

УДК 159.923.2: 959.947.2

СВІДОМЕ ПОЄДНАННЯ ПРАЦІ Й ВІДПОЧИНКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ДУХОВНОЇ БЕЗПЕКИ

Л. В. Помиткіна, Б. В. Бессонов

У статті подано обґрунтування необхідності свідомого поєднання праці й відпочинку в житті особистості як умови його духовної безпеки; проаналізовані основні наукові підходи до вивчення праці й відпочинку, подані основні види відпочинку, критерії й умови відновлення сил людини, розглянуті особливі психофізіологічні стани організму людини, проаналізовані умови, за яких людина отримує найбільшу користь від відпочинку; визначено, що лише свідоме поєднання праці й відпочинку забезпечує можливість духовного зростання й гарантує духовну безпеку.

Ключові слова: відпочинок, людина, праця, свідомість, суб'єкт праці, життєдіяльність, духовна безпека.

Так влаштоване людське життя, що більшу половину свого свідомого існування людина працює. Однак, ставлення до праці людини не завжди було однаковим. Згідно поглядам Аристотеля, головним у людському житті була не праця чи інша професійна діяльність, а саме дозвілля (досуг) – діяльність, яка вільна від чогось примусового чи надмірного (будь то праця на замовника чи заради власних інтересів, але однобічна, яка займає дуже багато часу і сил) [9].

Історична своєрідність поглядів не тільки Аристотеля, але і багатьох інших мислителів античності, полягала в тому, що ними праця, професія, виробництво на замовлення будь-яких корисних речей, які дозволяли непогано існувати і самому їх виробнику, – не включалися до числа виправданих, високих цінностей життя. Професія була не щастям, а, навпаки, покаранням. Вона була легетимізована як нижча форма існування, яка викривляє природу людини, як щось необхідне і корисне, але ніяк не прекрасне і не бажане. Як зазначив І. Д. Джохадзе, праця (професія) визначалася давніми греками негативно, як відсутність дозвілля (a-scholial) [2].

Оскільки з розвитком суспільства змінювалося ставлення до праці, філософи й науковці визначали її надзвичайне значення в житті людей, навіть духовну піднесеність. Так Т. Новацький писав: «Хто жаліється

на працю, той не зрозумів життя: вона є важелем, який рухає усім. Відпочинок – це смерть, а праця це життя!» [6].

Як зазначав Г. В. Іванченко, на сьогодні, і для жінок, і для чоловіків сім'я є більш важливим джерелом задоволеності життям, ніж праця, – це підтверджують численні дослідження. Однак, як справедливо зауважують дослідники, поступово зменшується кількість і жінок, і чоловіків, які готові заради сім'ї поступатися своїми економічними й психологічними інтересами [4, с. 85].

На сьогоднішній день науковці й практики, які тривалий час вивчали трудову діяльність людей, стверджують, що недостатньо приділялося уваги місцю відпочинку в життєдіяльності людини, зокрема, в її духовному зростанні. Не проводилися дослідження динаміки відпочинку, зміни настрою та самопочуття в залежності від якості відпочинку, впливу емоцій та емоційних станів, спричинених не під час трудової діяльності, а впродовж відпочинку тощо. Але в усі часи працівники та роботодавці відмічали, що недостатній відпочинок знижує мотивацію до здійснення трудової діяльності, неякісний відпочинок спричиняє негативні емоції та неадекватні стани, підвищену стомлюваність та зниження стресостійкості, що в цілому призводить до зниження працездатності та задоволеності працею. Надмірна праця, навіть улюблена, не залишає часу на усвідомлення себе як істоти духовної, на пошуки сенсу власного існування. Таким чином, відпочинок можна вважати необхідною складовою трудової діяльності працівника; якісний відпочинок – запорукою збереження працездатності та життєдіяльності суб'єкта праці, частиною духовної безпеки.

Метою статті є обґрунтування необхідності свідомого поєднання праці й відпочинку в житті особистості як умови його духовної безпеки.

