

УДК 61

**СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ
ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ
РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРИМЕРЕ ИГМА И
ИЖГТУ**

Ванюшина В.Н.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Старчикова С.В.

обучающийся на 4 курсе лечебного факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

Профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация.

Статья посвящена изучению распространённости поведенческих факторов риска среди студентов Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА) и Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова (ИжГТУ). Методы исследования включали анкетирование и последующий статистический анализ полученных данных. Рассматривались такие факторы риска: курение, употребление алкоголя, неправильное питание, низкая физическая активность и стрессовые состояния. Анализ проводился отдельно для медицинских и технических специальностей, учитывая специфику учебной нагрузки и профессиональных перспектив каждой группы.

Ключевые слова: поведенческие факторы риска, студенты, медицинские специальности, технические специальности, здоровье молодежи, физическая активность.

**STATISTICAL ANALYSIS OF THE PREVALENCE OF BEHAVIORAL RISK
FACTORS AMONG STUDENTS OF VARIOUS FIELDS OF STUDY USING
THE EXAMPLE OF ISMA AND IZHSTU**

Vanyushina V.N.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Starchikova S.V.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Professor of the Department of Public Health and Healthcare

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation

The article is devoted to the study of the prevalence of behavioral risk factors among students of the Izhevsk State Medical Academy (ISMA) and the Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov (IzhSTU). The research methods included questionnaires and subsequent statistical analysis of the obtained data. The following risk factors were considered: smoking, alcohol consumption, poor diet, low physical activity, and stress. The analysis was conducted separately for medical and technical specialties, taking into account the specific nature of the academic workload.

Keywords: behavioral risk factors, students, medical specialties, technical specialties, youth health, and physical activity

Введение:

В современном обществе формирование здорового образа жизни среди молодёжи приобретает особую значимость, учитывая влияние поведенческих факторов риска на развитие хронических заболеваний и снижение качества жизни [1,3]. Особенно актуальной является оценка распространённости таких факторов среди студентов — социально активной и относительно уязвимой группы населения, находящейся в периоде становления профессиональной и личностной идентичности [2].

Изучение поведенческих рисков в различных направлениях подготовки даёт возможность выявить специфические особенности и факторы, влияющие на здоровье молодёжи [2,4].

Цель: выявление особенностей и тенденций формирования здорового образа жизни в зависимости от направления подготовки

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме.
2. Провести анкетирование студентов медицинской академии и ИжГТУ.
3. Провести анализ полученных данных.
4. Выявить ключевых тенденций и особенностей формирования здорового образа жизни в исследуемых студенческих коллективах.
5. Разработать рекомендации по профилактике и снижению поведенческих факторов риска среди студентов различных направлений.

Материалы и методы исследования.

Сбор данных среди студентов ИГМА и ИжГТУ осуществлялся с помощью анонимного анкетирования, включающего вопросы, отражающие основные поведенческие факторы риска здоровья: курение, употребление алкоголя, физическая активность, питание, режим сна. Анкеты разработаны на основе стандартных опросников, используемых в эпидемиологических исследованиях поведения молодёжи. Статистическая обработка данных и построение диаграмм проводились с помощью программы Microsoft Excel 2019. Для оценки статистической значимости различий между качественными признаками в независимых группах (студенты ИГМА и ИжГТУ) использовался критерий Пирсона (χ^2). Различия считались статистически значимыми при уровне доверительной вероятности $p < 0,05$.

Результаты исследования.

В опросе приняли участие 976 студентов. Из них 503-студенты ИГМА, 473-студенты ИжГТУ. Возраст участников составил от 15 – 17 лет до 24 и старше (15-17 лет – 136 студентов, 18-20 лет – 284 студента, 21-23 года – 390 студентов, 24 и старше – 166 студентов). Из них девушек – 47,3 %, юношей – 52,7%.

Результаты анкетирования показали, что только 15,6% опрошенных чувствуют себя отлично, чувствуют себя хорошо 43,9, удовлетворительно себя чувствуют 29,8%, чувствуют себя плохо 10,7%. Статистически значимых различий в самооценке здоровья между студентами ИГМА и ИжГТУ выявлено не было ($\chi^2 = 2.34$, $p = 0.504$)."

