DOI 10.56871/UTJ.2024.70.18.017
УДК 614.8.027.1+378.172+613.86+364.27+343.976

ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

© Александра Александровна Маркова, Зохра Эйвазовна Джафарова

Северный государственный медицинский университет. 163069, г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 51

Контактная информация: Александра Александровна Маркова — студентка шестого курса лечебного факультета. E-mail: sashaavokram@mail.ru

Для цитирования: Маркова А.А., Джафарова З.Э. Факторы риска, влияющие на самосохранительное поведение обучающихся, на примере студентов Архангельской области // Университетский терапевтический вестник. 2024. Т. 6. № 2. С. 161–175. DOI: https://doi.org/10.56871/UTJ.2024.70.18.017

Поступила: 12.01.2024 ***Одобрена: 15.02.2024*** ***Принята к печати: 01.03.2024***

РЕЗЮМЕ. ***Цель работы*** — изучение факторов риска, влияющих на самосохранительное поведение обучающихся, на примере студентов Архангельской области. ***Материалы и методы.*** В анкетировании приняли участие 157 человек, возрастной диапазон которых составил 16–21 год, из них 29,9% (47 человек) — юноши, 70,1% (110 человек) — девушки. Опрос проведен заочно с помощью Google Forms с соблюдением анонимности и конфиденциальности персональных данных. ***Результаты.*** Проведенное исследование выявило, что самым распространенным фактором риска, негативно сказывающимся на здоровье обучающихся, оказался стресс. Выявлены лица, относящиеся к группе риска по нервно-психической неустойчивости: 73,9% человек испытывало на себе нервные срывы, 15,3% думали о суициде. Отмечена низкая распространенность вредных привычек: наркомании (5,7%), злоупотребления спиртными напитками (10,3% употребляют алкоголь более 5 дней в месяц) и курения (23,6%). Большинство респондентов придерживаются правильного образа жизни: 70% уделяют сну 7–8 часов, 68% имеют нормальную массу тела, 54,1% питаются 2–3 раза в день, 66,9% стараются придерживаться среднего объема физической нагрузки. ***Выводы.*** Результаты нашего опроса определили склонность к эмоциональной лабильности у 73,9% человек, что намного превышает показатель нервно-психической неустойчивости студентов в Воронежском государственном педагогическом университете, где он составил 38%. Суицидальному риску на базе Тихоокеанского государственного университета подвержено 11,7% студентов, на базе средних и высших учебных учреждений Архангельской области — 15,3%. Можно предположить, что такие различия в данных исследования объясняются климатическими особенностями и географическим расположением Архангельской области: субарктический климат, короткий световой день, состояния гиповитаминозов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самосохранительное поведение, физическое здоровье, психическое здоровье, наркомания, алкоголизм, образ жизни

RISK FACTORS AFFECTING SELF-PRESERVATION BEHAVIOR STUDENTS, ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE ARKHANGELSK REGION

© Alexandra A. Markova, Zohra E. Jafarova

Northern State Medical University. 51 Troitskiy ave., Arkhangelsk 163069 Russian Federation

Contact information: Alexandra A. Markova — a sixth-year student of the Faculty of Medicine. E-mail: sashaavokram@mail.ru

For citation: Markova AA, Jafarova ZE. Risk factors affecting self-preservation behavior students, on the the example of students in the Arkhangelsk Region. University Therapeutic Journal**.** 2024;6(2):161–175. DOI: https://doi.org/10.56871/UTJ.2024.70.18.017

Received: 12.01.2024 ***Revised: 15.02.2024*** ***Accepted: 01.03.2024***

ABSTRACT. ***The purpose*** of the work is to study the risk factors affecting the self-preservation behavior of students, using the example of students of the Arkhangelsk region. ***Materials and methods.*** 157 people took part in the survey, the age range of which was 16–21 years, of which 29.9% (47 people) were boys, 70.1% (110 people) were girls. The survey was conducted in absentia using a Google Forms in compliance with anonymity and confidentiality of personal data. ***Results.*** The study revealed that stress was the most common risk factor negatively affecting the health of students. Persons belonging to the risk group for neuropsychiatric instability were identified: 73.9% of people experienced nervous breakdowns, 15.3% thought about suicide. There was a low prevalence of bad habits: drug addiction (5.7%), alcohol abuse (10.3% drink alcohol more than 5 days a month) and smoking (23.6%). The majority of respondents adhere to a proper lifestyle: 70% devote 7–8 hours to sleep, 68% have a normal body weight, 54.1% eat 2–3 times a day, 66.9% try to adhere to an average amount of physical activity. ***Conclusions.*** The results of our survey determined a tendency to emotional lability in 73.9% of people, which is much higher than the rate of neuropsychiatric instability of students at Voronezh State Pedagogical University, where it amounted to 38%. 11.7% of students at Pacific State University are at risk of suicide, and 15.3% at secondary and higher educational institutions in the Arkhangelsk Region. It can be assumed that such differences in the study data are explained by climatic features and geographical location of the Arkhangelsk region: subarctic climate, short daylight hours, hypovitaminosis conditions.

KEYWORDS: self-preservation behavior, physical health, mental health, drug addiction, alcoholism, lifestyle

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни всегда был и остается актуальной темой для обсуждения. Особое внимание уделяется здоровью студентов, большинство из которых не обладает достаточными навыками самосохранительного поведения. Современная молодежь социально и профессионально формируется в условиях распространенности вредных для здоровья примеров поведения. По этой причине ей значительно труднее выбрать ту стратегию действий, которая минимизирует риски развития хронических заболеваний в будущем. Жизненные ориентиры, ценностные предпочтения и самооценка учащихся напрямую влияют на их поведение в отношении здоровья. Студенчество является интеллектуальным и физическим ресурсом всего общества, в чем нуждается любое государство. Образ жизни будущих специалистов играет роль в их профессиональной деятельности и прогнозирует уровень трудоспособности населения. Таким образом, все учебные заведения должны быть заинтересованы в формировании компетентного работника с хорошими данными физического и психического здоровья.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Определение уровня самосохранительного поведения и выявление факторов риска, влияющих на состояние здоровья студентов различных учебных заведений Архангельской области, для разработки мероприятий по оздоровлению молодежи.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование направлено на изучение самосохранительного поведения студентов Архангельской области и включает выявление факторов риска, оказывающих негативное влияние на здоровье, анализ физического и психического состояния обучающихся. Научная новизна состоит в том, что впервые в одном исследовании охвачены многие факторы риска, подвергающие студентов угрозе возникновения различных заболеваний.

Для достижения цели применялись методы: аналитический, социологический и статистический.

Аналитический метод включал анализ и обобщение литературы по теме исследования.

Это позволило выявить стратегии поведения в отношении здоровья студентов. Результат аналитического метода позволил определить направление практического исследования.

Выборка единиц исследования осуществлялась среди обучающихся высших и средних учебных заведений Архангельской области. В нем приняло участие 157 человек в возрасте от 16 до 21 года. В качестве инструмента для проведения исследования использована анкета, созданная посредством Google Forms. Респонденты по гендерному признаку

поделились следующим образом: 29,9% составили юноши и 70,1% — девушки. Опросник включал в себя 35 вопросов, касающихся поведения в отношении здоровья, имел прозрачную структуру и отвечал требованиям анонимности.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В настоящее время в студенческой среде складываются негативные тенденции в отношении самосохранительного поведения. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентиров студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Развитие самосохранительных стратегий поведения дает позитивный результат в социализации и профессионализации студенческой молодежи [10].

Результаты многих исследований студенческой среды свидетельствуют о том, что молодежь уделяет мало внимания сохранению собственного здоровья и зачастую не прилагает должных усилий для этого. Наиболее распространенные факторы риска среди студентов, оказывающие пагубное влияние на здоровье, — вредные привычки и неправильный образ жизни [10].

