

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**А. С. Кузнецова, М. С. Лузянина**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ОТДЫХА: ПРОАКТИВНЫЙ И РЕАКТИВНЫЙ ПОДХОДЫ**

В статье представлены материалы исследований особенностей локализации отдыха в ценностно-смысловой сфере и анализа отдыха как деятельности, планируемой для восстановления ресурсов, сохранения здоровья и успешной самореализации в трудовой деятельности. Цикл эмпирических исследований выполнен на мультипрофессиональной выборке представителей разных организаций. Результаты показали, что отдых выступает как инструментальная ценность для поддержания работоспособности. Несмотря на высокий рейтинг, декларируемая ценность отдыха не всегда приобретает характер побудительного фактора, способствующего целенаправленной рекреации. Тип отношения к отдыху определяет разные подходы к его организации: проактивный (основанный на опережающем планировании отдыха) и реактивный (проявляющийся в признании восстановительного значения отдыха без специальной активности по его организации). Выявление косвенных признаков данных подходов возможно на основе психосемантического анализа понятий из сферы работы и отдыха, оценка семантической близости которых позволяет дифференцировать разные смысловые акценты в представлениях о рекреации. Семантическое тяготение понятия «восстановление сил» к «работе» указывает на интерпретацию восстановления как вынужденной необходимости: рекреация как следствие работы (расход ресурсов) и необходимость для работы (восстановление ресурсов). Иной смысл выступает на передний план в случае близости понятий «восстановление сил» и «отдых»: рекреация как возможность восстановления в процессе отдыха.

*Ключевые слова:* отдых, работа, рекреация, восстановление сил, инструментальная ценность отдыха, проактивный и реактивный подходы к отдыху, психосемантический анализ.

---

**Кузнецова Алла Спартаковна** — канд. психол. наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии ф-та психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. *E-mail:* kuznetsovamsu@rambler.ru

**Лузянина Марина Сергеевна** — директор Центра кадровой диагностики и развития персонала Московского городского университета управления (МГУУ) Правительства Москвы. *E-mail:* mluzyanina@gmail.com

The empirical study is targeted to estimate the subjective value of rest and to analyze rest as an activity for efficient recovery. The study was conducted in employees of different industrial and service organizations. The results showed that mostly by all respondents rest is accepted as an important instrumental value for workability maintenance. At the same time, high rating positions of rest in the life values list does not always transform rest value into the intention to arrange recreation purposively. The type of attitudes to rest determines different approaches to rest arrangement: proactive (based on anticipative rest planning) or reactive (which manifest itself in acceptance of rest as necessary recreation combined with no special rest arrangements). The extraction of indirect rest attributes seems to be possible on the base of psychosemantic analysis of the notions form work and rest domains. The semantic distance evaluation of the work and rest notions allows revealing different meanings of recreation: as a forced necessity because of work and for work, or as a possibility for recovery.

*Key words:* rest, work, recreation, recovery, rest as an instrumental value, proactive and reactive attitudes to rest, psychosemantic analysis.

Психологическое изучение отдыха работающего человека выступает как новое направление исследований профессионального труда (Кузнецова, 2008; Лузянина, 2009; Cropley, Millard Purvis, 2003; Kuznetsova et al., 2013; Zijlstra, Rook, 2009). Необходимость и целесообразность развития данного направления обусловлены тем, что современные формы взаимодействия организации и работника допускают высокую степень автономии сотрудников в планировании и выполнении работы. В условиях нежесткого организационного контроля и отчетности преимущественно «по результату» работник может самостоятельно определять последовательность трудовых задач и способы их осуществления, перераспределять временные ресурсы с целью завершения заданного объема работы в срок, а также и устанавливать временные интервалы чередования работы и отдыха.

