

Научная статья

УДК 614.2

doi:10.69541/NRIPH.2026.01.012

Изучение влияния отдельных демографических факторов на образ жизни и отношение к здоровьесберегающему поведению иностранных студентов-медиков

Аэлита Тагировна Аляева^{1✉}, Анна Владимировна Фомина²,
Гульнур Хайдарьяновна Ахмадуллина³

¹ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва, Российская Федерация;

²ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», г. Москва, Российская Федерация;

^{1,3}ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Уфа, Российская Федерация

¹aelitagitirovna@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0000-7980-8464>

²Fomina-av@rudn.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2366-311X>

³dekanatlech@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается образ жизни и отношение иностранных студентов медицинских вузов к здоровьесберегающему поведению. Исследование выявляет уровень информированности, распространенность здоровых и вредных привычек, а также факторы, влияющие на формирование этих установок у данной группы обучающихся. Результаты свидетельствуют о значительных различиях в поведении студентов, связанных с адаптацией к новой культурной среде и уровнем стресса, подтверждая необходимость разработки специализированных профилактических программ. Представленные данные способствуют глубокому пониманию потребностей иностранных студентов в области здоровья и поддержания здорового образа жизни в условиях обучения за рубежом.

Ключевые слова: Здоровьесберегающее поведение. Образ жизни. Иностранные студенты. Медицинский университет. Здоровье.

Для цитирования: Аляева А. Т., Фомина А. В., Ахмадуллина Г. Х. Изучение влияния отдельных демографических факторов на образ жизни и отношение к здоровьесберегающему поведению иностранных студентов-медиков // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. 2026. № 1. С. 82—85. doi:10.69541/NRIPH.2026.01.012.

Original article

The study of the influence of individual demographic factors on the lifestyle and attitude towards health-saving behavior of foreign medical students

Aelita Tagirovna Alyaeva^{1✉}, Anna Vladimirovna Fomina², Gulnur Haidaryanovna Akhmadullina³

¹Russian Research Institute of Health, Moscow, Russian Federation;

²Patrice Lumumba Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russian Federation;

³Bashkir State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Ufa, Russian Federation

¹aelitagitirovna@gmail.com, <http://orcid.org/0009-0000-7980-8464>

²Fomina-av@rudn.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2366-311X>

³dekanatlech@mail.ru

Annotation. This article examines the lifestyle and attitude of foreign medical students towards health-saving behavior. The study reveals the level of awareness, the prevalence of healthy and harmful habits, as well as the factors influencing the formation of these attitudes in this group of students. The results indicate significant differences in students' behavior related to adaptation to a new cultural environment and stress levels, confirming the need to develop specialized prevention programs. The presented data contribute to a deep understanding of the needs of international students in the field of health and maintaining a healthy lifestyle while studying abroad.

Key words: Health-saving behavior. Lifestyle. International students. Medical University. Health.

For citation: Alyaeva A. T., Fomina A. V., Akhmadullina G. H. The study of the influence of individual demographic factors on the lifestyle and attitude towards health-saving behavior of foreign medical students. *Bulletin of Semashko National Research Institute of Public Health*. 2026;(1):82–85. (In Russ.). doi:10.69541/NRIPH.2026.01.012.

Введение

В последние десятилетия вопросы здоровья и здорового образа жизни приобретают все большее

значение в обществе, особенно среди студентов медицинских вузов. Иностранные обучающиеся, являясь особой социальной группой, сталкиваются с

множеством факторов, влияющих на их образ жизни. Эти факторы включают адаптацию к новой культурной среде, языковые барьеры, высокий уровень учебной нагрузки и стрессовые ситуации, что нередко приводит к формированию вредных привычек и снижению уровня здоровья. Для иностранных студентов-медиков, которые в будущем будут нести ответственность за здоровье пациентов, поддержание здоровьесберегающего поведения приобретает особое значение [1,3]. Несмотря на то, что здоровый образ жизни является основной ценностью медицинского сообщества, данные о состоянии здоровья и отношении к здоровьесберегающему поведению иностранных студентов остаются ограниченными. Существующие исследования показывают, что культура страны происхождения, уровень информированности о здоровом образе жизни и социальное окружение играют ключевую роль в формировании здоровьесберегающих установок у этой категории студентов. Важно выявить особенности и факторы, влияющие на их поведение, чтобы разрабатывать эффективные профилактические и адаптационные программы, способствующие укреплению здоровья и успешной социальной адаптации в учебной среде [2,4].

