

УДК 321. 01

Коваль В.М.

старш.викл. кафедри філософії НУ «Запорізька політехніка»

ВТРАТА РЕГУЛЯРНОСТІ РОБОЧОГО ЧАСУ ЯК ПРИЧИНА ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ

Втрата регулярності робочого часу, як правило, є причиною психічних розладів.

На додаток до такого явища, як «робоче місце», промисловий сучасний виклик - це розподіл дня на години! Звернемось до історії на прикладі робочого дня середньовічного селянина, який починався зі світанку, а закінчувався заходом сонця. Протягом дня селянин міг мати перерви, у яких була інша мета, за винятком їжі. Наприклад, у країнах Середземномор'я, 4-5-годинна перерва в гарячий денний час (сієста) було звичайним явищем. Нічна робота була дуже рідкою тільки при надзвичайних обставин, пов'язаних з стихійними лихами.

Сучасний робочий день - це час звукового сигналу. Заводський звуковий сигнал оповіщав про початок робочого часу, і про його кінець, робота в 19-му та початку 20 століть базувалась на звукових сигналах. Навіть з'явилася така професія - сигналізатор. Працівники ходили в ранковий час з довгою палицею та постукували у вікна інших робітників. Найбільш оригінальним був легендарний Мері Сміт, який використовував трубку та підходящий горох, який запускав у вікна клієнта. Така послуга коштувала кілька пенсів на тиждень.

Годи праці були дуже регламентовані, робітники прокидались, пили каву з молоком, йшли на роботу – після зміни, заходили до бару повечеряти. Діти в цьому відношенні мало відрізняються від своїх батьків - в той же час прокидались, йшли до школи і з школи. Шкільний день був розділений на ідентичні періоди часу – уроки, які позначаються звуковим сигналом – дзвінком.

Перші руйнації розподілу робочого часу та руйнування ритму життя почалися у Японії -24% магазинів та перукарів працювали цілодобово. У 1980-х роках перші банкомати припиняли роботу після 18.00, тепер вони також працюють цілодобово.

З огляду на різницю в часових поясах роботи фондової біржі в різних країнах світу, робота брокерів та інвесторів також стала цілодобово – вже неможливо зробити арбітраж у часовій різниці, вона майже мінімальна. Синхронізація «Світло-хвиля / темний сон» універсально порушується.

Однак вчені зауважили, що така поведінка негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я.

Вчені на чолі з Луї Фауста (Луї Фауст) дотримувалися імпульсу та часу 557 студентів, збираючи дані через їх фітнес-браслети. Оскільки учасники дослідження були дуже активними та всебічно розвиненими молодими людьми, вченим вдалося зафіксувати багато випадків порушення режиму сну. Хтось з добровольців любив лягати спати рано, і хтось сидів до глибокої ночі, і в кінцевому підсумку постраждав від відсутності сну. Під час спостережень дослідники дізналися, що якщо студенти заснули до 30 хвилин і більше, в перші години сну, їх серцебиття було значно прискорене. Однак протягом перших годин сну їх імпульс заспокоївся, а через 7 годин він був повільним, ніж зазвичай. Але якщо студенти лягають спати пізніше на 30 хвилин, їх серцебиття збільшилося і не заспокоює тіло до наступного дня. В результаті виявляється, що, коли людина потрапляє до не до звичайного часу, він несвідомо прискорює удар його серця.

І чим частіше збивається ритм, тим вище ризик серцево-судинних захворювань. Таке захворювання організму спостерігається навіть у молодих та здорових студентів.

В XXI столітті людство стикається з проблемою COVID-19.

США - одна з найбільш постраждалих від COVID-19 країн. Хвороба так чи інакше торкнулася понад 340 млн жителів - хтось втратив роботу, хтось опинився в ізоляції, хтось заразився сам. Представники SleepStandards опитали 1014 американців 18-65 років - виявилось, майже 77% з них страждали від проблем зі сном, пов'язаних з пандемією.

46% опитаних повідомили, що вони стали краще спати, коли перестали читати новини. 40% заснути допомагає читання перед сном, 27% - ліки, 21% - йога або медитація, 16% - секс.

Більше половини респондентів під час пандемії стали спати мінімум на годину менше, ніж раніше. 22% не помітили різниці, 19% стали спати більше - втім, це може бути пов'язано з великою кількістю вільного часу.

Таким чином, можна визначити, що аритмія сучасного життя, викликана змінами в робочому розпорядку, негативно позначається на здоров'ї людей та підвищує вірогідність ранньої смерті від серцево-судинних захворювань. Підвищується також вірогідність психічних та невралгічних розладів.