

соціалізацію кожної дитини; залучити учня до суспільних відносин засобами організованого спілкування; розвитку дитячої організації як основи для міжвікового спілкування, творчого розвитку кожного учня, залучення в пізнавальну діяльність; набуття у кожного члена учнівського самоврядування навичок організації життєдіяльності у колективі.

Школа має ефективно сприяти успішній соціалізації молоді у суспільстві. Самоврядування у школі – це перехід до відкритих, довірчих форм співтворчості адміністрації, педагогічного, батьківського та учнівського колективів. Важливо, що самоврядування – це участь школярів в управлінні власними справами (не справами адміністрації, педагогів, батьків), які входять у компетенцію учнів.

Отже, в ідеалі самоврядування має виходити не від адміністрації та педагогічного колективу, а «вирощуватися» самими дітьми. Ініціативність учнів, самостійність, творчий підхід до справи дозволяють реально оцінювати свої сили, правильно складати необхідні положення про самоврядування спільно з адміністрацією та педагогічним колективом. Але необхідно враховувати, що спілкування відбувається у режимі діалогу, вчитель у загальноосвітньому закладі – старший товариш, наставник, друг. Самоврядування продиктоване потребою учнів, зацікавленістю батьків та освітян.

Список використаних джерел:

1. *Учнівське самоврядування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/uchnivske-samovryaduvannya>*

ПОЛТАВЕЦЬ ОЛЕКСАНДР ТВЕРДОХЛЄБОВ – ПЕДАГОГ ІЗ КОГОРТИ ТИХ, ХТО ГОТУВАВ ГУМАНІСТИЧНИЙ МАКАРЕНКІВСЬКИЙ СВИТОГЛЯД

Мищенко Л. В.

Охтирка, Сумська обл., Україна

Полтавець Олександр Дмитрович Твердохлебов (17 жовтня за ст. стил. 1840 р., с. Котельва Охтирського повіту Харківської губернії Російської імперії – 23 липня 1918 р., м. Охтирка Харківської губернії, Російська імперія [3, 12]; «Твердохлібов», – у більшості українських видань, досліджень) начебто «...був тільки учителем нижчої повітової школи в Охтирці... Не відрізнявся по своєму побуту од тисяч таких же повітових учителів, про яких нічого не згадаєш, коли вони скінчать свою службу або навіть і життя. Але О. Д. Твердохлебов не тільки вчителював і виховав декілька тисяч у своїй школі...» – так написав у некролозі про

видатного педагога український історик, філософ, видатний громадський діяч України, ректор Імператорського Харківського університету, лауреат Уварівської премії, один із засновників Української академії наук, академік Дмитро Іванович Багалій [1, с. 163]. І не дарма, бо Твердохлебов серед інших педагогів-гуманістів своєї доби підготував благодатний ґрунт для педагогіки наступної доби – макаренківської педагогіки: педагогіки різнобічного труда, котрий виховує гармонійно розвинену людину, здатну бачити світ не еkleктично, але цілісно, історично послідовно, із усіма доступними свідомості й вивченню причинно-наслідковими зв'язками, хоча й, що цілком природно, у всьому його яскравому розмаїтті. Тож не дарма й у 86-тинапівтомному «Енциклопедичному словнику Ф. А. Брокгауза та І. А. Єфрона» (1890–1907 рр. видання) [16] читаємо таке тлумачення щодо Твердохлебова Олександра Дмитровича: «...садівник та етнограф; род. у 1840 р., був учителем повітового училища та жіночої прогімназії у м. Охтирці. У харківських газетах невеликі, але слухні статті Твердохлебова з етнографії та сільського господарства друкуються з 1868 р. У «Південному краї» 1881 р. Твердохлебов під псевдонімом «Земляк» надрукував кілька оповідань руською і малоруською мовами. У «Київській старовині» надруковано його монографії: «Спадкове полковництво», «До історії Скельського монастиря» [11, 18], «Доля тютюнової фабрики в Охтирці» [27], «Харківські Коцарки» та кілька інших нотаток, складених за рукописами Харківського історичного архіву [4]. Спеціальні праці Твердохлебова з садової культури друкувалися в «Сільськогосподарств. промисловому садівництві та городництві», «Плодівництві», «Землеробській газеті».