Цель данной работы — изучить образ жизни и отношение иностранных студентов медицинского вуза к здоровьесберегающему поведению в зависимости от пола. Для достижения цели поставлены задачи: проанализировать образ жизни студентов, выявить распространенность здоровых и вредных привычек, и определить влияние такого демографического фактора, как пол, на формирование установок в области здоровья.

Материалы и методы

Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование 626 человек из числа иностранного студенческого контингента, обучающихся на лечебном, стоматологическом факультетах и в ординатуре Башкирского государственного медицинского университета. Выбор методики обусловлен необходимостью получения объективной картины о поведении и установках респондентов. Участие в исследовании было добровольным и анонимным.

Основным инструментом исследования являлась специально разработанная анонимная анкета, составленная на русском и английском языках. Анкета состояла из трех основных блоков:

1. Блок социально-демографических данных (составление социального портрета респондента);
2. Блок оценки отношения к здоровью и здоровьесберегающему поведению (субъективные и поведенческие аспекты здоровья респондентов);
3. Блок оценки образа жизни и поведенческих установок (сфокусирован на практиках и ценностях, связанных с здоровым образом жизни и психологическим благополучием).

Собранные данные были закодированы и внесены в электронную базу данных с использованием программы Microsoft Excel. Статистическая обра-

ботка проводилась с применением программного пакета SPSS Statistics. Статистически значимыми считались различия при $p < 0,05$.

Результаты

Изучалось здоровьесберегающее поведение студентов медицинского вуза в зависимости от пола.

Сравнительный анализ показал, что лица, принявшие участие в анкетировании, существенно не различались по гражданской принадлежности в зависимости от пола. Так, подавляющее большинство из них приехали из стран, относящихся к региону Азии: мужчины — 94,8%, женщины — 91,2% ($p > 0,05$). Реже они были гражданами стран Африки (1,9% и 3,6% соответственно, $p > 0,05$), Ближнего и Среднего Востока (2,2% и 2,8%, $p > 0,05$), только в единичных случаях гражданами Европы и Северной Америки, Стран Магриба (таблица 1).

Гендерная принадлежность не сказалась на ответах по вопросу «Что повлияло на Ваш выбор специальности?». Более половины (мужчины — 53,4% и женщины — 51,7%, $p > 0,05$) участников опроса сообщали, что данная специальность представлялась им наиболее интересной, 21,3% и 24,3% соответственно ($p > 0,05$) респондентам — самой престижной. Надо отметить, что довольно часто (16,7% и 16,5%, $p > 0,05$) респонденты при выборе специальности ориентировались на возможность трудоустройства в будущем. Существенно реже причина выбора специальности была связана с влиянием родителей и большей вероятностью поступить на бесплатное обучение. Частота таких ответов у мужчин и женщин также не имела статистической значимости.

Различия в зависимости от пола были выявлены по вопросу удовлетворенности студентов своей жизнью в целом на момент проведения исследования. Статистически значимо мужчины чаще, чем женщины в настоящее время полностью удовлетворены своей жизнью — 42,3% против 29,4%, $p < 0,05$. Вместе с этим женщины чаще не смогли оценить свою удовлетворенность жизнью в целом — 32,5% против 21,3%, $p < 0,05$. Одинаково часто совершенно не удовлетворенными оказались только несколько более 3% мужчин и женщин (Рис. 1).

По-разному обучающиеся оценивали свое здоровье. Так положительные ответы статистически значимо чаще давали мужчины — в 75,3% (63,9% — хорошее, 11,4% — скорее хорошее) по сравнению с женщинами — в 64,4% (47,5% — хорошее, 16,9% — скорее хорошее) ($p < 0,05$). Вместе с этим большая до-

Таблица 1
Распределение респондентов по гражданству (%)

Гражданство	Пол		p
	мужчины	женщины	
Европа и Северная Америка	0,8	0,8	>0,05
Страны Магриба	0,3	1,6	>0,05
Ближний и Средний Восток	2,2	2,8	>0,05
Африка	1,9	3,6	>0,05
Азия	94,8	91,2	>0,05
Всего...	100,0	100,0	

