

УЧИТЬСЯ ТЯЖЕЛЕЕ, ЧЕМ РАБОТАТЬ

Нередко во время дискуссии мы говорим оппоненту: «Вас бы на моё место!» Казанские учёные сравнили разные места и теперь точно знают, что тяжелее: учиться или работать на швейной фабрике.

Детство и отрочество — нелёгкая для организма пора. В это время окончательно формируются и притираются друг к другу системы органов, иммунная система и система гормональной регуляции. Этот процесс в основном заканчивается к 17–18 годам, но тут молодого человека подстерегает новое испытание — он заканчивает школу и ему предстоит теперь профессиональное обучение в институте, училище или непосредственно на производстве. Существующая система профессионального обучения не учитывает индивидуальные возможности организма, поэтому адаптация к новой жизни проходит очень тяжело, иногда люди теряют здоровье или падает их умственный потенциал, который, вообще говоря, должен возрастать. Но что легче для вчерашних школьников: продолжать учиться или начать работать? Чтобы ответить на этот вопрос, учёные исследовали процесс адаптации 17–18-летних девушек к обучению в институте и условиям производства и пришли к выводу, что учиться всё-таки тяжелее.

В исследовании участвовали студентки-первокурсницы Казанского педагогического университета и девушки, первый год работающие на швейной фабрике, — 60 и 35 человек соответственно. Студентки учились по полной программе, юные швеи трудились по 8 часов в день в механизированном цехе по пошиву лёгкого платья, а учёные определяли у них характеристики сердечного ритма и содержание гормонов, отвечающих за адаптивные возможности организма, в первую очередь адреналина и норадреналина. Измерения проводили четыре раза в год: в октябре, декабре (перед сессией), январе (сразу после сессии) и в мае, всегда в один и тот же день недели и в первую половину дня.

Судя по всему, студентки нервничали ужасно. В начале учебного года они напряжены: только что сданы вступительные экзамены и надо привыкать к условиям обучения в вузе. Когда они привыкают, напряжение возрастает ещё больше — приближается первая в жизни сессия. После сдачи экзаменов девушки ещё не расслабились. Их сердца колотятся сильнее, чем в декабре (средняя частота сердечных сокращений 83–84 удара в минуту против 78 в октябре и 81 в декабре). Адреналин весь год бьёт фонтаном, и этот поток несколько стихает только в мае: то ли студентки, наконец, успокоились, то ли просто очень устали. В общем, первый курс забирает у барышень все силы; их организм работает на износ, обеспечивая адаптацию к учебному процессу, и если в это время случится какой-нибудь серьёзный дополнительный стресс, девушки могут с ним не справиться.

В швейном цеху всё спокойнее. Конечно, в октябре работницы нервничают — всё-таки начало новой жизни. Сердце у них бьётся немного чаще обычного и адреналина побольше образуется, но отклонения от нормы невелики, а со студенческими их не сравнить. Молодые швеи очень быстро привыкают к новым условиям, при этом ни сердечно-сосудистая, ни гормональная системы особо не напрягаются и адаптационные резервы организма велики. С приходом весны девушки, как и полагается, оживают, чему способствует дополнительная порция адреналина в крови. Они радуются жизни, солнцу и первой зелени, как и положено нормальным людям, в то время как студентки цветом лица сами подобны молодым листочкам. И никакой они не синий чулок, просто выдохлись.