

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/
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