

УДК 378.18:378.661-057.875

DOI 10.24412/2312-2935-2026-3-267-285

## ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

*Е.В. Гаврилова, Д.Н. Бегун, Е.В. Булычева, Н.Н. Тупикова, Т.В. Бегун*

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Оренбург*

В исследовании проведён сравнительный анализ образа жизни студентов медицинских образовательных учреждений разного уровня (СПО и ВО) в контексте формирования здоровья будущих медицинских работников. По результатам онлайн-анкетирования 472 обучающихся ОрГМУ и железнодорожного колледжа г. Оренбурга. Выявлены статистически значимые различия: студенты ВО демонстрируют более высокие показатели рискованных поведенческих паттернов, низкую физическую активность, несбалансированное питание, нарушения сна и большую частоту хронических заболеваний. На основе данных сформулированы рекомендации по разработке профилактических программ с акцентом на внедрение среди студентов ВО.

**Цель.** Изучение образа жизни студентов-медиков на уровне среднего профессионального (СПО) и высшего образования (ВО) в контексте формирования здоровья медицинских работников.

**Материалы и методы.** Объем выборки был рассчитан табличным методом К.А. Отдельновой, что обеспечило повышенную точность результатов [4]. В анонимном онлайн-опросе приняли участие 472 студента: 241 студент среднего профессионального образования (СПО) железнодорожного колледжа г. Оренбурга и 231 студент высшего образования (ВО) Оренбургского государственного медицинского университета (ОрГМУ). Анкета была разработана на основе методики оценки риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения (Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2012). Статистическая обработка данных выполнена с использованием программы Statistica 10.0. Рассчитывались интенсивные и экстенсивные показатели частоты ответов. Для сравнения групп применялся критерий  $\chi^2$  Пирсона.

**Результаты.** В ходе исследования выполнен сравнительный анализ образа жизни студентов среднего профессионального (СПО) и высшего образования (ВО). Выявлены статистически значимые различия по большинству показателей. Студенты ВО демонстрируют более высокий уровень рискованного поведения: курение отмечается у 24,7 % (против 12,4 % у СПО), употребление алкоголя — у 30,7 % (против 23,9 %). Балльная оценка риска вредных привычек у ВО почти вдвое выше (2,11 против 1,03;  $p < 0,01$ ). По физической активности студенты СПО опережают ВО: спортом 3–7 раз в неделю занимаются 41,1 % СПО против 25,1 % ВО.

В питании студенты ВО менее сбалансированы: реже употребляют овощи, рыбу и кисломолочные продукты, чаще пропускают приёмы пищи, питаются вне дома и используют полуфабрикаты. По режиму сна у ВО выявлены более выраженные отклонения: позже ложатся и встают, чаще отмечают трудности с засыпанием; средний балл риска сна выше (5,3 против 4,9;  $p = 0,018$ ). Оценка режима труда и учёбы также показала больший риск у ВО ( $2,8 \pm 0,1$  против  $2,5 \pm 0,1$ ;  $p = 0,001$ ). Самооценка здоровья у студентов ВО ниже: «очень хорошее» здоровье отмечают лишь 6,1 % против 14,1 % у СПО, хронические заболевания встречаются у

55,9 % против 39,0 %. Комплексная оценка образа жизни выявила средний балл 35,5 у СПО и 42,7 у ВО ( $p < 0,001$ ), что свидетельствует о существенно более высоком риске для здоровья у студентов высшего образования.

**Заключение.** Полученные результаты подтверждают гипотезу о более высоких рисках для здоровья студентов ВО по сравнению со СПО, что может быть обусловлено несколькими факторами. Во-первых, повышенная учебная нагрузка и стресс в высшем образовании способствуют формированию вредных привычек. [1,5,15], во-вторых, различия в физической активности и закаливании ( $p=0,003$ ) отражают влияние самостоятельности: студенты СПО чаще живут с родителями, что обеспечивает структурированный распорядок, в то время как ВО сталкиваются с нехваткой времени (64,9%). Нарушения сна ( $p=0,018$ ) и режим труда усугубляют проблемы, потенциально приводя к снижению иммунитета и частым ОРЗ (26,0%). Общий балл риска (42,7 у ВО) указывает на кумулятивный эффект, где вредные привычки усиливают другие факторы.

**Ключевые слова:** образ жизни, студенты-медики, вредные привычки, физическая активность, питание, сон, здоровье

## THE LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS: THE RESULTS OF A SOCIOLOGICAL STUDY

*E.V. Gavrilova, D.N. Begun, E.V. Bulycheva, N.N. Tupikova, T.V. Begun*

*Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Orenburg*

**Introduction.** The study conducted a comparative analysis of the lifestyle of students of medical educational institutions of different levels (SPE and HE) in the context of the formation of the health of future medical professionals. According to the results of an online survey of 472 students of OrGMU and railway college in Orenburg (using the methodology for assessing the risk of lifestyle factors of Rospotrebnadzor, 2012) revealed statistically significant differences: students demonstrate higher rates of risky behavioral patterns, low physical activity, unbalanced diet, sleep disorders and a higher incidence of chronic diseases. Based on the data, recommendations are formulated for the development of preventive programs with an emphasis on implementation among HE students.

**Goal.** The study of the lifestyle of medical students at the level of secondary vocational (SPE) and higher education (HE) in the context of the formation of the health of medical workers.

**Materials and methods.** The sample size was calculated using the tabular method of K.A. Otdelnova, which provided increased accuracy of the results [4]. 472 students took part in the anonymous online survey: 241 students of secondary vocational education (SPE) of Orenburg Railway College and 231 students of higher education (HE) of Orenburg State Medical University (OrGMU). The questionnaire was developed based on a methodology for assessing the risk associated with the impact of lifestyle factors on public health (Federal Center for Hygiene and Epidemiology of Rospotrebnadzor, 2012). Statistical data processing was performed using the Statistica 10.0 program. Intensive and extensive response rates were calculated. Pearson's  $\chi^2$  criterion was used to compare the groups.

**Results.** In the course of the study, a comparative analysis of the lifestyle of students of secondary vocational (SPE) and higher education (HE) was performed. Statistically significant differences in most indicators have been identified. HE students demonstrate a higher level of risky behavior: smoking is noted in 24.7% (versus 12.4% in vocational schools), alcohol consumption in 30.7%

(versus 23.9%). The VO's risk score for bad habits is almost twice as high (2.11 vs. 1.03;  $p < 0.01$ ). In terms of physical activity, students of vocational schools are ahead of HE: 41.1% of vocational schools are engaged in sports 3-7 times a week against 25.1% of HE. Students are less balanced in their diet: they consume vegetables, fish and fermented dairy products less often, skip meals more often, eat outside the house and use semi-finished products. According to the sleep regime, VO revealed more pronounced deviations: they go to bed and get up later, more often they have difficulty falling asleep; the average sleep risk score is higher (5.3 vs. 4.9;  $p = 0.018$ ). The assessment of the work and study regime also showed a greater risk in HE ( $2.8 \pm 0.1$  vs.  $2.5 \pm 0.1$ ;  $p = 0.001$ ). Self-assessment of health among HE students is lower: only 6.1% vs. 14.1% of SPE report "very good" health, and 55.9% vs. 39.0% have chronic diseases. Comprehensive lifestyle assessment She revealed an average score of 35.5 for SPE and 42.7 for HE ( $p < 0.001$ ), which indicates a significantly higher health risk for students of higher education.