У «Збірнику Харківського губерньського статистичного комітету» Твердохлебов помістив історико-статистичні нариси: «Город Ахтырка» [20], «Котельва» [21], «Охтирський Свято-Троїцький монастир» [18], «Століття Охтирського повітового училища» (1790–1890 рр.) [26]; остання робота видана окр. у 1893 р. у 3-му випуску «Трудів комісії з дослідження кустарних промислів Харківської губернії» (1885) Твердохлебов помістив опис кустарних промислів Охтирського та Богодухівського повітів Харківської губернії» [22, 19].

Довгим та плідним щодо наукових здобутків виявився життєвий шлях уродженця Полтавщини (с. Котельва) Олександра Дмитровича Твердохлебова, творчий доробок котрого й донині лишається на часі, але цікаве та корисне наше знайомство з ним – як із педагогом, істориком, етнографом, літератором – ще попереду: і у науковців, і у широкого загалу.

Наразі актуалізовано й опубліковано рукописні роботи дослідника, що зберігаються у фондах Охтирського міського краєзнавчого музею

Сумської області, архівних установах. Підтверджується непересічне значення цих праць для історико-регіональних наукових пошуків з української минувшини, для любителів різноманітних знань щодо рідної землі. Праці Твердохлебова містять розвідки рідної од пращурів Котелевщини, у котрих автор подав своїм сучасникам і нащадкам відомості про її географічне положення, суспільно-економічний розвиток, археологічні пам'ятки, особливості забудови Котельви, щонайдетальніші описи усього того. Так, є у творчому доробку історика й прямі присвяти рідному місту його батьків і пращурів – Котельві: приміром, у 1888 р. в «Харьковском сборнике» – літературно-науковому додатку до «Харьковского календаря» надруковано матеріали, присвячені саме Котелевщині.

О. Д. Твердохлебов народився 17 жовтня 1840 року [3]. По закінченні історико-філологічного факультету Харківського університету більшу частину життя присвятив учителюванню у провінції: скрупульозній натхненній педагогічній праці в повітовому училищі та жіночій гімназії міста Охтирки (за адміністративним поділом вона тоді належала Харківській губернії). Дослужившись до чину колезького асесора, одержав іменне дворянство. Але ніколи Твердохлебов не позиціонувався лише вчителем та чиновником (нехай і добре відомим на Слобожанщині, авторитетним) провінційного церковно-купецького містечка, бо ніколи не поривав контактів із альма-матер, котра завжди була доброю до нього: надзвичайно здібного студента відразу по закінченні університету залишили при університеті для здобуття наукового ступеню.

Паралельно Олександр Дмитрович викладав у Харківському повітовому училищі. Членство в «Українській Старій громаді» [2] з осередком у Харкові додатково засвідчує суспільно-політичні вподобання Твердохлебова змолоду, котрі яскраво підтвержені, і позитивно, науковою, культурно-просвітницькою й освітньою діяльністю.

Важливою сторінкою у науковій творчості О. Твердохлебова вбачаємо його етнографічні студії, зокрема, кустарні промисли й фольклор. Університетські стіни й дуже споріднені інтереси сприяли зміцненню науково-дослідницьких контактів із енергійним пошуковцем-початківцем М. Сумцовим [8, 17]. Їхня університетська дружба тривала упродовж усього життя і звершилася багатьма цікавими спільними проектами.

А ще Олександр Дмитрович довгий час був членом Харківського історико-філологічного Товариства та його архіваріусом, брав активну участь у роботі комісії з вивчення кустарних промислів, в етно-фольклорних експедиціях науковця і друга М. Сумцова [8]. І все це

надавало саме його педагогічній справі, його учительству упродовж десятків літ у провінції особливої глибини: як щодо теоретичних знань і практичних вмінь юних, так і передового – гуманістичного – світогляду.

Тривале, понад півстолітнє, учительювання О. Д. Твердохлебова в Охтирському повітовому училищі й жіночій гімназії визначило ще один напрям його наукових інтересів: історія освіти, репрезентованої рядом навчальних закладів міста. Йдеться про чоловічу й жіночу гімназії, духовне повітове, міське, жіноче Комісарово-Костромське училище, початкові церковно-приходські школи. Окреме дослідження такого плану О. Д. Твердохлебов присвятив Охтирському повітовому училищу: «Столетие Ахтырского уездного училища (1790–1890 годов)», яке побачило світ 1893 р. у Харкові [26]. Дослідник описав навчально-матеріальну базу, викладацький склад та еволюційні особливості трьох типів освітніх установ: малого народного училища (1790–1806 рр.); двокласного (1806–1834 рр.) і трикласного повітового училища (1834–1890 рр.) Завдяки акумульованому емпіричному матеріалу праця О. Д. Твердохлебова й на сьогодні – важливе джерело знань з історії освітніх закладів Слобідської України.