Помочь составить более полные представления об образе жизни студентов и, соответственно, их социальном самочувствии могут данные, характеризующие масштабы распространения среди них курения, употребления спиртных напитков и наркотиков [9].

Часто встречаемой в студенческой среде вредной для здоровья привычкой продолжает оставаться курение. Подтверждается количественная взаимосвязь между потреблением табака и многими заболеваниями, такими как болезнь коронарных артерий и периферических сосудов, обструктивная болезнь легких, эмфизема, рак легких, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, горла, голосовых связок, поджелудочной железы, почек. Курение является основной причиной преждевременной смерти и в настоящее время вызывает более 7 млн смертей ежегодно при ожидаемом увеличении этого показателя до величины более 8 млн смертей ежегодно к 2030 году. По статистике в России в возрасте от 15 до 24 лет распространенность потребления табака среди юношей достигает 35,5%, среди девушек — 18,3% [6, 17].

Растет тенденция употребления студенческой молодежью слабоалкогольных напитков, которые не воспринимаются как алкоголь и могут привести к аддиктивной патологии. Данные исследования на базе факультета педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» показали, что 83% студентов пробовали алкоголь, часто его употребляют — 14%, иногда употребляют — 43%, редко употребляют — 26%, не употребляют вообще — 17% опрошенных [4, 24].

Наркомания — это тотальное поражение личности, в большинстве случаев сопровождающееся осложнениями со стороны физического здоровья. В качестве наркотических пристрастий молодежью используются достаточно агрессивные синтетические психоактивные препараты, которые уже после первого употребления приводят к непоправимым нарушениям головного мозга и стремительному формированию зависимости. По официальной статистике, средний возраст наркозависимых находится в диапазоне 15–19 лет, среди них 60% молодежи от 16 до 24 лет. Более 4 тыс. человек в России ежегодно умирают от употребления наркотиков [18].

По данным исследования наших коллег из Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова от 2021 года, 72% опрошенных студентов не употребляют наркотические вещества, но часть респондентов подвергается наркотической опасности, поскольку в своей среде общения многие сталкиваются с потребителями наркотиков или имели опыт употребления психоактивных веществ. В студенческой среде ГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет» 3% исследуемых признались, что пробовали наркотики, у 6% респондентов есть друзья, употребляющие наркотики. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что употребление наркотических средств не распространено среди обучающихся [9, 23].

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности необходима достаточная физическая активность. Гиподинамия неблагоприятно воздействует на организм человека: повышается смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, развиваются метаболические нарушения (сахарный диабет, гипертония, дислипидемия), заболевания опорно-двигательного аппарата (артралгия, остеопороз) и возникают когнитивные расстройства [11].

В статье Кемеровского государственного университета затронута тема влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов. Систематическое выполнение тренировок во время напряженной учебной деятельности способствует поддер-

жанию психического здоровья, успешной реализации учебных требований, приличной успеваемости, повышению продуктивности профессиональной деятельности в будущем и разумному использованию свободного времени [3, 21].

Тестовый опрос обучающихся ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия» выявил, что более половины студентов (51,6%) придерживаются конструктивного способа снятия стресса, а именно занятий физической культурой. К активным способам достижения эустресса были отнесены: спортивные тренировки, фитнес, йога, пробежка, езда на велосипеде, на лыжах, отдых и прогулки на свежем воздухе [2].

В современном мире огромное количество людей молодого возраста пользуются наушниками повсеместно: в транспорте, торговых центрах, парках, иногда в неприемлемых и опасных для использования наушников местах. Большинство обучающихся Кубанского государственного медицинского университета (86,7%) пользуются наушниками более пяти лет и лишь 13,3% — чуть более одного года в связи с введением дистанционного обучения. Следует отметить факт, что 16,6% студентов уже предъявляют жалобы на ухудшение слуха [1].

Адаптация бывших школьников к студенческой жизни является особенным процессом. При этом часто нарушается режим питания, что приводит к развитию различных заболеваний, поэтому для студентов важно регулярно и правильно питаться [12].

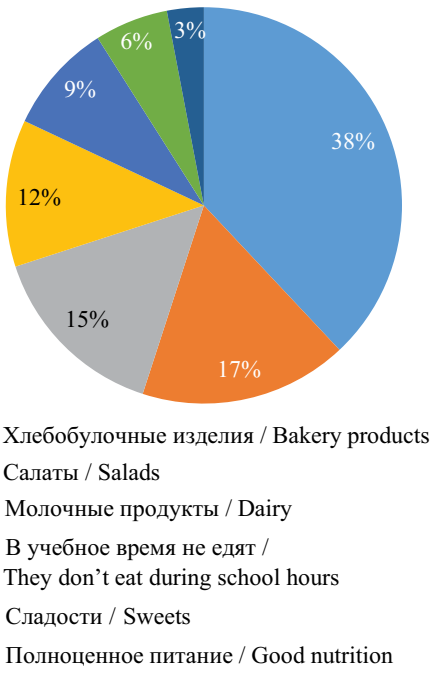


Рис. 1. Питание студентов в течение учебного дня

Fig. 1. Meals for students during the school day

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет» проанализировал ответы студентов и установил, что питание обучающихся не является полноценным (рис. 1).

В результате анализа анкет выяснилось, что 48% питаются 1–2 раза в день, 27% — от 3 до 5 раз в день, 25% — 6–8 раз в день. Стоит отметить, что у студентов, проживающих в общежитии, не получается правильно планировать свой режим питания и нет возможности питаться разнообразной домашней едой [12].

Энергетические напитки получают все большую актуальность в современном обществе. Кофеин оказывает стимулирующее действие на нервную систему, главным образом на кору большого мозга, улучшает активность мыслительных процессов, деятельность сердечно-сосудистой системы, повышает умственную и физическую работоспособность, уменьшает сонливость, снимает чувство усталости [5].

Энергетические напитки являются очень популярными среди студентов Ижевской государственной медицинской академии. По данным исследования, 90% всех опрошенных употребляют данные напитки и связывают это с недостатком сна и отдыха, большой учебной загруженностью, а также желанием быстро восполнить энергию [13].

Анкетирование, проведенное на базе Алтайского государственного медицинского университета, показало, что 37% студенческой молодежи увлекаются энергетическими напитками, выделяя среди основных причин их употребления приятные вкусовые ощущения, утоление жажды, бодрящий эффект, нивелирование стресса, дополнительную стимуляцию нервной системы с целью освоения учебной программы [5].

При оценке показателей употребления студентами напитков с кофеином в Воронежском государственном медицинском университета им. Н.Н. Бурденко установлено: 42% учащихся употребляют энергетики, 58% — кофе. Основополагающей причиной употребления энергетических напитков в данном вузе (в 85% случаев) выступает повышение работоспособности в сессионный период [8].

Качественный сон оптимальной продолжительности особенно важен для студентов, так как обеспечивает успешную адаптацию к учебному процессу. В ходе изучения обучающихся

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» и ГОБПОУ «Усманский промышленно-технологический колледж» отслеживалась следующая динамика: среднее время сна в группе студентов с хорошим самочувствием составило 8 часов 37 минут, в группе респондентов с плохим самочувствием — 6 часов 20 минут [15].

Депривация сна у студентов Сибирского института управления, по результатам анкетирования, возникает из-за следующих обстоятельств: несоблюдение правильного режима сна и отдыха (у 81,3% опрошенных), бессонница (у 46,7%), жизненные проблемы (45,3%), выполнение домашнего задания в течение ночи (у 65,3%), наличие работы или подработки, негативно влияющей на качество и количество сна (у 12%). Отмечается также, что многим студентам присуща прокрастинация (склонность к постоянному избеганию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам), в связи с этим они откладывают выполнение домашнего задания на ночное время, что ведет к нарушению режима отдыха и хроническим недосыпаниям [7].