**Keywords:** lifestyle, medical students, bad habits, physical activity, nutrition, sleep, health.

**Введение.** Современное медицинское образование предъявляло к обучающимся исключительно высокие требования: интенсивная учебная нагрузка, продолжительные клинические практики и необходимость освоения больших объёмов информации в сжатые сроки [11, 13]. В этих условиях образ жизни будущих врачей становился ключевым детерминантом, определяющим не только их физическое и психическое здоровье, но и качество формирования профессиональных компетенций, а также перспективы долгосрочной профессиональной реализации [3, 5, 8]. Актуальность исследования была обусловлена двумя взаимосвязанными аспектами. С профессиональной точки зрения, врач, не владеющий навыками поддержания собственного здоровья, не мог эффективно выполнять профилактическую функцию и мотивировать пациентов к здоровому образу жизни [6, 9, 10]. С образовательной позиции, хронические стресс, дефицит сна и несбалансированное питание негативно влияли на когнитивные функции (память, концентрацию внимания, скорость мышления), что снижало академическую успеваемость и глубину освоения знаний [7, 12, 16, 24].

В рамках исследования был проведён комплексный анализ повседневной жизни студентов среднего профессионального (СПО) и высшего (ВО) медицинского образования. Изучались физическая активность, особенности питания, режим сна, распространённость вредных привычек, организация труда и отдыха, а также общее состояние здоровья обучающихся.

Цель исследования заключалась в выявлении ключевых особенностей образа жизни студентов медицинских специальностей, оценке влияния поведенческих факторов на их здоровье и академическую продуктивность, а также в определении основных рисков, связанных с учебной нагрузкой и организацией образовательного процесса.

Для достижения цели были решены следующие задачи: проведён сравнительный анализ режимов труда и отдыха студентов СПО и ВО с учётом учебной нагрузки, самостоятельной подготовки и клинической практики; изучена структура питания и распространённость нарушений пищевого поведения; оценён уровень физической активности и выявлены барьеры к регулярным занятиям спортом; проанализировано качество и продолжительность сна, частота нарушений циркадных ритмов и их влияние на когнитивные функции; исследована распространённость вредных привычек среди обучающихся разных курсов и форм обучения; сопоставлены субъективная оценка здоровья с объективными показателями (медицинские осмотры, заболеваемость); выявлены корреляции между компонентами образа жизни и академической успеваемостью.

Таким образом исследование и комплексный анализ взаимосвязи образа жизни и профессионального становления будущих медиков, сравнительной оценке особенностей студентов СПО и ВО, а также в разработке прогностических моделей влияния поведенческих факторов на академическую результативность является актуальным, своевременным и практически значимым [14, 18, 19].

**Цель.** Изучение образа жизни студентов-медиков на уровне среднего профессионального (СПО) и высшего образования (ВО) в контексте формирования здоровья медицинских работников.

**Материалы и методы.** Объектом исследования были обучающиеся медицинских колледжей и медицинского университета. Проведено онлайн-анкетирование, включавшее вопросы по блокам: вредные привычки, физическая активность, питание, сон, режим труда / учебы и по комплексной оценке образа жизни. Анкета основана на методике оценки риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения (Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2012). Объем выборки был рассчитан по табличному методу К.А. Отдельновой, для исследования с повышенной точностью результатов. [4] Всего опрошено 472 человека: 241 студент СПО и 231 студент ВО.

Статистическая обработка данных проведена с использованием программы Statistica 10.0. Рассчитывались интенсивные и экстенсивные показатели, характеризующие частоты ответов на вопросы анкеты. Уровень статистической значимости различий определялся при помощи критерия Хи-квадрат Пирсона. Значимым считались различия при  $p < 0,05$ . При оценке количественных признаков, центральная тенденция описана с помощью медианы, а

вариабельность представлена в виде межквартильного интервала. В работе представлено в формате «Me [Q25; Q75].

Основные характеристики респондентов следующие: медианный возраст составил 19 лет [19; 20] для СПО и 21 год [20; 23] для ВО, преобладание женщин (83,8% в СПО и 77,1% в ВО), низкий процент состоящих в браке (5,8% и 9,5% соответственно) и наличие детей (0,8% и 1,3%). Самооценка социально-экономического положения составила 8 баллов [6; 9] для СПО и 7 баллов [5; 8] для ВО.

**Результаты.** Одним из ключевых аспектов исследования стали вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя. Результаты показали значительные различия между группами. Студенты ВО курят регулярно в 24,7% случаев, что почти в два раза выше, чем у студентов СПО (12,4%). Употребление алкоголя также чаще встречается среди студентов ВО (30,7% против 23,9%). Хотя среднее потребление алкоголя среди пьющих в обеих группах составляет 1–2 порции за раз, балльная оценка риска вредных привычек у студентов ВО значительно выше (2,11 против 1,03,  $p < 0,01$ ).

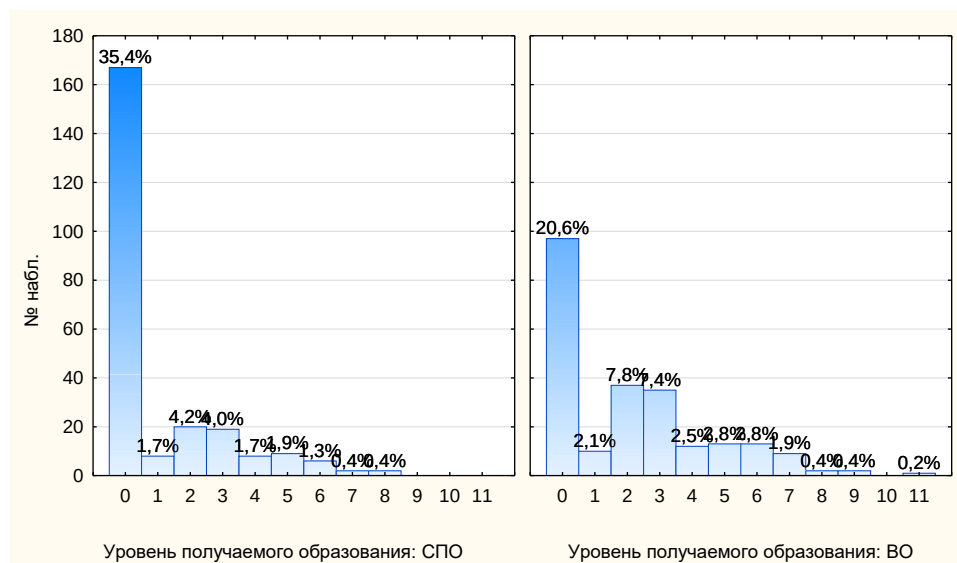


**Рисунок 1.** Распределение респондентов по баллам риска для здоровья по блоку «Вредные привычки» (№ балла, %)

Большинство студентов ВО предпочитают эпизодическое употребление алкоголя. Статистический анализ выявил положительную корреляцию ( $R=0,37$ ) между возрастом и вредными привычками у студентов ВО.

