

УДК 61

***ВЛИЯНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА НА САМООЦЕНКУ  
ЗДОРОВЬЯ 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 влияния поведенческих факторов риска на самооценку физического и ментального здоровья студентов Ижевской государственной медицинской академии (ИГМА) и Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова (ИжГТУ). В работе использованы методы анкетирования и статистического анализа данных для выявления связи между самооценкой здоровья и такими факторами, как курение, употребление алкоголя, характер питания, физическая активность, режим сна и уровень стресса. Анализ проводился отдельно для студентов медицинских и технических специальностей с учетом специфики их учебной нагрузки и профессиональной направленности. Полученные результаты позволяют определить приоритетные направления для разработки профилактических программ, направленных на укрепление здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** поведенческие факторы риска, студенты, медицинские специальности, технические специальности, здоровье молодежи, физическая активность, самооценка здоровья, уровень стресса.

***ASSESSMENT OF THE INFLUENCE OF BEHAVIORAL RISK FACTORS  
ON HEALTH SELF-ASSESSMENT AMONG STUDENTS OF VARIOUS  
FIELDS OF STUDY: A CASE STUDY 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 influence of behavioral risk factors on the self-esteem of the physical and mental health of students of the Izhevsk State Medical Academy (ISMA) and Izhevsk State Technical University named after M.T. Kalashnikov (IzhSTU). The work used questionnaire and statistical data analysis techniques to identify associations between self-rated health and factors such as smoking, alcohol consumption, dietary patterns, physical activity, sleep patterns and stress levels. The analysis was carried out separately for students of medical and technical specialties, taking into account the specifics of their educational load and professional orientation. The results obtained allow us to identify priority areas for the development of preventive programs aimed at promoting the health of student youth.

**Keywords:** behavioral risk factors, students, medical specialties, technical specialties, health self-assessment, stress level, physical activity.

### **Введение:**

Студенческий возраст представляет собой критически важный период формирования как профессиональных, так и жизненных траекторий личности [2,4]. В это время молодые люди сталкиваются с массой трудностей, связанных с процессом обучения, высокой учебной нагрузкой и недостатком времени. В условиях хронического стресса у студентов часто формируются дезадаптивные модели поведения, направленные на быструю компенсацию психоэмоционального напряжения [5].

К числу наиболее распространенных поведенческих факторов риска, оказывающих значимое влияние на состояние здоровья, относятся низкая физическая активность, недостаток отдыха, курение, потребление алкоголя, а также высокий уровень стресса [1,3]. Совокупное воздействие этих факторов не только способствует ухудшению физического здоровья, но и непосредственно сказывается на академической успеваемости, когнитивных функциях и качестве жизни студентов в настоящий момент.

**Цель:** оценить влияние поведенческих факторов риска на самооценку физического и ментального здоровья у студентов медицинского и технического направлений подготовки.

**Задачи:**

1. Оценить распространенность ключевых поведенческих факторов риска среди студентов ИГМА и ИжГТУ.
2. Оценить самооценку физического и ментального здоровья в исследуемых группах.
3. Проанализировать силу и характер связи между поведенческими факторами риска и показателями здоровья.
4. Сравнить выявленные взаимосвязи между студентами медицинского и технического направлений подготовки.
5. Разработать рекомендации по профилактике поведенческих факторов риска с учетом направленности подготовки.

**Материалы и методы исследования.**

Сбор данных среди студентов ИГМА и ИжГТУ осуществлялся с помощью анонимного анкетирования, включающего блоки вопросов, отражающие основные поведенческие факторы риска здоровья: курение, употребление алкоголя, физическая активность, питание, режим сна; а также самооценка физического и ментального здоровья. 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 силы и направленности связи между категориальными переменными использовался фи-коэффициент ( $\phi$ ), и критерий Пирсона ( $\chi^2$ ) для оценки статистической значимости различий между качественными признаками в независимых группах (студенты ИГМА и ИжГТУ). Различия считались статистически значимыми при уровне доверительной вероятности

$p < 0,05$ .

Шкала для фи-коэффициента ( $\phi$ ):

$|\phi| \leq 0,1$  — связь отсутствует или очень слабая;

$0,1 < |\phi| \leq 0,3$  — слабая связь;

$0,3 < |\phi| \leq 0,5$  — умеренная связь;

$|\phi| > 0,5$  — сильная связь.

### Результаты исследования.

#### Общая характеристика выборки и самооценка здоровья:

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 ( $\chi^2 = 2,34$ ;  $p = 0,504$ )."

