

ПРОБЛЕМА ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗВО

(Федорик В. В., старша викладачка)

Бердянський державний педагогічний університет, м. Бердянськ, Україна

Тема втоми учасників освітнього процесу в ЗВО є надзвичайно актуальною, оскільки відбувається постійне зростання вимог до якості навчального процесу та результативності діяльності вищих навчальних закладів. У той же час, освітній процес, окрім того, що має інтенсивний та напружений графік як для здобувачів вищої освіти, так і для викладачів, проходить у надскладний воєнний період.

Вимоги до здобувачів у ЗВО нерідко включають не тільки високі показники академічної успішності, а й участь у додаткових активностях та проєктах, що може призводити до значних фізичних та розумових навантажень. Від науково-педагогічних працівників ЗВО також вимагається постійне підвищення кваліфікації, пошук нових методів роботи, а також робота над науковими дослідженнями, що може бути дуже виснажливим процесом.

Оскільки втома може впливати на якість навчання, ефективність та результативність діяльності учасників освітнього процесу у ЗВО, дослідження цієї проблеми є надзвичайно важливим. Результати таких досліджень можуть допомогти вдосконалити навчальний процес, забезпечити більш ефективну та продуктивну роботу вищих навчальних закладів, а також зберегти здоров'я та добробут учасників освітнього процесу ЗВО та попередити виникнення хронічної втоми, яка з часом може перерости у синдром хронічної втоми.

Втома є нормальною реакцією організму на робоче навантаження, але в гострих і хронічних формах може призвести до порушення працездатності. Втома є функціональним станом, який виникає під час інтенсивного або тривалого робочого навантаження і проявляється в тимчасовому порушенні різних психічних та фізіологічних функцій людини, що призводить до зниження ефективності та якості праці [2]. Якщо тривалий вплив надмірних навантажень не супроводжується повноцінним відновленням функцій організму, то стан втоми може перетворитись на перевтому. Однак, за словами М. Гінзбурга, втома є природною реакцією організму на навантаження і сигналом про необхідність відновлення та відпочинку, який не слід ігнорувати [2].

Загалом визначають два види втоми: природна (фізична) та психологічна (нервова). Перша є закономірним наслідком інтенсивного фізичного, розумового чи емоційного навантаження на людину. Долаючи таку втому в певні власні способи, людина, як правило, швидко відновлюється і готова до виконання нових завдань, чого не можна сказати про психологічну втому, що супроводжується апатією, депресією і пов'язана з відсутністю бажання щодо будь-якого виду діяльності [2].

Найвірогідніша та основна причина втоми сьогоденного часу – значна кількість психологічних навантажень. Як зазначає М. Гінзбург, фізіологічна втома – це втома тіла, що виникає через енергетичні витрати під час інтенсивних або тривалих фізичних зусиль, а психологічна втома виникає внаслідок хронічного стресу: людина постійно перебуває під впливом негативних емоцій. У першому

випадку людина каже: «Я хочу, але не можу», у другому – «Я міг би, але мені не хочеться» [2].

За останні десятиліття втома дедалі частіше переростає і трапляється у вигляді перевтоми, а згодом формується синдромом хронічної втоми під яким розглядають комплекс порушень, що характеризується інтенсивною втомою, яка не покращується після адекватного відпочинку та погіршується після фізичної та розумової активності [1, с. 59].

Для того щоб запобігти проявів синдрому хронічної втоми нами було проведено дослідження на виявлення ступеню втоми в учасників освітнього процесу ЗВО. Базою дослідження став Бердянський державний педагогічний університет. В опитуванні взяли участь 214 здобувачів вищої освіти з яких 179 склали представники Факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв з 1 по 4 курси денної та заочної форм навчання спеціальності Психологія та Початкова освіта, 25 студентів 1-4 курсів денної форми навчання Гуманітарно-економічного факультету та 10 респондентів 1 курсу денної форми навчання Факультету фізико-математичної, комп'ютерної та технологічної освіти) та 28 науково-педагогічних працівників.

В ході обробки отриманих результатів суттєвих відмінностей у проявах ступеня втоми серед здобувачів вищої освіти різних факультетів, курсів та форм навчання не було помічено, тому представляємо загальні показники на рис. 1.