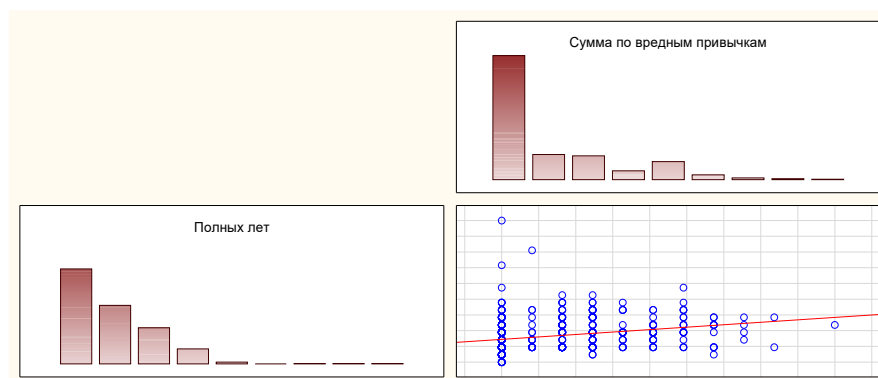


**Рисунок 2.** Корреляционная связь между возрастом и набранными баллами (R)

Физическая активность — еще одна сфера, где наблюдаются заметные различия. Студенты СПО чаще занимаются спортом 3–7 раз в неделю (41,1% против 25,1% у ВО). Среди причин снижения активности студенты ВО чаще ссылаются на нехватку времени (64,9% против 50,6%), хотя обе группы отмечают высокую стоимость занятий (41,0%).

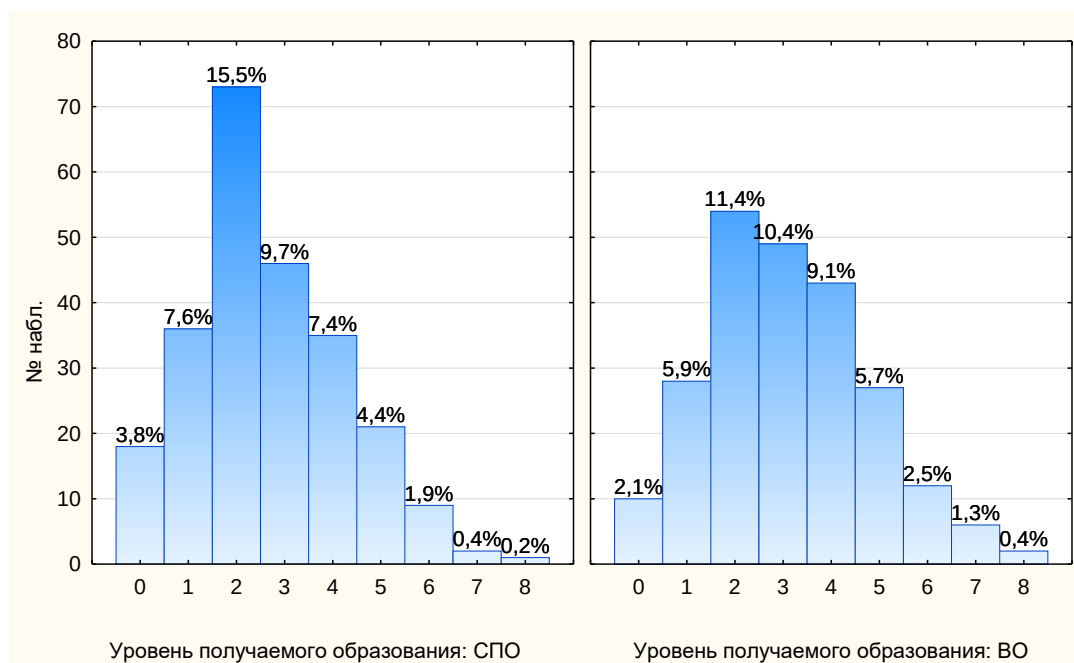


**Рисунок 3.** Распределение респондентов по баллам риска для здоровья по блоку «Физическая активность» ((№ балла, %))

Прогулки на свежем воздухе практикуют 40,5% студентов 6–7 раз в неделю, что положительно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние. Студенты СПО активнее применяют закаливающие процедуры, такие как гимнастика и посещение бани, способствуя укреплению иммунитета. В отличие от них, 34,6% студентов ВО не занимаются

закалкой, что, наряду с низкой активностью, повышает их риск заболеваемости. Общий балл риска по физической активности низкий в обеих группах, но статистически выше у ВО ( $p=0,003$ ).

Рацион питания студентов выявил дисбаланс, особенно среди ВО. Студенты ВО реже потребляют овощи (14,7% едят 6–7 раз в неделю против 20,8% у СПО), рыбу (54,6% реже одного раза в неделю против 44,0%) и кисломолочные продукты (55,0% регулярно против 61,9%). Это может быть связано с менее устойчивыми социально-экономическими условиями.

Почти 60% студентов едят горячую пищу ежедневно, и около половины регулярно завтракают. Однако студенты ВО чаще пропускают приемы пищи, испытывают чувство голода (до 12%) и покупают еду вне дома (35,9% 1–5 раз в неделю против 30,1% в целом). Регулярное потребление полуфабрикатов характерно для 19% студентов ВО. Студенты СПО, чаще живущие с родителями, предпочитают домашнее питание, что способствует более здоровому рациону. Балльная оценка риска питания низкая в обеих группах, но выше у ВО.