До мови: історична біографістика – доволі популярний і актуальний напрям сучасних гуманітарних студій. І як правило, у центрі уваги фахівців історико-біографічного жанру здебільшого фігурують постаті «фасадного плану». Однак, незаперечним фактом є твердження про те, що неабияке значення для багатьох із них має оточення: родина, коло друзів, колеги, випадкові зустрічі і знайомства, що також формують світогляд великих людей, визначають зміст їхнього повсякдення. Так от, О. Д. Твердохлебов належав до тих науковців свого часу, хто становив перше коло спілкування столичної професури, але водночас він належав і колу провінційної інтелігенції. Адже його праці, надіслані з провінції, друкувалися у найпрестижніших тогочасних наукових і громадсько-політичних виданнях, виходили спеціальними накладами. Він був званою особою з-поміж професійних педагогів, істориків й аматорів-краєзнавців, етнографів та літераторів, педагогів і садівників Слобожанщини.

Талант Твердохлебова-літератора безсумнівний. Приміром, високого рівня його оригінальне письмо спостерігаємо у творі «Старосвітська масниця (Бувальщина): «Гучно та весело справляли масницю у старовину поворсклянські пани. Цілісінька неділя до самого жилавого понеділка – музика, гості, бенкети. Та й як було не веселитись тоді? – усього доволі, усе некуплене. У кожного пана була своя винниця, у деяких й не одна (тоді ще не знали ні заводів, ні акцизного догляду...); свої пасіки з омшаниками, свої стави; на токах як налито скирт, стоги сіна, мов ті гори: було, аж почорніють, стоячи не один рік без порухи. Визімувавшись на своїх харчах, бігали цілі табуни маштаків, свої були череди, свої воли

круторогі: посполиті тоді чумакували панськими волами, мов спражні чумаки – по волі, по льготі, і, Боже Ти мій, Господи! Скільки було вони навезуть з того Дону баликів усяких, і ікри, і осетрин, і бергамоти, і сливи, яких забажаєш, яблука-чернички, дульковаті, склянка, сивенька, зімниця, черешні, – що хазяїн, то й сорт надивовижу... А ліса які були темні, та непроглядні! Скільки там родило того оріха, кислиць, жолудів. Дика малина, смородина, порічка, ожина – рви, збирай, скільки душа забажає; тоді що не малось на світі тих розумнях, що шмагали по спині и по... шпугую за суніці та за полуниці, ще тоді панство не навчилось різати кіс дівчатам та мазати їм голови дехтем і натикати поверх дехтю пірря за проруху; та правду кажучи, тоді й надібно не було нікому із дівчат притьмом у накритки йти... усі тоді жили запросто, усяк по-своєму, як умів. Козацька колошматка тоді ще тільки починала улаштувуватця. Осадці понад Ворсклом, що кинулись до його з усіх країв Дніпрового тогочасчя ще за Богдана Хмельницького, раді-радісінькі були, що тут їх ніхто не спихав з ниви... що тут не було вже надібно жаяхатись та оглядатись на усі сторони, як зненацька гукне татарин, або лях заторохтить... Звісно, козакові тихомирство іноді приходилось не по натурі, і він свою тугу по волі розважав, по старому звичаю, веселими гулянками в веселі дні. Задля цього масниця у поворсклянських панів, була-гляди, чи не самою підходною годиною. Підкотилась вона – чого довго роздумувати?» [25].

