

## Ресурсы сохранения умственной работоспособности на высоком уровне

### Продолжение

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

Как ни звучит банально, но именно отдых является самым необходимым и обязательным условием поддержания работоспособности на оптимальном уровне. Он может быть продолжительным и кратковременным. Существует несколько видов продолжительного отдыха. В первую очередь, это достаточно глубокий и крепкий сон. Недостаток сна не может компенсироваться никаким другим видом отдыха. Доказано, что сон влияет на продолжительность жизни и способствует хорошему гормональному фону, является одним из важнейших создателей здоровых нервных клеток. Если человек хочет, чтобы у него хорошо прошел день, он должен, прежде всего, выспаться. Известны исследования по увеличению продолжительности до 10 часов сна у спортсменов (вместо 6–9). В результате этого у них значительно улучшились результаты в точности попадания мяча. Стрессовые факторы, отношение человека к ситуации, глубокие переживания в течение дня оказывают негативное влияние на здоровый и крепкий сон. Постоянное недосыпание приводит к ухудшению самочувствия, истощению организма, появлению невротических реакций. Хроническое недосыпание отрицательно влияет на все системы организма, ухудшает память, восприятие, снижает познавательную функцию. У детей это приводит к гиперактивности и агрессивному поведению.

Еще одним видом продолжительного отдыха является *выходной день*. Однако не все люди, получив дополнительное свободное время для отдыха, могут его эффективно использовать. Для некоторых время, незанятое работой и заботами, является трудно переносимым. Австрийский психиатр В. Франкл описал психологический комплекс тревожного восприятия выходных и назвал это «неврозом выходного дня». Он утверждал: «Полнота профессиональной деятельности не идентична смысловой полноте творческой жизни. Невротик пытается подчас спастись от большой жизни бегством в профессиональную деятельность. Однако подлинная бессодержательность и пустота его жизни обнаруживаются сразу же, как только его профессиональная активность на какое-то время прерывается: а именно в выходные дни!» [10].

Наличие отдыха, как такового, является основным, но недостаточным условием для восстановления работоспособности. Более важным считается *эмоциональное отношение к нему* – человек получает удовольствие от различного рода занятий, проведенных в выходные и другие дни. Лучше всего восстанавливает силы и повышает резервные возможности организма отдых активный. Как известно, в процессе выполнения физических упражнений, происходит выработка эндорфинов – гормонов радости. Умеренные физические нагрузки снимают нервное возбуждение, стресс, агрессию, наполняют человека положительными эмоциями и уверенностью в себе. Это важно для сохранения здоровья и профилактики любого заболевания. Еще в XVIII веке известный французский врач Арман Труссо утверждал, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения» [7].

*Правильная организация рабочего дня* также является необходимым условием поддержания работоспособности на высоком уровне. При появлении признаков утомления следует предоставлять кратковременный отдых хотя бы на несколько минут. Особенно это важно при осуществлении монотонной, однообразной работы, в результате которой наступает период *пресыщения и негативного к ней отношения*. Снижение работоспособности происходит в связи с перерывом на обед, а также во время и сразу после приема пищи. После перерыва на обед организм восстанавливается не сразу, происходит период «вработывания» для включения в деятельность.

Обязательным условием поддержания работоспособности на высоком уровне является *правильная организация рабочего места и комфортные условия труда*. Российские психологи В.П. Зинченко и В.М. Мунипов считают, что главными факторами продуктивной деятельности человека являются:

- достаточное рабочее пространство;
- необходимое освещение;
- допустимый уровень акустического шума;
- оптимальный температурный режим.

При соблюдении этих условий происходит быстрое «вработывание» в процесс деятельности [1].

Необходимым фактором продуктивной деятельности является наличие *психологической совместности* членов группы. Если каждый выполняет работу отдельно, то важен социально-психологический аспект совместности. Он включает в себя

социальные установки, потребности, интересы, ценности. Если работу выполняют все вместе, то еще важна психофизиологическая совместимость темпераментов и характера [5].

Существенным моментом в поддержании работоспособности на высоком уровне является *более гибкое и творческое отношение к своему труду, планирование своей результативной деятельности, наличие целей и смысла* в ней. В этом случае профессиональная деятельность сама по себе становится источником ресурсов для поддержания работоспособности.

Известно, что *сверхнормативное количество времени, затрачиваемое человеком на работу, не обязательно негативно сказывается* на продуктивности и результативности его труда, состоянии здоровья или удовлетворенности работой и жизнью. Выявлено, что тот, кто с интересом относится к своим профессиональным обязанностям, находит вдохновение в работе, ожидает будущих успехов, не приносит вред своему здоровью [6].

Источником высокой работоспособности является соответствие психофизиологических особенностей и способностей определенному виду деятельности. Известные психологи Д. Шульц и С. Шульц объясняют, почему человек стремится к работе: «Работа дает людям не только средства к существованию, но и нечто гораздо большее. Тот, кому повезет найти работу, соответствующую его способностям и склонностям, поймет, какое удовлетворение она может приносить и что значит гордиться результатами своего труда. Эти чувства и есть то дополнительное вознаграждение, которое человек получает за свою работу и которое нередко бывает важнее любых денег. Следовательно, работа – это фактор, от которого зависит не только финансовое благополучие человека, но и его *психическое здоровье, чувство собственного достоинства и удовлетворенность жизнью*» [9].

Таким образом, учет закономерностей динамики умственной работоспособности, правильной организации своей деятельности, творческое отношение к ней, а также вовремя предоставленный организму отдых могут поддержать умственную работоспособность на высоком уровне.

### **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/](http://mirpiar.com/publ/psikhologija_dlja_zhizni/)
4. Психология. Словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
5. Полунина, О. В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей / О. В. Полунина // Психологический журнал. – 2009. – Т. 27. – № 2. – С. 73–85.
6. [Самопознание через ощущение, чувство и образ](http://school2gub.narod.ru/vospit/zdor/prog_zdor.doc) – school2gub.narod.ru/vospit/zdor/prog\_zdor.doc
7. Шипилов, А. И. Высокая работоспособность персонала – забота кадровика / А. И. Шипилов, О. А. Шипилова // Кадры предприятия. – 2003. – № 3.
8. Шульц, Д. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц. – 8-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 334 с.
9. Франкл, В. Психотерапия на практике / В. Франкл. – СПб. : Речь, 2000. – 256 с.
10. Леонова, А. Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности / А.Б. Леонова, В.И. Медведев. – М. : МГУ, 1981. – 112 с.

Ж.Ф. Ильченко, методист высшей категории  
управления мониторинга качества образования