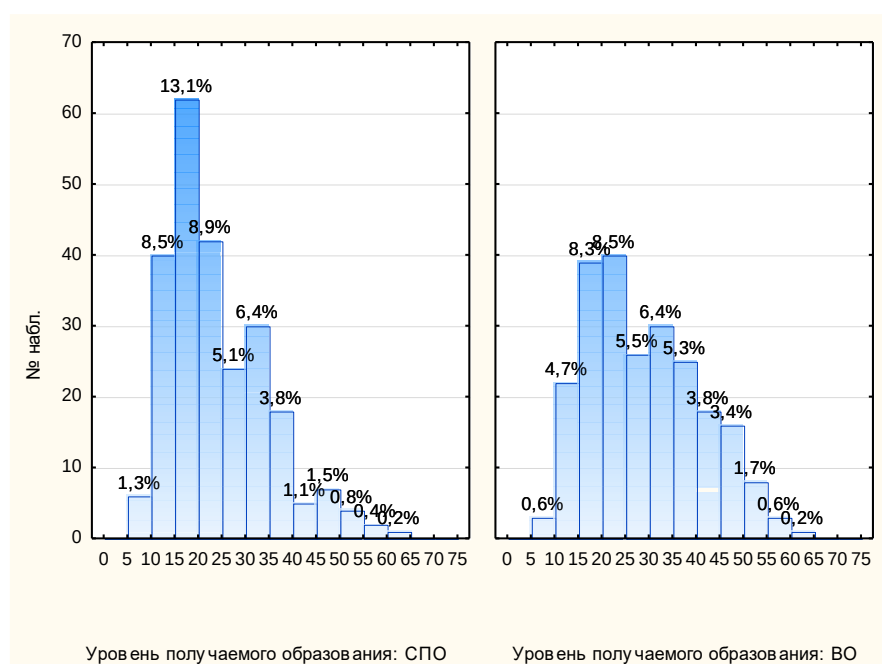


**Рисунок 4.** Распределение респондентов по баллам риска для здоровья по блоку «Питание» (№ балла, %)

Режим сна является критическим фактором для здоровья и академической успеваемости. Студенты ВО чаще ложатся спать после полуночи (23,9% против 19,9%), встают после 8:00 (54,6% против 38,2%) и испытывают проблемы с засыпанием (19,5% против 15,4%). Средний балл риска сна составляет 5,3 для ВО и 4,9 для СПО. Хотя общий риск низкий, он

статистически выше у ВО ( $p=0,018$ ), что может быть связано с повышенной учебной нагрузкой и стрессами.

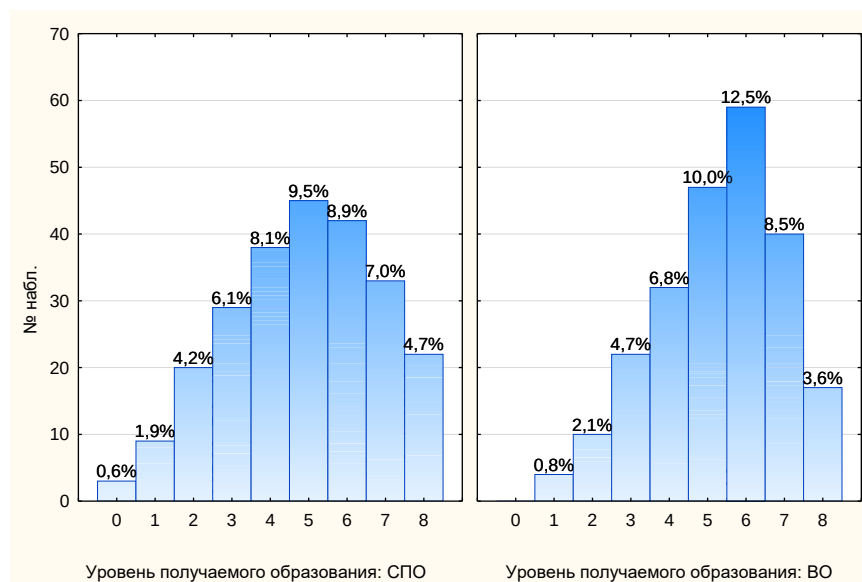


**Рисунок 5.** Распределение респондентов по баллам риска для здоровья по блоку «Сон» (№ балла, %)

Балльная оценка блока «Режим труда / учебы» выявила статистически значимые различия между студентами СПО и ВО. Для всех опрошенных средние баллы составили соответственно 2,5 (0,1) и 2,8 (0,1) баллов ( $p=0,001$ ). Таким образом на групповом уровне имеется низкий риск для здоровья по данному блоку, но он статистически значимо выше для студентов ВО. Наглядно, распределение респондентов по баллам представлено на рисунке 6.

Студенты ВО оценивают свое здоровье ниже: только 6,1% считают его очень хорошим (против 14,1% у СПО), а 48,1% — удовлетворительным (против 36,5%). Частота хронических заболеваний выше у ВО (55,9% против 39,0%), включая болезни органов пищеварения, глаз и кровообращения. ОРЗ 2+ раза в год отмечают 26,0% студентов ВО против 13,3% СПО. Средний ИМТ в обеих группах около 21, что соответствует норме. Заболевания глаз чаще у ВО ( $p=0,003$ ), что подчеркивает необходимость регулярных профосмотров.

Студенты ВО проводят больше времени на учебу, но реже делают перерывы, часто используя их для просмотра телефона. Это тормозит восстановление и способствует переутомлению. Студенты СПО более ориентированы на регулярные перерывы и активность. Балл риска по режиму труда низкий, но выше у ВО.