В настоящее время изменения социально-культурных норм, в частности особенностей сексуального поведения, отражаются в эпидемиологии инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Существенная роль поведенческих факторов в распространении ИППП указывает на важность совершенствования формирования навыков предохранительного поведения [20].

При изучении модели репродуктивного поведения студенческой молодежи высших учебных заведений города Уфы установлено, что есть несколько тревожных тенденций: возраст начала половой жизни оказался ниже собственных ожиданий, высокая частота случаев отсутствия методов контрацепции, получение информации о способах репродуктивного планирования из малокомпетентных источников. Проанкетировано 498 человек, средний возраст респондентов составил 19,5±3,38 года. Из них половой контакт имели 47%, средний возраст начала половой жизни составил 17,6±1,6 года, но у каждого четвертого он оказался меньше того возраста, который этот человек указал как оптимальный. Методы контрацепции регулярно применяют только 50,3% респондентов. Наиболее распространены барьерные методы контрацепции и прерванный половой акт [14].

Важным индикатором состояния социального самочувствия студентов является широта распространения различных форм негативных девиаций в студенческой среде: хулиганство, вымогательство, воровство, мошенничество, различные виды насилия — драки, избиения, унижения. Так, по резуль-

Таблица 1

Характеристика уровней нервно-психической устойчивости студентов Воронежского государственного педагогического университета по данным анкеты «Прогноз»

Table 1

Characteristics of the levels of neuropsychic stability of students of the Voronezh State Pedagogical University according to the “Forecast” questionnaire

Баллы / Points	Количество студентов / Number of students	Заключение и рекомендации / Conclusion and recommendations
29 и более / 29 or more	2 человека из 50 / 2 people out of 50	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование у психиатра, психотерапевта / High probability of neuropsychic breakdowns. Additional medical examination by a psychiatrist or psychotherapist is required
14–28	17 человек из 50 / 17 people out of 50	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экспериментальных условиях, при повышенной нервной напряженности / Neuropsychic breakdowns are likely, especially in experimental conditions, with increased nervous tension
13 и менее / 13 or less	31 человек из 50 / 31 people out of 50	Нервно-психические срывы маловероятны. Риска возникновения невротических расстройств нет / Neuropsychic breakdowns are unlikely. There is no risk of neurotic disorders

татам исследования Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова, 60% опрошенных заявили о нарушении социальных норм среди студенческой молодежи [9].

Понятие нервно-психической неустойчивости определяется состоянием психологической дезадаптации, которая характеризуется склонностью к невротическим расстройствам. Возникают вегетативно-сосудистые нарушения, такие как тахикардия, неустойчивость пульса при нагрузках, неустойчивость артериального давления, гипергидроз [23].

Исследователи Воронежского государственного педагогического университета в процессе выявления и оценки лиц с нервно-психической неустойчивостью и вероятностью дезадаптации при стрессе определили группы риска по возникновению нервных срывов (табл. 1).

Признаки нервно-психической неустойчивости провоцируются аттестационными испытаниями, конфликтами с родителями, переживаниями и эмоциональным дискомфортом от общения со сверстниками (ссоры, обиды, предательства и т.д.) [23].

Студенческий возраст является периодом личностных детерминант суицидального риска. Отягощающими факторами риска суицида студентов в большинстве случаев выступают социально-экономическое неблагополучие, дисфункции социальных отношений, нервно-психические заболевания, поведенческие девиации. Исследование, проведенное на базе Тихоокеанского государственного университета (г. Хабаровск) в 2019–2021 годах, выявило группу суицидального риска, которая составила 11,7% студентов от совокупной выборки [21].

При несоблюдении базовых принципов здорового образа жизни, следование которым необходимо любому студенту на протяжении всего обучения, возрастает вероятность быстрого набора массы тела. В связи с этим повышаются риски развития сахарного диабета, болезней сердца и сосудов, гипертонической болезни, заболеваний суставов и позвоночника, заболеваний печени, включая желчнокаменную болезнь [16].

Коллеги Гродненского государственного медицинского университета определили, что по индексу массы тела (ИМТ) 20,6% студентов имеют дефицит массы тела (ИМТ менее 18,5), 63,7% имеют нормальный вес (ИМТ 18,5–24,9), у 12,7% — избыточная масса тела (ИМТ 25–29,9), а 3% страдают ожирением (ИМТ 30 и более). 47,6% респондентов питается 3 раза в день. На высоком уровне потребление продуктов быстрого питания, в частности 45,6% употребляют фастфуд, сладости, мучные изделия [19].

Таким образом, наиболее значимыми факторами риска для здоровья можно обозначить курение, злоупотребление алкоголем и гиподинамию. Пристрастие молодежи к девиантным формам поведения и вредным привычкам в будущем приводит к увеличению уровня общей заболеваемости населения и хронической патологии. Курение является основной причиной поражений бронхолегочной системы, выступает провокатором развития онкологических заболеваний легких и в настоящее время вызывает более 7 млн смертей ежегодно. Алкоголизм затрагивает и разрушает все сферы человеческой жизни и ведет к деградации личности. Малоподвижный образ жизни способствует метаболическим нарушениям в организме, что увеличивает количество коморбидных пациентов.

Ввиду большого количества умственной и физической активности в течение дня студенты часто забывают следить за своим питанием. Это, в свою очередь, сказывается на состоянии организма: развиваются заболевания желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. При сильном утомлении и недостатке питательных веществ, витаминов и минералов может ухудшаться мозговая деятельность, что проявляется сонливостью, апатией, ухудшением памяти, депрессивными состояниями, снижением качества обучения [19].

В программе Microsoft Excel, исходя из указанных данных массы тела и роста, был рассчитан ИМТ каждого опрошенного. На основе полученных результатов и классификации ИМТ создана диаграмма, отражающая процентное соотношение респондентов по ИМТ (рис. 2).

Подавляющее число респондентов (68%) находится в пределах нормальной массы тела, 8% имеют пониженный индекс, что говорит о дефиците массы тела на фоне недостаточного питания и/или больших физических и умственных затрат энергии. У 4%, согласно классификации ИМТ, отмечается ожирение.

В результате анализа анкет выяснилось, что большинство студентов (54,1%) питаются 2–3 раза в день (рис. 3). На вопрос: «Едите ли Вы на ночь?», 80,9% человек ответили утвердительно. Установлено, что ежедневное питание студентов в основном включает раз-

нообразную домашнюю еду (рис. 4). Однако превалирующее количество респондентов (83,4%) призналось, что периодически употребляет фастфуд и газированные напитки.

Нарушения биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна ведут к ухудшению физического и психоэмоционального состояния, депрессиям, нарушениям поведения и агрессивности студентов. Кроме того, недостаток сна ухудшает память, мышление, концентрацию и объем внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что негативно отражается на результатах учебы, может привести к ряду хронических заболеваний. Зачастую у студентов сон нездоровый и некачественный [7].

Мы решили выяснить, насколько распространена рассматриваемая проблема среди студентов Архангельской области. По данным анкетирования выяснено, что 56,1% всех опрошенных предпочитают готовиться к занятиям в вечернее время суток, в дневные и утренние часы выполняют домашнее задание соответственно 17,2 и 11,5% человек. Ночью, жертвуя временем сна, занимаются учебой 15,3%. У 68,8% испытуемых сон занимает необходимое количество времени для полноценного отдыха — 7–8 часов. 29,3% респондентов уделяют сну 6 часов и менее. И оставшиеся 1,9% спят 9 и более часов. Оценивая качество своего сна, многие дали положительный отзыв (рис. 5).

