

Л.Ю. ИВАНОВА, *ст. научный сотрудник*
Институт социологии РАН

Российские студенты: работа и здоровье

В статье анализируются данные социологического исследования «Здоровье студентов» о влиянии вторичной занятости учащихся очного отделения вуза на их самочувствие. Показано, что на степень утомления и эмоционального напряжения на работе влияет гендерный фактор, самооценка здоровья и установка на заботу о нем.

Ключевые слова: здоровье студентов, вторичная занятость, степень утомления, негативные и позитивные эмоции.

Региональные исследования двух последних десятилетий показывают распространенность вторичной занятости среди студентов. Например, в Москве в 1995 г. работали 59% учащихся столичных вузов [1, с. 51]. Среди регулярно подрабатывающих студентов доля фактически не занимающихся в семестре достигала 23-24%, тогда как среди подрабатывающих от случая к случаю – 12-14% [2, с. 53]. В Новгородском университете имени Ярослава Мудрого постоянную работу имели 5% первокурсников и 31% пятикурсников, временную – соответственно 14% и 36% [3, с. 56]. По данным общероссийского исследования 1994 г., постоянно работали 46% студентов, еще 22% занимались временными подработками [4, с. 44]. Исследование 2000 г. показало, что среди студентов-четверокурсников очного отделения работают 40% [5, с. 32].

Проблема влияния вторичной занятости на здоровье вузовской молодежи мало изучена. Специалисты, рассматривавшие этот вопрос в конце 90-х, обратили внимание на занятость студентов малоквалифицированным трудом, часто в вечернее и ночное время, и на негативное влияние подработки на режим дня учащихся высшей школы [6, с. 34].

В исследовании «Здоровье студентов», проведенном сектором социальных проблем здоровья ИС РАН под эгидой Российского общества социологов (2009 г.), в числе других вопросов изучалось влияние работы на самочувствие студенческой мо-

лодежи, точнее, на степень утомления и эмоционального напряжения. Эти два показателя были выбраны потому, что хроническая усталость, частые и сильные негативные эмоции создают угрозу для здоровья. Опрос проходил в восьми регионах России. Данная статья написана на материалах, полученных в РФ. В общей сложности на вопросы анкеты ответили 2804 студента очного отделения российских вузов (46,3% юношей и 53,7% девушек). Распределение респондентов по регионам: Брянск – 12,7%, Грозный – 11,7%, Москва – 11,7%, Мурманск – 14,8%, Нижний Новгород – 9,2%, Ульяновск – 12,6%, Уфа – 14,6%, Хабаровск – 12,7%.

Большинство участвовавших в исследовании студентов только учатся – 63,9% юношей и 73,4% девушек. Работу на момент опроса имели соответственно 23,2% и 19,8%, временно не работали – 12,9% и 6,8%. В статье рассматриваются ответы тех, кто работал на момент опроса. Тот факт, что вторичная занятость более распространена среди юношей, установлено и в других ранее проведенных опросах [5, с. 37].

Не было выявлено статистически достоверных различий по наличию работы на момент опроса у студентов: обучающихся платно и бесплатно; с разной самооценкой здоровья; с разным уровнем доходов. В зависимости от ежемесячного дохода было выделено три группы (до 15 тыс. рублей на человека; от 15 до 30 тыс. рублей и более 30 тыс. рублей).

На первых курсах учащиеся адаптиру-

ются к вузовскому обучению. Доля работающих студентов растет от младших курсов к старшим. На 1–2-х курсах среди юношей она составила 17,2%, на 3–4-х – 24,5%, на 5–6-х – 38,1%. Среди девушек – соответственно 13,1%, 21,6%, 34,4%.