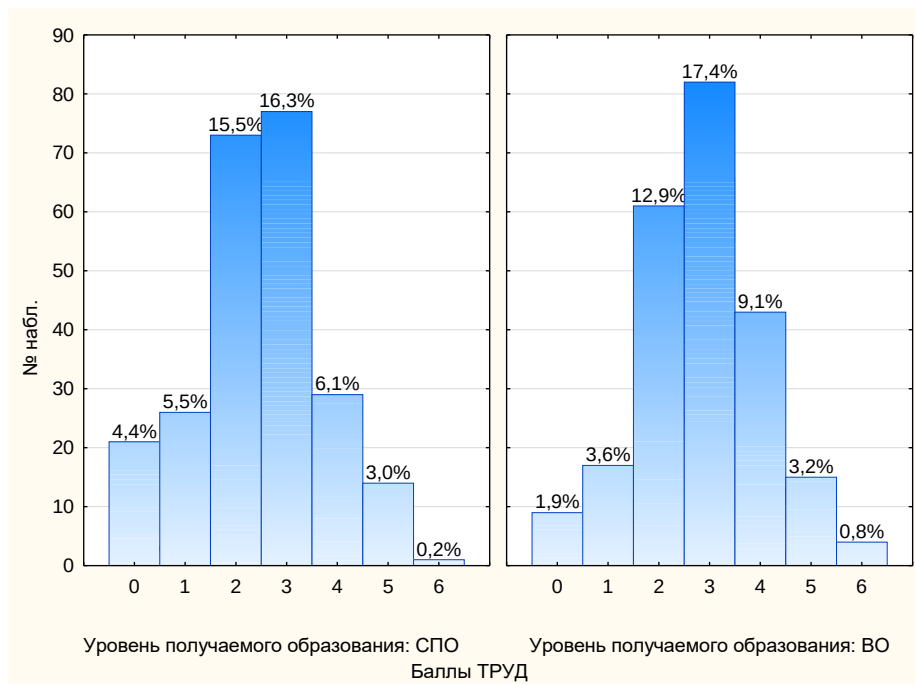


**Рисунок 6.** Распределение респондентов по баллам риска для здоровья по блоку «Режим труда / учебы». (№ балла, %)

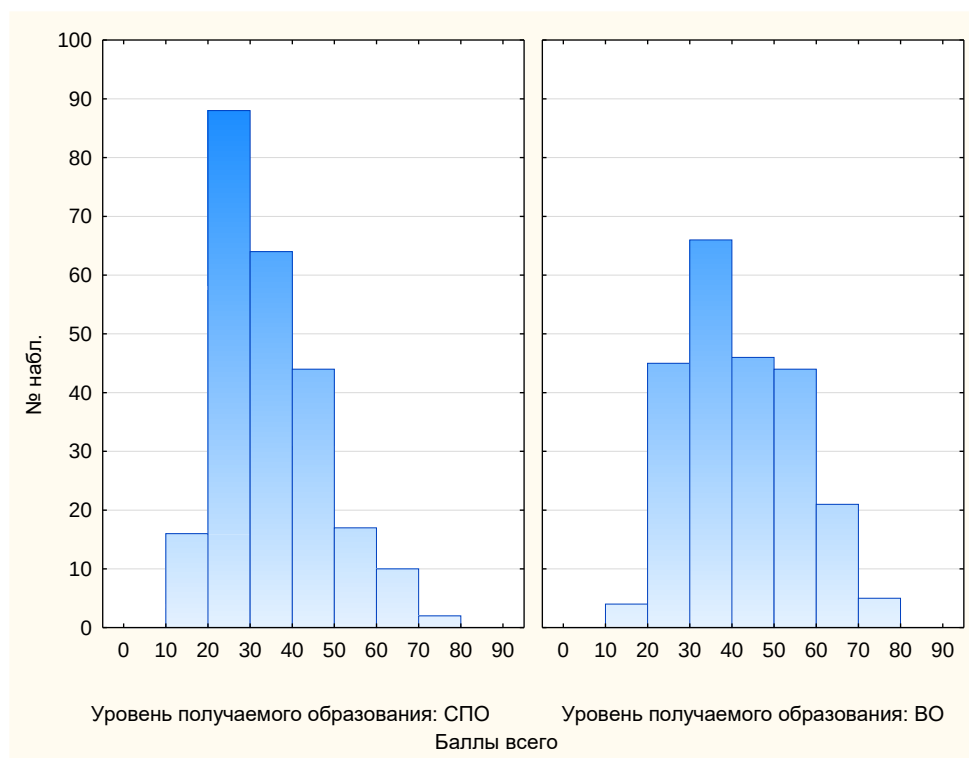


**Рисунок 7.** Распределение респондентов по баллам риска для здоровья по результатам комплексной оценки образа жизни. (№ балла, %)

Средний комплексный балл образа жизни составляет 35,5 для СПО и 42,7 для ВО, указывая на больший риск у последних ( $p < 0,001$ ). Хотя образ жизни в целом близок к здоровому, у ВО выделяются риски по вредным привычкам, питанию и физической активности. Доля студентов ВО с рискованным образом жизни в два раза выше, чем у СПО.

Рисунок 8 представляет столбчатую диаграмму распределения респондентов по комплексной оценке образа жизни в группах СПО, ВО и в целом. В общей выборке доминирует категория «приближен к ЗОЖ» (69,5 %), полное соответствие ЗОЖ наблюдается у 22,5 %, а риск для здоровья — лишь у 8,1 %. Студенты СПО демонстрируют значительно лучший профиль: полное соответствие ЗОЖ в 2,2 раза выше (30,7 % против 13,9 % у ВО), а риск в 2,26 раза ниже (5,0 % против 11,3 %). Распределение асимметрично вправо с модой в средней категории, что типично для студенческой молодежи. Результаты указывают на более здоровый образ жизни у обучающихся в СПО и необходимость усиления профилактики среди студентов ВО.

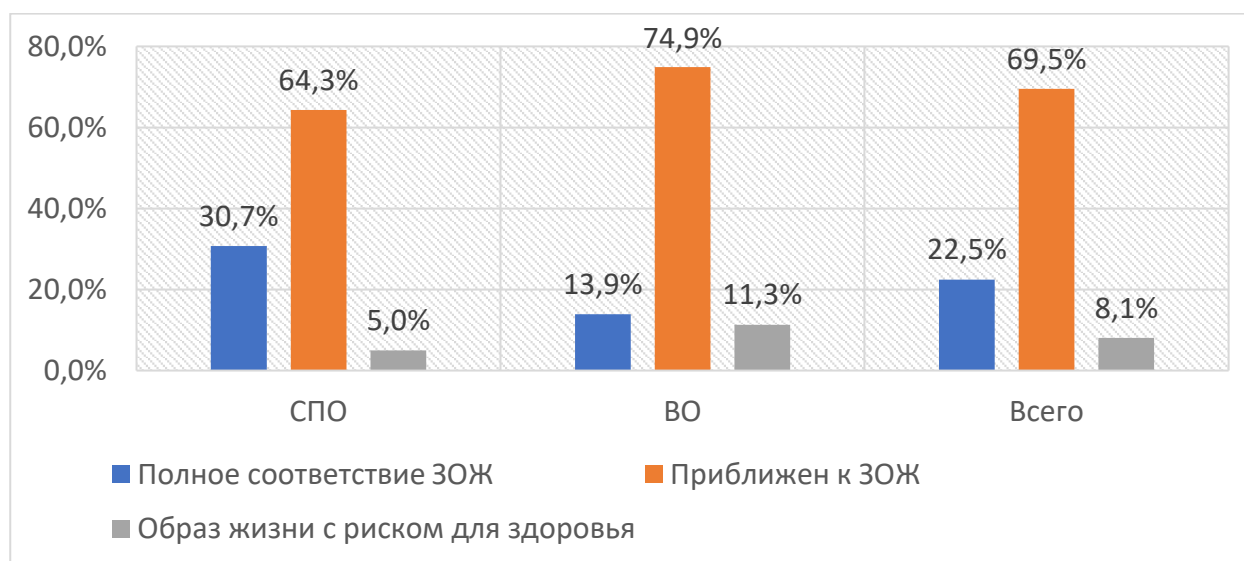


**Рисунок 8.** Распределение респондентов по результатам комплексной оценки образа жизни. (%)

**Обсуждение.** Полученные результаты подтверждают гипотезу о более высоких рисках для здоровья студентов ВО по сравнению со СПО, что может быть обусловлено несколькими факторами. Во-первых, повышенная учебная нагрузка и стресс в высшем образовании способствуют формированию вредных привычек как механизмов преодоления трудностей ( $R=0,37$  между возрастом и привычками). Это согласуется с данными других исследований, где студенты-медики ВО подвержены выгоранию из-за интенсивности программы.