Кофеин — это алкалоид, оказывающий прямое возбуждающее действие на центральную нервную систему, данное вещество стимулирует психическую деятельность, повышает умственную и физическую работоспособность. Основываясь на механизме действия кофеина, многие студенты злоупотребляют кофе и энергетиками. Однако ежедневное принятие высоких доз кофеина может стать причиной толерантности рецепторов к данному веществу и вызвать отсутствие или извращение эффектов [8].

По результатам опроса определено отношение студенческой молодежи к употреблению кофейных напитков: 40,1% любят и употребляют их часто, 35,2% прибегают к ним по необходимости, 21,7% не пьют данные напитки. Были также выявлены побуждающие мотивы употребления энергетических напитков (рис. 6).

С целью оценки наличия гиподинамии у обучающихся им были предложены вопросы, касающиеся физической активности. Студенты являются одной из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% подростков имеют недостаток физической активности. К гиподинамии приводят малоподвижный образ жизни в целом, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, редкое

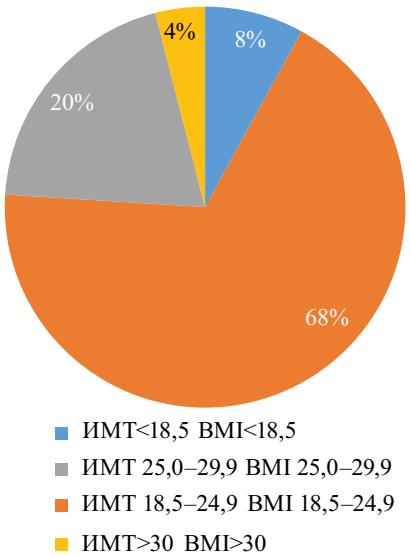


Рис. 2. Распределение студентов Архангельской области по индексу массы тела (ИМТ)

Fig. 2. Distribution of students in the Arkhangelsk Region by Body Mass Index (BMI)

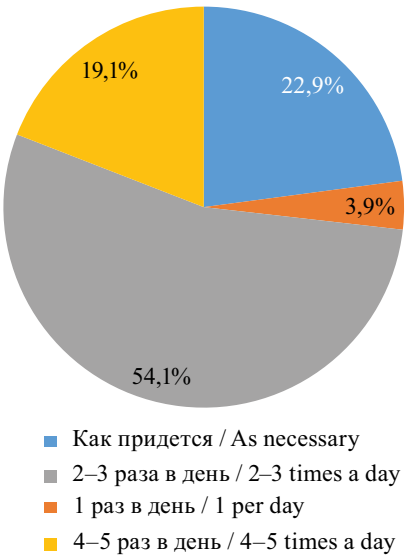


Рис. 3. Режим питания

Fig. 3. Power mode

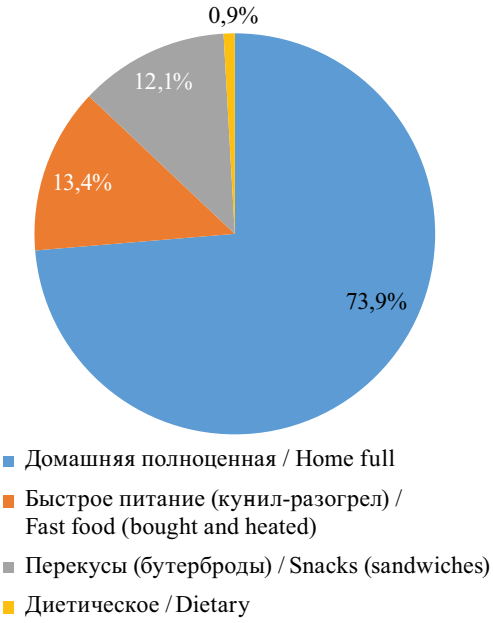


Рис. 4. Качество питания

Fig. 4. Food quality

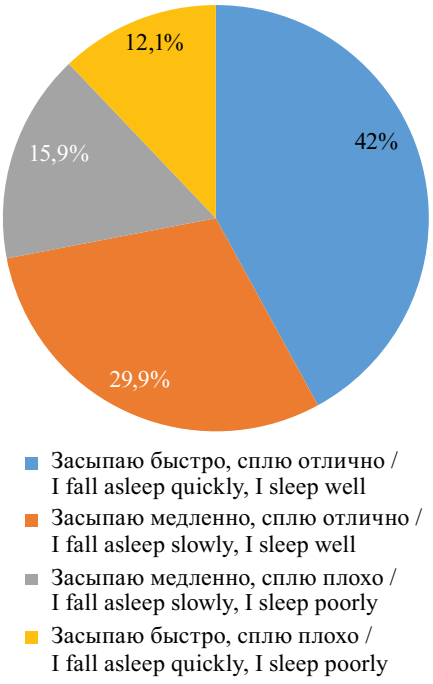


Рис. 5. Качество сна

Fig. 5. Sleep quality

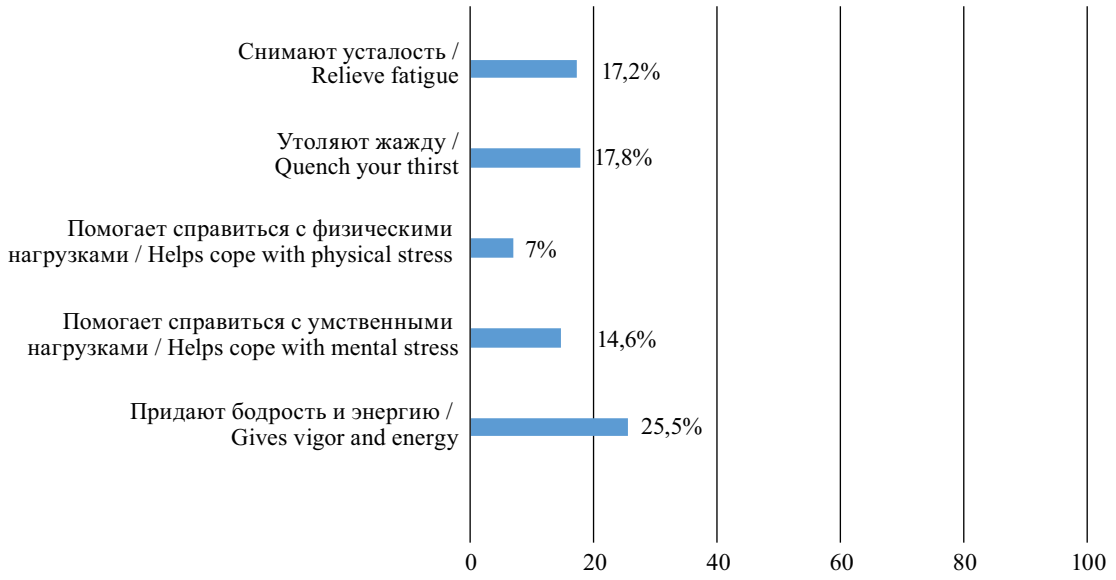


Рис. 6. Причины употребления энергетиков

Fig. 6. Reasons for drinking energy drinks

пребывание на свежем воздухе и предпочтение общественного транспорта пешим прогулкам. По результатам нашего исследования, по объему присутствия в жизни физической нагрузки студенты распределились таким образом: 66,9% стараются придерживаться среднего объема (ежедневная утренняя гимнастика, занятия в спортивном зале 2–3 раза в неделю, неизнуряющие физические упражнения средней интенсивности), а те, кто ведет малоподвижный образ жизни, и те, кто увлекается профессиональными видами спорта, поделились практически равномерно — 19,1 и 14% соответственно. Любители прогулок на свежем воздухе, по результатам исследования, составили 19,7%, остальные отметили,

что пребывают на природе «редко» (51%) или «иногда» (29,3%).

