

Самочувствие как компонент субъективной оценки здоровья студентами

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

ОРИГИНАЛЬНЫЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ | ORIGINAL

Введение. Эффективность профессиональной подготовки студентов во многом зависит от их субъективной оценки здоровья, одним из компонентов которого является самочувствие, влияющее на психологическую устойчивость к стрессогенным факторам и экстремальным условиям; упреждение переживания состояния дезадаптации, расстройств невротического вида, стресс-реакций патологического характера; хорошую адаптированность. Выявление негативных элементов самочувствия (нарушений бодрствования, сна и воли; неустойчивости вегетативной системы и эмоциональной сферы; проявлений аддикции; психофизической усталости; психоэнергетического истощения; страхов и тревоги) послужит основой составления психопрофилактической программы.

Цель – определить доминирующие элементы самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами.

Материалы и методы. В исследовании участвовали 712 совершеннолетних студентов московских вузов на добровольной основе, они прошли 2 опросника: «Настроение – это здоровье» Г.С. Одинокова и «Симптоматический опросник самочувствия» А. Волкова и Н.Е. Водопьяновой – с целью выявления нарушений бодрствования, сна и воли, неустойчивости вегетативной системы и эмоциональной сферы, проявлений аддикции, психоэнергетического истощения, тревоги и страхов, данные которых обработаны с помощью критерия корреляции К. Пирсона и шкалы Чеддока–Снедекора.

Результаты. Выявлен выше среднего уровень самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами, характеризующийся: средним уровнем нарушений бодрствования и сна, неустойчивости эмоциональной сферы, психоэнергетического истощения, тревоги и страхов; ниже среднего уровнем нарушения воли, неустойчивости вегетативной системы и проявлений аддикции. Установленные высокая и заметная обратная связи между суммарным и итоговым результатами самочувствия и нарушениями бодрствования, сна и воли, неустойчивостью вегетативной системы и эмоциональной сферы, проявлениями аддикции, психоэнергетическим истощением, страхами и тревогой свидетельствуют о том, что чем ниже нарушения бодрствования, сна и воли, неустойчивость вегетативной системы и эмоциональной сферы, проявления аддикции, психоэнергетическое истощение, страхи и тревога, тем выше самочувствие.

Ключевые слова: самочувствие; оценка; субъективная оценка; компонент субъективной оценки; здоровье; студенты

Для цитирования: Полякова, О.Б. Самочувствие как компонент субъективной оценки здоровья студентами / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здоровье мегаполиса. – 2024. – Т. 5, вып. 2. – С. 24–32. – DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i2;24-32

Well-Being As a Component Of Subjective Health Assessment In Students

O. B. Polyakova¹, T. I. Bonkalo²

¹ Center for Developmental Psychology, 1/21, Dostoevskogo ul., Moscow, 127473, Russian Federation

² Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, 9, Sharikopodshipnikovskaya ul., Moscow, 115088, Russian Federation

Abstract

Introduction. The effectiveness of professional education in students largely depends on subjective health assessments such as well-being, which affects psychological resistance in stressful situations and unusual conditions; prevention of maladjustment, neurotic disorders, and abnormal stress responses, and adaptability. Identification of aspects indicating decline in well-being (sleep-wake disorders, weakness of volition; autonomic dysfunction, and emotional dysregulation; signs of addiction; physical fatigue and mental exhaustion; psychological fatigue and lack of energy; fears and anxiety) is aimed at being the basis for a new program on mental health promotion and mental disorder prevention.

Purpose. The goal was to determine the main aspects of well-being as a component of subjective health assessment in students.

Methods and materials. A total of 712 adult students from Moscow universities participated in the study on a voluntary basis. In order to identify sleep-wake disorders, autonomic dysfunction and emotional dysregulation, signs of addiction, psychological fatigue and lack of energy, anxiety, and fears, the participants were provided with two questionnaires: "Mood is health," elaborated by G. S. Odinokov, and "Symptomatic questionnaire of well-being," developed by A. Volkov and N. E. Vodopyanova. Then, the data were processed using the Pearson correlation coefficient and the Chaddock-Snedecor scale.