Юноши несколько чаще, чем девушки, отмечали занятость физическим трудом. Ее указали 20,8% работающих юношей и 16,7% девушек. Умственный труд назвали соответственно 31,4% и 38,1%, смешанный (с элементами физического и умственного) – 41,6% и 38,8%, остальные затруднились с ответом. Физический труд чаще отмечали юноши из низкодоходной группы. Если в группе с ежемесячным доходом до 15 тыс. рублей им заняты 24,6% юношей, то в группе с доходом от 15 до 30 тыс. – 17,9%, более 30 тыс. рублей – 8,1%. Низкий уровень доходов отражает и невысокий социальный статус. Получается, что рабочие места в сфере менее тяжелого труда более доступны студентам из высокодоходных слоев населения.

На старших курсах увеличивается доля работающих в сфере интеллектуального труда, требующего более высокой квалификации (27,8% среди юношей 1–2-х курсов, 28,1% – 3–4-х курсов, 43,8% – 5–6-х курсов, среди девушек – соответственно 32,5%, 34,9%, 53,1%). Если занятость связана с профилем специализации, то это позволяет приобрести профессиональные навыки и расширяет возможности для выбора места работы после получения диплома.

Выше уже отмечалось, что сильное систематическое утомление на работе рассматривается экспертами как фактор риска для здоровья учащихся вузов. Большинство работающих студентов, хотя обычно и чувствуют усталость после работы, но все-таки устают не очень сильно (66,6% юношей и 65,2% девушек). Как правило, совсем не чувствуют утомления на работе соответственно 9,9% и 6,5%, сильно устают – 20,1% и 25,9%, остальные затруднились с ответом. Таким образом, среди студентов,

имеющих вторичную занятость, обычно сильно устает на работе каждый пятый юноша и каждая четвертая девушка, что немало. Девушки чаще жалуются на сильную усталость.

Понятно, что степень усталости зависит от самооценки здоровья. Если среди юношей, считающих его «хорошим», очень устают после работы 13,0%, то из оценивающих его «удовлетворительно» – 26,3%, «плохо» – 50,0%, среди девушек – соответственно 13,8%, 38,0% и 23,1% (доля работающих студентов с плохим по самооценке здоровьем составила 5,4% у юношей и 4,4% у девушек). Девушки с «плохим» здоровьем реже выбирали ответ «очень устаю», чем с «удовлетворительным», зато чаще «устаю, но не очень» (69,2% против 59,1%). Как видим, респонденты, оценившие свое здоровье как хорошее, реже сетуют на сильную усталость в конце рабочего дня по сравнению с теми, кто о нем худшего мнения. Юноши традиционно выше, чем девушки, оценивают состояние своего здоровья. Они неохотно признаются в своем плохом самочувствии, и те, кто это делает, скорее всего, имеют серьезные отклонения в здоровье. Этим объясняется высокая утомляемость на работе данной категории опрошенных. Кроме того, среди юношей с плохим здоровьем доля занятых физическим трудом в два раза больше, чем среди всех работающих юношей. Меньше других устают к концу рабочего дня те учащиеся, особенно юноши, чья работа связана с умственными нагрузками. Больше те, у кого она сопряжена с физическими усилиями. Среди них, «как правило, чувствуют большую усталость после работы» 31,1% юношей и 26,5% девушек. В числе занятых интеллектуальным трудом – соответственно 12,0% и 22,5%. При рассмотрении утомляемости в зависимости от вида труда у респондентов с различным мнением о своем здоровье оказалось, что среди имеющих одинаковую его самооценку реже сильно устают занятые умственным трудом.

Степень утомляемости на рабочем месте зависит от отношения к здоровью. Сильную усталость реже отмечали студенты, которые о нем заботятся (16,4% юношей, 23,0% девушек), по сравнению с теми, кто этого не делает (32,4% юношей, 38,8% девушек). Возможны различные предположения. Например, первые, выбирая работу, тщательнее взвешивают свои силы, или их более внимательное отношение к здоровью служит дополнительным ресурсом, повышающим работоспособность. Влияние отношения к здоровью на утомляемость прослеживается и среди студентов с одинаковой самооценкой здоровья, и среди имеющих сходный характер труда (физический, умственный, смешанный).