Самосохранительное поведение включает в себя заботу об органах, участвующих в восприятии информации от окружающей среды. В современном мире под угрозой находится орган зрения, на который воздействуют электронные гаджеты, и орган слуха в связи с распространенностью использования ушной гарнитуры. Помимо этого, студенческая молодежь часто не замечает окружающей опасности из-за концентрации внимания на смарт-устройствах и отстраненности от внешнего мира [1].

Основными аспектами использования интернет-ресурсов студенты отметили: удобный доступ к поиску информации, возможность быть всегда на связи, разнообразие досуга. Как и следовало ожидать, большинство респондентов (86%) в основном используют электронные ресурсы для подготовки к занятиям.

На вопрос «Ходите ли Вы по улице с громкой музыкой в наушниках?» 56,7% человек ответили утвердительно. Это, несомненно, указывает на высокий риск автотранспортных происшествий с неблагоприятным исходом.

Девальвация культурных ценностей, неспособность студенческой молодежи активно справляться с жизненными трудностями выступают предпосылками, которые обеспечивают социальным девиациям (курению, алкоголизму, наркомании) прочные позиции в современном обществе [9].

Установлено, что 23,6% опрошенных отнесли себя к курящим, столько же человек пробовали, но на данный момент отрицают факт курения. Половина респондентов (52,9%) негативно настроена в отношении табакокурения. На основании результатов стажа курения и количества выкуриваемых сигарет в день в программе Microsoft Excel был вычислен индекс курения, который составил 0,3–2,8, что соответствует низкому уровню развития заболеваний органов дыхания у студентов на данный момент.

По результатам исследования, ситуация с употреблением спиртных напитков в студенческой среде достаточно благоприятная: около половины опрошенных не употребляли алкоголь в течение прошедших 30 дней, почти 30% — лишь 1–2 дня (рис. 7).

Для того чтобы определить распространенность наркомании и склонность студентов к подобной аддикции, был задан ряд вопросов. Выяснилось, что круг общения обучающихся в 89% случаев не включает лиц с наркотической зависимостью и токсикоманией, также высок процент ответов в пользу опровержения распространения данных девиантных практик среди самих студентов (рис. 8).

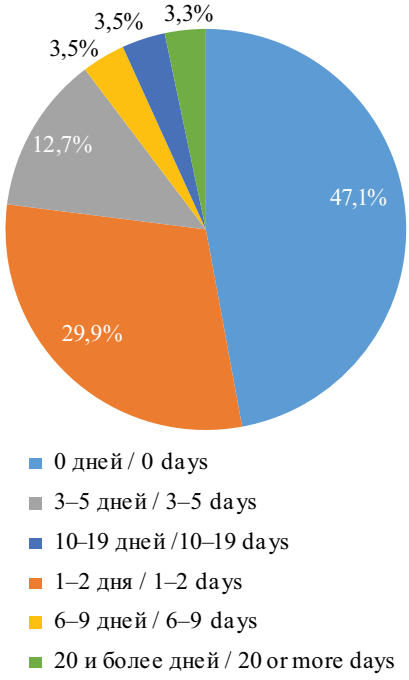


Рис. 7. Употребление алкоголя в течение месяца

Fig. 7. Alcohol consumption during

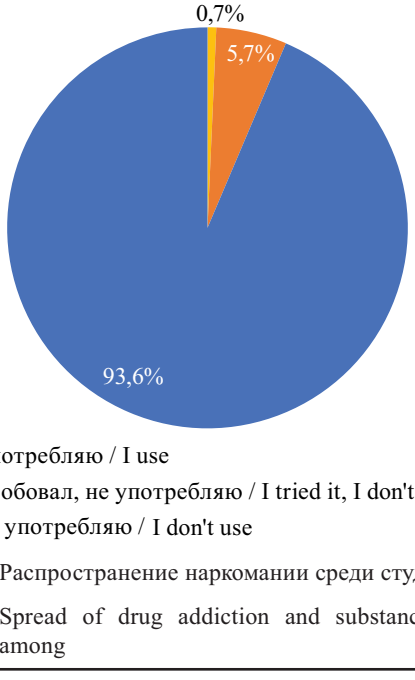


Рис. 8. Распространение наркомании среди студентов

Fig. 8. Spread of drug addiction and substance abuse among

Изучение особенностей полового поведения и факторов, влияющих на него, является актуальной задачей медицины, поскольку рождаемость и репродуктивное здоровье выступают важными показателями развития общества [14]. При анализе полученных в результате исследования данных установлено, что половой контакт имели 47,8% респондентов (рис. 9), из них 81,4% пользуются барьерными методами контрацепции во время полового акта. Эти данные означают, что большинство лиц вне риска заражения инфекциями, передающимися половым путем.

Студенческая жизнь бывает наполнена не только положительными, но и отрицательными моментами. Склонность к депрессиям, эмоциональная лабильность, раздражительность, астения, фрустрация, нарушенный режим сна могут явиться триггерами нервного срыва [23].

В нашем анкетировании было выявлено, что у 2/3 обучающихся встречается нервно-психическая неустойчивость (рис. 10), 15,3% человек за прошедшие 12 месяцев думали о попытке суицидальных действий, 10% участвовали в драках.

Вызывает опасение то, что в случае болезни студенты пренебрегают обращением в поликлинику и занимаются самолечением, имея недостаточный багаж медицинских знаний. Бесконтрольный прием лекарственных препаратов, а также неоконченный курс лечения приводят к «стиранию» симптомов болезни и превращению ее в хроническую форму [10].

Для нас было важно отследить обращаемость студентов к врачам за последний год, а также выявить цели посещения лечебных учреждений, результаты опроса отражены на рисунке 11.

Количество респондентов, указавших в ответах, что приходят к врачам 1–2 раза в год, составило 47,1%, 3 раза и чаще — 41,4%, ни разу не обратившихся за год к специалистам было 11,5%.

Таким образом, проведенное исследование выявило, что самым распространенным фактором риска, негативно сказывающимся на здоровье обучающихся, оказался стресс. Выявлены лица, относящиеся к группе риска по нервно-психической неустойчивости: 73,9% человек испытывало на себе нервные срывы, 15,3% думали о суициде. Отмечена низкая распространенность вредных привычек: наркомании (5,7%), злоупотребления спиртными напитками (10,3% употребляют алкоголь более 5 дней в месяц) и курения (23,6%). Большинство респондентов придерживаются правильного образа жизни: 70% уделяют сну 7–8 часов, 68% имеют нормальную массу тела, 54,1% питаются 2–3 раза в день, 66,9% стараются придерживаться среднего объема физической нагрузки.

