

Взаимосвязь проактивности в организации отдыха с саморегуляцией и личным отношением к нему.

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Ворожейкина Ника Андреевна

Студент (магистр)

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Факультет социальных наук, Москва, Россия
E-mail: nika.vorojeykina@yandex.ru

В условиях стремительного развития современного общества, на фоне роста переработок, совмещения учёбы с работой и распространения удалённой занятости без чёткого графика, людям всё труднее разграничивать личную и профессиональную сферы жизни и поддерживать баланс между трудом и отдыхом. Проблема предотвращения и нивелирования влияния стресса, переутомления и выгорания приобретает всё большую значимость, что усиливает потребность в наличии полноценного и качественного отдыха в жизни.

Существует два подхода при планировании и организации отдыха в жизни: проактивный (отдых ценен и планируется заранее) и реактивный (отдых только при невозможности далее продолжать работу) [2]. Хотя в системе ценностей отдых занимает далеко не последнее место (18-е место из 73) [4], и люди признают его инструментальную ценность, это, вероятно, носит преимущественно декларативный характер, т.к. исследования показывают, что более 65% продолжают практиковать реактивный подход в отношении отдыха [3]. Соотношение оценок ценности и доступности отдыха и отдельных видов активности, которые можно рассматривать как формы отдыха, оставляют открытым вопрос о том, что люди понимают под отдыхом [2]. Таким образом, в имеющихся исследованиях остаётся неясным, как люди относятся к отдыху, и что в восприятии отдыха людьми мешает занимать активную жизненную позицию в вопросе его планирования. Исходя из этой информации и в силу отсутствия подобных исследований мы решили посмотреть, как проактивный подход в организации и планировании отдыха связан с личным отношением к нему, а также как саморегуляция поведения человека связана с реализацией планирования интервалов для рекреационной деятельности.

Цель нашего исследования - проанализировать личное отношение к отдыху и саморегуляцию поведения в качестве факторов проактивности в организации отдыха.

В данном исследовании мы использовали опросный метод. Для диагностики проактивности в организации отдыха использовалась анкета, разработанная на основе анкеты «Особенности организации труда/отдыха и эффективность отдыха» [1], а также разработанная методика «Семантический дифференциал» с опорой на другие методики семантического дифференциала («Семантический дифференциал» Е.Ю. Артемьевой, «Семантический дифференциал жизненной ситуации» О.В.Александровой, И.Б.Дермановой, Шкала переживания времени Е.И. Головахи, А.А. Кроник). Для диагностики уровня саморегуляции – опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, а для выявления отношения к отдыху - Шкала отношения к отдыху Ragheb и Beard (в адаптации М. М. Абдуллаевой). Для анализа полученных данных использовались: факторный анализ, корреляционный анализ методом Спирмана, непараметрический тест для несвязанных выборок Краскала Уоллиса, непараметрический тест сравнения средних рангов Манна-Уитни.

Выборку составили 149 человек (36 мужского, 113 женского пола) в возрасте от 17 до 77 лет (средний возраст - 37,7 лет), попадающие в различные группы по роду деятельности:

работают (42%), работают и учатся (26%), учатся (11%), на пенсии и работают (11%), сидят дома (9%).

Приведём некоторые интересные результаты нашего исследования.

Обнаружена связь проактивности в организации отдыха с познавательным и аффективным компонентами отношения к отдыху ($p < 0,05$), тогда как с поведенческим компонентом отношения к отдыху взаимосвязи нет ($p > 0,1$). Это означает, что эмоциональное и когнитивное принятие ценности отдыха не всегда сопровождается его реализацией в конкретном поведении, что связано вероятно с наличием внешних барьеров (например, нехватка времени, чувство вины, социальные ожидания и др.). Подобные данные могут объяснить причину низкой распространённости проактивного подхода среди людей [3].

Нами была обнаружена взаимосвязь уровня проактивности в организации отдыха с саморегуляцией, а также с двумя компонентами саморегуляции: моделирование и программирование ($p < 0,05$). Связь с моделированием в контексте проактивной организации отдыха говорит о важности умения предвидеть нагрузки, распознавать сигналы усталости, учитывать текущее функциональное состояние (ФС) и заранее планировать восстановительные мероприятия. Что касается связи со шкалой программирования, которая означает умение структурировать поведение, разрабатывать план действий, а в случае необходимости - гибко корректировать программу, что также хорошо перекладывается на умение планировать отдых заранее.

Также дополнительно мы решили посмотреть, как уровень проактивности зависит от возраста и выявили, что наивысший уровень проактивности при планировании и организации отдыха наступает к возрасту от 40 до 49 лет (статистически значимое отличие).

На уровне тенденций нами была выявлена градация видов отдыха по критерию качества с опорой на представления об отдыхе, получилась следующая последовательность от наиболее качественного отдыха к наименее качественному: 1) отдых как «развлечение»; 2) как «время для себя»; 3) как «восстановление ресурсов»; 4) как «незанятость»; 5) как «работа».

Помимо этого, людям свойственно говорить об отдыхе социально желательными штампами без глубокого осмысления данной темы, в связи с чем, мы предполагаем, исследовать тему отдыха в дальнейшем лучше всего методами, идущими в обход сознанию, например, проактивными методами – рисуночные тесты, МАК и др.

Подводя итог, хочется отметить, что необходимо продолжать исследования в данном направлении, т.к. тема отдыха очень актуальна для людей. Полученные данные можно использовать как в терапевтической практике, так и на предприятиях для более качественного восстановления работников.

Источники и литература

- 1) Кузнецова А.С., Лузянина М.С. Представления об отдыхе в системе ценностей современного профессионала // Личность как субъект организации времени своей жизни / Под ред. З.И. Рябикиной, П.Н. Ермакова. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2008. С. 106–110.
- 2) Кузнецова А. С., Лузянина М. С. Психологические проблемы планирования и организации отдыха: проактивный и реактивный подход // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. «Психология». 2014. № 2. С. 16–30.
- 3) Кузнецова А. С., Лузянина М. С. Психология отдыха и проблемы саморегуляции состояния: проактивный и реактивный подходы // Личностные и регуляторные ресурсы достижения образовательных и профессиональных целей в эпоху цифровизации (22–23 октября 2020 г.) / Москва: Знание-М, 2020. С. 579–591.

- 4) Лузянина М.С. Отдых в системе ценностей трудящегося человека // Вестн. МГОУ. Сер. Психологические науки. 2009. № 2. С. 125-134.