

# The social and socialisation resources of rest

**Alicja Żywczok**

University of Silesia, Katowice, Poland

### **ABSTRACT**

The author defines rest in analytical terms and reminds of its importance in the era of workaholism, psychomotor hyperexcitability and the syndrome of occupational burn-out. The author believes that rest must be understood as a mental need, a right and privilege of a human being and a promoter of: self-cognition, self-education and self-perfection, a result of a desire to preserve one's identity, an opportunity for auto-reflection, an axiological activator, testimony of a humanitarian care for survival of human beings, a form of physical, mental and spiritual restoration of the human being, a way to distance oneself from social tensions and an initiator of inner transformation. The author lays emphasis on the fact that the pedagogical category of rest has a significant impact not only on occupational, family or cultural pedagogies, but also on the pedagogies of religion and the pedagogies of successful existence. The upbringing, noetic, prophylactic and therapeutic functions of rest are of great value today.

**Key words:** Rest, process of upbringing, self-upbringing, tradition, spiritual restoration.

# Spoeczne i wychowawcze zasoby odpoczynku

**Alicja Życzok**

Uniwersytet Śląski, Katowice, Polska

### STRESZCZENIE

Celem autorki jest przybliżenie i przypomnienie istoty odpoczynku oraz jego wychowawczych zasobów w dobie kultu pracy i eskalacji takich problemów indywidualnych, jak: pracoholizm, nadpobudliwość psychoruchowa czy syndrom wypalenia zawodowego. Kwintesencję przekonań autorki stanowią główne tezy zawarte w stwierdzeniach dotyczących sposobów rozumienia odpoczynku jako: potrzeby psychicznej, prawa/przywileju człowieka, czynnika samopoznania, samowychowania i samodoskonalenia, rezultatu pragnienia zachowania tożsamości, okazji do autorefleksji, aktywatora aksjologicznego, świadectwa troski o przetrwanie i rozwój człowieka, formy regeneracji fizycznej, psychicznej i duchowej człowieka, sposobu oddalenia się od napięć społecznych, „inicjatora” wewnętrznej przemiany. Autorka akcentuje, że pedagogiczna kategoria odpoczynku wiele wnosi nie tylko do pedagogiki pracy, pedagogiki rodziny i pedagogiki kultury, ale konstytuuje również współczesną pedagogikę religii i pedagogikę pomyślnej egzystencji. Wychowawcze, noetyczne, kulturowe, profilaktyczne i terapeutyczne funkcje odpoczynku są dziś nie do przecenienia.

**Słowa kluczowe:** Odpoczynek, proces wychowania, samowychowanie, tradycja, regeneracja duchowa.