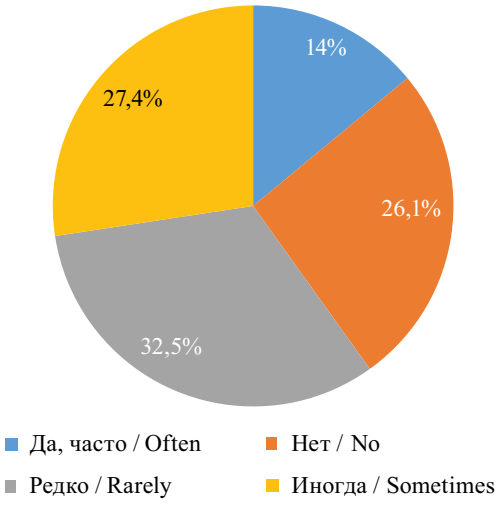


Рис. 9. Количество половых связей студентов

Fig. 9. Number of sexual relationships among students

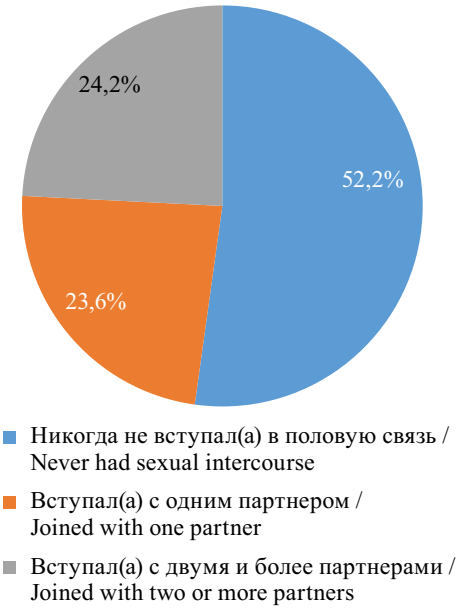


Рис. 10. Частота нервных срывов в студенческой среде

Fig.10. Frequency of nervous breakdowns among students

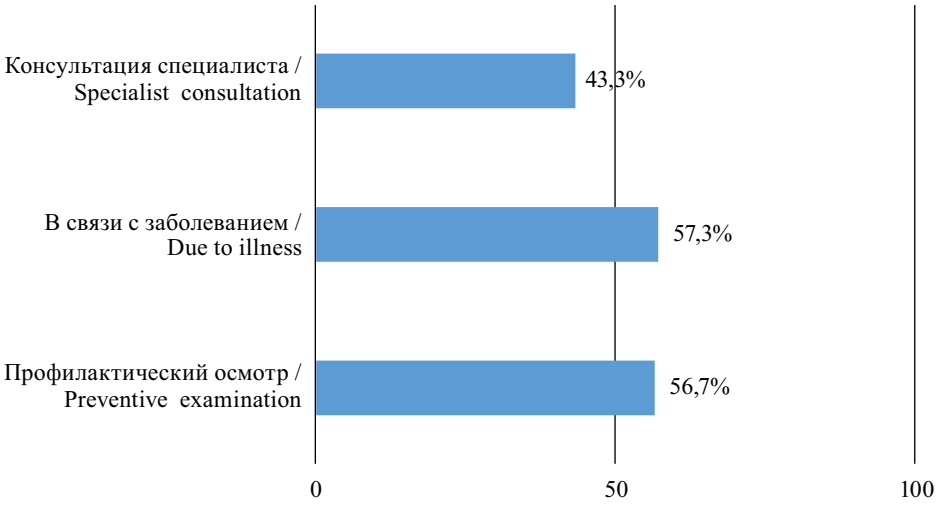


Рис. 11. Причины посещения студентами лечебных учреждений

Fig. 11. Reasons for students visiting medical institutions

ОБСУЖДЕНИЕ

По данным литературного обзора, распространенность потребления табака среди юношей достигает 35,5%, среди девушек — 18,3%. Несоблюдение правильного режима сна и отдыха наблюдается у 81,3% опрошенных, бессонница — у 46,7%, жизненные проблемы — у 45,3% респондентов. Выполнение домашнего задания в ночное время (65,3%), наличие работы в ночное время негативно сказываются на качестве сна у студентов, а также влияют на принятие ими энергетических напитков (90%). Высок удельный вес потребления продуктов быстрого питания, в частности 45,6% употребляют фастфуд. По индексу ИМТ 20,6% студентов имеют дефицит массы тела, у 12,7% — избыточная масса тела, а 3% страдают ожирением. Повсеместное пользование наушниками (по данным исследований, свыше 86,7% пользуются наушниками более 5 лет) приводит к проблеме ухудшения слуха, что подтверждено у 16,6% студентов. Важным индикатором состояния социального самочувствия студентов является широта распространения различных форм негативных девиаций в студенческой среде: 60% опрошенных заявили о нарушении социальных норм среди студенческой молодежи. Студенческий возраст является периодом личностных детерминант суицидального риска. По данным литературы, группу суицидального риска может составлять 11,7% студентов от совокупной выборки.

В результате нашего исследования установлено, что у 83,4% любят газированные напитки и фастфуд, у 19,1% в жизни отсутствует необходимый объем физической активности, 35,2%, прибегают к употреблению энергетических напитков, что указывает на высокую необходимость дополнительного источника энергии и сил. Из числа опрошенных 86% используют ежедневно электронные ресурсы и примерно 57% слушают громкую музыку в наушниках. Репродуктивное поведение студенческой молодежи не имеет деструктивных аспектов, половина респондентов даже еще не вступала в половую связь. Большинство применяет барьерную контрацепцию (81,4%).

Беспокойство вызывают ответы студентов по вопросам психической устойчивости. 73,9% человек испытывало на себе нервные срывы, 15,3% думали о суициде. Возможно, это связано высокими умственными нагрузками, повышением ответственности в жизни, необходимостью принятия самостоятельных решений, финансовыми проблемами, различными конфликтными ситуациями.

В результате исследования были установлены модифицируемые факторы риска, оказывающие негативное влияние на здоровье исследуемых: нерациональное питание, нарушение режима сна и отдыха, злоупотребление энергетическими и спиртными напитками, курение, малоподвижный образ жизни, зависимость от гаджетов. Наиболее значимым фактором риска можно выделить стресс, поскольку по результатам исследования студентов Архангельской области у 2/3 обучающихся встречается нервно-психическая неустойчивость.

В результате нашего исследования было установлено, что одним из основных факто-

ров риска у студенческой молодежи Архангельской области является стресс, имеющий высокое влияние на ментальное здоровье (высок процент нервных срывов и суицидальных мыслей), нарушение которого провоцирует многие девиантные практики. Исходя из результатов исследования, нами был разработан план оздоровления студентов СГМУ, стабилизирующий психическое состояние здоровья данной категории молодежи.

ВЫВОДЫ

Результаты исследования самосохранительного поведения студентов Архангельской области имеют отличительные черты от других подобных исследований наших коллег.

По данным исследования ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет», 17% опрошенных заявили, что не употребляют алкоголь, а по результатам нашего анкетирования 47,1% не пьют спиртные напитки.

Коллеги из Западно-Казахстанского университета им. М. Утемисова определили процент студентов, не употребляющих наркотические вещества, который составил 72%. Среди профессиональных образовательных учреждений Архангельской области 94,3% студентов не имеют наркотической зависимости. Небольшие различия могут наталкивать на мысли о труднодоступности в нашем регионе запрещенных психоактивных веществ в связи с эффективным надзором службы по контролю за оборотом наркотиков.

Если среди опрошенных студентов Гродненского государственного медицинского университета попали 12,7% попали в группу «избыточная масса тела», то среди респондентов Архангельской области в ней оказалось 20%. Такое различие в данной группе ИМТ может быть вызвано высокими показателями употребления фастфуда и газированных напитков в Архангельской области (83,4%).

По проведенным ранее опросам 50,3% респондентов высших учебных заведений города Уфы регулярно применяют контрацепцию, а наш опрос показал, что 81% студентов используют барьерную контрацепцию, не включая другие виды. Такой результат обучающихся Архангельской области характеризует их репродуктивное поведение как безопасное.

Результаты нашего опроса определили склонность к эмоциональной лабильности у 73,9% человек, что намного превышает показатель нервно-психической неустойчивости студентов в Воронежском государственном педагогическом университете, где он составил 38%. Суицидальному риску на базе Тихоокеанского государственного университета подвержено 11,7% студентов, на базе средних и высших учебных учреждений Архангельской области — 15,3%. Можно предположить, что такие различия в данных исследования объясняются климатическими особенностями и географическим расположением Архангельской области: субарктический климат, короткий световой день, состояния гиповитаминозов.

