

Ю.Ю. Каммерер, А.К. Кутірев, А.Е. Харкевич. – М.:  
Енергоатомиздат, 1985. – 232 с.

9. Шубин Е.П. Гражданская оборона : Учебное пособие /  
Е.П. Шубин. – М.: Просвещение, 1991. – 223с.

Криворотько Я.А.  
(Полтава)

### **ВТОМА У ПРАЦІВНИКІВ НА ОБ'ЄКТАХ ГАЛУЗІ ОСВІТИ**

Проблема втоми здавна становила інтерес для дослідників багатьох галузей науки. Вона належить до найскладніших і найбагатогранніших у фізіології та психології праці.

Науково визначити суть втоми намагалися ще Галілей, Прохаска. Систематичне вивчення процесів втоми почалось з середини ХІХ ст. і триває досі. Таке ставлення до цієї проблеми зумовлюється теоретичним, практичним і соціальним значенням її розв'язання. У теоретичному плані значення вивчення втоми пов'язане з тим, що вона являє собою проміжний стан між нормою і патологією. Практичне значення такого вивчення визначається впливом втоми працівника на зниження продуктивності і якості праці, а соціальне – з тимчасовою втратою працездатності та інвалідністю тих працівників, які виконують роботу в умовах перенапруження фізіологічних систем. Проте, незважаючи на численні літературні розробки з проблем втоми, поки ще не існує єдиного розуміння цього явища, а діагностика втоми становить значні труднощі.

Суб'єктивною ознакою втоми є відчуття стомленості, яке переживається працівником як своєрідний психічний стан. Його компонентами є:

- відчуття знесилення, коли людина відчуває, що не в змозі належним чином продовжувати роботу. Воно може виникати і тоді, коли показники роботи тримаються на достатньо високому рівні;
- нестійкість і відволікання уваги;
- порушення в моторній сфері – рухи сповільнюються або, навпаки, стають поспішними, нескоординованими;
- погіршення пам'яті і мислення, особливо при виконанні розумової роботи;
- послаблення волі, рішучості, витримки, самоконтролю;
- сонливість.

В основі відчуття стомленості лежить процес гальмування в працюючих коркових центрах. Тому ігнорувати його не слід. О.О. Ухтомський зазначав, що в основі будь-якого суб'єктивного переживання або відчуття лежать об'єктивні матеріальні процеси, які відбуваються в нервових клітинах. Слід також мати на увазі, що суб'єктивні оцінки втоми залежать від мотивації, заінтересованості в роботі, рівня домагань і відповідальності, емоційного стану.

Робота вчителя – передавати знання і навички учням. На перший погляд педагогічна діяльність може здатися легкою, спокійною працею, але це лише припущення того, хто не бачив процес навчання і виховання поглядом самого вчителя.

Професія педагога належить до стресогенних, найнапруженіших у психологічному плані. Вона вимагає від людини постійних резервів самовладання і саморегуляції. Емоційне навантаження педагога значно вище, ніж, наприклад, у менеджерів вищої ланки та банкірів, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми.

Висока емоційна напруженість зумовлена постійною наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які впливають на самопочуття вчителя, працездатність, професійне здоров'я і якість роботи. У педагогічній діяльності поряд із загальними факторами ризику для здоров'я працівників розумової сфери (наприклад, нервово-емоційне напруження, інформаційні перевантаження, гіпокінезія) є і специфічні: значне голосове навантаження, переважання в процесі трудової діяльності статичного навантаження, великий обсяг зорової роботи, порушення режиму праці і відпочинку тощо. Професія вчителя нині фемінізована, тому фактором ризику є ще й звантаженість роботою вдома, дефіцит часу для сім'ї та дітей.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності становить 6,2 бала (за максимального коефіцієнта 10 балів). У рейтингу професій Американського інституту дослідження стресу перші місця посідають учителі старших класів, поліцейські і шахтарі.

Робочий день вчителя порівняно насичений, а уроки – це лише одна із складових частин його роботи. Підготовка до уроків займає 1/3 об'єму уроків. Вчителів доводиться проводити 4–6 уроків в день плюс позакласна робота. Влітку у вчителів 2-х місячна відпустка, також вони можуть разом з учнями проводити канікули. Вчителі працюються з великим розумовим навантаженням, тому що залучення уваги 25–30 учнів в 45 хвилин підряд завдання не з легких. Психологічного навантаження додають невиховані учні, які заважають проведення уроку. Знайти спільну мову з важкими учнями – велика проблема вчителя. Велике навантаження припадає також на голос вчителя, що, є, окрім дошки і крейди, його основним інструмент. В педагогічній діяльності є свої радощі, але й виникає багато труднощів: навантаження, стрес, непрості стосунки у шкільному колективі, паперова тяганина, колосальна відповідальність, часто нелегкі й невдячні учні.

Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні. Спеціалісти виокремлюють насамперед тривожність, депресію, фрустрованість (стрес «втраченої надії»), емоційне спустошення, виснаження, професійні хвороби. Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного «вигорання» як стан фізичного, емоційного і розумового

виснаження педагога, у тому числі розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втрата розуміння і співчуття стосовно іншої людини. Високий рівень «вигорання» вчителів із великим стажем зумовлений тривалою дією професійних стресів, молодих – входженням у фахову сферу, першими кроками у педагогічній діяльності.

