

Секция «Проблемы психологии социального и профессионального взаимодействия»

Роль умственного утомления в профессиональной деятельности педагогов зрелого возраста

Научный руководитель – Михайлова Ирина Викторовна

Бакеева Полина Андреевна

Студент (магистр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: vernal.sunrise@yandex.ru

Умственное утомление - значимая преграда на пути продуктивности работников сферы образования. Согласно точке зрения Розентблата, утомление возникает в корковых нервных клетках и приводит к ухудшению контроля и координации внутренних процессов. Кроме того, изменяется характер распорядительного действия коры мозга и расположенных вблизи исполнительных органов. Таким образом, деятельность человека, испытывающего утомление, замедляется и понижается результативность труда. Человеку сложнее сконцентрироваться, в том числе и на процессах не затрагивающих основной сферы задач.

Продолжая изыскания физиологических причин утомления, Волков обратил внимание на работу центрально-нервной системы (далее ЦНС) [6]. Здесь главным отличием является перенос периферических исполнительных органов в ЦНС. То есть при достижении предела возможностей отдельной функциональной системой, сигнал о излишней напряженности передается по всему организму, тем самым создавая состояние утомленности. В данной ситуации возникает охранительное торможение, которое начинает действовать с определённых цепей нейронов коры головного мозга, предотвращая высокий уровень утомления [4]. Однако, в случае задействования охранительным торможением существенной области ЦНС, утомление достигает уравнивающего состояния, что приводит к значительному снижению эффективности всей работы организма, доводя до невозможности реализации любой деятельности [5].

Исходя из выше сказанного утомление варьируется от легкого до сильного уровня, затрудняя работу сначала в определенном круге задач, которыми было вызвано утомление, после достигая полной нетрудоспособности человека.

В сфере образования утомление работников сказывается не только на них самих. Основная масса специалистов: учителя, преподаватели, художественные руководители - является социально направленной. Следовательно, состояние специалистов влияет не только на качество передаваемой информации. Специалисты воздействуют на учащихся, создавая неблагоприятный образовательный фон. Кроме того, при утомлении работников сферы образования возникают проблемы предоставления услуг, связанных с познавательными потребностями населения: детский сад, школа, университет, профессиональная переподготовка, повышение квалификации [3]. Вследствие этого, проблема изнурения специалистов важна для любой возрастной категории, так как обучение происходит в течении всей жизни современного человека.

Обратная сторона рассматриваемого вопроса заключается в формировании утомления не в качестве результата умственной деятельности, а в качестве реакции специалиста на взаимодействие с окружающим миром [1]. Таким образом, причины неэффективности работника значительно расширяются. В том числе встает вопрос влияния коллег и обучающихся. В процессе общения возникают новые умственные задачи, следовательно, зона деятельности увеличивается и риск достижения умственного утомления возрастает.

Состояние работников сферы образования влияет на качество образовательного процесса, закладывающихся в обучающихся знаний, умений, навыков и на будущее отношение

учеников к обучению. Исходя из этого, мы считаем важным предупредить умственное утомление у специалистов сферы образования. В связи с этим, мы решили определить значимость проблемы умственного утомления работников сферы образования опытным путём.

Нами был проведён опрос для оценки острого умственного утомления Леоновой А.Б. и Савичевой Н.Н. среди работников сферы образования в возрасте от 35 до 60 лет. Данный возраст является вторым периодом зрелости, в настоящий период времени названный возрастной этап является основной массой работоспособного населения. Респонденты занимают следующие должности: воспитатели, учителя разных профилей (начальные классы, физико-математический профиль, дефектолог и т.д.), художественные руководители, преподаватели, библиотекарь. В опросе приняло участие 20 человек, 3 мужчин и 17 женщин.

Обработка результатов предполагает 4 варианта индекса умственного утомления, зависящих от суммы набранных баллов: отсутствие признаков умственного утомления; легкая степень умственного утомления; умеренная степень умственного утомления; сильная степень умственного утомления.

В результате исследования было выявлено, что только у 20% опрошенных полностью отсутствуют признаки умственного утомления. Таким образом, согласно результатам, только 1/5 группы не испытывает умственного утомления и наиболее продуктивна в выполнении своих профессиональных обязанностей.

У 40% испытуемых наблюдается легкая степень умственного утомления, у 35% умеренная степень. Следовательно, большая часть исследуемых специалистов сферы образования испытывают понижение уровня внимания, эмоционального тонуса. Эпизодически ощущают истощение внутренних ресурсов, несогласованность систем организма и личности в процессе профессиональной, умственной деятельности. Испытывают дискомфорт в работе и неспособность исполнять свои обязанности в полную силу.

Сильная степень умственного утомления выявлена лишь у 5% опрошенных. Для них описанные выше признаки свойственны на постоянной основе и с большим уровнем интенсивности.

Таким образом, нами было выявлено, что большинство работников сферы образования испытывают умственное утомление. При этом утомление преимущественно присутствует на легком и умеренном уровнях. Следовательно, проблема существует в значительном проявлении. Исходя из этого важно увеличить исследование для подтверждения полученных результатов и обеспечить специалистам должный уровень профилактики в форме рационального чередования видов умственной деятельности и своевременный отдых.

Источники и литература

- 1) Бодров В.А. Профессиональное утомление: фундаментальные и прикладные проблемы. / В.А. Бодров – М.: Институт психологии РАН, 2015 – 302-340 С.
- 2) Воронцова Н.Л. "Образование как услуга" Актуальные проблемы российского права № 4 (113) / Н.Л. Воронцова – М.: МГУ, 2020 - 56-62 С.
- 3) Павлов С.Е., Павлова Т.Н., Павлов А.С. «Системная теория утомления» Экстремальная деятельность человека №4 (45) / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова, А.С. Павлов – М.: ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ», 2017. – 14-16 С.
- 4) Павлов, СЕ. Адаптация / С.Е. Павлов – М.: Паруса, 2000. – 282 С.
- 5) Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография. / В.А. Сальников – Омск: СибАДИ, 2012. – 413-417 С.