

## **Связь порядка и вовлеченности в повседневные действия с самооценкой благополучия индивида: свидетельства из России и многонациональных выборок**

Заявка № 1685189

Повседневные действия человека — сон, работа, спорт, общение и досуг — в сумме занимают ограниченное число часов в сутках. То, как именно распределяется это время, связано с субъективным благополучием, настроением и продуктивностью труда [4, 15, 19, 20]. При этом в литературе остается открытым вопрос о направлении связи: например, занятия спортом могут улучшать самочувствие, но возможно и обратное объяснение, при котором люди с более высоким уровнем благополучия чаще занимаются спортом. Разделение причины и следствия в таких данных является основной методологической задачей исследования.

Под самоощущением в работе понимаются субъективные самооценки человеком своего состояния и различных сторон жизни. Такие оценки тесно связаны с более широким понятием благополучия, в которое входят не только эмоциональные, но и материальные, бытовые и социальные компоненты [24]. Исследования показывают, что повседневные действия человека содержат значимую информацию о его самочувствии: особенно важными факторами оказываются физическая активность и социальное взаимодействие [6, 7]. Аналогичные результаты получены и для работающих людей, где структура дня связана не только с субъективными оценками состояния, но и с рабочей эффективностью [8].

Однако большинство существующих работ ограничиваются корреляционным анализом или предсказательными моделями. Они позволяют выявлять устойчивые связи, но редко дают основание для причинных выводов. Кроме того, значительная часть исследований основана на выборках студентов, часто из западных университетов, что ограничивает внешнюю валидность результатов [1, 2]. В ряде случаев дополнительной проблемой является самоотбор участников: в исследование попадают люди, которые сами согласились участвовать, а значит, могут систематически отличаться от общей совокупности.

Более надежные выводы о причинно-следственных связях дают рандомизированные эксперименты. Так, показано, что сокращение экранного времени смартфона может улучшать психическое состояние [5]. Однако такие эксперименты трудно масштабировать на широкий набор повседневных действий и их сочетаний. Поэтому перспективным направлением остается использование наблюдательных данных в сочетании с методами причинного анализа.

В экономике труда благополучие можно рассматривать как важную характеристику, связанную с распределением времени между трудом, домашними обязанностями и досугом [16, 17]. Условия занятости влияют на выбор работы не только через заработную плату, но и через немонетарные характеристики, включая гибкость графика и комфорт труда [18, 21, 22, 23]. При этом благополучие работников связано с производительностью как на уровне отдельного человека, так и на уровне фирмы [9, 19, 20, 25]. Существуют и экспериментальные свидетельства того, что краткосрочное улучшение эмоционального состояния способно повышать продуктивность [20].

На этом фоне особенно заметны два пробела в литературе. Во-первых, пока сравнительно мало работ, где оценивается именно причинное влияние структуры повседневных действий на благополучие. Во-вторых, практически отсутствуют исследования на российских данных. В данной работе предполагается частично закрыть оба пробела. Помимо международных выборок, будут использованы дневники времени Росстата, которые обладают высокой социально-демографической репрезентативностью [3].

В работе проверяются две группы гипотез. Первая касается отдельных видов активности: отсутствие физической активности отрицательно связано с продуктивностью, социальные взаимодействия положительно связаны с итоговыми результатами, а недостаток сна ухудшает самочувствие и снижает продуктивность [6, 8, 19, 20]. Вторая группа гипотез относится к структуре дня в целом: частые переключения между занятиями могут быть негативно связаны с самоощущением, а отклонения от привычного режима сна, общения и физической активности могут воздействовать на благополучие асимметрично, когда отрицательные отклонения вредят сильнее, чем положительные улучшают состояние [26].

Таким образом, исследование направлено на изучение связи между порядком и вовлеченностью в повседневные действия, субъективным благополучием и продуктивностью. Его новизна состоит в сочетании причинного подхода, межкультурного сравнения и анализа российских репрезентативных данных.