Следует признать, что традиционная область психологических исследований режимов труда и отдыха с целью разработки рекомендаций по их оптимизации должна быть расширена и дополнена: крайне актуальным является вопрос о том, какие рекомендации можно обоснованно предложить не только организациям, но и отдельным работникам — например, тем, кто сам планирует временные рамки работы и отдыха. Часто значительные объемы рабочей нагрузки и высокая степень интенсивности труда в динамичной организационной среде провоцируют увеличение времени работы по собственной инициативе сотрудников. Из-за жесткой необходимости завершить работу в срок сотрудники нередко (1) задерживаются на рабочих местах дольше, чем это предусмотрено согласно принятому рас-

порядку рабочего дня, (2) берут работу на дом и работают за пределами предусмотренных временных норм. Кроме того, превышение установленных временных пределов для работы наблюдается у людей, относящихся к работе как к одной из главных жизненных ценностей, как «к любимому делу», которому не только нужно, но и интересно уделять больше времени.

Данные варианты разрастания временных периодов работы настолько участились, что в последние годы стали появляться публикации, в которых обсуждается целесообразность введения нового термина, позволяющего зафиксировать обозначение времени, которое человек дополнительно использует для работы по *собственной инициативе* (Широкая, 2008; Cropley, Millard Purvis, 2003). Например, предлагается ввести понятие «профессиональное время» (Широкая, 2008). Это необходимо для четкого разграничения обозначений времени работы по *собственной инициативе* работника и следующих юридических терминов: (1) «рабочее время», которое определяется как время, в течение которого работник *в соответствии с правилами* внутреннего распорядка и условиями трудового договора *должен* исполнять производственные обязанности, а также иные периоды времени, которые в соответствии с Трудовым кодексом РФ, другими федеральными законами и нормативными правовыми актами РФ относятся к рабочему времени (Трудовой кодекс РФ, статья 91); (2) «сверхурочная работа» как работа, выполняемая работником по *инициативе работодателя* за пределами установленной для работника продолжительности рабочего времени (Трудовой кодекс РФ, статья 91). Таким образом, время работы *по собственной инициативе* формально рабочим временем не является, но ведь оно фактически используется для выполнения рабочих задач.

Превышение временных пределов, установленных для работы, приводит к значительному увеличению рабочей нагрузки, дополнительному расходу ресурсов и в результате — к росту риска развития хронических состояний сниженной работоспособности и профессионально-личностных деформаций (Leonova et al., 2013; Maslach, 2000; Schaufeli et al., 2009). Столь серьезные последствия начинаются с сокращения времени отдыха и уменьшения времени, необходимого для восстановления сил. Таким образом, анализ психологических факторов, способствующих или препятствующих оптимальной самоорганизации отдыха, необходим для выявления психологических ресурсов поддержки работоспособности, оптимизации функционального состояния и сохранения здоровья со-временных профессионалов.

На наш взгляд, психологические исследования отдыха могут быть сгруппированы по следующим *направлениям*: (1) изучение особенностей локализация отдыха в ценностно-смысловой сфере работаю-

щего человека; (2) анализ отдыха как деятельности, планируемой и реализуемой для восстановления ресурсов, сохранения здоровья и создания необходимой базы для успешного профессионального развития; (3) исследование отдыха в структуре временной организации труда, обеспечивающей возможность проведения мероприятий по восстановлению ресурсов; (4) выявление содержательной специфики способов отдыха и последующая оценка эффективности отдыха как процесса рекреации. В данной статье представлены основные результаты эмпирических исследований отдыха по первым двум направлениям.

**1. Психологический анализ представлений об отдыхе как субъективно принимаемой ценности современного работающего человека** предполагает (а) выявление того места, которое занимает отдых в системе ценностных ориентаций, и (б) оценку степени выраженности субъективной ценности отдыха как сферы жизнедеятельности. Данные получены на группе из 123 респондентов (41 мужчина и 82 женщины) в возрасте от 19 до 61 года (средний возраст — 33.2 года), сотрудников разных организаций г. Москвы. Главным критерием подбора респондентов было наличие постоянной работы на момент проведения исследования; средний стаж работы — 9.5 года, стаж работы в организациях, где они работали на момент проведения исследования, — 6.3 года. Это характеризует выборку в целом как достаточно зрелую и включающую возрастную диапазон высокой профессиональной активности.