Results. It was revealed that the level of well-being as a component of subjective health assessment in students was above-average. There was an average level of sleep-wake disorders, emotional dysregulation, psychological fatigue and lack of energy, anxiety and fears, as well as a below-average level of weakness of volition, autonomic dysfunction and signs of addiction. A strong correlation between the total and final results of well-being aspects and sleep-wake disorders, weakness of volition, autonomic dysfunction and emotional dysregulation, signs of addiction, psychological fatigue and lack of energy, fears and anxiety indicates that the lower these components, the higher the well-being.

Keywords: well-being; assessment; subjective assessment; component of subjective assessment; health; students.

For citation: Bonkalo T.I., Polyakova O.B. Well-being as a component of subjective health assessment in students. *City Healthcare*, 2024, vol. 5, iss. 2, pp. 24-32. – DOI:10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i2;24-32

Введение

Эффективность профессиональной подготовки студентов во многом зависит от их субъективной оценки здоровья, одним из компонентов которого является самочувствие, влияющее на психологическую устойчивость к стрессогенным факторам и экстремальным условиям, характеристику состояния разных видов здоровья и субъективной комплексной оценки качества жизнедеятельности [1–2], истощение эмоционального вида, личностные и социальные ресурсы здоровья, упреждение дезадаптации, расстройств невротического вида, стресс-реакций [3–5], двигательную активность, оценку различных показателей здоровья и хорошую адаптированность [6–7]. Выявление негативных элементов самочувствия (проявлений аддикции [8]; нарушений бодрствования, сна и воли [9]; неустойчивости вегетативной системы и эмоциональной сферы [10]; психофизической усталости [11]; психоэнергетического истощения [12]; страхов и тревоги [13–14]) послужит основой составления психопрофилактической программы.

Цель

Определить доминирующие элементы самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами.

Материалы и методы

Блок методик определения доминирующих элементов самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами (712 совершеннолетними студентами московских вузов, на добровольной основе) включал в себя опросники: «Настроение – это здоровье» Г.С. Одинокова (НЭЗО) с целью установления уровня настроения и самочувствия (Σ НЭЗО) [15]; «Симптоматический опросник самочувствия» А. Волкова и Н.Е. Водопьяновой (СОСЧВВ) с целью выявления особенностей самочувствия: психоэнергетического истощения (ПЭИ), нарушения воли (НВ), неустойчивости эмоциональной сферы (НУЭС), неустойчивости вегетативной системы (НУВС), нарушений бодрствования и сна (НБС), тревоги и страхов (ТС), проявлений аддикции (ПА), суммарного результата самочувствия (Σ СОСЧВВ) [16]; итоговый суммарный балл по самочувствию (Σ СЧ), автор интерпретации результатов – О.Б. Полякова (табл. 1). Блок математико-статистической обработки данных включал в себя критерий корреляции К. Пирсона и шкалу Чеддока–Снедекора.

Результаты

Определение доминирующих элементов самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами показало наличие • *выше среднего уровня самочувствия* (39,81, по итоговому суммарному баллу) при выявленном среднем уровне (8,25, по Одинокovu) и выше среднего уровне (31,56, по Волкову и Водопьяновой), характеризующегося: • *средним уровнем: нарушений бодрствования и сна* (4,22; бессонницы, дневной сонливости, повышенной или пониженной работоспособности, сложностей пробуждения, трудностей засыпания, частых пробуждений); *неустойчивости эмоциональной сферы* (4,26; алекситимии, апатии, аффективной амбивалентности, гипертимии, гипотимии, депрессивной симптоматики, дисфории, повышенной лабильности или раздражительности, тугоподвижности эмоциональных проявлений, эмоциональной ригидности); *психоэнергетического истощения* (3,35; психофизической усталости, головных болей, отсутствия сил для выполнения ежедневных заданий, раздражительности, снижения выносливости, работоспособности и тонуса мышц, утомления, снижения психической устойчивости, стресс-состояния, усталости, эмоционального напряжения); *тревоги и страхов* (4,19; агрессивности, дрожи в голосе и конечностях, нарушений в пищеварении, нехватки воздуха, озлобленности, осложнений внимания и памяти, ощущения кома, плаксивости, позывов мочеиспускания, потливости, раздражительности, самокритичности, симптоматики панических атак, слабости, страха потери контроля, сухости во рту, учащенности сердцебиения); • *ниже среднего уровнем: нарушения воли* (5,18; безволия, лености, повышенной или пониженной волевой активности, равнодушия, слабоволия); *неустойчивости вегетативной системы* (5,02; нарушений выделительной, дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем); *проявлений аддикции* (5,34; проявлений аддикции химического (алкогольной, лекарственной, наркотической, пищевой, токсической) и поведенческого (интернетной, компьютерной, мобильной, патологически любовной, работогольной, сексуальной, шопогольной) видов) (табл. 2).

