

Študentsko delo

■ **Samantha Orgolič**, študentka 3. letnika psihologije na *Filozofski fakulteti Univerze v Mariboru*.

V času izobraževanja, predvsem v času študija, se veliko posameznikov odloči za opravljanje študentskega dela. Razlogi so različni, zagotovo pa prevladuje želja po lastnem zaslužku ter finančni samostojnosti. S tega vidika je študentsko delo dobrodošlo in zaželeno, a kakšne so posledice za osebo, ki si poleg srednje šole ali študija naloži še breme študentskega dela?

Pomen kakovostnega terciarnega izobraževanja je dokaj očiten (Hebel, 2000 v Riggert idr., 2006). Študentje to možnost lahko izkoristijo, vendar mora večina od njih poleg študija delati (Riggert idr., 2006). Veliko študentov se srečuje s finančnimi stiskami, kar jih prisili v to, da ob študiju delajo in se finančno podprejo (Koeske in Koeske, 1989). Pomembna posledica tega je, da večina študentov ne more posvetiti dovolj časa šolskim obveznostim. Zaposleni študentje dandanes niso izoliran pojav, ampak so postali realnost izobraževanja (Riggert idr., 2006).

Študentsko delo lahko ustvari situacijo, v kateri zaposlitev omejuje šolske obveznosti, kar imenujemo konflikt delo – šola. Ta konflikt je definiran kot obseg, do katerega delo posega v posameznikove zmožnosti, da opravi šolske obveznosti (Markel in Frone, 1998). Lahko bi ga primerjali s konfliktom delo – družina pri odraslih. Pri odraslih za omejene vire energije, časa in pozornosti tekmuje delo in družina, pri študentih pa delo in šola (Park in Sprung, 2013). Kljub temu da ima lahko delo ob študiju veliko prednosti (npr. pridobivanje izkušenj, finančni prihodek, vključevanje v 'svet odra-

sljih'), pa je lahko hkrati zelo obremenjujoče (Essel in Owusu, 2017). Po delu v službi, ko se mora še učiti za izpit ali opraviti druge šolske obveznosti, se lahko posameznik počuti preobremenjenega z vsemi obveznostmi. Negativne posledice so lahko tako fizične (npr. glavobol, izčrpanost) kot psihične (npr. pretirana zaskrbljenost, anksioznost) (Park in Sprung, 2013), trpijo pa lahko tudi akademski dosežki (Butler, 2007). Nekateri raziskovalci navajajo še druge negativne posledice višje ravni konflikta delo – šola, na primer pogostejše uživanje alkohola in marihuane, pogostejše kajenje ter manj redna udeležba na predavanjih (Oviatt idr., 2017).

Za študenta, ki mu je primarno pomembna šola in mu delo predstavlja breme, je prva negativna posledica študentskega dela zagotovo stres (Butler, 2007). Stres nastane kot posledica neravnovesja med zahtevami okolja in lastnimi sposobnostmi. Redni študentje, ki ob študiju delajo, kažejo več simptomov stresa kot izredni študentje, ki opravljajo študentsko delo, ali redni študentje, ki ne delajo (Koeske in Koeske, 1989). Prav tako je pomembno, koliko ur študentskega dela oseba opravi. Več ur študentskega dela se povezuje z višjo ravniyo stresa



Foto: Klara Hrovat

(Dundes in Marx, 2006). Študentsko delo lahko predstavlja velik stresor za študenta, kar lahko vodi v splošno slabše psihično zdravje (Park in Sprung, 2013). Predvsem pri posameznikih, ki čutijo, da se njihovo študentsko delo in šola ne usklajujeta ter da delo omejuje njihovo učno uspešnost, se lahko pojavijo simptomi depresije (Mortimer idr., 2002).

Kakšen pa je vpliv študentskega dela na akademske dosežke? Ta povezava ni tako jasna. Večina raziskovalcev se strinja, da delo negativno vpliva na akademske dosežke (Butler, 2007). Več ur kot študent preživi na delovnem mestu, bolj bo trpelo njegovo učenje in slabši bodo njegovi akademski dosežki (Trochel idr., 2000). Več delovnih ur ter večje zahteve na delovnem mestu se namreč povezujejo z večjim konfliktom delo – šola, kar vodi v slabše učne dosežke (Butler, 2007). Delovne ure in zahteve preprosto izčrpajo vire, ki bi jih študent lahko uporabil za opravljanje šolskih obveznosti (Markel in Frone, 1998). Nekatere raziskave pa kažejo tudi, da so študentsko delo in akademski dosežki pozitivno povezani. To naj bi bila posledica tega, da so si študentje, ki ob študiju delajo, prisiljeni organizirati čas, ki ga bodo namenili delu in šolskim obveznostim. Pomanjkanje časa jih tako podobno motivira kot npr. dodeljeni roki za oddajo šolskih nalog, kar se posledično kaže v zvišani učinkovitosti. Nekako logično se zdi, da bodo študentje, ki ne delajo, posvetili svoj čas učenju in imeli boljše ocene. Vendar moramo upoštevati, da študentje, ki delajo le občasno ali pa sploh ne delajo, ne čutijo pritiska omejenega časa in lahko prokrastinirajo (Dundes in Marx, 2006).