Вторым индикатором потенциального риска трудовой деятельности для здоровья студентов выступает провоцируемое работой сильное эмоциональное напряжение. Указали, что никогда не нервничают на работе, 15,6% юношей и 9,2% девушек, нервничают не часто – соответственно 54,4% и 53,8%, часто – 21,4% и 33,2%, остальные затруднились с ответом. Таким образом, у пятой части юношей и трети девушек работа вызывает эмоциональный стресс и, возможно, сказывается на здоровье.

Значительное влияние на частоту переживания негативных эмоций оказывают гендерные различия, отношение к здоровью и его самооценка. Часто нервничают на работе 16,1% юношей, считающих здоровье хорошим, 28,4% – удовлетворительным, 31,3% – плохим. Среди девушек – соответственно 16,9%, 45,6%, 38,5%. Девушки более подвержены стрессу. Хорошее здоровье повышает стрессоустойчивость. В свою очередь, уровень саморегуляции отражает общую культуру, частью которой является внимание к здоровью. Если сравнить тех, кто заботится о нем, и тех, кто не считает нужным это делать, то среди первых значительно меньше доля часто нервничающих на работе. Такую свою реакцию отметили 16,7% юношей, которые заботят-

ся о здоровье, 36,6% – которые не заботятся; среди девушек – соответственно 27,3% и 59,2%. Как оказалось, те, кто внимателен к своему здоровью, реже нервничают не только на работе, но и в повседневной жизни.

Нервные перегрузки и утомление взаимосвязаны, провоцируя друг друга и приводя к нервному истощению. Среди тех, кто часто нервничает на работе, больше доля ощущающих сильную усталость в конце рабочего дня – и наоборот. Поскольку, как показано выше, реже утомляются и раздражаются на работе студенты с «хорошим» здоровьем, постольку влияние степени усталости на регулярность возникновения нервного напряжения на работе рассматривалось отдельно для респондентов с разной самооценкой здоровья. Оказалось, что при равной оценке периодичности переживания негативных эмоций («ежедневно», «часто», «иногда», «никогда») респонденты с хорошей самооценкой здоровья по сравнению с удовлетворительной, как правило, чаще отмечают отсутствие усталости, реже – сильное утомление на работе (доля ответов о плохом здоровье небольшая, поэтому она не рассматривалась).

В целом среди работающих студентов отметили сильную усталость и/или то, что часто приходится нервничать на работе, 31,4% юношей и 43,5% девушек (одновременно и сильную усталость, и то, что часто приходится нервничать – соответственно 10,2% и 15,4). Разумеется, утомление и нервное напряжение зависят от содержания, режима и организации труда. В то же время хорошее здоровье служит ресурсом, позволяющим его обладателям без дополнительных затрат энергии преодолевать сложности, возникающие в трудовой деятельности, тогда как у студентов с худшей самооценкой своего здоровья они приводят к утомлению и раздражению. Возможно, вторичная занятость отрицательно сказывается прежде всего на академической успеваемости студентов с «плохим» здоровь-

ем. Эту гипотезу планируется проверить в следующем исследовании.

В анкету был включен вопрос, выполняющий контрольную функцию по отношению к вопросу о нервных нагрузках на работе. Он задавался безотносительно к последним и касался частоты переживания негативных эмоций в повседневной жизни. Это позволяло через сравнение по данному показателю работающих и неработающих студентов рассмотреть вопрос о том, вносит ли вторичная занятость дополнительные отрицательные переживания в жизнь вузовской молодежи. Распределения ответов работающих и неработающих студентов на этот вопрос почти совпали. В то же время оказалось, что значительно чаще негативные эмоции отмечали респонденты, которые сильно устают на работе (табл. 1).