Перш за все необхідно з'ясувати, що являє собою «відпочинок»? Яким чином він пов'язаний з працею суб'єкта? Які наслідки врахування чи нехтування ним у процесі здійснення трудової діяльності? Яке місце відпочинку і праця займає у структурі духовної безпеки особистості?

Категорія «відпочинок» визначається як дозвілля, проведення часу, метою якого є відновлення нормального стану організму. Зазвичай відпочинок включає в себе наступні стадії: розслаблення, відновлення сил, розваги тощо. Заняттями для відпочинку визнається «нічого нероблення», лежання на дивані, сон, їжа, спорт, прослуховування музики, перегляд телевізійних програм, витворів мистецтва, читання книжок, комп'ютерні ігри та ін.

Дослідники пропонують наступну класифікацію відпочинку [1]: за тривалістю: секунди (коротке розслаблення); хвилини (перерва); години (щоденний відпочинок, сон, заняття чим-небудь, відвідування концертів, екскурсій, свята, зустрічі з друзями, перегляди фільмів); дні (вихідні дні (субота, неділя), відпустка, подорож); місяці (велика відпустка, великі канікули); роки та десятиріччя (пенсія); за активністю: активний відпочинок (переключення на будь-яку діяльність, відмінну від тієї, що викликала втому – у бігу, наприклад, це буде спокійне ходіння, у плаванні – неквапливий рух у воді тощо): спорт, туризм, бесіда; творчий відпочинок (перехід до активності в малюванні, в створенні проєктів, звернення до живопису, до літературних творів, режесури свят чи вистав тощо); пасивний відпочинок (відносний спокій, відсутність активної рухомої діяльності): сон, розслаблення, перегляд фільмів тощо; змішаний відпочинок: полювання, риболовля та ін.

Так Т. В. Новацький розглядав працю у зв'язку з іншими видами активності людини, такими як веселощі, процес навчання, і навіть з такими оригінальними станами як сон, мрії та так звані «треті стани» (забави, розваги), під час яких людина повністю входить у них, коли піддається хвилям настрою, імпульсам та втрачає пильність. Зв'язок праці з мріями вчений вбачав у зміні реальних мрій у прагнення, а це мотивує індивіда до дії, тобто до праці. Говорячи про зв'язок навчання і праці, автор підкреслював, що процес навчання асоціюється «виключно з незадоволеннями та нудними думками», які вважав не зовсім правильними, бо навчання буває часто цікавим і приємним. Вимагає воно, щоправда, подолання труднощів, але буває й так, що приносить справжню радість. Однак це вже зусилля, що має характер розумової праці. Сама ж праця для вченого була певною формою (але й видом) діяльності людини, що має доцільний характер і реалізується за прийнятим планом і кінцевим ефектом, який міститься в голові індивіда [6].

Усі стани, в яких може перебувати індивід, Т. В. Новацький розподіляв на стани дії й стани відпочинку [6, с. 25-26]. До станів відпочинку відносив насамперед сон. Уві сні людина не діє, не є свідомою, функціонування її свідомості призупиняється. Серце починає працювати в уповільненому режимі, призупиняється рух окремих органів, і тільки сонні марева є свідченням того, що нервова система й далі працює, хоча не так як у свідомому стані. Про стан сну відомо досить багато, і, водночас, сон залишається дуже таємничим процесом,

якщо мати на увазі роботу мозку під час сну. Однак, як загальновідомо, сон відновлює сили, очищає кров, стабілізує основні функції організму. Паралельно під час сну в корі головного мозку відбуваються процеси, результатом яких є не лише сновидіння, але й настрої після прокидання. Фрейдисти вказували, що в стані сну вивільняється підсвідомість, яка вдень відсунута на задній план процесами свідомих переживань.