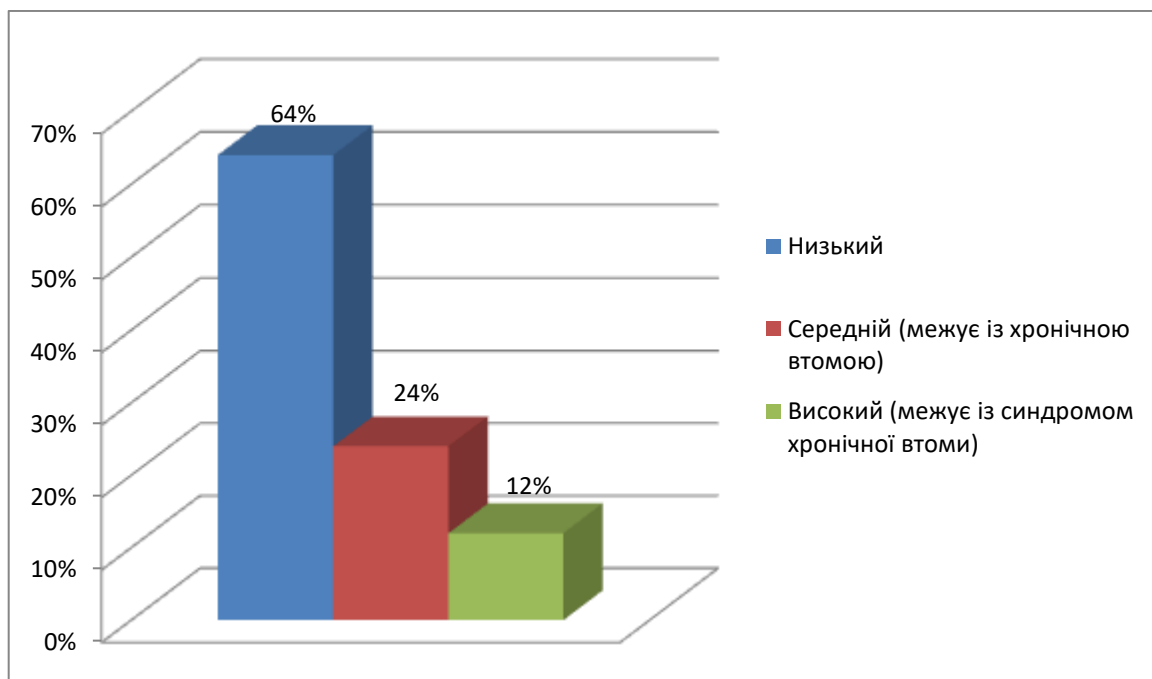


Рис. 1. Ступені втоми здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету (n=214)

З діаграми видно, що 136 здобувачів (64%) мають низький ступінь втоми, 52 (24%) – середній ступінь втоми, що межує із хронічною втомою та 26 (12%) мають прояви високого ступеня втоми, що межує із синдромом хронічної втоми.

Аналізуючи результати 28 науково-педагогічних працівників ми виявили, що у 20 (71%) викладачів прослідковується низький ступінь втоми, 8 (29%) педагогів мають середній ступінь втоми.

Окрім виявлених ступенів втоми, ми звернули увагу на ті показники, які найчастіше відмічали респонденти серед запропонованих блоків у опитувальнику. Так, поява частих головних болей прослідковується у 77 респондентів із 100. Також велика кількість опитуваних відмічали, що дуже хочеться: спати (60 (60,6%)); постійно прилягати на ліжко (56 (56,6%)); прокинутися без почуття «розбитості» (52 (52,6%)). Прогресування труднощів при запам'ятовуванні нової інформації та концентрації уваги також прослідковується у 50% учасників. 60% відсоток респондентів виокремили втрату інтересу до спілкування з оточуючими; 37% – до улюбленого заняття; по 24% припало на прояв втрати інтересу до інтимного життя та спілкування з друзями. Серед 91 відповіді стосовно появи нав'язливих станів 56 (61,5%) припало на тривогу; 52 (57%) – стан спустошеності; 42 (46%) – безвихідної ситуації. Емоційна нестабільність найбільше виявлена в дратівливості через дрібниці (69%) та в частій апатії (45%). Також 59% учасників освітнього процесу вказали на те, що не мають сил для виконання простих обов'язків по дому.

Хронічна втома може впливати на роботу і навчання, знижуючи продуктивність та погіршуючи якість результатів. Саме на це вказували респонденти, які самостійно припускали присутність втоми у себе особисто. Вплив втоми чи хронічної втоми на сфери життєдіяльності вони вбачали в наступному: «Нічого не встигаю зробити із запланованого, не можу виокремити, що мені цікаво»; «Мені дуже складно дається робити банально необхідні речі для життя»; «Відсутність мотивації, нестача ресурсів, невдоволення собою, зниження соціальної активності»; «Тотальне небажання займатися повсякденними справами та професійною діяльністю».

Таким чином, для запобігання та лікування хронічної втоми в учасників освітнього процесу ЗВО необхідно звернути увагу на дотримання здорового способу життя. Це включає регулярну фізичну активність, здорове харчування та нормальний режим сну. Також можуть допомогти техніки управління стресом, такі як медитація, йога та глибоке дихання. Для ефективного управління хронічною втомою може бути корисним планування роботи та відпочинку, а також підтримка спеціалістів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зарудна О.І., Мураль Н.І. Синдром хронічної втоми та сучасне суспільство. *Медсестринство*. Вип. 4. 2013. С. 58–60.
2. Калька Н.М. Профілактика і подолання синдрому хронічної втоми у працівників ОВС : навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС. 2015. 84 с.