В сумме ежедневно и часто переживают отрицательные эмоции 30,8% неработающих юношей и 27,8% работающих; среди девушек – соответственно 42,8% и 45,2%. Этот показатель ниже у тех, кто, как правило, совсем не устает на работе или устает не очень сильно. Ежедневно и часто нервничают 13,7% юношей, которые не знают усталости после рабочего дня, и 20,7% – ко-

торые устают не сильно; среди девушек – соответственно 15,8% и 40,9%. Приведенные данные косвенно указывают на то, что посильная работа, вызывающая лишь небольшую усталость и особенно не приводящая к утомлению, не добавляет эмоционального напряжения в жизнь учащихся высшей школы. Наибольшая доля студентов из каждодневно и часто переживающих негативные эмоции оказалась среди тех, кто сильно устает на работе, – 57,6% юношей и 64,0% девушек. Ранее было показано, что утомляемость зависит от самооценки здоровья. В этой связи целесообразно было рассмотреть взаимосвязь между переживанием негативных эмоций и усталостью после трудового дня среди респондентов с разным мнением о своем здоровье (табл. 2).

Среди опрошенных с одинаковой самооценкой здоровья, как правило, чаще отмечали негативные эмоции студенты (как юноши, так и девушки), которые больше устают к концу работы (исключение составляют юноши, которые «очень устают», среди этих молодых людей с «хорошим» здоровьем в три раза больше доля ежедневно переживающих негативные эмоции, чем с «удовлетворительным», однако среди пос-

Таблица 1
Распределение ответов студентов о частоте переживания негативных эмоций в жизни в зависимости от занятости и утомляемости на работе (по полу, %)

Как часто Вы испытываете негативные эмоции (тревогу, раздражение, гнев, уныние и др.)?	Работающие				Всего среди работающих	Неработающие
	Степень усталости на работе					
	Очень устаю	Устаю, но не очень сильно	Не устаю			
Юноши						
Ежедневно	18,6	5,2	3,4	8,1	8,3	
Часто	39,0	15,5	10,3	19,7	22,5	
Иногда	32,2	70,0	62,2	61,0	60,8	
Никогда	10,2	9,3	24,1	11,2	8,4	
Девушки						
Ежедневно	13,3	5,8	0,0	7,1	7,4	
Часто	50,7	35,1	15,8	38,1	35,4	
Иногда	36,0	57,5	78,9	53,4	54,1	
Никогда	0,0	1,6	5,3	1,4	3,1	

Таблица 2

Распределение ответов студентов о частоте их переживания негативных эмоций в жизни в зависимости от утомляемости на работе и самооценки здоровья (по полу, %)*

Как часто Вы испытываете негативные эмоции (тревогу, раздражение, гнев, уныние и др.)?	Юноши			Девушки		
	Очень устаю	Устаю, но не очень сильно	Не устаю	Очень устаю на работе	Устаю, но не очень сильно	Не устаю
Самооценка здоровья как "хорошее"						
Ежедневно	23,8	3,6	0,0	0,0	1,1	0,0
Часто	23,8	11,8	12,0	44,4	24,2	14,3
Иногда	42,9	71,0	60,0	55,6	72,6	85,7
Никогда	9,5	13,6	28,0	0,0	2,1	0,0
Самооценка здоровья как "удовлетворительное"						
Ежедневно	8,0	6,5	25,0	15,7	8,6	0,0
Часто	56,0	19,4	0,0	54,9	44,4	50,0
Иногда	32,0	69,3	75,0	29,4	45,8	50,0
Никогда	4,0	4,8	0,0	0,0	1,2	0,0

*Доля ответов о плохом здоровье небольшая, поэтому она не представлена в таблице.

ледних в 2,4 раза больше доля указавших, что они «часто» испытывают эти эмоции). В таблице 2 не приводятся данные о студентах с «плохим» по самооценке здоровьем в силу их малочисленности, но эта закономерность наблюдается и в данной подгруппе. Работа, с которой сопряжено много негативных переживаний или хроническая усталость, создает значительный

дискомфорт. Видимо, некоторые студенты не справляются с ней, особенно с худшими показателями здоровья.