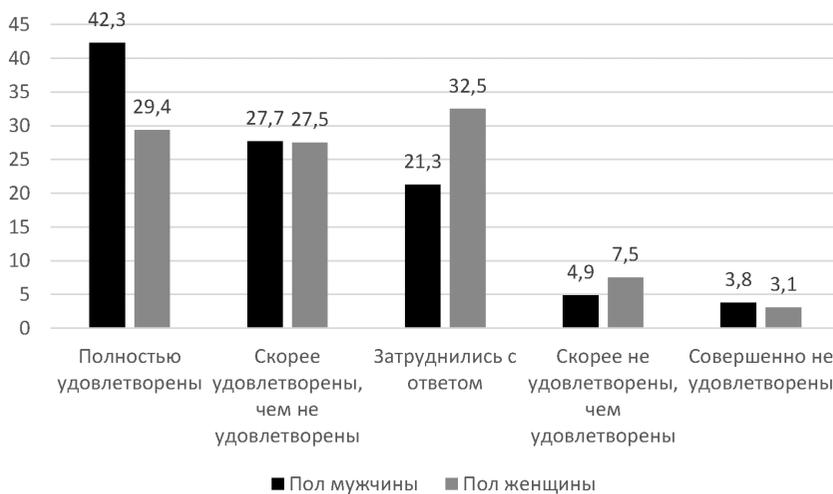


Рис. 1. Распределение респондентов по удовлетворенности своей жизнью в целом (%)

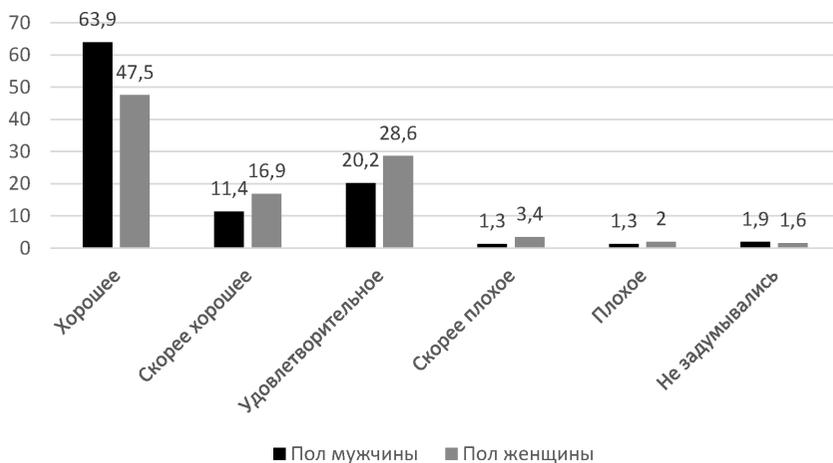


Рис. 2. Распределение респондентов по мнению о своем здоровье (%)

для последних считали его удовлетворительным — 28,6% против 20,2% ($p < 0,05$). И мужчины, и женщины дали такие ответы как «скорее плохое», «плохое» и «не задумывались» в единичных случаях (Рис. 2).

О наличии хронических заболеваний сообщили только 3,5% мужчин и 3,9% женщин ($p > 0,05$), а затруднились с ответом 0,3% и 1,6% респондентов соответственно ($p > 0,05$).

Результаты опроса показали, что подавляющее большинство как мужчин (93,5%), так и женщин (94,5%) считали себя осведомленными по вопросам ИППП. При этом различия не были статистически значимыми ($p > 0,05$).

Аналогичная модель взаимодействия с врачами была характерна для студентов обоего пола. Так, считали, что лучше планово проходить обследование, чем лечить болезни — 45,8% мужчин и 41,6% женщин; не обращаются к врачам, пока не появятся жалобы — соответственно 49,3% и 53,7%; не обращаются к врачам, пока жалобы не начинают нарушать повседневную активность — 4,9% и 4,7% респондентов.

При ответе на вопрос «Что нужно Вам для соблюдения ЗОЖ?» участники анкетирования оказались единодушными.

Распределение произошло следующим образом: специальные знания — 38,0% мужчин и 43,5% женщин; достаточное количество денег — соответственно — 30,7% и 33,3%, специально оборудованный ФОК и специальные зоны в кампусе университета — 25,6% и 17,7%, ничего не нужно, ЗОЖ это маркетинговый ход — 5,7% и 5,5% (таблица 2).