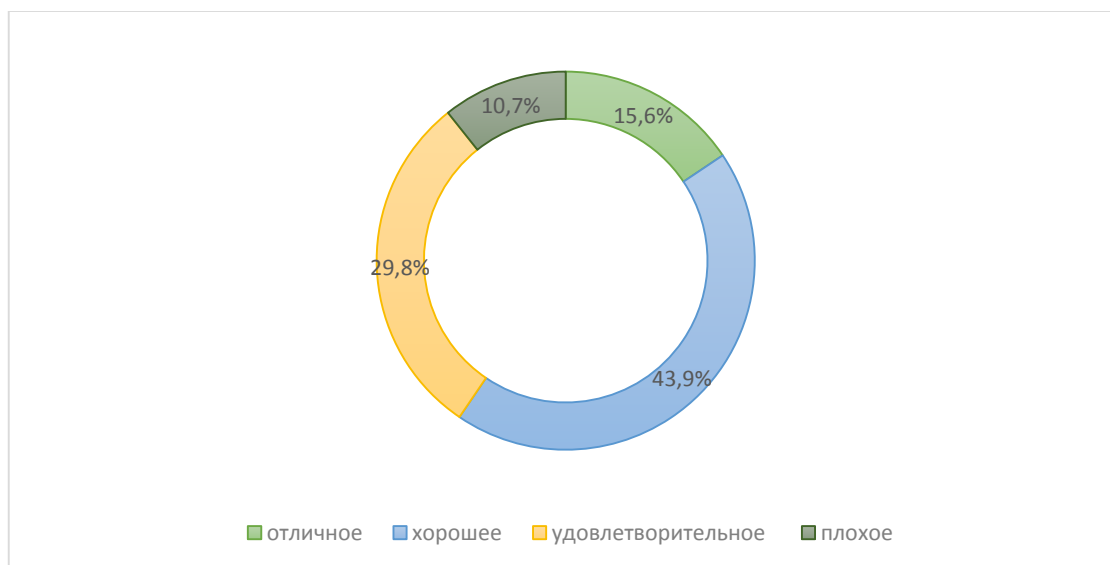


Рисунок 1 – Состояние здоровья студентов (примечание: авторская разработка).

На вопрос анкеты «Как часто вы завтракаете?» 35,0% студентов ответили каждый день, 9,0% – 3-4 раза в неделю, 24,6% – 1-2 раза в неделю и 31,4% ответили никогда.