Специфика самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами заключается: • *в весьма высокой связи* между суммарным результатом самочувствия по Волкову и Водопьяновой и итоговым суммарным баллом по самочувствию (0,937), а также в высокой связи между настроением и самочувствием по Одинокovu и суммарным результатом самочувствия по Волкову и Водопьяновой (0,785), и итоговым суммарным баллом по самочувствию (0,893); • *в высокой*

Таблица 1 – Особенности уровневого шкалирования элементов самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами
Table 1 – Features of scaling of well-being aspects as components of subjective health assessment in students

Аббревиатуры названий опросников и элементов самочувствия		Уровни элементов самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами				
		низкий (Н)	ниже среднего (НС)	средний (С)	выше среднего (ВС)	высокий (В)
НЭЗО	Σ НЭЗО	0 – 2	3 – 6	7 – 9	10 – 13	14 – 16
СОСЧВВ	ПЭИ, НВ, НУЭС, НУВС, НБС, ТС, ПА	Чтобы малые баллы свидетельствовали о плохом самочувствии, а большие баллы – о хорошем самочувствии, необходима перекодировка: каждый ответ «да» (+) оценивается в 0 баллов, а «нет» (-) оценивается в 1 балл. Далее находится сумма по отдельным негативным элементам самочувствия.				
		6	5	3 – 4	2	0 – 1
	Σ СОСЧВВ	0 – 8	9 – 16	17 – 25	26 – 33	34 – 42
Σ СЧ		0 – 11	12 – 23	24 – 35	36 – 47	48 – 58

Таблица 2 – Показатели определения доминирующих элементов самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами
Table 2 – Indicators determining the well-being aspects as components of subjective health assessment in students

АОЖСЧ		НЭЗО	СОСЧВВ								Σ СЧ
		Σ НЭЗО	ПЭИ	НВ	НУЭС	НУВС	НБС	ТС	ПА	Σ СОСЧВВ	
НЭЗО	Σ НЭЗО=8,25(С)	1	-0,348	-0,572	-0,438	-0,556	-0,425	-0,391	-0,595	0,785	0,893
СОСЧВВ	ПЭИ=3,35(С)	0,348	1	0,585	0,402	0,561	0,384	0,361	0,604	-0,544	-0,538
	НВ=5,18(НС)	0,572	0,585	1	0,567	0,747	0,568	0,481	0,753	-0,765	-0,755
	НУЭС=4,26(С)	0,438	0,402	0,567	1	0,550	0,357	0,349	0,573	-0,573	-0,560
	НУВС=5,02(НС)	0,556	0,561	0,747	0,550	1	0,549	0,493	0,689	-0,748	-0,748
	НБС=4,22(С)	0,425	0,384	0,568	0,357	0,549	1	0,346	0,571	-0,568	-0,555
	ТС=4,19(С)	0,391	0,361	0,481	0,349	0,493	0,346	1	0,475	-0,551	-0,547
	ПА=5,34(НС)	0,595	0,604	0,753	0,573	0,689	0,571	0,475	1	-0,782	-0,761
	Σ СОСЧВВ=31,56(ВС)	0,785	-0,544	-0,765	-0,573	-0,748	-0,568	-0,551	-0,782	1	0,937
Σ СЧ=39,81(ВС)		0,893	-0,538	-0,755	-0,560	-0,748	-0,555	-0,547	-0,761	0,937	1

Примечание: АОЖСЧ – аббревиатуры опросников и элементов самочувствия; $p < 0,01$ – статистическая значимость корреляционной связи.