При изучении мнения студентов о самых важных условиях для их жизни по большинству позиций отмечалось их совпадение — хорошее здоровье, благополучие семьи, материальное благополучие, свобода и независимость, любимая работа. Вместе с этим имели место статистически значимые различия по другим вопросам. Так мужчины придавали большее значение качественному образованию (86,8 против 44,7 на 100 опрошенных, $p < 0,05$) и привлекательной внешности (38,8 против 29,0, $p < 0,05$), а женщины возможности общаться с интересными людьми (84,7 против 47,7, $p < 0,05$).

В большинстве случаев обучающиеся в вузе мужчины и женщины сообщили, что испытывали чувство напряжения, стресса или сильной подавленности. Следует отметить, что статистически значимо чаще это касалось женщин — 92,9% против 81,4%, $p < 0,05$. Частота указанных проблем (иногда, часто, очень часто) не имела гендерных различий.

Мнение студентов о способах снятия стресса совпадало у мужчин и женщин — посещение храма, просмотр ТВ и видео, посещения театра, кинотеатра, социальных сетей и виртуального общения, алкоголь, наркотики и транквилизаторы. Однако мужчины чаще сообщали о возможности использования с этой целью спорта и физкультуры (33,7 против 10,6 на 100 опрошенных, $p < 0,05$), а женщины — сна (79,6 против 66,3, $p < 0,05$), музыки (72,5 против 62,8, $p < 0,05$), реального общения (34,5 против 26,7, $p < 0,05$), чтения (26,7 против 14,8, $p < 0,05$).

Таблица 2

Распределение респондентов по ответам на вопрос «Что нужно Вам для соблюдения ЗОЖ?» (%)

Варианты ответов	Пол		p
	мужчины	женщины	
Специальные знания	38,0	43,5	>0,05
Достаточное количество денег	30,7	33,3	>0,05
Специально оборудованный ФОК и специальные зоны в кампусе	25,6	17,7	>0,05
Ничего не нужно, ЗОЖ это маркетинговый ход	5,7	5,5	>0,05
Всего...	100,0	100,0	

Обсуждение

Изучение поведения иностранных студентов медицинского вуза в отношении своего здоровья в зависимости от пола показало по ряду позиций как отличия, так и совпадения, что необходимо учитывать при обосновании и разработке модели формирования здоровьесберегающего поведения у них в условиях поликультурной среды. В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности.

Заключение

Таким образом, результаты демонстрируют необходимость разработки целенаправленных программ адаптации и профилактики, учитывающих культурно-демографические особенности иностранных студентов в медицинском вузе, что может способствовать улучшению их здоровья и успешной интеграции в образовательную среду.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 17.11.2025; одобрена после рецензирования 14.01.2026; принята к публикации 24.02.2026. The article was submitted 17.11.2025; approved after reviewing 14.01.2026; accepted for publication 24.02.2026.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Жамолдинова О. Р. Здоровье и здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций иностранных студентов медицинских вузов. *Вестник Волгоградского государственного университета*. 2024;(8):58—67.
2. Ушакова И. А., Голубин С. А., Калинин Е. И. Характеристика показателей адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском вузе. *Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры*. 2023:245—257.
3. Tunc GC, et al. The Relationship Between International Students' Health Perceptions and Healthy Lifestyle Behaviors. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(14):7453. DOI: 10.3390/ijerph18147453
4. Lesińska-Sawicka M, et al. Health Behaviours of Students from Selected Countries — Cross-national Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(11):5774. DOI: 10.3390/ijerph18115774

REFERENCES

1. Zhamoldinova O. R. Health and a healthy lifestyle in the system of value orientations of foreign students of medical universities. *Bulletin of Volgograd State University. [Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta]*. 2024;(8):58—67 (in Russian).
2. Ushakova I. A., Golubin S. A., Kalinchenko E. I. Characteristics of adaptation indicators of foreign students to study at a medical university. *Current Medical and Biological Problems of Sports and Physical Culture. [Aktual'nye mediko-biologicheskie problemy sporta i fizicheskoy kul'tury]*. 2023:245—257 (in Russian).
3. Tunc GC, et al. The Relationship Between International Students' Health Perceptions and Healthy Lifestyle Behaviors. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(14):7453. DOI: 10.3390/ijerph18147453
4. Lesińska-Sawicka M, et al. Health Behaviours of Students from Selected Countries — Cross-national Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(11):5774. DOI: 10.3390/ijerph18115774