Несмотря на то что выборка не слишком многочисленна, данная группа обследованных едина в отношении следующих признаков: все респонденты являются жителями одного мегаполиса, ведут достаточно активный образ жизни, ездят на работу (никто из них не работает на дому), социально активны. По показателям осмысленности жизни, немного превышающим средние значения по норме (Леонтьев, 2000), выборка в целом является благополучной: респонденты воспринимают свою жизнь как эмоционально насыщенную, удовлетворены прожитыми этапами своей жизни, имеют цели, которые придают жизни осмысленность и временную перспективу, и ощущение, что они сами управляют своей жизнью.

Выполненные исследования положения отдыха в системе индивидуальных ценностей позволили выявить следующую устойчивую тенденцию: отдых занимает одно из ведущих мест и рассматривается как инструментальная ценность (Лузянина, 2009). Результаты получены при помощи специально разработанной анкеты для сбора данных о субъективном отношении к отдыху, особенностей планирования и временной организации отдыха, оценки его эффективности (Кузнецова, Лузянина, 2008). Данные анкетного опроса

показали, что смысл и целевое назначение отдыха заключаются в восстановлении сил для дальнейшей успешной работы и получении позитивных эмоциональных переживаний (табл. 1). Обследуемые признают ценность отдыха и считают, что хороший отдых нужен не только для сохранения здоровья, но и для успешного выполнения профессиональных задач.

Таблица 1

**Представления респондентов о субъектном смысле отдыха**

Варианты ответа на вопрос: «Чем для вас является отдых?»	Количество респондентов, согласных с утверждением
Процессом, доставляющим удовольствие	103 чел. (84%)
Процессом, нужным для восстановления сил для дальнейшей успешной работы	70 чел. (57%)
Необходимостью и тратой времени, которой все-таки нельзя избежать	3 чел. (2%)

*Примечание.* Одновременно 1-й и 2-й варианты ответа дали 52 респондента; 1 респондент дал одновременно 1-й, 2-й и 3-й варианты ответа, 1 респондент дал одновременно только 2-й и 3-й варианты ответа.

Таблица 2

**Соотношение ценности и доступности работоспособности, отдыха и отдельных составляющих сферы досуга (средние значения в баллах по выборке)**

Ценности сферы отдыха/рекреации	Ценность (диапазон оценок от 0 до 10 баллов)	Доступность (диапазон оценок от 0 до 10 баллов)	Разность: доступность — ценность
Работоспособность	8.02	6.53	-1.49
Отдых	7.9	6.19	-1.7
Досуг	7.07	5.82	-1.2
<i>Возможные составляющие сферы досуга</i>			
Общение	7.98	7.4	-0.56
Интерес к чтению	7.21	6.96	-0.24
Интерес к музыке	6.6	6.42	-0.18
Интерес к живописи	6.05	5.6	-0.45
Удовольствия	6.02	5.51	-0.50
Развлечения	5.59	5.24	-0.34
Игры	4.78	5.2	0.45
Интерес к театру	5.79	5.19	-0.58
Спорт	6.04	5.17	-0.84

Такие результаты ожидаемы: трудно предположить, что многие профессионалы всерьез будут игнорировать необходимость отдыха. Интересным оказалось весомое расхождение субъективной ценности отдыха и его доступности. Для локализации отношения к отдыху в ценностно-смысловой структуре личности была использована методика анализа ценности и доступности разных жизненных явлений «Свободный выбор ценностей» (Фанталова, 2001). Основными параметрами оценки различных жизненных явлений в данной методике являются *ценность* как значимость, привлекательность для респондентов отдельных явлений и *доступность* как степень присутствия этих явлений в жизни респондентов. По результатам были рассчитаны балльные показатели ценностей, относящихся к сфере работы и отдыха, и показатели доступности данных ценностей (табл. 2).

Эмпирические данные отражают факт признания субъективной ценности отдыха. В рейтинговом списке из 73 пунктов отдых занимает 18-ю позицию, что свидетельствует о его высоком месте в системе жизненных ценностей профессионалов. Важно, что ценность работоспособности и отдыха в субъективных представлениях респондентов почти одинакова, что может отражать признание высокой значимости отдыха для достижения желаемого уровня работоспособности. Стоит обратить внимание на то, что и работоспособность, и отдых субъективно менее доступны для респондентов, чем они бы хотели: отрицательные значения разницы между *доступностью* и *ценностью*, возможно, обозначают признаки внутреннего конфликта между высокой степенью привлекательности отдыха и ощущением его нехватки для поддержания требуемого уровня ресурсного обеспечения работы. Кроме того, на основании факта более высокой разницы баллов по доступности и ценности досуга и отдыха по сравнению с отдельными составляющими рекреационной сферы можно выдвинуть предположение о неудовлетворенности результатами отдыха и невысокой эффективности привычных средств проведения досуга.