Сімейний стан, міцно спряжений у Твердохлебова із неухильним совісним обов'язком добре дбати про свою дуже велику родину, природно, постав на заваді в реалізації високоамбїтних наукових планів молодика, хоча тривалий час дослідник продовжував «жити на два міста». Але ні в якому разі не можна ремствувати на те, що Олександр Дмитрович не реалізував себе. Найбільш притаманним йому, як педагогові, стало те, що він вважав абсолютно природнім рухом душі: усі свої нові знання, наукові здобутки перш за все нести у дитячі класи, де викладав. Тож справді щедра душа зростила не одне покоління нових дослідників, а ті дорогоцінні й надзвичайно корисні «поклади» для прийдешніх поколінь охтирців (і не тільки для них), котрі у різних коморах Духу Людського залишив по собі педагог, історик, етнограф, літератор, – це той золотий капітал, ціну котрого неможливо недооцінювати, а відсотки з якого для нас усе щедріше зростають. І сьогодні учні шкіл Охтирщини, вивчаючи і на наших музейних матеріалах її історію, історію Слобожанщини, історію України, користуються їхніми історико-географічними описами, фізико-географічними характеристиками, починаючи з ХІХ ст., історією заселення місцевості, усіма сторонами життя тогочасного соціуму, версіями про етимологію назви містечка, виконаними саме

О. Д. Твердохлебовим в його історичному нарисі «Город Ахтырка». Адже вже в позаминулому сторіччі науковець говорив своїм юним учням про значення розвитку промисловості у рідному краї, в Україні загалом, наводив приклад створення з волі Петра I саме в Охтирці першої в імперії тютюнової фабрики, давав наукові описи соціально-економічних та виробничих передумов вирощування (і саме у цій місцевості) культури високопродуктивного тютюну, налагодження його промислового, а не кустарного, виробництва. Докладно розповідав науковець про древню фортецю Охтирки, її внутрішні споруд, пізнішу забудову міста загалом: згідно з розробленим вже спеціальною містовпорядною конторою генеральним планом. Олександр Дмитрович склав порівняльну характеристику Охтирки XVIII–XIX століть, виконав детальні описи будинків, вулиць, площ у 1880–1884 рр., завдяки чому й сьогодні маємо важливе історичне джерело з мікроісторії міста, зокрема, для потреб освіти.

Особливістю Охтирки був поділ його території на сотні. О. Д. Твердохлебов акцентував увагу на тому, що поділ склався історично: від квартирування сотень Охтирського козацького полку, а також визначив чисельність дворів, мешканців кожної умовної територіальної одиниці, загалом усього населення міста. Твердохлебов детально охарактеризував і торгівлю містечка, визначив кількість (більше 100 одиниць) і характеристики торговельних (бакалійних, галантерейних, мануфактурних) лавок. Значну увагу приділив сільському господарству та місцевим промислам.

На той час Охтирка – як духовний центр – посідала друге місце у Харківській губернії. Тож науковець не міг пройти повз цей величезний зріз життя охтирців та паломників місцевих святинь. У дослідженні й описі чотирнадцяти православних приходів (у тому рахунку – монастиря) Охтирського повіту, що висвітлені Твердохлебовим у праці щодо історії Скельського монастиря, читаємо і про економічні підвалини існування охтирських храмів, про формування, зокрема, монастирського господарства, його землеволодіння, що було, без сумніву, надзвичайно важливим питанням на той час (до мови: пов'язаним із іменами відомих в Лівобережній Україні родом Шимоновських, гетьманами І. Мазепою та І. Скоропадським).

О. Д. Твердохлебов надав вичерпну характеристику релігійній громаді міста Охтирка за конфесійною ознакою, доповнив її статистичними даними, згідно з якими станом на 1885 р. в Охтирці було вже 10 культових споруд, з яких 9 – публічних, 1 – закритого типу «при тюремному замку» [11]. Окремо Олександр Дмитрович студіював історію Охтирського Свято-Троїцького монастиря від часу його заснування у 1654 році й до кінця XIX ст., присвятивши цьому спеціальне дослідження

[11]. З нього стало відомо про поетапну розбудову монастиря: від кількох будівель для служіння, трапези і келій до широкої інфраструктури: готелю, лікарні, каплиць тощо. Особливу увагу дослідник приділив ремісничим заняттям охтирських ченців, зокрема іконопису, слюсарству, бондарству, столярству, бджільництву, млинарству тощо. Знайшлося місце в історичному нарисі й для опису монастирської місцевості, приміром, його печер, гrotів Доброславівської та Монастирської гір.

Отже, у центрі уваги дослідника завжди був цілий комплекс соціумних інститутів рідного краю: освіта, економіка, кустарні промисли та новітня промисловість, культура, етнографія, духовна спадщина Слобожанщини її побут.