обратной связи между: суммарным и итоговым результатами самочувствия и нарушением воли (-0,765 и -0,755 соответственно), неустойчивостью вегетативной системы (-0,748 и -0,748), проявлениями аддикции (-0,782 и -0,761); чем ниже нарушения воли, неустойчивость вегетативной системы и проявления аддикции, тем выше суммарный и итоговый результаты самочувствия; • в заметной обратной связи между: настроением и самочувствием по Одинокову и нарушением воли (-0,572), неустойчивостью вегетативной системы (-0,556), проявлениями аддикции (-0,595); чем ниже нарушения воли, неустойчивость вегетативной системы и проявления аддикции, тем выше настроение и самочувствие; суммарным и итоговым результатами самочувствия и нарушениями бодрствования и сна (-0,568 и -0,555

соответственно), и неустойчивостью эмоциональной сферы (-0,573 и -0,560), и психоэнергетическим истощением (-0,544 и -0,538), и тревогой и страхами (-0,551 и -0,547); чем ниже нарушения бодрствования и сна, неустойчивость эмоциональной сферы, психоэнергетическое истощение, тревога и страхи, тем выше суммарный и итоговый результаты самочувствия; • в умеренной обратной связи между: настроением и самочувствием по Одинокову и нарушениями бодрствования и сна (-0,425), неустойчивостью эмоциональной сферы (-0,438), психоэнергетическим истощением (-0,348), тревогой и страхами (-0,391); чем ниже нарушения бодрствования и сна, неустойчивость эмоциональной сферы, психоэнергетическое истощение, тревога и страхи, тем выше настроение и самочувствие (табл. 2).

Обсуждение

Результаты определения доминирующих элементов самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами подтверждаются исследованиями медиков, педагогов, психологов, социологов, физиологов, направленными на выявление объективных и субъективных отношений и оценок здоровья студентами [17–18], установление взаимосвязи двигательной активности и субъективных оценок и представлений студентов о самочувствии [19–20], поддержание субъективного благополучия посредством повышения отношения к здоровому образу жизни студентами [21], рассмотрение психологической адаптации как основы поддержания и сохранения здоровья [22], укрепление жизнестойкости [23], диагностику связи занятий спортом и оценки состояния здоровья [24], описание факторов, влияющих на самооценку здоровья [25–26], раскрытие специфики физиологического стресса [27], характеристику особенностей субъективности благополучия студентов при различных формах обучения [28], изучение здоровьесформирующих компонентов [29], повышение показателя здорового образа жизни [30].

Заключение

Выявлен выше среднего уровень самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья студентами, характеризующийся:

средним уровнем нарушений бодрствования и сна, неустойчивости эмоциональной сферы, психоэнергетического истощения, тревоги и страхов; ниже среднего уровнем нарушения воли, неустойчивости вегетативной системы и проявлений аддикции. Установленные: высокая обратная связь между суммарным и итоговым результатами самочувствия и нарушением воли, неустойчивостью вегетативной системы и проявлениями аддикции свидетельствует о том, что чем ниже нарушения воли, неустойчивость вегетативной системы и проявления аддикции, тем выше самочувствие; заметная обратная связь между суммарным и итоговым результатами самочувствия и нарушениями бодрствования и сна, неустойчивостью эмоциональной сферы, психоэнергетическим истощением, тревогой и страхами показывает, что чем ниже нарушения бодрствования и сна, неустойчивость эмоциональной сферы, психоэнергетическое истощение, тревога и страхи, тем выше самочувствие. Корреляционный анализ дает возможность прийти к выводу, что психопрофилактическая и психокоррекционная работа со студентами с целью повышения показателя их самочувствия как компонента субъективной оценки здоровья должна осуществляться опосредовано через нивелирование таких негативных элементов самочувствия, как: нарушение бодрствования, сна и воли, неустойчивость вегетативной системы и эмоциональной сферы, проявления аддикции, психоэнергетическое истощение, страхи и тревога.

Список литературы

1. Пономарева И.А., Пономарев А.Е. Характеристика состояния здоровья студентов по показателям субъективной оценки и функционального состояния основных систем организма // Глобальный научный потенциал. 2022; 3 (132): 113–117
2. Колмагорова Ю.Е., Моисеев В.Г. Исследование взаимосвязи психологического здоровья и субъективной оценки качества жизни студентов // Теория и практика современной науки. 2021; 11(77): 59–65
3. Веселова Е.К., Коржова Е.Ю., Рудыхина О.В. Взаимосвязь показателей субъективного благополучия студентов с внутри личностными и социально-психологическими ресурсами здоровья // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020; 3: 766–773
4. Колмагорова Ю.Е. Взаимосвязь психологического здоровья личности студентов и субъективной оценки качества жизни // Вестник современных исследований. 2021; 3-8(41): 17–20
5. 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
6. Коржова Е.Ю., Веселова Е.К., Рудыхина О.В. Разноуровневые показатели здоровья как предикторы субъективного благополучия студентов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2022; 12(4): 458–471

