8: 155-158
12. Душтурова Н.Р., Налимова М.Н. Здоровье, физическая активность и ее воздействие на успеваемость и психическое здоровье студентов // Тенденции развития науки и образования. 2024; 106-7: 190-194
13. Гончарова Е.В., Тимохина Т.В. К проблеме психических состояний первокурсников и режима их двигательной активности в период адаптации к обучению в ВУЗе // Проблемы современного педагогического образования. 2022; 75-3: 279-282
14. Уэр Дж. Э. Краткая форма оценки здоровья: опросник. URL: <https://psylab.info/> (Дата обращения 28 июня 2024)
15. Polyakova O.B., Bonkalo T.I. The specificity of the vitality of health care workers with professional deformations // Health Care of the Russian Federation. 2022; 66(1): 67-75
16. Кузнецова И.Б., Никогосова В.В. Влияние современного образа жизни на физическое и психическое здоровье студентов // Sciences of Europe. 2022; 86-2(86): 69-71
17. Шумова Н.С., Хэ С., Байковский Ю.В. Эффективность восстановления внешнего контроля и гетерорегуляции в условиях социальной изоляции для сохранения физического и психического здоровья студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022; 10(212): 567-573
18. Сафиуллова Ю.В., Крылов В.М. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов // Аллея науки. 2023; 1-11(86): 77-80
19. Костенко К.С. Влияние физической активности на психическое здоровье студентов // Студенческий вестник. 2023; 44-3(283): 39-40
20. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Специфика жизнестойкости работников здравоохранения с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2022; 66(1): 67-75
21. Чусов Р.А., Семенова Г.И. Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов // Международный студенческий научный вестник. 2023; 6: 44-52
22. Цыренов М.Ч. Влияние физических упражнений на эмоциональное и психическое здоровье студентов // Студенческий вестник. 2023; 20-5(259): 67-69
23. Земба Е.А., Осипов А.Ю. Показатели физической активности и психического здоровья студентов в период пандемии SARS-CoV-2 // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023; 8-2: 7-11
24. Долбня А.А., Ильченко А.Е. Влияние физических упражнений на психическое здоровье студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023; 97-1: 152-154
25. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Специфика профессионального стресса медицинских работников в постковидный период // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023; 31(S2): 1197-1201

26. Ибрагимов И.Ф., Лебедева А.Д. Калистеника как основа физического и психического здоровья студента // Тенденции развития науки и образования. 2023; 98-9: 79-81
27. Коньков А.В., Цинис А.В. Спортивное питание и его влияние на психическое здоровье и физическое состояние студентов // StudNet. 2022; 5-6: 174-188
28. Бруев И.А. Влияние мобильных телефонов на психическое и физическое здоровье студентов (номофобия) // Научные известия. 2022; 27: 58-60
29. Ефимов А.М., Морозова А.К. Влияние физической культуры на психическое здоровье студента // Студенческий вестник. 2024; 6-1(292): 48-53
30. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Особенности малоадаптивных форм и видов вины медицинских работников в постковидный период // Здравоохранение Российской Федерации. 2023; 67(5): 430-435