Во-вторых, различия в физической активности и закаливании ( $p=0,003$ ) отражают влияние самостоятельности: студенты СПО чаще живут с родителями, что обеспечивает структурированный распорядок, в то время как ВО сталкиваются с нехваткой времени (64,9%). Низкое потребление овощей и рыбы у ВО ( $p<0,05$ ) может быть связано с экономическими ограничениями (самооценка 7 баллов), приводящими к выбору полуфабрикатов (19%), что увеличивает риск дефицита нутриентов и хронических заболеваний (55,9%).

Нарушения сна ( $p=0,018$ ) и режим труда усугубляют проблемы, потенциально приводя к снижению иммунитета и частым ОРЗ (26,0%). Общий балл риска (42,7 у ВО) указывает на кумулятивный эффект, где вредные привычки усиливают другие факторы. Сравнивая с литературой, аналогичные паттерны поведения наблюдаются в студенческих популяциях других стран, но в России социально-экономический контекст (например, проживание с родителями у СПО) играет защитную роль.

Ограничения исследования: самоотчетность может привести к предвзятости, а выборка ограничена Оренбургом, что снижает генерализуемость. Будущие работы должны включать лонгитюдный дизайн и биомаркеры здоровья для валидации.

## **Выводы**

1. Общий уровень образа жизни приближён к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у обеих групп.
2. По всем компонентам образа жизни студенты ВО имели более высокий риск здоровью, чем студенты СПО.
3. Статистическая значимость различий в большинстве показателей подтверждает, что различия не являются случайными, а отражают системные проблемы в образе жизни студентов ВО.
4. Для студентов СПО необходимо продолжать работу по продвижению физической активности, улучшению питания и организации режима труда и отдыха, чтобы закрепить низкий уровень рисков и не допустить его роста.
5. Для студентов ВО необходимо разработать комплексные программы по снижению рисков, включая повышение физической активности (внедрение спортивных секций, обязательных занятий физкультурой); коррекцию питания (просвещение по вопросам здорового рациона, организация здорового питания в столовых); нормализацию сна и режима дня (психологическая поддержка, тренинги по тайм-менеджменту); профилактику вредных привычек (информационные кампании, консультации специалистов).

### Список литературы

1. Донская Н.И. Заболеваемость студентов-медиков: факторы риска и образ жизни. Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2025;2:19-33
2. Наркевич А.Н., Виноградов К.А. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях. Социальные аспекты здоровья населения. 2019;65(6):10
3. Калимуллина И.Р. Психологические особенности отношения к здоровому образу жизни (на примере студентов-медиков младших курсов). Живая психология. 2023;2(42):15-20
4. Отдельнова К.А. Определение необходимого числа наблюдений в социально-гигиенических исследованиях. Сборник трудов 2-го ММИ. 1980;150(6):18-22
5. Кретьева О.Б., Маврина Е.А., Фомина Н.Н. Особенности показателей здорового образа жизни студентов-медиков. В кн.: Оздоровительная физическая культура, рекреация и туризм в реализации программы «Здоровье нации»: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры; 2019:60-62
6. Бендрикова А.Ю., Калинин Д.А. Оценка здорового образа жизни студентов-медиков. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2024;23(6):81
7. Кешева М.К., Жемухова Д.З., Урунов А.Ф. Формирование правил здорового образа жизни у студентов-медиков. В кн.: Актуальные вопросы медицины: Материалы 54-й международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова; 2024:176-178
8. Ушакова А.С., Прасолова В.А. Личная гигиена и здоровый образ жизни (ЗОЖ) студентов-медиков: анализ, проблемы и пути оптимизации. В кн.: Актуальные вопросы развития науки и современного общества: Сборник статей Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Пенза: Наука и Просвещение; 2025:124-126
9. Спицин А.А. Формирование здорового образа жизни у студентов-медиков и проблема курения. В кн.: Молодежь и медицинская наука в XXI веке: Материалы XXI Всероссийской научной заочной конференции студентов и молодых ученых с международным участием. Киров: Кировский государственный медицинский университет; 2020:430-432

10. Копылов А.С. Заболеваемость и образ жизни студентов-медиков. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2023;3-4:39-42
11. Мальцев Д.Н., Лебедева А.И. Исследование причин, мешающих вести здоровый образ жизни студентам-медикам. В кн.: Социальная динамика населения и человеческий потенциал: Материалы VI Международной научно-практической конференции. Москва: Федеральный научно-исследовательский социологический центр Российской академии наук; 2024:118-121
12. Иевлева О.В. Двигательная активность студентов-медиков как индикатор их приверженности здоровому образу жизни. Российский вестник гигиены. 2021;2:35-39
13. Маркелова С.В., Иевлева О.В. Формирование навыков здорового образа жизни у студентов-медиков, как основной фактор здоровьесбережения. В кн.: Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно-спортивной деятельности: Материалы I Международной научно-практической конференции. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры; 2023. с. 65-67
14. Sobhy R.A., Kirillova V.V. Habits and lifestyle of medical student are risk factors for heart disease. В кн.: Материалы VIII Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов. Екатеринбург: Уральский государственный медицинский университет; 2023:3417-3421
15. Карпов В.Н., Гаврилова Е.В., Бегун Д.Н., Каменева В.А. Риски возникновения синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников. В кн.: Наука. Медицина. Транспорт. Инновации: сохраняя прошлое – создаем будущее: Материалы IV Международной молодежной научно-практической конференции. Оренбург: Приволжский государственный университет путей сообщения; 2025:248-250
16. Бегун Д.Н., Борщук Е.Л., Булычева Е.В., Омарова Д.С. Инновационная методика комплексной оценки общественного здоровья населения: интеграция классических и трендовых подходов. Пермский медицинский журнал. 2025;42(5):102-114
17. Konstantinov V., Gritsenko V., Reznik A., Isralowitz R. The Impact of COVID-19 on Health and Well-Being: Foreign Medical Students in Eastern Europe. Social Sciences. 2022;11:9. doi: 10.3390/socsci11090393
18. Zub A.V., Zagrebin V.L., Kondakova L.I., Fedorova O.V. Anthropometric indicators as a component of health assessment of medical college students. Annals of Anatomy – Anatomischer Anzeiger. 2020;230(S):27-28

19. Winter M.L., Olivia S.G. A Scoping Review of Mental Health Needs and Challenges among Medical Students within South African Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024;21(5):593. doi: 10.3390/ijerph21050593
20. Chen Y., Ran X., Zhou T., et al. Mental health longitudinal trajectories and predictors in medical students: Latent growth mixture model analysis. *Medical Education*. 2025;medu.70047. doi: 10.1111/medu.70047
21. Kumar S., Samal A., Dwivedi S. Sleep Quality, Daytime Sleepiness and Mental Health in Undergraduate Medical Students: A Cross-sectional Descriptive Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. 2023
22. Villegas Dominguez J., Castro Espinoza J., Hernandez Rico M., et al. Commuting Violence: A Public Health Concern Among Medical Students in Latin America. *European Journal of Public Health*. 2025;35(Supplement\_4):ckaf161.998
23. Кармазинский Д.Г., Поздеева Т.В. Исследование мотивации к ЗОЖ у студентов медицинского вуза. В кн.: ВолгаМед: Сборник тезисов X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и студентов с международным участием. Нижний Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет; 2024:369-371
24. Поздеева А.Н., Варакин Я.С., Поздеева Т.В. Динамика заболеваемости студентов медицинского вуза по данным медицинских осмотров. В кн.: Актуальные вопросы организации здравоохранения: Сборник научных трудов VI Всероссийской научно-практической конференции. Под общ. ред. И.А. Переслегиной. Том Выпуск XVI. Нижний Новгород: Приволжский исследовательский медицинский университет; 2023:60-63