Та учитель з невеликого провінційного містечка став відомим – на той час і дещо пізніше – українській інтелігенції, зокрема, педагогам, економістам, історикам, етнографам, не лише завдяки своїй творчій спадщині, але й завдяки власному багатющому архіву, зібраній власноруч бібліотеці (на жаль, все це значно постраждало й здебільшого втрачене під час окупації у роки Другої світової війни [14]. Дещо з рукописів дослідника у різні роки відклалося у фондах Охтирського міського краєзнавчого музею. Із-поміж них: яскраві літературно-фольклорно-етнографічні праці «Старосвітська масниця» [25], «Попівна» [24], «Федот» [28], «Литовка, Боголюбовка і Бакирівка» [23], та інші роботи. Окрім рукописної спадщини, у музеї експонуються старовинні предмети побуту, особисті речі та зібрані в етнографічних експедиціях самостійно і спільно з відомим дослідником М. Сумцовим. Це, зокрема, фотопортрет О. Твердохлебова, його власна кобза, викуплена у сім'ї нащадків лірника ліра.

Праць, присвячених оригінальній постаті О. Д. Твердохлебова, обмаль, а ті, що є, дещо фрагментарно окреслюють його життя і діяльність. Тож метою наших розвідок є подальша актуалізація його біографії, наукового спадку як педагога, історика, літератора й етнографа України, котрий був невтомним трудівником, людиною однієї справи на все життя. Зовсім не випадково М. Сумцов у листі до нього написав: «Намерен составить две книжечки, одну про Ахтырский уезд, а другую только про Боромлю. Вот я и хочу вас вставить в первую книжечку, когда буду говорить о достопочитаемых уроженцах и деятелях Ахтырского уезда» [3].

Список використаних джерел:

1. Багалій Д. І. *Історія Слобідської України*. Харків, Основа. 1990. 256 с.
2. Варченко І. Г. *Олександр Дмитрович Твердохлібов – краєзнавець Слобожанщини та Полтавщини : Матеріали 3-ої Сумської обласної наукової історико-краєзнавчої конференції 7-8 грудня 1999*. Суми, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 1999. С. 55.
3. Волис В. И. *Александр Дмитриевич Твердохлебов – краевед и этнограф. Краеведческие записки Ахтырского краеведческого музея. Рукопись в 4 т. 1962. Т. 3. С. 94–97.*

4. *Державний архів Сумської області. Ф. 9 (с. 1) Т. 26, спр. 7828, 51 арк.*
5. *Земські звіти. 1912 р. // «КЗ «Охтирський міський краєзнавчий музей». Ф. 10801/7, ДР. 987. Арк. 71–75.*
6. *Каковкіна О. М. Археологічні з'їзди другої половини XIX – початку XX стст. в Україні: наук. та суспільно-політ. аспекти: дис. ... канд. іст. наук: 07.00.01. Дніпр. Нац. ун-т ім. О. Гончара. Дніпропетровськ. 1998. 216 с.*
7. *Каталог виставки XII-го археологического съезда (в Харькове). Этнографический отдел. Харьков: Паровая тип. и литогр. М. Зильберг и с-вья. III, 1902. С. 63–65.*
8. *Кучмай М. Його з вдячністю згадують. Прапор перемоги. Охтирка. 1968. № 100. С. 2.*
9. *Мандебура О. Микола Сумцов і проблеми соціокультурної ідентичності: монографія. Київ, 2011. 273 с.*
10. *Мегера Є. Охтирка в особистостях. Лідер. 2016. № 35. С. 17.*
11. *Метка Л. Гончарство Слобідської України у другій половині XIX – першій половині XX століття: Асортимент та збут виробів. Етнічна історія народів Європи. 2010. № 33. С. 4.*
12. *Мотренко М. Скельський монастир. Вишневий цвіт. 1999. №№ 81–83–85. С. 4.*
13. *Метрична книга : Державний архів Сумської області, м. Суми, Україна. Ф. 745, оп. 69. С. 109.*
14. *Поліщук М. Охтирська гімназія крізь призму часу : Лідер. 12 квітня, 2010. № 19. С. 3.*
15. *Свердлов Г. Краєзнавець О. Д. Твердохлібов Прапор перемоги, Охтирка. 1991. № 4. С. 2–4.*
16. *Скирда І. М. XII Археологічний з'їзд: передумови, перебіг подій, історичне значення: дис. ... канд. іст. наук. 07.00.02. Харківський Національний університет ім. Каразіна В. Н.*
17. *С – в Н. Твердохлебов Александр Дмитриевич : Толкование. Энциклопедический словарь Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона URL: academic.ru*
18. *Словари и энциклопедии на Академикe https://dic.academic.ru/dic.nsf/brokgauz_efron/99865/Твердохлебов (дата звернення: 21.01.2022).*
19. *Сумцов Н. Ф. Новый вариант думы «Алексей Попович» : Журнал Киевская старина. К. 1885. № 1. С. 182–191.*
20. *Твердохлебов А. Д. Ахтырский Свято-Троицкий монастыр // Харьковский сборник: литературно-научное приложение к «Харьковскому Календарю» на 1887 г. Вып. 1-й. Харьков, 1886. 992 с.*
21. *Твердохлебов А. Д. Гончарный промысел в Ахтырском уезде в 1881 году // Труды комиссии по исследованию кустарных промыслов Харьковской губернии. Харьков, 1885. Вып. III. С. 1–52.*
22. *Твердохлебов А. Д. Город Ахтырка // Харьковский календарь на 1886 год. Харьков, 1885. С. 636–651.*
23. *Твердохлебов А. Д. Котельва // Харьковский сборник. Харьков, 1888. Вып. 2. С. 115.*
24. *Твердохлебов А. Кустарные промыслы в Ахтырском уезде // Труды комиссии по исследованию кустарных промыслов Харьковской губернии. Харьков, 1885. Вып. III. С. 50–57.*