Дослідники сну розрізняють різні його фази. Зазвичай спочатку настає легкий сон, з якого сплячого може вивести найслабший подразник. За ним настає глибокий сон, який відновлює роботу нервової системи та енергетичні сили організму. Під час нього людина може не реагувати навіть на досить сильні подразники. Також виділяють фазу парадоксального сну, під час якого ритми нервових збуджень наближені до тих, які людина має наяву. Припускають, що під час такого сну людина може сприймати сигнали зовнішнього світу й опрацьовувати їх, не прокидаючись. На сон впливає багато різноманітних чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх, а також – стан здоров'я. Однак, іноді людина прокидається стомленою. Отже, не завжди, не за будь-яких умов людина уві сні відпочиває і відновлює свої сили.

Цю особливість спробував пояснити Б. Й. Цуканов. Дослідник вказував, що цикл життєдіяльності дорослого індивіда поділяється на два нерівноцінних періоди: період бадьорості та період сну [7]. Сон, згідно І. П. Павлова є досить розвиненим гальмуванням кори великих півкуль головного мозку. Він виникає в міру витрати нервовими клітинами біоенергетичного потенціалу протягом періоду бадьорості, що призводить до зниження їх збудження. Сон необхідний, перш за все, для відновлення біоенергетичного рівня нервових клітин, тобто працездатності мозку.

Вплив сну на здоров'я і працездатність людини відомий з давніх давен. Тому досить актуальним є питання про тривалість сну, яка необхідна людині для відновлення працездатності його мозку. Вважається, що зазвичай людині досить близько 8 годин сну на добу. Однак дослідники (Л. І. Купріянович, Б. Й. Цуканов) вказують, що тривалість сну в осіб, які належать до різних типів вищої нервової діяльності, різна. Звідси витікає важливий висновок про те, що рекомендації про нормативну тривалість сну повинні базуватися на типологічних особливостях людини. Б. Й. Цуканов шляхом математичного моделювання дослідив, що флегматику зазвичай достатньо 6-7 годин на добу (деяким особам, навіть 5 год.), тоді як

холерики повинні спати більш тривалий час 9-10 годин. Суб'єкти з меланхолійною нервовою системою (емоційно нестабільні, збудливі) мають спати від 8-9 годин, а сангвіноїди – 7-8 год. Як видно, флегматоїди відносяться до самих короткосплячих суб'єктів. Експериментально доведено, що енергозатрати індивіда являються постійною величиною: чим більше витрати енергії тим коротшим буде період бадьорості та довшим період сну. Показником енергозатрат є динаміка процесів збудження і гальмування [7].

Крім того Б. Й. Цуканов звертав увагу на таку характеристику як якість сну. Якщо людина лягає спати, а в сусідній кімнаті продовжується активне поживлення (перегляд фільмів, приготування їжі із відповідним брязканням), то глибокий сон може не наступити, оскільки людина начебто спить, а начебто чує все, що відбувається. У такому разі прокидання вранці буде з «важкою головою» і відчуттям стомлюваності, а це означає, що організм у результаті – не відпочив. Особливо якісного сну потребують меланхоліки, які є легко збудливими й емоційно нестабільними. Врахування якості сну є важливою умовою для відновлення сил організму під час сну.

Також існують досить переконливі дослідження, що люди за часом прокидання (чи засинання) й за активністю протягом доби поділяються на «жайворонків» та «сов». Для жайворонків більше підходить «раніше лягти спати – й раніше встати», а для сов – усе навпаки. Отже, у професійній діяльності суб'єктам праці необхідно враховувати власні індивідуальні періоди бадьорості та сну, а також роботодавцям з метою безпеки праці та якнайкращого керування ефективністю діяльності.

Коли людина прокидається і повертається її свідомість, вона починає функціонувати, здійснювати певну діяльність, або не здійснювати. Форми бездіяльності характерні для стану повного розслаблення й цілковитого виключення з реального перебігу подій. Такий вид відпочинку протиставляється будь-якій діяльності, у тому числі й активному відпочинку, який полягає у зміні виду діяльності, тоді коли повне розслаблення є відмовою від неї.

