

УДК 331.45

ОХРАНА ТРУДА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

Индина Д.Е., студент гр. ГБб-221, IV курса
Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

В современном обществе важную роль играет получение образования. После окончания школы молодые люди поступают в учебные заведения, многие сталкиваются с финансовыми трудностями, из-за чего приходится совмещать учёбу и трудовую деятельность. Согласно федеральному опросу около 61,2% обучающихся стараются заниматься учебной деятельностью и выполнять трудовые функции. [1]

Зачастую такая интенсивная нагрузка создает предпосылки для ухудшения психического состояния, что, в свою очередь, напрямую влияет на безопасность труда. Нарушение психического равновесия может привести к снижению концентрации внимания, повышенной утомляемости и, как следствие, к увеличению риска несчастных случаев на рабочем месте. Проблема охраны труда и психического здоровья работающих студентов является актуальной, так как затрагивает одновременно две важные сферы: качество профессиональной подготовки и безопасность жизнедеятельности.

Совмещение работы и учебы требует от молодых людей высоких адаптационных способностей. Хронический стресс, вызванный дефицитом времени и высокой ответственностью, может стать причиной развития тревожных расстройств и профессионального выгорания уже на начальном этапе карьеры. По данным ряда исследований, работающие студенты чаще сталкиваются с нарушениями сна и эмоциональной нестабильностью, чем их незанятые сверстники. [2] Охрана труда в данном случае рассматривается не только как защита от физических травм, но и как система сохранения психосоциального благополучия.

Целью исследования является диагностика психического состояния работающих студентов, а также выявление взаимосвязи между уровнем их психоэмоционального напряжения, склонностью к рискованному поведению и условиями труда.

Задачи исследования:

1. Подбор методик для определения уровня тревожности, стрессоустойчивости и профессионального выгорания среди работающих студентов;
2. Проведение опроса и тестирования среди студентов, совмещающих работу с учебой;
3. Обработка и анализ полученных результатов;

4. Разработка практических рекомендаций по улучшению психического здоровья и профилактике травматизма на рабочем месте.

Участниками данного исследования являются студенты КузГТУ в возрасте от 21 до 26 лет, имеющие постоянную или временную работу.

В ходе исследования использовался комплекс психодиагностических методик. Для оценки уровня профессионального стресса применялась методика «Шкала психологического стресса PSM-25», позволяющая измерить стрессовые ощущения в соматических, поведенческих и эмоциональных проявлениях. [3]

Также использовался тест на определение уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина оценка личностной и реактивной тревожности [4] и опросник для выявления синдрома эмоционального выгорания по методике К. Маслач и С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой.[5]

В опросе приняли участие 14 человек. Тестирование проводилось в электронном формате, что позволило автоматизировать обработку первичных данных.

Результаты теста по шкале PSM-25 представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Уровень психологического стресса

Уровень стресса	Количество опрошенных (%)
Высокий	28
Средний	50
Низкий	22

Данные таблицы указывают на то, что высокий уровень стресса (сумма баллов выше 155) наблюдается у 28% респондентов. Это свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, что требует вмешательства. Средний уровень стресса (от 100 до 154 баллов), указывающий на повышение защитных сил организма, был выявлен у 50% опрошенных. Низкий уровень стресса (менее 100 баллов) характерен лишь для 22% участников исследования.

Результаты свидетельствуют о том, что большинство работающих студентов находятся в пограничном состоянии, близком к истощению адаптационных резервов.

Анализ уровня тревожности по методике Спилбергера-Ханина представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Уровень тревожности у работающих студентов

Уровень тревожности	Личностная тревожность (%)	Реактивная тревожность (%)
Низкий	14,3	7,1
Умеренный	42,9	35,7
Высокий	42,8	57,2

Полученные данные показывают, что более половины респондентов (57,2%) испытывают высокий уровень ситуативной (реактивной) тревожности непосредственно на рабочем месте, что может быть связано с высокой ответственностью или сложными условиями труда. Высокая личностная тревожность выявлена у 42,8% опрошенных, что характеризует их устойчивую склонность воспринимать многие ситуации как угрожающие.

Диагностика эмоционального выгорания позволила установить, что фаза истощения (ключевая фаза выгорания) сформировалась у 21% респондентов. Это проявляется в падении энергетического тонуса, психосоматических нарушениях и эмоциональном дефиците. У 35% опрошенных наблюдается фаза резистенции (сопротивления), характеризующаяся неадекватным эмоциональным реагированием и редукцией профессиональных обязанностей.

Таким образом, в ходе исследовательской работы было выявлено, что значительная часть работающих студентов подвержена высокому уровню стресса и тревожности, что формирует потенциальные риски для их безопасности на рабочем месте. Психическое перенапряжение может приводить к ошибкам в производственных процессах, игнорированию правил безопасности и, как следствие, к травматизму. Для снижения негативных последствий стресса и тревожности необходимо предпринимать меры, позволяющие поддерживать работоспособное состояние организма и уровень сосредоточенности для освоения образовательной программы.

Мной предложены рекомендации по снижению уровня стресса и профилактике нарушений психического здоровья у работающих студентов:

1. Соблюдать баланс между трудом и отдыхом, избегать систематических переработок;
2. Освоить техники тайм-менеджмента для снижения тревоги из-за недостатка времени;
3. Регулярно проходить медицинские и психологические осмотры на предприятии;
4. Использовать методы релаксации и дыхательные техники для снятия острого стресса на рабочем месте;
5. Обращаться за психологической помощью при первых признаках выгорания;
6. Работодателям рекомендуется внедрять программы психологической поддержки и адаптации для студентов, совмещающих работу с учебой;

7. Заниматься физической культурой для повышения общей стрессоустойчивости;

8. Отдавать предпочтения работе по профилю обучения, для получения опыта и уменьшения расхождения потока информации.

Список литературы

1. Иван Чирков Более 60% студентов в России совмещают учебу с работой / Иван Чирков [Электронный ресурс] // РБК : [сайт]. — URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/669fc79e9a79475d6f7c7fc3> (дата обращения: 26.02.2026).

2. Как совместить работу и учебу и избежать эмоционального выгорания / [Электронный ресурс] // HeadHunter : [сайт]. — URL: <https://kemerovo.hh.ru/article/28209?customDomain=1&overrideDomainAreaId=47> (дата обращения: 26.02.2026).

3. Методика определения стресса PSM-25 / [Электронный ресурс] // Сайт психологов [B17.ru](https://www.b17.ru) : [сайт]. — URL: <https://www.b17.ru/blog/309404/> (дата обращения: 26.02.2025).

4. Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. — Л.: ЛНИИФК, 1976. — 18 с.

5. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. — М.: Юрайт, 2020. — 299 с.