Kakšne so rešitve? Študentsko delo seveda ni vedno povezano z negativnimi posledicami. Pri doživljanju konflikta delo – šola ni toliko pomembno, ali je oseba zaposlena ali ne oz. ali dela več ali manj ur, temveč je pomembna subjektivna percepcija situacije (Oviatt idr., 2017). Študentje, ki so na splošno bolj zadovoljni s svojo službo, doživljajo konflikt delo – šola manj stresno, prav tako pa so bolj zmožni in pripravljeni opraviti šolske obveznosti (Markel in Frone, 1998). Študentje, ki imajo na delovnem mestu občutek samoizpolnitve, bodo bolj verjetno doživljali konflikt delo – šola kot izziv in ne kot stresor. V svojem delu bodo iskali zabavo, osebno rast in možnosti za ustvarjanje



Foto: Peter Prebil

novih socialnih stikov (Park in Sprung, 2013). Uspešnost na delovnem mestu prav tako lahko dvigne pozitivno samopodobo in študentu da občutek, da je sposoben in da zmore opraviti zadane naloge. Ta občutek lahko pozitivno vpliva na opravljanje šolskih nalog ter večjo zagnanost pri šolskem delu (Butler, 2007). Negativne posledice tako izhajajo predvsem iz dejstva, da je študentsko delo zelo omejeno v smislu izbire (največ delovnih mest za študente je na voljo v strežbi) ter da študentje dela, ki ga opravljajo ob študiju, ne vidijo kot nekaj, kar bi jih vodilo do redne zaposlitve v odraslosti (Mortimer, Harley in Staff, 2002).

Pri zmanjševanju konflikta delo – šola in negativnih posledic, ki izhajajo iz njega, je pomembno, da je študentsko delo čim bolj podobno temu, za kar se oseba izobražuje. Če lahko študent stvari, ki se jih uči v šoli, uporabi na delovnem mestu, to vodi v občutek globljega razumevanja naučenega, izkustva ter cenjenja izobrazbe. Prav tako pa je pomemben občutek nadzora ob svobodni izbiri delovnega mesta ter občutek nadzora med opravljanjem dela (Butler, 2007). Na tem mestu se odpirajo mnoga vprašanja in izzivi za pristojne institucije, ki lahko vplivajo na boljše razmere na trgu študentskega dela. ◀

Viri in literatura

- Butler, Adam B. (2007): Job characteristics and college performance and attitudes: A model of work-school conflict and facilitation. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 500–510.
- Dundes, Lauren; Marx, Jeff (2006): Ballancing work and academics in college: why do students working 10 to 19 hours per week excel? *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 8(1), 107–120.
- Essel, George; Owusu, Patrick (2017): *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students*. Diplomsko delo. School of business and culture. Pridobljeno 1. 3. 2021 s spletne strani: <https://pdfs.semanticscholar.org/ec11/dcd79b0eed18efaf87a50b097e-c6b7bf2327.pdf>.
- Koeske, Randi D.; Koeske, Gary F. (1989): Working and Non-Working Students: Roles, Support and Well-Being. *Journal of Social Work Education*, 25(3), 244–256.
- Markel, Karen S.; Frone, Michael R. (1998): Job characteristics, work-school conflict, and school outcomes among adolescents: testing a structural model. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 277–287.
- Mortimer, Jeylan T.; Harley, Carolyn; Staff, Jeremy (2002): The Quality of Work and Youth Mental Health. *Work and Occupations*, 29(2), 166–197.
- Oviatt, David P.; Baumann, Michael R.; Bennett, Janet M.; Garza, Raymond T. (2017): Undesirable Effects of Working While in College: Work-School Conflict, Substance Use, and Health. *The Journal of Psychology*, 151(5), 433–452.
- Park, YoungAh; Sprung, Justin M. (2013): Work-school conflict and health outcomes: Beneficial resources for working college students. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(4), 384–394.
- Riggert, Steven C.; Boyle, Mike; Petrosko, Joseph M.; Ash, Daniel; Rude-Parkins, Carolyn (2006): Student Employment and Higher Education: Empiricism and Contradiction. *Review of Educational Research*, 76(1), 63–92.
- Trochel, Mickey T.; Barnes, Michael D.; Egget, Dennis L. (2000): Health-related variables and academic performance among first-year college students: implications for sleep and other behaviors. *Journal of American College Health*, 49(3), 125–131.