7. *Осипов В.Г., Бармин А.Ф.* Субъективная оценка здоровья и двигательной активности студентами Тверского медицинского университета // Физическая культура и спорт Верхневолжья. 2020; 13: 60–63
8. *Дудникова Е.Н., Голубцова Г.А.* Субъективная оценка интернет-зависимости и влияния интернет-сетей на здоровье студентов // Профилактическая медицина. 2023; 26(5-2): 46–54
9. *Васильков П.С., Кривцун-Левшина Л.Н., Тур А.В., Романов И.В., Минин А.С.* Объективная и субъективная оценка уровня физического здоровья студентов // Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларусь и за рубежом (Витебск, 22 декабря 2020 года). Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2020; 30–32
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. *Соусь Л.Н.* Субъективные методы оценки функционального состояния здоровья студентов специального учебного отделения // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики / под ред. В.П. Сименя. Чебоксары, 2022; 163–169
12. *Ханфар Я., Лазарева Л.В.* Субъективное благополучие как показатель психологического здоровья иностранных студентов // Межкультурная коммуникация в современном мире (Пенза, 17 февраля 2021 года). Пенза: Пензенский государственный университет, 2021; 133–138
13. *Спиридонова Е.А.* Субъективные показатели здоровья студентов в период дистанционного режима обучения // Образование в современном мире / под ред. Ю. Г. Голуба. Саратов: Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского, 2021; 53–58
14. *Полякова О.Б., Бонкало Т.И.* Особенности психосоматизации медицинских работников с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2020; 64 (5): 278–286
15. *Одинокоев Г.С.* Настроение – это здоровье. URL: http://businesstest.ru/test.asp?id_test=658 (Дата обращения 02 ноября 2023)
16. *Волков А., Водопьянова Н.Е.* Симптоматический опросник самочувствия. URL: https://studme.org/124951/psihologiya/simptomaticheskiiy_oprosnik_samochuvstvie_ekstremalnyh_usloviyah (Дата обращения 02 ноября 2023)
17. *Березенцев Н.Р., Косовцев Р.Е.* Субъективное отношение к здоровью студентов Ростовских ВУЗов в период пандемии новой коронавирусной инфекции // 75-я Итоговая научная конференция студентов Ростовского государственного медицинского университета (Ростов-на-Дону, 26–30 апреля 2021 года). Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2021; 43–44
18. *Тур А. В., Романов И. В., Минин А. С., Барановская А. Ю., Климентьева Е. А., Мартынова Е. И.* Сравнительная характеристика субъективной и объективной оценки уровня физического здоровья студентов // Физическая культура как основополагающий фактор стратегии развития государства, общества, личности (Витебск, 21–22 мая 2020 года). Витебск: Учреждение образования «Витебская ордена "Знак Почета" государственная академия ветеринарной медицины», 2020; 110–114
19. *Фертикова Т. Е.* Взаимосвязь двигательной активности студентов ВУЗов г. Воронежа с субъективной оценкой здоровья // Санитарный врач. 2020; 5: 40–47
20. *Непочатых А. В.* Особенности субъективных представлений студентов-первокурсников о самочувствии и собственном здоровье в период адаптации к условиям обучения в ВУЗе // Коллекция гуманитарных исследований. 2023; 3(36): 71–75
21. *Колесников В. Н., Мельник Ю. И.* Субъективное благополучие студентов с ограниченными возможностями здоровья и его связь с отношением к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой // Актуальные проблемы психологии в образовании и социальной сфере (Мурманск, 10–12 марта 2021 года). Мурманск: Мурманский арктический государственный университет, 2021; 82–88
22. *Валеева Г. В., Тюмасева З. И.* Психологическая адаптация студентов как основа сохранения здоровья // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2021; 3(163): 218–238
23. *Полякова О. Б., Бонкало Т. И.* Специфика жизнестойкости работников здравоохранения с профессиональными деформациями // Здравоохранение Российской Федерации. 2022; 66 (1): 67–75
24. *Атласова А. П., Засимова Е. З., Захарова А. А., Дмитриев Н. А.* Результаты анкетирования оценки состояния здоровья студентов, занимающихся спортом // Кочневские чтения – 2022 (Якутск, 04 октября 2022 года). Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М. К. Аммосова, 2022; 96–102
25. *Дьякович М. П.* Самооценка здоровья студенческой молодежи // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. Ангарск: Ангарский государственный технический университет, 2022; 19: 180–183