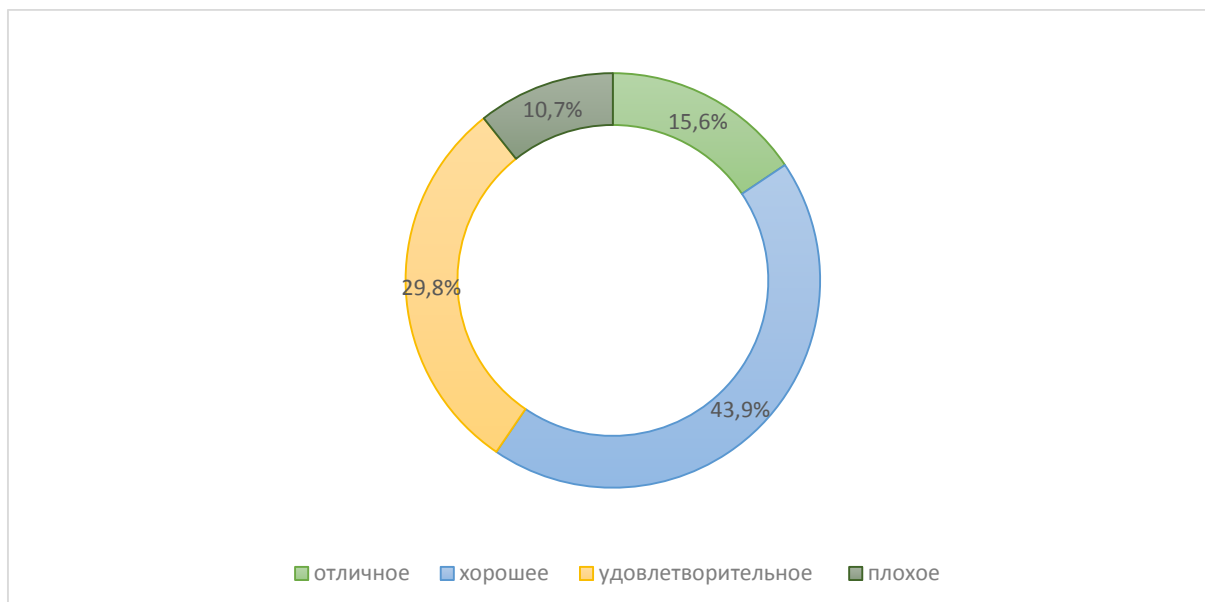


Рисунок 1 – Состояние здоровья студентов  
(примечание: авторская разработка).

Распространенность поведенческих факторов риска в общей выборке и по группам представлена в Таблице 1. Статистически значимые межгрупповые различия были установлены для уровня учебного стресса, стратегий его преодоления и употребления стимуляторов.

Таблица 1. Распространённость поведенческих факторов риска среди студентов ИГМА и ИжГТУ (примечание: авторская разработка)

| Поведенческий фактор           | Категория                        | ИГМА (n=503) | ИжГТУ (n=473) | Критерий Пирсона ( $\chi^2$ ) |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| Самооценка здоровья            | Отлично/хорошо                   | 59,2%        | 60,5%         | 0,504                         |
|                                | Удовлетворительно/плохо          | 40,8%        | 39,5%         |                               |
| Курение                        | Регулярно/иногда                 | 17,0%        | 21,9%         | 0,210                         |
|                                | Никогда                          | 83,0%        | 78,1%         |                               |
| Употребление алкоголя          | 1 раз в месяц и чаще             | 33,1%        | 38,6%         | 0,089                         |
|                                | Редко или никогда                | 66,9%        | 61,4%         |                               |
| Учебный стресс                 | Часто/постоянно                  | 42,0%        | 28,3%         | <0,001                        |
|                                | Иногда/редко или никогда         | 58,0%        | 71,7%         |                               |
| Стратегии преодоления стресса: | Деструктивная (курение/алкоголь) | 11,3%        | 19,2%         | 0,002                         |
|                                | Активная (спорт/хобби)           | 23,8%        | 15,9%         |                               |
|                                | Пассивная (общение/сериалы/игры) | 60,4%        | 64,9%         |                               |
| Использование стимуляторов     | Да                               | 33,0%        | 21,7%         | 0,002                         |
|                                | Нет                              | 67,0%        | 78,3%         |                               |

#### Анализ силы и характера связи поведенческих факторов риска с самооценкой здоровья:

Для оценки силы и направленности связи между поведенческими факторами и сдвоенным показателем самооценки здоровья («отлично/хорошо» против «удовлетворительно/плохо») был рассчитан коэффициент (φ).