По остальным факторам риска, пагубно влияющим на здоровье студенческой молодежи, существенных различий не имеется. Можно объяснить это схожестью менталитета студенческой среды различных образовательных учреждений г. Архангельска.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вклад авторов. Все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, проведение исследования и подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Информированное согласие на публикацию. Авторы получили письменное согласие анкетируемых на публикацию данных.

ADDITIONAL INFORMATION

Author contribution. Thereby, all authors made a substantial contribution to the conception of the study, acquisition, analysis, interpretation of data for the work, drafting and revising the article, final approval of the version to be published and agree to be accountable for all aspects of the study.

Competing interests. The authors declare that they have no competing interests.

Funding source. This study was not supported by any external sources of funding.

Consent for publication. The authors received written consent from the respondents to publish the data.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондина В.М., Пильщикова В.В., Трубицына И.П. Исследование влияния наушников на слуховое

восприятие студентов, меры профилактики. Материалы всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). Актуальные вопросы общественного здоровья и здравоохранения на уровне субъекта Российской Федерации. Иркутск: Иркутский научный центр хирургии и травматологии; 2021: 153–5.
2. Ботникова Е.А., Галиахметова Н.П., Ермакова М.К. Психолого-физиологические основы стресса и особенности стрессоустойчивости первокурсников медицинского вуза. Сборник тезисов, докладов участников пула научно-практических конференций. Ижевск: Керченский государственный морской технологический университет; 2021: 470–3.
3. Гильмутдинов А.В., Крылов В.М. Влияние физических нагрузок на умственную работоспособность студентов. Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2020; 1: 135–9.
4. Гуцол Л.О., Гузовская Е.В., Серебренникова С.Н. Проблема профилактики алкоголизма среди студентов ИГМУ. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск: Иркутский научный центр хирургии и травматологии; 2021: 192–6.
5. Дашковский Д.А., Дегтярев А.А., Найманбаев Н.Р., Кенесханова А.А. Оценка роли энергетических напитков в жизни студентов АГМУ. Трибуна ученого. 2021; 1: 59–65.
6. Дресвянкина У.М., Лысцова Н.Л. Особенности распространения курения и парения у студентов высшего учебного заведения. Международный студенческий научный вестник. 2018; 4: 378–80.
7. Закутайлова О.А., Квасова Е.А., Кушнерова Ю.Ю. Влияние количество сна на качество обучения студентов вузов. Сборник материалов Всероссийской конференции с международным участием памяти профессора Цезаря Петровича Короленко. Новосибирск: Манускрипт-СИАМ; 2021: 180–5.
8. Иванникова И.Д., Мелихова Е.П., Либина И.И. Оценка влияния энергетических напитков на уровень умственной работоспособности студентов. Молодежный инновационный вестник. 2019; 2: 356–7.
9. Иргалиева Э.К. Социальные исследования как средство профилактики девиантного поведения в студенческой среде. Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции с участием студентов. Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, АЛЕФ; 2021: 285–8.
10. Кодзокова М.А. Ценностные предпочтения и самооценка здоровья студентов медицинского факультета Кабардино-Балкарского государственного университета. Вестник молодого ученого. 2019; 4: 121–3.
11. Коновалова К.Р. Малоподвижный образ жизни: о потенциальных рисках для здоровья и методы борьбы. Инновации. Наука. Образование. 2022; 58: 29–33.
12. Королева И.В., Лебедева Е.Г. Влияние режима питания на состояние здоровья студентов. Сборник научных трудов по материалам III межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Воспитательный процесс в медицинском вузе: теория и практика. Иваново: Ивановская государственная медицинская академия; 2020: 89–91.
13. Лаптева Ю.В., Харисова С.Ф., Толмачев Д.А. Влияние энергетических напитков на здоровье студентов. MODERN SCIENCE. 2020; 5: 446–50.
14. Масленников А.В., Ящук А.Г., Мингареева К.Н. и др. Модель репродуктивного поведения лиц раннего репродуктивного возраста. Медицинский вестник Башкортостана. 2022; 4: 17–22.
15. Ненахов И.Г., Якимова И.А. Оценка влияния качества и количества сна на устойчивость внимания у студентов. Молодежный инновационный вестник. 2019; 2: 402–4.
16. Петрова Г.В., Савельева Е.О. Влияние избыточной массы тела (по показателям индекса Кетле) на здоровье студентов Ростовского государственного медицинского университета. Материалы региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Современные подходы к продвижению принципов здорового образа жизни. Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет; 2019: 93–8.
17. Прохоров Н.И., Шашина Е.А., Семеновых Л.Н. и др. Распространенность курения и информированность студентов медицинского университета о вреде табакокурения. Гигиена и санитария. 2019; 3: 294–300.
18. Прохорова О.Г., Буйный В.В. Молодежь и наркотики: очередная волна. Материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Апгрейт молодежных инициатив: обновление — 2025. Ульяновск: Зебра; 2021: 50–3.
19. Руховец В.М., Алейников А.В., Заяц О.В. Изучение особенностей питания студентов медицинского университета. Международный студенческий научный вестник. 2022; 1: 29.
20. Сименская Е.М. Уровень знаний об ИППП и характер сексуального поведения у студентов медицинского вуза. Молодежный инновационный вестник. 2020; 52: 129–30.
21. Ситникова Е.В., Ткач Е.Н., Газизова Н.В. Личностные детерминанты суицидального риска у студентов. Живая психология. 2021; 3: 17–24.
22. Тюрина А.Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов. Вестник науки. 2022; 6: 357–60.
23. Хабарова Т.Ю., Гладышева О.В., Хабарова С.С. Особенности формирования и течения невроти-

ческих расстройств у педагогов и студентов с нервно-психической неустойчивостью. Сборник материалов II Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов, стажеров «Психолого-педагогические исследования — Тульскому региону». Чебоксары: Среда; 2022: 308–11.
24. Юрина А.А., Коченкова Л.П. Профилактика психологической зависимости студентов к употреблению наркотиков и алкоголя. Материалы международной научно-практической конференции. Новороссийск: Новороссийский институт (филиал) АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», центр научного знания «Логос»; 2017: 153–6.