Скорее всего, вторичная занятость, соответствующая возможностям и здоровью, повышает удовлетворенность жизнью. В пользу последнего предположения говорят данные о частоте переживания студентами положительных эмоций (табл. 3).

Таблица 3

Распределение ответов студентов о частоте их переживания позитивных эмоций в жизни в зависимости от занятости и утомляемости на работе (по полу, %)*

Как часто Вы испытываете положительные эмоции?	Работающие				Всего среди работающих	Неработающие
	Степень усталости на работе					
	Очень устаю	Устаю, но не очень сильно	Не устаю			
Юноши						
Ежедневно	25,4	28,4	48,3	30,2	30,0	
Часто	44,1	56,7	48,3	52,5	50,9	
Иногда	30,5	13,4	3,4	15,6	18,2	
Никогда	0,0	1,5	0,0	1,7	0,9	
Девушки						
Ежедневно	26,3	35,3	52,6	34,0	33,7	
Часто	55,3	54,7	42,1	54,1	53,8	
Иногда	18,4	9,5	5,3	11,6	11,7	
Никогда	0,0	0,5	0,0	0,3	0,8	

Показатель переживания позитивных эмоций довольно близок у работающих и неработающих студентов, а также у тех работающих, кто не очень устает на рабочем месте. Существенные различия наблюдаются в ответах юношей и девушек, которые не устают на работе, по сравнению с ответами тех, кто устает сильно. Среди первых доля испытывающих положительные эмоции ежедневно почти в два раза больше по сравнению со вторыми.

Рассмотрение зависимости частоты переживания позитивных эмоций от утомления дифференцировано по категориям студентов с оценкой своего здоровья как «хорошее» и «удовлетворительное» (доля ответов о плохом здоровье небольшая, поэтому она не рассматривалась) также показало, что работающие студенты с одинаковой его самооценкой, которые не устают на работе, чаще отмечали каждодневное переживание позитивных чувств, чем те, кто немного устает на своем рабочем месте или не работает, и значительно чаще по сравнению с теми, кто сильно утомляется к концу рабочего дня. Другими словами, наибольшая доля учащихся вуза, ежедневно переживающих положительные эмоции, приходится на тех из них, кто хорошо адаптировался к условиям работы и совсем не устает на ней.

Доли отметивших заботу о своем здоровье среди работающих и неработающих студентов почти равны. Разница у юношей 2,0%, у девушек 0,6%. Однако работающие студенты чаще отмечали «отсутствие времени» в качестве причины, по которой они не уделяют внимания своему здоровью. Среди работающих юношей это отметили 26,1%, среди тех, кто только учится, – 16,1% (что меньше в 1,6 раза); среди девушек – соответственно 28,3% и 23,8% (что меньше в 1,2 раза). Особенно большие различия по данному показателю наблюдаются между работающими и неработающими юношами старших курсов. На последних курсах больше доля студентов, занятых

квалифицированным трудом (нужно писать диплом, выше доля состоящих в браке). Все это вместе взятое объясняет увеличение ссылок работающих юношей-старшекурсников на нехватку времени для заботы о здоровье.

Подводя итог анализу влияния работы на здоровье российских студентов, подчеркнем, что среди работающих учащихся очного отделения вузов 30% юношей и более 40% девушек сильно устают и/или часто нервничают на работе (субъективные оценки было бы интересно дополнить объективными данными). Чаще такое ее отрицательное влияние испытывают студенты с самооценкой здоровья как «удовлетворительное» и «плохое» по сравнению с самооценкой «хорошее».

Степень эмоциональной нагрузки на рабочем месте зависит от отношения к здоровью. Сильную усталость и негативные переживания на работе реже отмечали студенты, которые указали, что заботятся о здоровье. Возможно, они более тщательно взвешивают свои силы, соизмеряя их с трудозатратами на рабочем месте, чем те, кто не думает о здоровье.