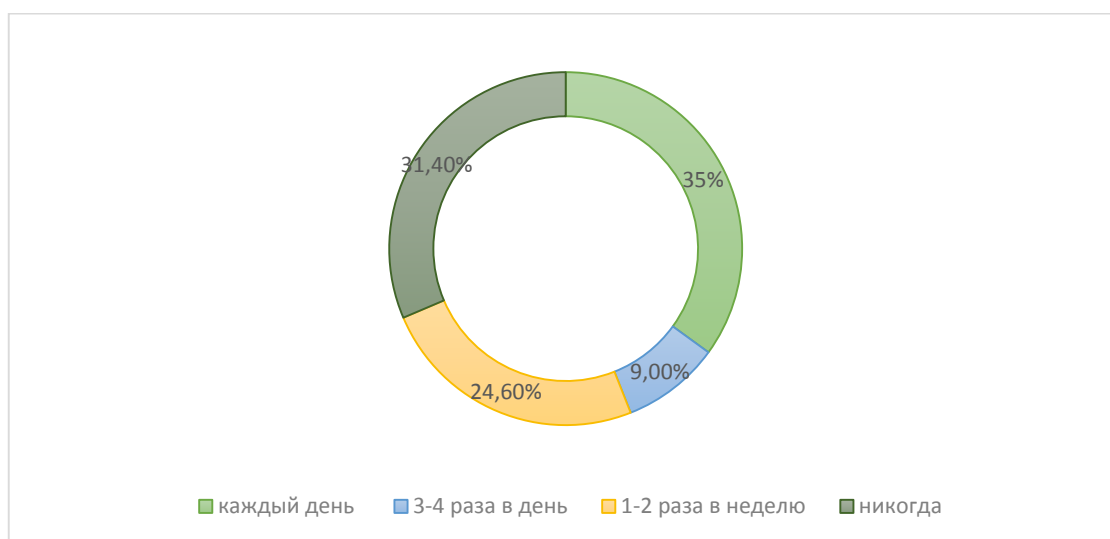


Рисунок 2 – Кратность приема завтрака у студентов (примечание: авторская разработка).

Из 976 опрошенных на вопрос «Курите ли вы?» студенты ИГМА в 17,0% ответили – регулярно (8,9%) иногда в компании (8,1%), а среди студентов ИжГТУ 21,9% опрошенных курят регулярно (10,9%), иногда в компании (11,0%). Остальные же ответили, что никогда не курили. Распространенность курения не имела достоверных различий между группами ($\chi^2 = 3,12$; $p = 0,210$).

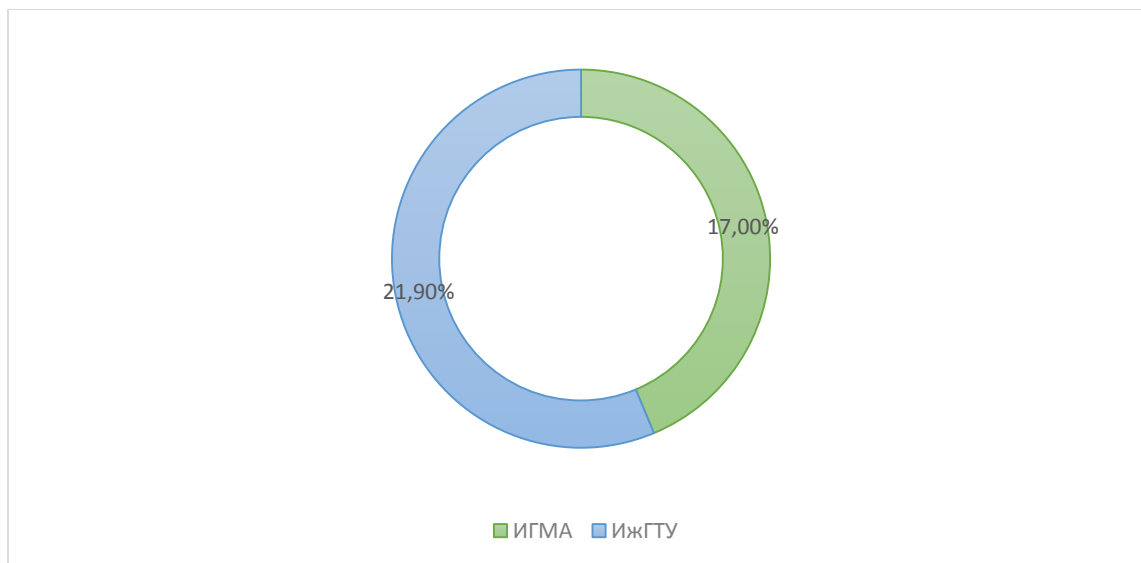


Рисунок 3 – Курение (примечание: авторская разработка).

Согласно ответам респондентов, доля студентов, указавших на употребление алкоголя с частотой от 1 раза в месяц и чаще, составила: 33,1% среди опрошенных из ИГМА, 38,6% среди опрошенных из ИжГТУ. Группа студентов, сообщивших об отсутствии употребления алкоголя, распределилась следующим образом: 24,2% среди опрошенных из ИГМА, 31,4% среди опрошенных из ИжГТУ.