Професія педагога вирізняється серед інших насамперед способом мислення її представників, почуттям обов'язку і рівнем відповідальності.

Чим більше навантаження в процесі праці, тим більші фізіологічні зрушення в організмі, які, проте, не є прямолінійними. Установити точні кількісні критерії втоми досить важко, оскільки вони залежать від багатьох факторів: специфіки діяльності, яка виявляється в підвищеній активізації тих чи інших функціональних систем, ставлення працівника до виконуваної роботи, типологічних особливостей його нервової системи.

Помірна розумова і нервово-напружена праця може виконуватися досить довго, оскільки особливих зрушень у затраті енергії і роботі внутрішніх органів не спостерігається. Вона може виконуватися на фоні розвиненої втоми. Розумова праця не має чітких меж між напруженням організму під час роботи і переходом у фазу відновлення сил, оскільки сформована домінанта в корі головного мозку не руйнується після закінчення роботи, а зберігається деякий час.

Втома при розумовій і нервово-напруженій праці виявляється в зниженні концентрації уваги і зменшенні свідомого її регулювання, в погіршенні оперативної пам'яті і логічного мислення, сповільненні реакцій на подразники, треморі пальців і рук тощо. Численні дослідження свідчать, що нервове напруження впливає на серцево-судинну систему, збільшуючи артеріальний тиск і частоту пульсу, а також на терморегуляцію організму та емоційні стани працівника.

Відновлювальні процеси після розумової та нервово-напруженої праці відбуваються повільніше, ніж після фізичної роботи. Несприятливі зрушення в організмі працівника часто не ліквідуються повністю і кумулюються, переходячи в хронічну втому, або перевтому, та різні захворювання. Найбільш поширеними захворюваннями працівників розумової та нервово-напруженої праці є неврози, гіпертонії, атеросклерози, виразкові хвороби, інфаркти і інсульти. Перевтома при розумовій та нервово-напруженій праці може бути чотирьох ступенів – від початкового до важкого. Разом з тим не слід вважати, що розумова та нервово-напружена праця є шкідливою для людини. Вона, як і фізична, за оптимальних навантажень і організації сприяє вдосконаленню та розвитку людини як особистості.

#### **Використані джерела**

1. Крушельницька Я.В. *Фізіологія і психологія праці* : підручник / Я.В. Крушельницька. – К.: КНЕУ, 2003. – 367 с.
2. Мешко Г.М. *Вступ до педагогічної професії* : навч. посіб. / Г.М. Мешко. – К.: Академвидав, 2010. – 200с.

3. Данюк В.М. *Організація праці : навч. посібник* / В.М. Данюк, А.С. Тельнов, С.Л. Решміділова; під ред. В.М. Данюка. – К.: КНЕУ, 2009. – 332 с.

Липівець І.С.  
(Полтава)

### **ТРАВМАТИЗМ ВЧИТЕЛІВ ТА УЧНІВ В ШКОЛІ ТА ПОБУТІ**

Здоров'я людини є одним із найважливіших соціальних чинників, що свідчить про загальне здоров'я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та організації виробництва. Здоров'я тісно пов'язане з професією людини, її руховою активністю, харчуванням, звичками, характером відпочинку, психоемоційним станом, тобто способом її життя.

Збереження здоров'я педагогів та учнів є необхідною умовою їх активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно позначається на результатах всієї навчально-виховної роботи. Тому проблема збереження здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу повинна бути однією з пріоритетних у освітній сфері [1].

Причинами травм та нещасних випадків можуть бути порушення правил та інструкцій з безпеки, небажання виконувати вимоги безпеки, нездатність їх виконати. В основі цих причин травматизму лежать психологічні причини (критичне ставлення до технічних рекомендацій, інструкцій, небажання їх виконувати; незнання норм і способів забезпечення безпеки, правил експлуатації устаткування; невиконання правил та інструкцій з безпеки через невідповідність психофізичних можливостей людини (недостатня координація руху і швидкість рухових реакцій, поганий зір тощо) вимогам даної роботи та ін.) [4].

У навчальних закладах травматизм, здавалося б, не мав би бути таким поширеним явищем, однак тут, крім дорослих, перебувають і діти, які часто забувають про засоби безпеки.

Серед працівників школи найчастіше травмуються прибиральники службових приміщень, оскільки їх робота передбачає виконання фізичних завдань, пересування предметів тощо. Зазвичай травмуються працівники у віці 50–59 років.

В основному випадки виробничого травматизму серед дорослих у закладах освіти трапляються через організаційні причини (невиконання посадових обов'язків, порушення вимог охорони праці, виробничої дисципліни тощо), рідше – з технічних або психофізіологічних [5].

Що стосується учнів, то у віковому аспекті найбільш «травматичним» є вік від 6 до 14 років, що пов'язано з підвищеною емоційністю і недостатньо розвиненою здатністю до самоконтролю. Найбільша кількість травм припадає на критичні вікові періоди (3, 7, 11–12 років), коли діти стають примхливими, дратівливими, часто вступають в конфлікт з оточуючими. Разом з тим, крім віку, існує ряд особливостей, що характеризують дітей, які часто травмуються. Зазвичай це діти, які мають