References

1. Yatsun M.S., Sheronov V.V. The influence of regular physical training on the physical and mental health of students // *Trends in the development of science and education*. 2024; 105-11: 143-146 (In Russ.).
2. Zinnatullina G.M. The influence of stress on the physical and mental health of students during exams // *Student Bulletin*. 2022; 39-1: 29-30 (In Russ.).
3. Andryushchenko Yu.V., Popicheva A.A. Relationship between physical activity and mental health of students // *OlymPlus. Humanitarian version*. 2024; 1(18): 137-140 (In Russ.).
4. Baumbach A. V. Physical activity and its influence on the mental and physical health of students // *Postulate*. 2022; 12(86): 60-72 (In Russ.).
5. Polyakova O.B., Bonkalo T.I. Specificity of physiological stress of the population in self-isolation due to the COVID-19 pandemic // *Healthcare of the Russian Federation*. 2021; 65(5): 432-439 (In Russ.).
6. Dzhukaev M.Kh., Gogoberidze Z.M. The influence of physical education on the mental health of students // *Scientific notes of the University. P. F. Lesgaft*. 2022; 10(212): 129-132 (In Russ.).
7. Kachurin M.A. The influence of physical culture on the ability to work and mental health of students // *Reflection*. 2023; 1: 80-82 (In Russ.).
8. Petrova O.A., Russu O.N., Seleznev V.V., Tokarev D.A. The influence of physical culture and sports on the mental health of students of an agricultural university // *Perspectives of Science*. 2022; 10(157): 212-215 (In Russ.).
9. Shumova N.S., He S., Baikovsky Yu.V. Physical and mental health of students in conditions of social isolation // *Human and Society Psychology*. 2022; 10(51): 64-71 (In Russ.).
10. 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 // *Healthcare of the Russian Federation*. 2022; 66(6): 521-528 (In Russ.).
11. Chekina D.A., Korovenkova S.V. The influence of physical activity on the mental health of students // *Trends in the development of science and education*. 2024; 106-8: 155-158 (In Russ.).
12. Dushturova N.R., Nalimova M.N. Health, physical activity and its impact on the academic performance and mental health of students // *Trends in the development of science and education*. 2024; 106-7: 190-194 (In Russ.).
13. Goncharova E.V., Timokhina T.V. On the problem of mental states of first-year students and the regime of their motor activity during the period of adaptation to studying at a university // *Problems of modern pedagogical education*. 2022; 75-3: 279-282 (In Russ.).
14. Ware J.E. Short Form Health Assessment: Questionnaire. URL: <https://psylab.info/> (Accessed June 28, 2024)
15. Polyakova O.B., Bonkalo T.I. The specificity of the vitality of health care workers with professional deformations // *Health Care of the Russian Federation*. 2022; 66(1): 67-75 (In Russ.).
16. Kuznetsova I.B., Nikogosova V.V. The influence of modern lifestyle on the physical and mental health of students // *Sciences of Europe*. 2022; 86-2(86): 69-71 (In Russ.).
17. Shumova N.S., He S., Baikovsky Yu.V. The effectiveness of restoring external control and heteroregulation in conditions of social isolation to preserve the physical and mental health of students // *Scientific notes of the University P.F. Lesgaft*. 2022; 10(212): 567-573 (In Russ.).
18. Safiullova Yu.V., Krylov V.M. The influence of physical exercises on the mental health of students // *Alley of Science*. 2023; 1-11(86): 77-80 (In Russ.).
19. Kostenko K.S. The influence of physical activity on the mental health of students // *Student Bulletin*. 2023; 44-3(283): 39-40 (In Russ.).

20. Polyakova O.B., Bonkalo T.I. The specificity of the resilience of healthcare workers with occupational deformities // *Health Care of the Russian Federation*. 2022; 66(1): 67–75 (In Russ.).
21. Chusov R.A., Semenova G.I. The influence of fitness classes on the physical and mental health of students // *International student scientific bulletin*. 2023; 6: 44–52 (In Russ.).
22. Tsyrenov M.Ch. The influence of physical exercises on the emotional and mental health of students // *Student Bulletin*. 2023; 20–5(259): 67–69 (In Russ.).
23. Zemba E.A., Osipov A.Yu. Indicators of physical activity and mental health of students during the SAR-SCOV2 pandemic // *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*. 2023; 8–2: 7–11 (In Russ.).
24. Dolbnya A.A., Ilchenko A.E. The influence of physical exercises on the mental health of students // *Trends in the development of science and education*. 2023; 97–1: 152–154 (In Russ.).
25. Bonkalo T.I., Polyakova O.B. Specifics of professional stress of medical workers in the post-covid period // *Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2023; 31(S2): 1197–1201 (In Russ.).
26. Ibragimov I.F., Lebedeva A.D. Calisthenics as the basis of physical and mental health of a student // *Trends in the development of science and education*. 2023; 98–9: 79–81 (In Russ.).
27. Konkov A.V., Tsinis A.V. Sports nutrition and its impact on the mental health and physical condition of students // *StudNet*. 2022; 5–6: 174–188 (In Russ.).
28. Bruev I.A. The influence of mobile phones on the mental and physical health of students (nomophobia) // *Scientific news*. 2022; 27: 58–60 (In Russ.).
29. Efimov A.M., Morozova A.K. The influence of physical culture on the mental health of a student // *Student Bulletin*. 2024; 6–1(292): 48–53 (In Russ.).
30. Polyakova O.B., Bonkalo T.I. Features of maladaptive forms and types of guilt of medical workers in the post-covid period // *Health Care of the Russian Federation*. 2023; 67(5): 430–435 (In Russ.).

Информация о статье

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Финансирование: исследование проводилось без спонсорской поддержки.

Благодарности: студентам, заинтересованным и участвовавшим в психодиагностике.

Сведения об авторах

Полякова Ольга Борисовна – канд. психол. наук, доцент, практический психолог Центра психологии развития, <https://orcid.org/0000-0003-2581-5516>

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

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: we thank students for participation in the study.

Information about authors

Olga B. Polyakova – PhD in Psychology, Associate Professor, Practical Psychologist of the Center for Developmental Psychology, <https://orcid.org/0000-0003-2581-5516>

Tatyana I. Bonkalo – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Leading Researcher, Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, <https://orcid.org/0000-0003-0887-4995>

Correspondence to

Olga B. Polyakova
pob-70@mail.ru