

Проблемы сохранения умственной работоспособности на высоком уровне

В настоящее время человек испытывает колоссальные физические и психические нагрузки в связи с очень быстрым темпом жизни. Вследствие этого значительно сокращается время на полноценный отдых, появляется утомление, снижается общая работоспособность. По данным российских социологических исследований, большинство опрошенных имеет ненормированный рабочий день, 85 % респондентов работают сверхурочно, некоторые – в выходные дни и в период отпусков.

Границы между работой и личной жизнью человека все больше стираются. Так, новые идеи могут возникать в сознании в любой момент, и не только в пределах «рабочего времени» [2]. Дисбаланс труда и отдыха приводит к быстрой утомляемости. Возникает проблема поддержания работоспособности на оптимальном уровне в течение длительного времени.

Одним из основных условий эффективной деятельности человека является умственная работоспособность. По мнению ученых, это потенциальная способность человека в течение определенного времени наиболее качественно выполнять работу [4].

Продолжительность продуктивной умственной деятельности у всех разная и зависит от состояния здоровья, возраста, профессионализма, удовлетворенности процессом и результатом своей работы. Чтобы поддержать работоспособность на оптимальном уровне, необходимо учитывать некоторые закономерности в ее динамике.

Умственная деятельность человека значительно отличается у молодых людей и тех, кому больше пятидесяти лет. Наиболее высокие показатели устойчивости и интенсивности внимания, объема кратковременной и долговременной памяти, подвижности мыслительных процессов наблюдаются в возрасте 20–29 лет. Наибольшее количество научных открытий совершается, в основном, в возрасте до 30–35 лет, к 50 годам происходит спад – до 50 %, а к 70 годам сохраняется на уровне только 5–10 %. После 50 лет продуктивная интеллектуальная деятельность компенсируется за счет приобретенного профессионального опыта. Необходимыми условиями в сохранении высокой работоспособности после 60 лет являются комфортные условия работы, отсутствие экстремальных факторов.

Существуют определенные закономерности в динамике *умственной деятельности в течение суток, рабочего дня, недели, года*. В

дневное время она выше, чем в ночное, за исключением определенных моментов, связанных с творчеством. Выявлено, что наиболее продуктивное время для работы – с 8 до 12, а также с 16 до 20 часов, непродуктивное – с 14 до 16 часов и ночь.

Умственная работоспособность зависит и от биологических ритмов человека. У одних людей наибольший ее пик приходится на первую половину дня («жаворонки»). У других, наоборот, подъем наблюдается после обеда («совы»). Есть люди, которые одинаково работоспособны и утром, и вечером (аритмики). С помощью методики, разработанной немецким физиологом Г. Хольдебрантом, можно определить свои биологические ритмы. Для этого необходимо подсчитать количество сердечных сокращений и вдохов и выдохов, совершаемых за одну минуту, и определить соотношение этих показателей. Соотношение 4:1 указывает на то, что человек является аритмиком; 5–6:1 – «жаворонком»; более 6:1 – «совой» [8]. Если учитывать свои биологические ритмы при планировании работы, то можно поддержать работоспособность в течение дня на оптимальном уровне и не навредить здоровью.

Существуют определенные закономерности динамики умственной работоспособности *в течение рабочего дня*. С утра наблюдается период «вработывания», характеризующийся постепенным ростом продуктивности труда и в значительной степени зависящий от мотивации и индивидуальных особенностей личности. Затем работоспособность поднимается и какое-то время удерживается на высоком уровне (период устойчивой работоспособности), после чего происходит ее спад (период некомпенсированного утомления). На этом этапе работоспособность достигается за счет выраженных волевых усилий. Если деятельность продолжается в таком же режиме, то количество ошибок увеличивается. Поэтому необходимо обязательно предоставить организму кратковременный отдых либо переключиться на другую работу. Подобное изменение умственной работоспособности может повторяться несколько раз в день [4].

В течение рабочей недели самыми продуктивными днями считаются среда и четверг, тогда как в понедельник происходит процесс «вработывания», а в пятницу может наблюдаться упадок сил.

На умственную работоспособность человека также влияет и *время года*. По наблюдениям психологов, самыми продуктивными месяцами считаются январь и февраль. В зависимости от возраста работоспособность в весенние месяцы проявляется по-разному. Март характеризуется подъемом у пятой части молодежи; у тех, кому за 45, наблюдается ее некоторый спад. Май отличается повышением

работоспособности, а летом опять происходит спад. Основная причина этого – физиологическая, которая проявляется в том, что повышение температуры воздуха на каждый градус выше 22 °С снижает производительность труда на 3,6 %. Так, при +32 °С работоспособность уменьшается на 36 % по сравнению с зимой [3].

Что же является источником поддержания работоспособности на высоком уровне, а что оказывает негативное влияние независимо от времени года, недели, дня, биологических ритмов?

Продолжение статьи будет опубликовано 9 июня 2016 года

Список использованных источников

1. Зинченко, В. П. Основы эргономики / В. П. Зинченко, В. М. Мунипов. – М. : Прогресс, 1985. – 347 с.
2. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 224 с. – (Серия «Мастера психологии»).
3. Как наша работоспособность зависит от времени года – http://mirpiar.com/publ/psikhologija_dlja_zhizni/
4. Леонова, А. Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности / А.Б. Леонова, В.И. Медведев. – М. : МГУ, 1981. – 112 с.
5. Психология. Словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
6. Полунина, О. В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей / О. В. Полунина // Психологический журнал. – 2009. – Т. 27. – № 2. – С. 73–85.
7. Самопознание через ощущение, чувство и образ – school2gub.narod.ru/vospit/zdor/prog_zdor.doc
8. Шипилов, А. И. Высокая работоспособность персонала – забота кадровика / А. И. Шипилов, О. А. Шипилова // Кадры предприятия. – 2003. – № 3.
9. Шульц, Д. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц. – 8-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 334 с.
10. Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.

Ж.Ф. Ильченко, методист высшей категории

управления мониторинга качества образования