

Имплицитные представления об отдыхе и его эффективность.

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Ворожейкина Ника Андреевна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: nika.vorojejkina.2002a@gmail.com

В современном стремительно развивающемся мире, где прослеживаются тенденции переработок, совмещения учёбы и работы, расширяется практика работы удалённо без фиксированного графика, люди все более явно ощущают сложности с разграничением сфер жизни и достижением баланса труда и отдыха. Вопрос о том, как избежать стресса, утомляемости и выгорания становится всё более актуальным, вследствие чего возрастает потребность в наличии качественного отдыха.

Выделяют два подхода при планировании и организации отдыха в жизни: проактивный и реактивный [1]. Люди с проактивной организацией отдыха более внимательны к важности отдыха в жизни, они планируют его заранее, видят в нём большую ценность, в отличие от людей с реактивной организацией отдыха, которые отдыхают только когда уже начнут "валиться с ног" от изнеможения. Из исследований А. С. Кузнецовой и М. С. Лузяниной мы знаем, что людей, придерживающихся проактивного подхода – меньшинство (около 34,7%) [2]. Иначе говоря, большинство людей не ставят себе дополнительную задачу по самостоятельной организации времени для отдыха.

Исходя из этого возникает вопрос, насколько отдых действительно важен для людей? Интересно то, что в системе ценностей отдых занимает далеко не последнее место (18-е место из 73). Отдых представляет инструментальную ценность, т. е. люди отдыхают для того, чтобы были ресурсы на осуществление той или иной активности [3]. Однако большинство людей не удовлетворено результатами отдыха, отдых для них представляется значимой, но недостижимой ценностью [1].

Таким образом, выявляется определенный парадокс - люди ценят отдых, огорчаются его недостаточным количеством, но при этом лишь немногие занимают активную жизненную позицию в вопросе его планирования, организации и качественного наполнения. Исходя из этого мы задались вопросом, чем в представлениях людей является отдых, и что мешает им более внимательно относиться к отдыху в жизни.

Цель нашего исследования – изучить имплицитные представления об отдыхе с целью возможности его дальнейшей качественной организации.

В рамках нашего исследования мы использовали метод анкетирования. Испытуемым предлагалась дать 5 определений к слову «отдых» и ответить на ряд вопросов в отношении отдыха в их жизни: умеют ли они отдыхать, что мешает им отдыхать и т. д. Для систематизации ответов использовался метод контент-анализа.

Выборку составили 70 респондентов (23 мужского, 47 женского пола) в возрасте от 16 до 70 лет (средний возраст — 28,4 года), попадающих в следующие группы по роду деятельности: работают (33%), учатся (26%), совмещают работу с учёбой (31%), на пенсии (7%), сидят дома (3%).

Приведём некоторые результаты нашего исследования.

Отвечая на вопрос, умеют ли респонденты отдыхать, большинство ответило утвердительно (55%), и только 31% отдыхать не умеют. Интересно, что мужчины (71,4%) чаще отмечают умение отдыхать, чем женщины (47,8%). Однако, несмотря на умения, большая

часть респондентов испытывает нехватку в отдыхе (53% отмечают хроническую нехватку в отдыхе, 16% испытывают её периодически). Подобные данные говорят о весьма размытом представлении об «умении отдыхать».

Были выявлены причины, мешающие отдыхать: негативные мысли и чувство вины за невыполненные дела (29% респондентов); работа и учёба (24%); внеплановые дела и обстоятельства (16%); дефицит времени (11%); обязательства перед другими людьми (11%), нехватка финансов (6%) и др. Исходя из этих данных можно сделать вывод о том, что в большинстве случаев отдых не воспринимается как фиксированное время для рекреационной деятельности, отдых – это некоторый свободный промежуток времени, который может быть наполнен «чем-то полезным» при первой возможности, т.е. отдых интерпретируется как «незанятость». Также отдых представляется людям как «награда» за проделанную работу, т. е. отдых – это некоторая «роскошь», которую нужно заслужить - пока не выполнены основные дела, обязательства люди не могут позволить себе отдыхать, а если и позволяют, то на них будет давить груз несделанных дел.

Обобщая определения отдыха, полученные от респондентов, мы выделили следующие аспекты представлений об отдыхе:

- 1) *Физиологический аспект* – отдых, обусловленный организменным восстановлением ресурсов. Примеры ответов: «Сон», «Восстановление сил», «Расслабление», «Еда», «Занятие спортом» и др.
- 2) *Когнитивно-эмоциональный аспект* – отдых, направленный на освобождение от эмоционального и умственного напряжения («Забыть обо всем на свете», «Мысленно/эмоционально разгрузиться», «Спокойствие», «Наслаждение» и др.).
- 3) *Духовный аспект* – отдых, сопряжённый с активностями, которые наполняют жизнь смыслом, раскрывают творческий потенциал и являются своего рода «отдушиной». В зависимости от специфики времяпрепровождения мы выделили три подблока:
 - *Контакт с миром* – отдых, осуществляемый через активное взаимодействие с окружающей средой. Примеры: «Выезд на природу», «Прогулки на свежем воздухе», «Посещение театров, музеев, концертов, выставок», «Путешествия» и др.
 - *Контакт с близкими* – отдых, основанный на проведении времени и взаимодействии с семьей, друзьями и любимыми людьми («Ужин с семьей», «Встретиться с друзьями», «Время с любимыми» и т. п.).
 - *Контакт со своим Я* – отдых через занятия любимым делом, заботу о себе и уединение, направленный на укрепление внутренней гармонии и получение удовольствия от личных интересов. Примеры: «Сделать что-то, чего хочет душа», «Уделить время себе», «Заняться любимым делом», «Вечер с книгой», «Посмотреть сериал» и др.

Подводя итог, хочется отметить, что следует продолжать исследования в данном направлении, т. к. тема отдыха действительно актуальна для людей всех возрастов вне зависимости от рода деятельности. Полученные нами данные можно использовать как работодателям для организации полноценного отдыха сотрудников, так и психологам в терапевтической работе с клиентами, желающими наладить баланс работы и отдыха.

Источники и литература

- 1) 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.

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