На вопрос «Как часто Вы испытываете сильный стресс, связанный с учебой?» ответы «Часто» и «Постоянно» распределились так: ИГМА – 42,0% (211 человек), ИжГТУ – 28,3% (134 человека). Другие опрошенные редко испытывают стресс, связанный с учебой. Уровень учебного стресса был значимо выше у студентов ИГМА ($\chi^2 = 15,67$; $p < 0,001$).[4]

На вопрос «Что Вы обычно делаете, чтобы справиться со стрессом?» заметны различия в выборе стратегий: «курю/употребляю алкоголь» – ИГМА 11,3%, ИжГТУ 19,2%; «ничего не делаю, просто переживаю» (пассивная стратегия) – ИГМА 17%, ИжГТУ 23%; «занимаюсь спортом/хобби» (активная и продуктивная стратегия) – ИГМА 23,8%, ИжГТУ 15,9%. Студенты ИГМА демонстрируют более активные и продуктивные модели поведения в стрессовых ситуациях. Обнаружены значимые различия в стратегиях преодоления стресса между группами ($\chi^2 = 12,45$; $p = 0,002$).

Студенты ИГМА чаще прибегают к использованию стимуляторов (медикаментов, энергетиков) для учебы: ИГМА – 33,0% опрошенных хотя бы раз пробовали или делают это регулярно, ИжГТУ – 21,7% опрошенных имели такой опыт. Студенты ИГМА достоверно чаще использовали стимуляторы

(χ^2 = 9,87; p = 0,002).