Хроническое утомление и нервные перегрузки на работе, сочетаясь с учебой, грозят студентам перенапряжением сил. Вместе с тем те из них, кто не устает на рабочем месте, чаще отмечают переживание положительных эмоций даже по сравнению с теми, кто не имеет вторичной занятости, не говоря уже о тех, кто сильно устает к концу рабочего дня. Вероятно, удачный выбор места работы, позволяющего учиться и адекватного индивидуальным возможностям студентов, прибавляет им уверенности и повышает адаптационный потенциал.

Проведенный опрос подтвердил выводы других исследователей вторичной занятости учащихся высшей школы о том, что необходимо развивать службы трудоустройства студентов, используя «систему частичной занятости, виды занятости с неполным рабочим днем, вводить и распростра-

нять принцип минимального обязательно-го размера почасовой оплаты труда» [5, с. 66]. Очевидно, что при устройстве на работу студентам важен заработок. При создании базы вакансий желательно оценивать интенсивность и условия труда на рабочих местах, а также учитывать то, что студенты чаще жалуются на усталость и нервное напряжение. Важно ориентировать на внимательный выбор работы с учетом состояния здоровья тех студентов, которые оценивают его как «удовлетворительное» и «плохое». Они чаще, чем студенты с «хорошим» здоровьем, испытывают перегрузки на работе. Последние приносят в их жизнь дополнительные негативные эмоции и сокращают переживание позитивных. Такого рода помощь желающим трудиться учащимся вуза позволит снизить риски для их здоровья и качества высшего профессионального образования, сопряженные с вторичной занятостью.

IVANOVA L. RUSSIAN STUDENTS: WORK AND HEALTH

The article analyzes the data of sociological research «Health of Students» aimed at the ascertainment of the influence of secondary employment on the health of internal office university students. It is shown that the rate of exhaustion and emotional stress of work depends on gender, self-appraisal of health and aim at its care.

Key words: students' health, secondary employment, exhaustion rate, negative and positive emotions.

Литература

1. Эфендиев А.Г. Московский студент: проблемы и настроения (опыт конкретно-социологического исследования). М., 1996.
2. Эфендиев А.Г. Дудина О.М. Московское студенчество в период реформирования российского общества // Социологические исследования. 1997. № 9.
3. Медик В.А., Оситов А.М. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье. М.: Логос, 2003. 200 с.
4. Харчева В.Г., Шереги Ф.Э. Высшая школа в зеркале социологии // Социологические исследования. 1994. № 12.
5. Константиновский Д.А., Чередниченко Г.А., Вознесенская Е.Д. Российский студент сегодня: учеба плюс работа. М.: Изд-во ЦСП, 2002. 127 с.
6. Здоровье студентов / Под ред. Н.А. Агаджаняна. М.: Изд-во РУДН, 1997.

Журнал входит в перечень рецензируемых изданий, рекомендованных ВАК для публикации результатов научных исследований по направлениям:

- философия, социология и культурология;
- педагогика и психология;
- история.

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Главный редактор
Сапунов Михаил Борисович
Зам. гл. редактора
Гогоненкова Евгения Аркадьевна
Огородникова Наталья Павловна

РЕДАКЦИЯ:
107045 Москва, ул. Садовая-Спасская, д.6, офис 201
Тел./факс (495) 608 93 04
<http://www.vovr.ru>
e-mail: vovrus@inbox.ru; vovr@bk.ru

«Роспечать»: индекс на ПОЛГОДА для индивидуальных подписчиков – 73060
на ГОД для организаций – 82521
для индивидуальных подписчиков 79380
для организаций – 82522



Журнал издаётся с 1992 года.
Периодичность – 12 номеров в год.
Распространяется в регионах России,
в СНГ и за рубежом.