Часто люди, стомлені розумовою працею, відпочивають за рахунок припинення роботи певних груп нервів чи м'язів і введення в дію інших. Вони працюють у власному саду, у квітнику, плавають, грають у спортивні ігри тощо. Такий відпочинок також є діяльністю, оскільки полягає у зміні діяльності. Порівняно з пасивним відпочинком такий відпочинок має відносний характер. Отже, діяльністю можна

назвати усі цілеспрямовані дії, скеровані на вирішення певних завдань. Існує велика кількість видів різноманітних завдань, а відтак і їх класифікація. Найпоширенішими Т. В. Новацький вважає наступні: забаву, навчання і працю.

В. Татаркевич у своїй книзі «Про щастя» розмежує поняття забави й розваги. Розвага притаманна дорослим людям, обтяженим працею й відповідальністю, якої немає у дітей. Розвага – лише для дорослих, які час від часу можуть відірватися від своїх обов'язків. Забава ж характерна як дітям так і дорослим. Т. В. Новацький вважає, що забава відрізняється від відпочинку, хоча багато осіб трактують її як відпочинок. Це так званий активний вид відпочинку, який полягає в переході від одного виду діяльності до іншого, на відміну від пасивного відпочинку, який полягає у відсутності будь-якої діяльності.

У своїх роздумах про працю і відпочинок О. Камінський, посилаючись на ряд авторитетів (Дж. Д'юї, Е. Клапареда, А. С. Макаренка) пише: «Забава є однією з основних форм вираження зацікавленості і дитини і дорослої людини. Вона свого роду як підсвідоме дійство, що вводить індивіда у біологічне, суспільне, культурне і духовне життя. Робота уяви під час забави є компенсацією того, чого бракує в житті людини. Забава супроводжує людину від колиски до смерті, набуваючи упродовж життя щоразу інших форм, що завжди позначені радістю. Вона є елементарною потребою психофізичного здоров'я» [9].

Характеризуючи треті стани, В. Татаркевич вказує, що це свідомий стан, коли людина не керується своїми думками й діями, а піддається моменту, не ставлячи собі жодної мети. Такий стан супроводжується переплетінням настроїв і вражень відповідно до змінних імпульсів, що надходять ззовні або зсередини: не налаштованість на результат, усі спроби досягнути – розслаблені, можуть бути приємними або прикрими, однак, із них складаються малі життєві задоволення, їх не можна викликати на замовлення, вони народжуються самі тощо.

У працях С. Делінгер також враховуються особливості відпочинку особистості. Дослідниця вказує, що певним характерологічним особливостям людини повинен відповідати певний відпочинок. Зокрема у розробленій нею діагностиці характеру за вибором людиною певної геометричної фігури дається рекомендація не лише особливостей спілкування людини, манери одягу та манери поведінки, але й певного виду відпочинку. Дослідниця підкреслювала, що одній людині

необхідний активний відпочинок з широким колом людей для взаємодії, а іншій – усамітнений, спокійний відпочинок.

На закінчення варто згадати слова Д. О. Леонтьєва [5] про те, що бути суб'єктом означає стати творцем свого життя, самому створювати умови для власного розвитку, тримати під контролем власні бажання, долати деформації власної особистості. Ці здібності людини створюють для неї можливість існування не тільки у вимірі необхідного, але й у вимірі можливого, будуючи у ньому особливу форму причинності – самодетермінацію, завдяки рефлексії, самодистанціюванню, сенсу та творчій свідомості.

Література

1. Грушин Б. А. Свободное время. Величина. Структура. Проблемы. Перспективы. – М., 1966.
2. Джохадзе И. Д. Homo faber и будущее труда // Логос, 2004. – Т. 45. – № 6. – С. 3.
3. Душков Б. А., Королев А. В., Смирнов Б. А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика. – М., 2005.
4. Иванченко Г. В. Забота о себе: история и современность. – М.: Смысл, 2009. – 304 с.
5. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / Под общ. ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
6. Тадеуш В. Новацький. Людська праця. Аналіз поняття / Пер. з польськ. Юлії Родик. – Львів: Літопис, 2010. – 182 с.
7. Цуканов Б. И. Время в психике человека: монография. – Одесса: Астропринт, 2000. – 220 с.
8. Aristoteles. Politik. Ii. 1. 1337b 8-10; ii. 2. 1337b 16-17.
9. Kaminski A. Aktywizacja i uspołecznianie uczniów w szkole podstawowej. - Warszawa, 1960.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ТРУДА И ОТДЫХА В ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ЕГО ДУХОВНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Л. В. Помыткина, Б. В. Бессонов