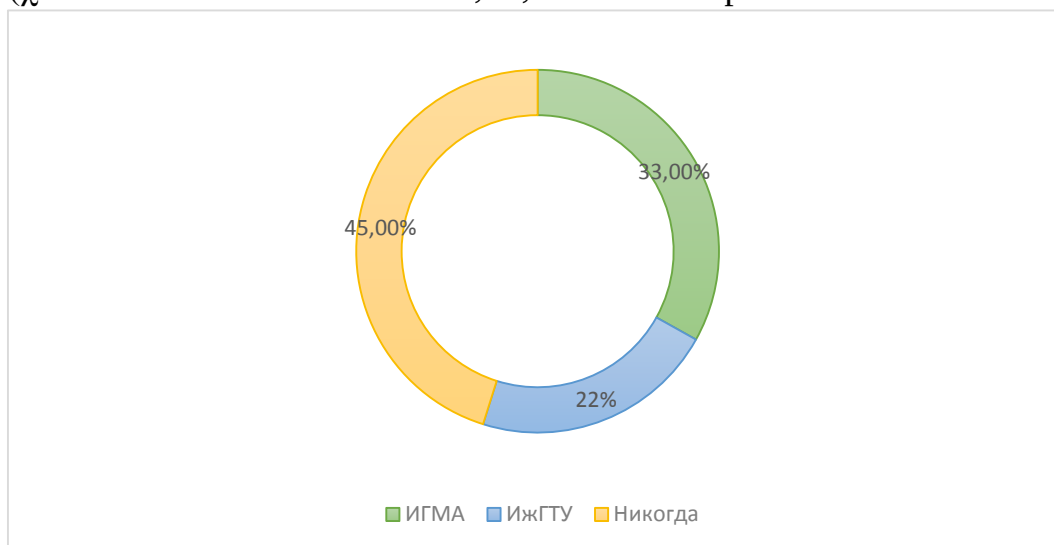
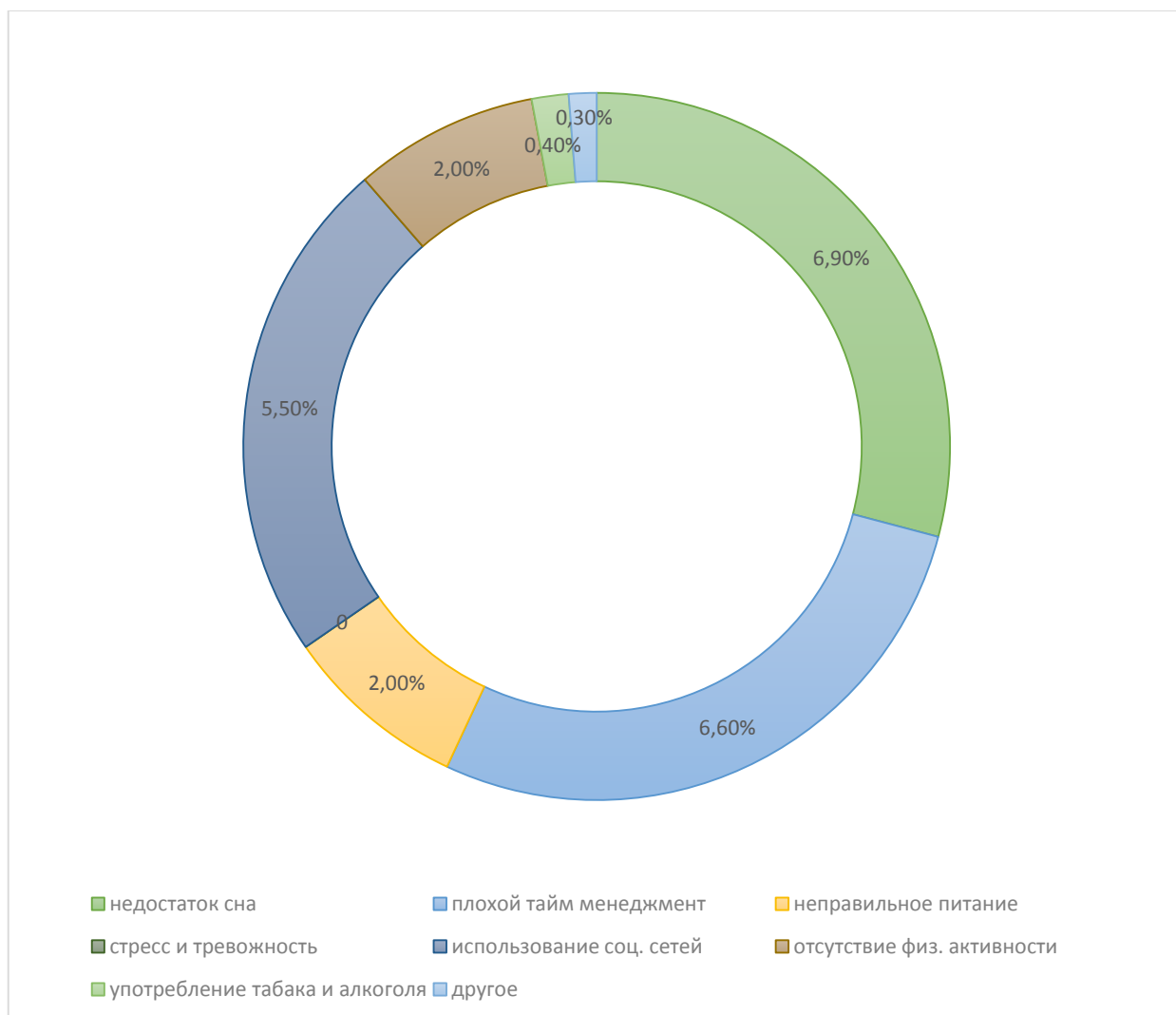


Рисунок 4 – Частота использования/употребления стимуляторов (примечание: авторская разработка).

Анализ характеристик сна не показал существенных различий между студентами ИГМА и ИжГТУ. В обеих группах наблюдаются схожие проблемы: хронический недосып (5-6 часов в будни) и регулярное использование электронных устройств перед сном, что свидетельствует о системном характере данной проблемы среди студенческой молодежи.

Результаты ответа на вопрос: «Как Вы считаете, какие из перечисленных поведенческих факторов сильнее всего мешают Вашей учебе и продуктивности (можно было выбрать до 3 вариантов)?»
Примечание: так как респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа, общее количество ответов превышает число опрошенных. Для наглядности данные пересчитаны в процентах от общего количества опрошенных (в интенсивных показателях на 100 человек).
Доля респондентов, указавших фактор (в % от общего числа опрошенных): Недостаток сна – 6,9%, плохой тайм-менеджмент – 6,6%, неправильное питание – 2,0%, стресс и тревожность – 5,8%, чрезмерное использование социальных сетей и игр – 5,5%, отсутствие физической активности – 2,0%, употребление табака и алкоголя – 0,4%, другие факторы (не хочет учиться, проблемы с концентрацией, лень, много информации) – 0,3% [4,5].