Тенденция к оценке отдыха как высоко значимой, но несколько недостижимой ценности была подтверждена результатами на других выборках, в том числе и на группах респондентов, работающих в мегаполисах и региональных центрах России и других государств (Kuznetsova et al., 2013), а также на выборках и отдельных профессиональных группах (Кузнецова, 2011; Cropley, Millard Purvis, 2003). Аналогичные данные выявлены даже в исследовании группы психологов, которые в силу профессиональной подготовки и специфики работы должны были бы не только понимать особое значение отдыха как способа восстановления ресурсов и осознавать его необходимость для поддержки работоспособности, но и

на деле руководствоваться данным знанием для целенаправленной организации собственного отдыха (Кузнецова, Злоказова, 2013). Например, показательны результаты обследования специалистов психологического профиля, работавших с пострадавшими в аварии на Саяно-Шушенской ГЭС на базе созданного Центра психологической помощи в один самых напряженных периодов его функционирования (табл. 3).

Таблица 3

**Субъективная оценка ценности отдыха как способа поддержания требуемой работоспособности у специалистов-психологов, оказывающих психологическую помощь пострадавшим в аварии на Саяно-Шушенской ГЭС**

<i>Соотношение ценности и доступности работоспособности и отдыха</i>			
	Среднее значение ценности	Среднее значение доступности	Разность: доступность – ценность
Работоспособность	9.69	7.92	-1.77
Отдых	9.31	5.85	-3.46
<i>Соотношение желаемого для восстановления и реального времени сна (в часах)</i>			
	Среднее значение желаемого времени	Среднее значение реального времени	Разность: желаемый сон – реальный сон
Ночной сон	8.4	6.9	-1.5
<i>Время отдыха во время бодрствования (в том числе и работы)</i>			
Время, выделяемое на отдых кроме сна (в часах)			2.1 (!)
Микроперерывы до 10 мин. в течение рабочего дня (количество)			3.3 (!)

Данные показывают большую степень напряженности внутриличностного конфликта между ценностью и доступностью отдыха обследованных психологов по сравнению с данными других выборок. Это объяснимо и связано с тем, что во время проведения исследования (через 2 месяца после аварии и начала функционирования службы психологической помощи) резко возросло количество обращений пострадавших в Центр (это может быть признано как факт роста доверия к профессионализму психологов и намерения принять помощь). Как следствие резко увеличился и объем рабочей нагрузки, и эмоциональная насыщенность работы. При этом целевая ориентация психологов на высокопрофессиональную работу отразилась в осознании работоспособности как одной из наиболее значимых инструментальных ценностей в данный период; мощная

содержательная мотивация труда этих специалистов, прошедших серьезный отбор для допуска к работе с пострадавшими, задавала ориентацию на обеспечение высокого уровня работоспособности. Как показывает соотношение ценности и доступности работоспособности, психологам относительно неплохо удавалось поддерживать свою способность к продуктивной работе на хорошем уровне. Вместе с тем (1) увеличение нагрузок, (2) работа в дневное и ночное время (Центр психологической помощи функционировал круглосуточно), (3) высокая ответственность за результаты труда провоцировали рост напряженности и повышенный расход ресурсов. Периоды отдыха во время работы были значительно уменьшены. Как следствие психологи начали ощущать нехватку отдыха (показатель его доступности в среднем по группе — 7.92 балла из 10 возможных) при декларировании его высокой ценности (в среднем 9.69).