26. Скоблина Н. А., Шпаков А. И., Маркелова С. В., Обелевский А. Г., Кузнецов О. Е. Субъективная оценка студентами влияния факторов риска на зрение при использовании электронных устройств // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2020; 4(325): 48–52
27. Полякова О. Б., Бонкало Т. И. Специфика физиологического стресса населения, находящегося в самоизоляции из-за пандемии COVID-19 // Здоровоохранение Российской Федерации. 2021; 65 (5): 432–439
28. Пучкова Л. Л. Особенности субъективного благополучия студентов-психологов в период дистанционного обучения // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2021; 7(73-4): 150–160
29. Сидоров Д. Г., Большев А. С., Сидорова О. В. Методика диагностики и исследование здоровья формирующих компонентов у студентов в образовательном пространстве // Научные междисциплинарные исследования (Саратов, 25 сентября 2020 года). Саратов: Цифровая наука, 2020; 230–236
30. Голубина О. А., Агеева О. Н., Юшманова Е. В., Кочнев А. В. Здоровый образ жизни и оценка уровня здоровья студентов первого курса Высшей школы энергетики нефти и газа // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма (Нижевартовск, 21 октября 2021 года). Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021; 134–137

References

1. Ponomareva I. A., Ponomarev A. E. Characteristics of the health status of students according to indicators of subjective assessment and functional state of the main systems of the body // *Global scientific potential*. 2022; 3(132): 113–117 (In Russ.).
2. Kolmagorova Yu. E., Moiseev V. G. Study of the relationship between psychological health and subjective assessment of the quality of life of students // *Theory and practice of modern science*. 2021; 11(77): 59–65 (In Russ.).
3. Veselova E. K., Korzhova E. Yu., Rudykhina O. V. Interrelation of indicators of subjective well-being of students with intrapersonal and socio-psychological health resources // *Herzen Readings: Psychological Research in Education*. 2020; 3: 766–773 (In Russ.).
4. Kolmagorova Yu.E. The relationship between the psychological health of students' personality and the subjective assessment of the quality of life // *Bulletin of modern research*. 2021; 3-8(41): 17–20 (In Russ.).
5. 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.).
6. Korzhova E. Yu., Veselova E. K., Rudykhina O. V. Multi-level health indicators as predictors of subjective well-being of students // *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*. 2022; 12(4): 458–471 (In Russ.).
7. Osipov V. G., Barmin A. F. Subjective assessment of health and motor activity by students of Tver Medical University // *Physical culture and sport of the Upper Volga region*. 2020; 13: 60–63 (In Russ.).
8. Dudnikova E. N., Golubtsova G. A. Subjective assessment of Internet addiction and the influence of Internet networks on the health of students // *Preventive Medicine*. 2023; 26(5-2): 46–54 (In Russ.).
9. Vasilkov P. S., Krivtsun-Levshina L. N., Tur A. V., Romanov I. V., Minin A. S. Objective and subjective assessment of the level of physical health of students // *Current problems of vocational education in the Republic of Belarus and abroad* (Vitebsk, December 22, 2020). Vitebsk: Vitebsk State University named after P.M. Masherova, 2020; 30–32 (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. *Zdravookhraneniye Rossiyskoy Federatsii*. 2022; 66(6): 521–528 (In Russ.).
11. Sauce L. N. Subjective methods for assessing the functional state of health of students of a special educational department // *Current problems of the theory and methodology of arm wrestling, bodybuilding, weightlifting, mas-wrestling, powerlifting and weightlifting* / ed. V. P. Simenya. Cheboksary, 2022; 163–169 (In Russ.).
12. Khanfar Y., Lazareva L. V. Subjective well-being as an indicator of the psychological health of foreign students // *Intercultural communication in the modern world* (Penza, February 17, 2021). Penza: Penza State University, 2021; 133–138 (In Russ.).
13. Spiridonova E. A. Subjective health indicators of students during the period of distance learning // *Education in the modern world* / ed. Yu. G. Golub. Saratov: Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky, 2021; 53–58 (In Russ.).
14. 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.).

