

Катушонок К.Н.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБЫ И РАБОТЫ

Научный руководитель: ст. преп. Кушнерук А.В.

*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и
переподготовки*

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Совмещение обучения и трудовой деятельности стало глобальным социальным трендом среди современной молодежи. Однако активная занятость в студенческие годы часто негативно отражается на показателях здоровья. Период обучения в ВУЗе совпадает с завершением формирования организма и высокой восприимчивостью к воздействию стресс-факторов. Сочетание трудовых обязанностей с образовательным процессом провоцирует у студентов дефицит сна, несбалансированное питание и гиподинамию, что закладывает фундамент для развития хронических заболеваний в будущем. Общество поощряет стремление студентов к ранней финансовой независимости, однако система высшего образования и здравоохранения зачастую не учитывают фактор занятости при нормировании учебной нагрузки. Все вышеперечисленное указывает на актуальность определения медико-социальных аспектов сохранения здоровья студентов, вовлеченных в трудовую деятельность, с целью оптимизации профилактических мероприятий.

Цель: выявить факторы, определяющие здоровье студентов в условиях совмещения учебы и работы.

Материалы и методы. Изучение образа жизни, качества жизни, связанного со здоровьем, показателей здоровья студентов проводилось с использованием опросника MOS SF-36.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что в свободное от учебы время работают 43% студентов.

У работающих студентов с дефицитом двигательной активности выявлены риски ухудшения функционального состояния. Уровень физического функционирования (Physical Functioning – PF) в данной группе составил 65%, что указывает на затруднения при выполнении высокоинтенсивных нагрузок, таких как бег или поднятие тяжестей.

В группе работающей молодежи с недостатком сна (менее 8 часов в сутки) выявлена средняя степень связи между недосыпанием и снижением жизненной активности (Vitality – VT). Показатель по данной шкале составил 40%, что свидетельствует об умеренном уровне энергичности: респонденты регулярно отмечают чувство утомления, однако оно не доминирует.

У работающих студентов, не соблюдающих режим питания (прием горячей пищи менее 3 раз в сутки), выявлена связь средней силы с показателем общего состояния здоровья (General Health – GH). Среднее значение по данной шкале составило 55%, что характеризует самооценку здоровья как удовлетворительную. При этом респонденты склонны к пессимистичным прогнозам относительно своего здоровья и отмечают повышенную уязвимость к заболеваниям.

Выводы. Регулярная двигательная активность, соблюдение физиологических норм сна и принципов рационального питания являются ключевыми детерминантами сохранения здоровья студентов, совмещающих учебу с работой. Данные аспекты жизнедеятельности можно классифицировать как протективные факторы, минимизирующие негативное воздействие двойной нагрузки на организм работающей молодежи.