### References

1. Donskaya N.I. Zaboлеваemost' studentov-medikov: faktory riska i obraz zhizni [Morbidity of medical students: risk factors and lifestyle]. *Sovremennye problemy zdavoohraneniya i medicinskoj statistiki* [Modern Problems of Healthcare and Medical Statistics]. 2025;2:19-33 (In Russian)
2. Narkevich A.N., Vinogradov K.A. Metody opredeleniya minimal'no neobhodimogo ob"ema vyborki v medicinskih issledovaniyah [Methods for determining the minimum required sample size in medical research]. *Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya* [Social Aspects of Population Health]. 2019;65(6):10 (In Russian)

3. Kalimullina I.R. Psihologicheskie osobennosti otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni (na primere studentov-medikov mladshih kursov) [Psychological characteristics of attitude to a healthy lifestyle (on the example of junior medical students)]. Zhivaya psihologiya [Living Psychology]. 2023;2(42):15-20 (In Russian)

4. Otdel'nova K.A. Opredelenie neobhodimogo chisla nablyudenij v social'no-gigienicheskikh issledovaniyah [Determination of the required number of observations in socio-hygienic studies]. Sbornik trudov 2-go MMI [Collection of Works of the 2nd MMI]. 1980;150(6):18-22 (In Russian)

5. Kretova O.B., Mavrina E.A., Fomina N.N. Osobennosti pokazatelej zdorovogo obraza zhizni studentov-medikov [Features of indicators of a healthy lifestyle of medical students]. In: Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura, rekreaciya i turizm v realizacii programmy «Zdorov'e narii»: Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Health-improving physical culture, recreation and tourism in the implementation of the program "Health of the Nation": Proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Culture; 2019:60-62 (In Russian)

6. Bendrikova A.Yu., Kalin D.A. Ocenka zdorovogo obraza zhizni studentov-medikov [Assessment of a healthy lifestyle of medical students]. Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika [Cardiovascular Therapy and Prevention]. 2024;23(6):81 (In Russian)

7. Kesheva M.K., Zhemuhova D.Z., Urunov A.F. Formirovanie pravil zdorovogo obraza zhizni u studentov-medikov [Formation of healthy lifestyle rules among medical students]. In: Aktual'nye voprosy mediciny: Materialy 54-j mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii studentov, aspirantov i molodyh uchenyh [Topical Issues of Medicine: Proceedings of the 54th International Scientific and Practical Conference of Students, Postgraduates and Young Scientists]. Nalchik: Kabardino-Balkarian State University named after H.M. Berbekov; 2024:176-178 (In Russian)

8. Ushakova A.S., Prasolova V.A. Lichnaya gigiena i zdorovyj obraz zhizni (ZOZH) studentov-medikov: analiz, problemy i puti optimizacii [Personal hygiene and healthy lifestyle of medical students: analysis, problems and ways of optimization]. In: Aktual'nye voprosy razvitiya nauki i sovremennogo obshchestva: Sbornik statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. V 2-h chastyah [Current Issues of Science and Modern Society Development: Collection of Articles of the International Scientific and Practical Conference. In 2 Parts]. Penza: Nauka i Prosveshchenie; 2025:124-126 (In Russian)

9. Spicin A.A. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u studentov-medikov i problema kureniya [Formation of a healthy lifestyle among medical students and the problem of smoking]. In: Molodezh' i medicinskaya nauka v XXI veke: Materialy XXI Vserossijskoj nauchnoj zaочноj konferencii studentov i molodyh uchenykh s mezhdunarodnym uchastiem [Youth and Medical Science in the XXI Century: Proceedings of the XXI All-Russian Scientific Correspondence Conference of Students and Young Scientists with International Participation]. Kirov: Kirov State Medical University; 2020:430-432 (In Russian)
10. Kopylov A.S. Zaboлеваemost' i obraz zhizni studentov-medikov [Morbidity and lifestyle of medical students]. Voprosy shkol'noj i universitetskoj mediciny i zdorov'ya [Issues of School and University Medicine and Health]. 2023;3-4:39-42 (In Russian)
11. Mal'cev D.N., Lebedeva A.I. Issledovanie prichin, meshayushchih vesti zdorovyj obraz zhizni studentam-medikam [Investigation of the causes preventing medical students from leading a healthy lifestyle]. In: Social'naya dinamika naseleniya i chelovecheskij potencial: Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Social Dynamics of the Population and Human Potential: Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference]. Moscow: Federal Research Sociological Center of the Russian Academy of Sciences; 2024:118-121 (In Russian)
12. Ievleva O.V. Dvigatel'naya aktivnost' studentov-medikov kak indikator ih priverzhennosti zdorovomu obrazu zhizni [Physical activity of medical students as an indicator of their commitment to a healthy lifestyle]. Rossijskij vestnik gigieny [Russian Bulletin of Hygiene]. 2021;2:35-39 (In Russian)
13. Markelova S.V., Ievleva O.V. Formirovanie navykov zdorovogo obraza zhizni u studentov-medikov, kak osnovnoj faktor zdorov'esberezheniya [Formation of healthy lifestyle skills among medical students as the main factor of health saving]. In: Gigienicheskie aspekty vosstanovleniya v fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti: Materialy I Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Hygienic Aspects of Recovery in Physical Culture and Sports Activities: Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference]. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Culture; 2023:65-67 (In Russian)
14. Sobhy R.A., Kirillova V.V. Habits and lifestyle of medical student are risk factors for heart disease. In: Materialy VIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii molodykh uchenykh i studentov [Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference of

Young Scientists and Students]. Yekaterinburg: Ural State Medical University; 2023:3417-3421 (In Russian)

15. Karpov V.N., Gavrilova E.V., Begun D.N., Kameneva V.A. Riski vozniknoveniya sindroma emocional'nogo vygoraniya u medicinskih rabotnikov [Risks of emotional burnout syndrome in medical workers]. In: Nauka. Medicina. Transport. Innovacii: sohranyaya proshloe – sozdaem budushchee: Materialy IV Mezhdunarodnoj molodezhnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Science. Medicine. Transport. Innovations: Preserving the Past – Creating the Future: Proceedings of the IV International Youth Scientific and Practical Conference]. Orenburg: Volga State University of Railway Transport; 2025:248-250 (In Russian)