15. Odinokov G. S. Mood is health. URL: http://businessstest.ru/test.asp?id_test=658 (Accessed November 02, 2023) (In Russ.).
16. Volkov A., Vodopyanova N. E. Symptomatic questionnaire of well-being. URL: https://studme.org/124951/psihologiya/simptomaticheskij_oprosnik_samochuvstvie_ekstremalnyh_usloviyah (Accessed November 02, 2023) (In Russ.).
17. Berezentsev N. R., Kosovtsev R. E. Subjective attitude to the health of students of Rostov universities during the pandemic of a new coronavirus infection // *75th Final Scientific Conference of Students of the Rostov State Medical University* (Rostov-on-Don, April 26–30 2021). Rostov-on-Don: Rostov State Medical University, 2021; 43–44 (In Russ.).
18. Tur A. V., Romanov I. V., Minin A. S., Baranovskaya A. Yu., Klimentyeva E. A., Martynova E. I. Comparative characteristics of subjective and objective assessment of the level of physical health of students // *Physical culture as a fundamental factor in the development strategy of the state, society, and individual* (Vitebsk, May 21–22, 2020). Vitebsk: Educational Institution "Vitebsk Order of the Badge of Honor" State Academy of Veterinary Medicine", 2020; 110–114 (In Russ.).
19. Fertikova T. E. Relationship between motor activity of university students in Voronezh and subjective assessment of health // *Sanitary doctor*. 2020; 5: 40–47 (In Russ.).
20. Nepochatykh A. V. Features of subjective ideas of first-year students about well-being and their own health during the period of adaptation to the conditions of study at a university // *Collection of humanitarian research*. 2023; 3(36): 71–75 (In Russ.).
21. Kolesnikov V. N., Melnik Yu. I. Subjective well-being of students with disabilities and its connection with attitudes towards a healthy lifestyle and physical education // *Current problems of psychology in education and the social sphere* (Murmansk, March 10–12 2021). Murmansk: Murmansk Arctic State University, 2021; 82–88 (In Russ.).
22. Valeeva G. V., Tyumaseva Z. I. Psychological adaptation of students as the basis for maintaining health // *Bulletin of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University*. 2021; 3(163): 218–238 (In Russ.).
23. 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.).
24. Atlasova A. P., Zasimova E. Z., Zakharova A. A., Dmitriev N. A. Results of a survey assessing the health status of students involved in sports // *Kochnev Readings – 2022* (Yakutsk, October 04, 2022). Yakutsk: North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, 2022; 96–102 (In Russ.).
25. Dyakovich M. P. Self-assessment of the health of students // *Collection of scientific works of the Angarsk State Technical University*. Angarsk: Angarsk State Technical University, 2022; 19: 180–183 (In Russ.).
26. Skoblina N. A., Shpakov A. I., Markelova S. V., Obelevsky A. G., Kuznetsov O. E. Subjective assessment by students of the influence of risk factors on vision when using electronic devices // *Population Health and Living Environment – ZNiSO*. 2020; 4(325): 48–52 (In Russ.).
27. 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.).
28. Puchkova L. L. Features of the subjective well-being of psychology students during the period of distance learning // *Scientific notes of the Crimean Federal University named after V. I. Vernadsky. Sociology. Pedagogy. Psychology*. 2021; 7(73-4): 150–160 (In Russ.).
29. Sidorov D. G., Bolshev A. S., Sidorova O. V. Diagnostic methods and study of the health of formative components among students in the educational space // *Scientific interdisciplinary research* (Saratov, September 25, 2020). Saratov: Digital Science, 2020; 230–236 (In Russ.).
30. Golubina O. A., Ageeva O. N., Yushmanova E. V., Kochnev A. V. Healthy lifestyle and assessment of the health level of first-year students at the Higher School of Oil and Gas Energy // *Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism* (Nizhnevartovsk, October 21, 2021). Nizhnevartovsk: Nizhnevartovsk State University, 2021; 134–137 (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.

Информация об авторах

Полякова Ольга Борисовна – канд. психол. наук, доцент, практический психолог Центра психологии развития, ORCID: 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», ORCID: 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.

About authors

Olga B. Polyakova, PhD in Psychology, Associate Professor, Practical Psychologist of the Center for Developmental Psychology, ORCID: 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, ORCID: 0000-0003-0887-4995

Corresponding author

Olga B. Polyakova
pob-70@mail.ru