В статье представлено обоснование необходимости сознательного сочетания труда и отдыха в жизни личности как условия его духовной безопасности; проанализированы основные научные подходы к изучению труда и отдыха, представлены основные виды отдыха, критерии и условия восстановления сил человека, рассмотрены особые психофизиологические

состояния организма человека, проанализированы условия, в которых человек получает наибольшую пользу от отдыха; определено, что только сознательное сочетание труда и отдыха обеспечивает возможность духовного роста и гарантирует духовную безопасность.

Также рассмотрены особенности влияния сна на здоровье и работоспособность человека. Об этом известно с давних времен, однако весьма актуальным является и сегодня вопрос о продолжительности сна, который необходим человеку для восстановления работоспособности его мозга. Сонливость возникает по мере расходования нервными клетками биоэнергетического потенциала в период бодрости, что приводит к снижению их возбуждения. Сон необходим, прежде всего, для восстановления биоэнергетического уровня нервных клеток, то есть работоспособности мозга.

Таким образом, характеризуя работу и отдых субъекта, ученые единодушны в одном: труд является сознательной деятельностью человека, рассчитанной на достижение определенного результата; отдых приносит человеку расслабление, связанное с восстановлением как физических так и психических сил. К отдыху относятся: сон, игра, забава и третьи состояния. Только человек сам по своему усмотрению, по собственному желанию может сознательно создавать условия для отдыха и строить насыщенную жизнедеятельность, создавать условия для духовной безопасности.

Ключевые слова: *отдых, человек, труд, сознание, субъект труда, жизнедеятельность, духовная безопасность.*

CONSCIOUS COMBINATION OF LABOR AND REST IN THE LIFE OF THE PERSONALITY AS THE CONDITION OF ITS SPIRITUAL SAFETY

L. V. Pomytkina, B. V. Bessonov

The article presents the reasons for the need for a conscious combination of labor and rest in the life of the personality as a condition of its spiritual security; analyzes the main scientific approaches to the study of labor and rest, presents the main types of rest, the criteria and conditions for the restoration of human forces, reviews the special psycho-physiological states of the human's organism, analyzes the conditions in which a person receives the greatest benefit from rest; it is determined that only a conscious combination of labor and rest provides the opportunity for spiritual growth and guarantees spiritual security.

Also, the specialties of the influence of sleep on health and working capacity are considered. This has been known for a long time, however, the question of the duration of sleep, which is necessary for a person to restore the working capacity of the brain, is also very relevant today. Drowsiness occurs as the nerve cells expend bioenergetic potential in the period of vivacity, which leads to a decrease of the

exercitation. Sleep is necessary, first of all, to restore the bioenergetic level of nerve cells, that is, the brain's ability to work.

Thus, characterizing the work and rest of the subject, scientists are unanimous in one thing: labor is a human's conscious activity, meant to achieve a certain result; rest brings a person relaxation, associated with the restoration of both physical and mental forces. Rest includes: sleep, game, fun and third states. Only a person at his own discretion, on his own will, can consciously create conditions for rest and build a rich life activity, creating conditions for spiritual safety.

Key words: *Rest, person, labor, consciousness, subject of labor, vital activity, spiritual safety.*

Помиткіна Любов Віталіївна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Навчально-наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету (м. Київ, Україна). E-mail: Lyubvit@bigmir.net

Pomytkina Liubov Vitaliivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of Department of Aviation Psychology of Training and Research of Humanitarian Institute of the National Aviation University (Kyiv, Ukraine). E-mail: Lyubvit@bigmir.net

Бессонов Богдан Вікторович – бакалавр Національного авіаційного університету (Київ, Україна).

Bessonov Bohdan Viktorovych – Bachelor of the National Aviation University (Kyiv, Ukraine).