25. Твердохлебов А. Д. Литовка, Боголюбовка и Бакировка. На правах рукопису. Охтирський краєзнавчий музей (№ КН 1255/ДР-506). м. Охтирка Сумської обл., Україна.
26. Твердохлебов А. Д. Попівна. На правах рукопису (№ КН 1256/ДР-110). Охтирський краєзнавчий музей. м. Охтирка Сумської обл., Україна.
27. Твердохлебов А. Д. Старосветская масница (Бывальщина). На правах рукопису. Охтирський краєзнавчий музей (№ КН 1256/ДР-110). м. Охтирка Сумської обл., Україна.
28. Твердохлебов А. Д. Столетие Ахтырского уездного училища (1790–1890 гг.). Харьков, 1893. 51 с.
29. Твердохлебов А. Д. Судьба табачной фабрики в Ахтырке // Киевская старина. Т. XVI. Киев, 1885. С. 179–189.
30. Твердохлебов А. Д. Федот. На правах рукопису. Охтирський краєзнавчий музей (№ КН 1256/ДР-110). м. Охтирка Сумської обл., Україна.
31. Твердохлебов А. Д. Ясеновое, Грунька также, Лебединского уезда. На правах рукопису. Приватне зібрання.

ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДНА З ЦІЛЕЙ СУЧАСНОГО ВИХОВАННЯ

*Новік С. М.
Полтава, Україна*

Під витривалістю найчастіше мають на увазі здатність людини підтримувати свій організм у робочому стані, здійснюючи опір втомі. Її показниками виступають насамперед тривалість роботи, яку людина спроможна виконувати загалом, і тривалість роботи, яку вона може виконувати достатньо якісно і без перенапруги.

У сучасному світі вимоги до витривалості підростаючого покоління вже дещо інші, ніж декілька десятиліть тому, оскільки для значної кількості населення умови праці зміщуються в сторону покращення, технічне оснащення трудомістких процесів дозволяє зменшувати витрати фізичних ресурсів і все більший запит на фахівців більшою мірою розумової, ніж фізичної праці. Проте проблема витривалості залишається на часі з цілої низки причин.

Перша з них пов'язана з різноманітністю видів втоми, яка завжди супроводжує людську активність.

Втома, за визначенням фахівців, – це «сукупність тимчасових змін у фізіологічному та психологічному стані людини, які з'являються внаслідок напруженої чи тривалої праці та призводять до погіршення кількісних і якісних показників можливостей організму і навіть до нещасних випадків» [1, с. 107]. Вона поділяється на розумову, сенсорну, емоційну, фізичну і спричиняється відповідним видом діяльності. Тому, в якій би сфері не працювала людина, наскільки б не була її діяльність