Сила связи интерпретировалась как слабая при  $0,10 < \varphi \leq 0,30$ , умеренная при  $0,30 < \varphi \leq 0,50$  и сильная при  $\varphi > 0,50$ . Результаты анализа представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Сила и характер связи поведенческих факторов риска с самооценкой здоровья (примечание: авторская разработка)

| Поведенческий фактор                         | Фи-коэффициент | Критерий Пирсона | Сила связи         | Характер связи и интерпретация                                                                                           |
|----------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Регулярность завтрака                        | +0,18          | <0,05            | Слабая             | Прямая: регулярный завтрак ассоциирован с более высокой самооценкой здоровья                                             |
| Курение                                      | -0,12          | <0,05            | Слабая             | Обратная: курение ассоциировано с более низкой самооценкой здоровья                                                      |
| Употребление алкоголя                        | -0,08          | 0,104            | Очень слабая связь | Статистически значимой связи не выявлено                                                                                 |
| Уровень учебного стресса                     | -0,32          | <0,001           | Умеренная          | Обратная: высокий уровень стресса достоверно ассоциирован со сниженной самооценкой здоровья                              |
| Подавленное состояние без причины            | -0,28          | <0,001           | Слабая /умеренная  | Обратная: подавленность и тревожность ассоциированы со сниженной самооценкой здоровья                                    |
| Стратегии преодоления стресса: Пассивные     | -0,15          | <0,05            | Слабая             | Обратная: пассивное переживание стресса ассоциировано с низкой самооценкой здоровья                                      |
| Стратегии преодоления стресса: Деструктивные | -0,14          | <0,05            | Слабая             | Обратная: деструктивное переживание стресса (употребление алкоголя, курение) ассоциировано с низкой самооценкой здоровья |

| Поведенческий фактор                       | Фи-коэффициент | Критерий Пирсона | Сила связи | Характер связи и интерпретация                                                                         |
|--------------------------------------------|----------------|------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стратегии преодоления стресса:<br>Активные | +0,16          | <0,05            | Слабая     | Прямая: активное переживание стресса (спорт, хобби) ассоциированы с более высокой самооценкой здоровья |
| Использование стимуляторов                 | -0,13          | <0,05            | Слабая     | Обратная: применение стимуляторов ассоциировано с более низкой самооценкой здоровья                    |
| Недосып (менее 7 часов в сутки)            | -0,17          | <0,05            | Слабая     | Обратная: недостаточная продолжительность сна ассоциирована с более низкой самооценкой здоровья        |

Примечание: Значение  $\phi = -0,28$  находится на границе между слабой и умеренной силой связи ( $0,1 < \phi \leq 0,3$  – слабая;  $0,3 < \phi \leq 0,5$  – умеренная). Учитывая высокую статистическую значимость ( $p < 0,001$ ), связь можно интерпретировать как выраженную слабую или приближающуюся к умеренной.

### **Закключение.**

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели и оценить влияние поведенческих факторов риска на самооценку физического и ментального здоровья у студентов медицинского и технического направлений подготовки.

Результаты исследования свидетельствуют о наличии статистически значимых, хотя в большинстве случаев слабых, связей между распространенными поведенческими факторами риска и самооценкой здоровья:

Наиболее сильное негативное влияние оказывают психологические факторы: выявлена умеренная обратная связь между уровнем учебного стресса ( $\phi = -0,32$ ;  $p < 0,001$ ) и самооценкой здоровья, а также выраженная слабая/умеренная связь для подавленного состояния без видимой причины ( $\phi = -0,28$ ;  $p < 0,001$ ). Это подтверждает гипотезу о том, что ментальное



благополучие является критически важным компонентом общего здоровья студенческой молодежи.

Выявлена специфика в зависимости от направления подготовки:

1) Студенты-медики (ИГМА) испытывают достоверно более высокий уровень учебного стресса (42,0% против 28,3%,  $p < 0,001$ ) и чаще прибегают к использованию стимуляторов для учебы (33,0% против 21,7%;  $p = 0,002$ ). Однако они демонстрируют более адаптивные стратегии преодоления стресса, чаще выбирая активные методы (спорт, хобби).

2) Студенты технического вуза (ИжГТУ) реже используют активные стратегии и несколько чаще прибегают к пассивным и деструктивным методам (курение, алкоголь) для снятия напряжения.

Важным результатом является то, что проблемы, связанные с режимом сна, питанием и физической активностью, носят общий характер для обеих групп и не имеют значимых межгрупповых различий. Это подчеркивает универсальность данных проблем для всей студенческой молодежи. Подтверждением этому служат и субъективные оценки респондентов, которые в качестве главных препятствий для продуктивности назвали недостаток сна, плохой тайм-менеджмент и стресс.

### **Рекомендации по профилактике.**

1. Внедрение университетских программ по управлению стрессом, тайм-менеджменту и гигиене сна.
2. Разработка мероприятий по психологической разгрузке и профилактике эмоционального выгорания, а также информирование о рисках употребления стимуляторов.
3. Активная пропаганда здоровых альтернативных стратегий преодоления стресса, развитие сети спортивных секций и кружков по интересам.

### **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 76%*