REFERENCES

1. Bondina V.M., Pil'shchikova V.V., Trubitsyna I.P. Issledovaniye vliyaniya naushnikov na slukhovoye vospriyatiye studentov, mery profilaktiki. [Study of the influence of headphones on the auditory perception of students, preventive measures]. Materialy vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (s mezhdunarodnym uchastiyem). Aktual'nyye voprosy obshchestvennogo zdorov'ya i zdravookhraneniya na urovne sub"yekta Rossiyskoy Federatsii. Irkutsk: Irkutskiy nauchnyy tsentr khirurgii i travmatologii; 2021: 153–5. (in Russian).
2. Botnikova Ye.A., Galiakhmetova N.P., Yermakova M.K. Psikhologo-fiziologicheskiye osnovy stressa i osobennosti stressoustoychivosti pervokursnikov meditsinskogo vuza. [Psychological and physiological basis of stress and stress resistance characteristics of first-year medical students]. Sbornik tezisov, dokladov uchastnikov pula nauchno-prakticheskikh konferentsiy. Izhevsk: Kerchenskiy gosudarstvennyy morskoy tekhnologicheskiy universitet; 2021: 470–3. (in Russian).
3. Gil'mutdinov A.V., Krylov V.M. Vliyaniye fizicheskikh nagruzok na umstvennuyu rabotosposobnost' studentov. [The influence of physical activity on the mental performance of students]. Nauchno-prakticheskiy elektronnyy zhurnal Alleya Nauki. 2020; 1: 135–9. (in Russian).
4. Gutsol L.O., Guzovskaya Ye.V., Serebrennikova S.N. Problema profilaktiki alkogolizma sredi studentov IGMU. [The problem of preventing alcoholism among ISMU students]. Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Irkutsk: Irkutskiy nauchnyy tsentr khirurgii i travmatologii; 2021: 192–6. (in Russian).
5. Dashkovskiy D.A., Degtyarev A.A., Naymanbayev N.R., Keneskhanova A.A. Otsenka roli energeticheskikh napitkov v zhizni studentov AGMU. [Assessing the role of energy drinks in the lives of ASMU students]. Tribuna uchenogo. 2021; 1: 59–65. (in Russian).
6. Dresvyankina U.M., Lystsova N.L. Osobennosti rasprostraneniya kureniya i pareniya u studentov vysshego uchebnogo zavedeniya. [Peculiarities of the prevalence of smoking and vaping among students of higher education institutions]. Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik. 2018; 4: 378–80. (in Russian).
7. Zakutaylova O.A., Kvasova Ye.A., Kushnerova Yu.Yu. Vliyaniye kolichestvo sna na kachestvo obucheniya studentov vuzov. [The influence of the amount of sleep on the quality of learning among university students]. Sbornik materialov Vserossiyskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem pamyati professora Tsezarya Petrovicha Korolenko. Novosibirsk: Manuskript-SIAM Publ.; 2021: 180–5. (in Russian).
8. Ivannikova I.D., Melikhova Ye.P., Libina I.I. Otsenka vliyaniya energeticheskikh napitkov na uroven' umstvennoy rabotosposobnosti studentov. [Assessing the impact of energy drinks on the level of mental performance of students]. Molodezhnyy innovatsionnyy vestnik. 2019; 2: 356–7. (in Russian).
9. Irgaliyeva E.K. Sotsial'nyye issledovaniya kak sredstvo profilaktiki deviantnogo povedeniya v studencheskoy srede. [Social research as a means of preventing deviant behavior among students]. Sbornik materialov IV Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s uchastiyem studentov. Groznyy: Chechenskiy gosudarstvennyy pedagogicheskiy universitet, ALEF Publ.; 2021: 285–8. (in Russian).
10. Kodzokova M.A. Tsennostnyye predpochteniya i samootsenka zdorov'ya studentov meditsinskogo fakul'teta Kabardino-Balkarskogo gosudarstvennogo universiteta. [Value preferences and self-assessment of health among students of the Faculty of Medicine of Kabardino-Balkarian State University]. Vestnik molodogo uchenogo. 2019; 4: 121–3. (in Russian).
11. Konovalova K.R. Malopodvizhnyy obraz zhizni: o potentsial'nykh riskakh dlya zdorov'ya i metody bor'by. [Sedentary lifestyle: potential health risks and methods of control]. Innovatsii. Nauka. Obrazovaniye. 2022; 58: 29–33. (in Russian).
12. Koroleva I.V., Lebedeva Ye.G. Vliyaniye rezhima pitaniya na sostoyaniye zdorov'ya studentov. [The influence of diet on the health of students]. Sbornik nauchnykh trudov po materialam III mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 75-letiyu Pobedy v Velikoy Otechestvennoy voyne. Vospitatel'nyy protsess v meditsinskom vuze: teoriya i praktika. Ivanovo: Ivanovskaya gosudarstvennaya meditsinskaya akademiya; 2020: 89–91. (in Russian).
13. Lapteva Yu.V., Kharisova S.F., Tolmachev D.A. Vliyaniye energeticheskikh napitkov na zdorov'ye studentov. [The influence of energy drinks on the health of students]. MODERN SCIENCE. 2020; 5: 446–50. (in Russian).
14. Maslennikov A.V., Yashchuk A.G., Mingareyeva K.N. i dr. Model' reproduktivnogo povedeniya lits ranne-

go reproduktivnogo vozrasta. [Model of reproductive behavior of persons of early reproductive age]. Meditsinskiy vestnik Bashkortostana. 2022; 4: 17–22. (in Russian).
15. Nenakhov I.G., Yakimova I.A. Otsenka vliyaniya kachestva i kolichestva sna na ustoychivost' vnimaniya u studentov. [Assessing the influence of quality and quantity of sleep on the stability of attention in students]. Molodezhnyy innovatsionnyy vestnik. 2019; 2: 402–4. (in Russian).
16. Petrova G.V., Savel'yeva Ye.O. Vliyaniye izbytochnoy massy tela (po pokazatelyam indeksa Ketle) na zdorov'ye studentov Rostovskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta. [The influence of excess body weight (according to the Quetelet index) on the health of students of the Rostov State Medical University]. Materialy regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh. Sovremennyye podkhody k prodvizheniyu printsipov zdorovogo obraza zhizni. Rostov-na-Donu: Rostovskiy gosudarstvennyy meditsinskiy universitet; 2019: 93–8. (in Russian).
17. Prokhorov N.I., Shashina Ye.A., Semenovykh L.N. i dr. Rasprostranennost' kureniya i informirovannost' studentov meditsinskogo universiteta o vrede tabakokureniya. [Prevalence of smoking and awareness of medical university students about the dangers of smoking]. Gigiyena i sanitariya. 2019; 3: 294–300. (in Russian).
18. Prokhorova O.G., Buynyy V.V. Molodezh' i narkotiki: ocherednaya volna. [Youth and drugs: another wave]. Materialy VII vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem. Apgreyt molodezhnykh initsiativ: obnovleniye — 2025. Ul'yanovsk: Zebra Publ; 2021: 50–3. (in Russian).
19. Rukhovets V.M., Aleynikov A.V., Zayats O.V. Izucheniye osobennostey pitaniya studentov meditsinskogo universiteta. [Studying the nutritional characteristics of medical university students]. Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik. 2022; 1: 29. (in Russian).
20. Simenskaya Ye.M. Uroven' znaniy ob IPPP i kharakter seksual'nogo povedeniya u studentov meditsinskogo vuza. [Level of knowledge about STIs and the nature of sexual behavior among medical school students]. Molodezhnyy innovatsionnyy vestnik. 2020; 52: 129–30. (in Russian).
21. Sitnikova Ye.V., Tkach Ye.N., Gazizova N.V. Lichnostnyye determinanty suitsidal'nogo riska u studentov. [Personal determinants of suicide risk in students]. Zhivaya psikhologiya. 2021; 3: 17–24. (in Russian).
22. Tyurina A.Ye. Vliyaniye fizicheskikh nagruzok na psikhoemotsional'noye sostoyaniye studentov. [The influence of physical activity on the psycho-emotional state of students]. Vestnik nauki. 2022; 6: 357–60. (in Russian).
23. Khabarova T.Yu., Gladysheva O.V., Khabarova S.S. Osobennosti formirovaniya i techeniya nevroticheskikh rasstroystv u pedagogov i studentov s nervno-psikhicheskoy neustoychivost'yu. [Features of the formation and course of neurotic disorders in teachers and students with neuropsychic instability]. Sbornik materialov II Regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii magistrantov, aspirantov, stazherov “Psikhologo-pedagogicheskiye issledovaniya — Tul'skomu region”. Cheboksary: Sreda Publ.; 2022: 308–11. (in Russian).
24. Yurina A.A., Kochenkova L.P. Profilaktika psikhologicheskoy zavisimosti studentov k upotrebleniyu narkotikov i alkogolya. [Prevention of psychological dependence of students on drug and alcohol use]. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Novorossiysk: Novorossiyskiy institut (filial) ANO VO «Moskovskiy gumanitarno-ekonomicheskiy universitet», tsentr nauchnogo znaniya «Logos»; 2017: 153–6. (in Russian).