16. Begun D.N., Borshchuk E.L., Bulycheva E.V., Omarova D.S. Innovacionnaya metodika kompleksnoj ocenki obshchestvennogo zdorov'ya naseleniya: integraciya klassicheskikh i trendovykh podhodov [Innovative methodology of comprehensive assessment of public health: integration of classical and trend approaches]. Permskij medicinskij zhurnal [Perm Medical Journal]. 2025;42(5):102-114 (In Russian)

17. Konstantinov V., Gritsenko V., Reznik A., Isralowitz R. The Impact of COVID-19 on Health and Well-Being: Foreign Medical Students in Eastern Europe. Social Sciences. 2022;11:9. doi: 10.3390/socsci11090393

18. Zub A.V., Zagrebin V.L., Kondakova L.I., Fedorova O.V. Anthropometric indicators as a component of health assessment of medical college students. Annals of Anatomy – Anatomischer Anzeiger. 2020;230(S):27-28

19. Winter M.L., Olivia S.G. A Scoping Review of Mental Health Needs and Challenges among Medical Students within South African Universities. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2024;21(5):593. doi: 10.3390/ijerph21050593

20. Chen Y., Ran X., Zhou T., et al. Mental health longitudinal trajectories and predictors in medical students: Latent growth mixture model analysis. Medical Education. 2025;medu.70047. doi: 10.1111/medu.70047

21. Kumar S., Samal A., Dwivedi S. Sleep Quality, Daytime Sleepiness and Mental Health in Undergraduate Medical Students: A Cross-sectional Descriptive Study. Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2023

22. Villegas Dominguez J., Castro Espinoza J., Hernandez Rico M., et al. Commuting Violence: A Public Health Concern Among Medical Students in Latin America. European Journal of Public Health. 2025;35(Supplement\_4):ckaf161.998

23. Karmazinskij D.G., Pozdeeva T.V. Issledovanie motivacii k ZOZH u studentov medicinskogo vuza [A study of motivation for healthy lifestyle among medical university students]. In: VolgaMed: Sbornik tezisov X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii molodyh uchenykh i studentov s mezhdunarodnym uchastiem [VolgaMed: Collection of Abstracts of the X All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Students with International Participation]. Nizhny Novgorod: Volga Research Medical University; 2024:369-371 (In Russian)

24. Pozdeeva A.N., Varakin Ya.S., Pozdeeva T.V. Dinamika zabolevaemosti studentov medicinskogo vuza po dannym medicinskih osmotrov [Dynamics of morbidity of medical university students according to medical examinations]. In: Aktual'nye voprosy organizacii zdravooohraneniya: Sbornik nauchnykh trudov VI Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Pod obshchej redakciej I.A. Peresleginoj. Tom Vypusk XVI [Topical Issues of Healthcare Organization: Collection of Scientific Papers of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference. Under the general editorship of I.A. Pereslegina. Volume Issue XVI]. Nizhny Novgorod: Volga Research Medical University; 2023:60-63 (In Russian)

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Acknowledgments.** The study did not have sponsorship.

**Conflict of interests.** The authors declare no conflict of interest.

#### Сведение об авторах

**Гаврилова Екатерина Владиславовна** - старший преподаватель кафедры сестринского дела ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 460000, г. Оренбург, ул. Зиновьева, 2, 6, e-mail: [ekaterina280870@xmail.ru](mailto:ekaterina280870@xmail.ru), ORCID ID: 0000-0001-9580-9045; SPIN-код: 3177-1114

**Бегун Дмитрий Николаевич** - доктор медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой сестринского дела ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 460000, г. Оренбург, ул. Зиновьева, 2, 6, e-mail: [doctorbegun@yandex.ru](mailto:doctorbegun@yandex.ru), ORCID ID: 0000-0002-8920-6675; SPIN-код: 8443-4400

**Булычева Екатерина Владимировна** - кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры сестринского дела ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 460000, г. Оренбург, ул. Зиновьева, 2, 6, e-mail: [bulycheva\\_yekaterina@list.ru](mailto:bulycheva_yekaterina@list.ru), ORCID 0000-0002-8215-8674; SPIN: 8985-3210

**Тупикова Наталья Николаевна** - руководитель структурного подразделения СПО (ОМК) Оренбургский институт путей сообщения – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Приволжский

государственный университет путей сообщения» пр-т Бр. Коростелёвых, 28/1-28/2, e-mail: [n.n.tupikova@origt.ru](mailto:n.n.tupikova@origt.ru), ORCID ID: 0009-00005294-1214; SPIN-код: 2886-3390

**Бегун Татьяна Васильевна** – старший преподаватель кафедры общественного здоровья и здравоохранения №1 ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 460000, г. Оренбург, ул. Зинovieва, 2, 6, e-mail: [doctorbegun@yandex.ru](mailto:doctorbegun@yandex.ru), ORCID: 0009-0008-6786-714X; SPIN: 9928-1445

#### Information about the authors

**Gavrilova Ekaterina Vladislavovna** - Senior Lecturer at the Department of Nursing of the Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, 460000, Orenburg, Zinoviev str., 2, 6, e-mail: [ekaterina280870@xmail.ru](mailto:ekaterina280870@xmail.ru), ORCID ID: 0000-0001-9580-9045; SPIN code: 3177-1114

**Begun Dmitry Nikolaevich** - Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Nursing, Orenburg State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, 460000, Orenburg, Zinoviev str., 2, 6, e-mail: [doctorbegun@yandex.ru](mailto:doctorbegun@yandex.ru), ORCID ID: 0000-0002-8920-6675; SPIN-код: 8443-4400

**Bulycheva Ekaterina Vladimirovna** - Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Nursing, Orenburg State Medical University, Ministry of Health of the Russian Federation, 460000, Orenburg, Zinoviev str., 2, 6, e-mail: [bulycheva\\_yekaterina@list.ru](mailto:bulycheva_yekaterina@list.ru), ORCID 0000-0002-8215-8674; SPIN: 8985-3210

**Natalia Nikolaevna Tupikova** - Head of the Structural Unit of the SPO (OMK) Orenburg Institute of Railways, a branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Volga State University of Railways, Br Avenue. Korostelevs, 28/1-28/2, e-mail: [n.n.tupikova@origt.ru](mailto:n.n.tupikova@origt.ru), ORCID ID: 0009-00005294-1214; SPIN code: 2886-3390

**Tatyana Vasilievna Begun** is a senior lecturer at the Department of Public Health and Public Health No. 1 of the Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, 460000, Orenburg, Zinovieva str., 2, 6, e-mail: [doctorbegun@yandex.ru](mailto:doctorbegun@yandex.ru), ORCID: 0009-0008-6786-714X; SPIN: 9928-1445

Статья получена: 15.04.2026 г.  
Принята к публикации: 25.09.2026 г.