Заключение:

На основании проведенного исследования можно сделать вывод о наличии определенных особенностей в распространенности поведенческих факторов риска среди опрошенных студентов ИГМА и ИжГТУ, однако полученные результаты требуют осторожной интерпретации в связи с ограничениями выборки.

1. У опрошенных студентов медицинского вуза отмечается более высокий уровень учебного стресса (42,0% против 28,3%), что может быть связано со спецификой образовательной программы.

2. Анализ стратегий преодоления стресса показал значимые различия в распределении поведенческих моделей между группами ($\chi^2 = 12,45$; $p = 0,002$)

3. Проблемы нарушения сна и режима питания носят общий характер для обеих групп и не имеют статистически значимых различий.

4. Употребление стимуляторов для улучшения академических показателей

более характерно для опрошенных студентов медицинского направления (33,0% против 21,7%).

Особого внимания заслуживает тот факт, что наиболее значимыми факторами, негативно влияющими на продуктивность, респонденты обеих групп назвали недостаток сна, плохой тайм-менеджмент и стресс, что указывает на системный характер этих проблем в студенческой среде.

Рекомендации и профилактические меры:

1. Снижение учебного стресса - внедрение в учебный процесс тренингов по управлению стрессом, тайм-менеджменту и эмоциональной саморегуляции. Организация психологических консультаций и создание комфортной образовательной среды, особенно в медицинских вузах, где уровень стресса выше. Использование гибких графиков обучения и уменьшение нагрузки в периоды сессии.
2. Популяризация активных способов борьбы со стрессом: физическая активность, творчество, хобби. Проведение мастер-классов и семинаров по развитию навыков преодоления стресса. Создание студенческих клубов и сообществ для поддержки психологического благополучия.
3. Профилактика употребления стимуляторов. Информирование студентов о рисках, связанных с употреблением стимуляторов (энергетики, медикаменты без назначения врача). Разработка образовательных программ, направленных на повышение осведомленности о здоровых способах поддержания работоспособности.
4. Улучшение режима сна. Проведение лекций и кампаний о важности полноценного сна и его влиянии на успеваемость. Рекомендации по гигиене сна: ограничение использования гаджетов перед сном, создание комфортных условий для отдыха. Введение «золотого часа» — времени, отведенного для отдыха и восстановления.
5. Коррекция пищевого поведения. Организация здорового питания в столовых и буфетах вузов. Проведение мероприятий, пропагандирующих сбалансированное питание, включая регулярные завтраки. Информационные материалы о влиянии питания на когнитивные функции и общее самочувствие.
6. Повышение физической активности. Стимулирование участия студентов в спортивных мероприятиях, секциях, утренних зарядках. Создание условий для доступных занятий спортом: бесплатные тренажерные залы, групповые тренировки, пешие маршруты.

Библиографический список:

1. Воронина А. И., Кузнецова М. В. Поведенческие факторы риска и их влияние на здоровье студентов // Вестник медицины и экологии. — 2021. — Т. 96, № 4. — С. 450–456.
2. Иванов П. С., Сидоров А. Н. Особенности формирования здорового образа жизни у студентов разных специальностей // Медицинская педагогика. — 2020. — № 3. — С. 32–38.
3. Кузьмина Е. В., Лазарев В. А. Поведенческие факторы риска и молодежь: современные тенденции и методы профилактики // Профилактическая медицина. — 2019. — № 2. — С. 22–28.
4. Сулейманова Н. Г., Моисеева М. В., Толмачёв Д. А. Факторы риска психического здоровья студентов // Дневник науки. — 2024. — № 11.
5. Кугушева Е. Ю., Чуракова Т. А., Толмачёв Д. А. Проблемы психического здоровья студентов медицинского высшего учебного заведения // Дневник науки. — 2024. — № 11.

Оригинальность 78%