В описываемой ситуации выявленные признаки редукции отдыха выступают как факторы угрозы обвального падения работоспособности, поддержание которой обеспечивалось механизмами (1) позитивной эмоциональной оценки результатов работы и (2) волевыми усилиями. Важно подчеркнуть, что попытки преодолеть снижение работоспособности при помощи волевой регуляции в напряженных рабочих условиях оправданны, но эффективны лишь до некоторой степени. Структурирующие возможности волевых усилий являются мощным средством поддержания рабочего потенциала, однако активизация данных средств при развитии утомления с неизбежностью связана с чрезмерным напряжением ресурсов вплоть до полного их истощения (Иванников, 2010; Леонова и др., 2009). В результате кумуляции утомления развиваются негативные сдвиги на более глубоком уровне: ситуативный дискомфорт разрастается до степени хронического неблагополучия и потери здоровья. Что касается компенсаторных возможностей позитивной оценки результатов труда, то мощный приток положительных эмоций при успешной работе до некоторой степени позволяет замаскировать чувство усталости и недостаток отдыха, но не способствует полному восстановлению истраченных ресурсов (Леонова, 2007). Несмотря на понимание данной проблемы, обследованные психологи не предпринимали никаких особых мер для организации полноценного отдыха для опережающего восстановления и практически работали на износ<sup>1</sup>.

Таким образом, обобщая собранные данные разных профессиональных выборок по первому направлению психологических исследований отдыха, можно сделать вывод о том, что отдых (1) вы-

---

<sup>1</sup> Собранные в представленном исследовании данные были использованы при внедрении программы повышения адаптационных ресурсов на основе профессионально-специфичных приемов психологической саморегуляции функционального состояния психологов (Кузнецова, Злоказова, 2013).



ступает как безусловная ценность для подавляющего большинства опрошенных; (2) рассматривается как ценность инструментальная, необходимая для обеспечения высокой работоспособности. Вместе с тем для значительной доли обследованных декларируемая ценность отдыха далеко не всегда трансформируется в реальный побудительный фактор, способствующий формированию намерения систематически обеспечивать эффективный отдых. Полученные данные выступают как исходный пункт для постановки проблемы, связанной с необходимостью ответа на вопрос: могут ли планирование и организация отдыха рассматриваться как особый вид осознанной активности работающего человека, которая направлена на решение задачи рекреации? Поиск научно обоснованного ответа на данный вопрос был предпринят в рамках второго направления.

**2. Анализ особенностей организации отдыха как деятельности, планируемой и реализуемой человеком для восстановления ресурсов, необходимых для успешной работы и поддержки здоровья.** Данные предварительных исследований показали, что можно дифференцировать 2 модели субъективного отношения к отдыху, на которых базируются разные подходы к его планированию и организации, — реактивный и проактивный подход (Кузнецова, Лузянина, 2008; Лузянина, 2009).

*Проактивный* подход к организации отдыха основан на осознании необходимости своевременного и эффективного восстановления ресурсов, что предполагает *целенаправленную опережающую организацию* отдыха. Для *реактивного* подхода, напротив, характерно представление о физиологических и психологических ресурсах как самовосполняемых и *не зависящих от произвольной активности человека*, а отдых воспринимается как вынужденный перерыв в работе, обусловленный либо организационно заданной необходимостью соблюдения рабочих перерывов, либо явным отсутствием возможности продолжать работу по причине истощения ресурсов. Одним из путей выявления причин разного отношения к отдыху является анализ субъективной интерпретации труда и отдыха как взаимосвязанных областей: например, в какой степени они могут восприниматься как явно противоположные или, наоборот, субъективно близкие сферы жизни. С этой целью было выполнено исследование степени семантической близости категорий «работа» и «отдых». Данные собраны на указанной выше выборке из 123 респондентов — сотрудников разных организаций г. Москвы. Участников исследования просили оценить при помощи методики семантического дифференциала (Артемьева, 1999) 4 понятия из сферы отдыха и рекреации («Отдых», «Покой», «Восстановление сил», «Досуг») и 2 понятия сферы трудовой активности («Работа» и «Труд»).

Результаты показали, что понятия из сферы работы и сферы рекреации располагаются в *противоположных* секторах двумерного семантического пространства, заданного факторами «Оценка» и «Активность» (Лузянина, 2009). Работа и труд находятся в секторе «Активность — Негативная оценка»; досуг, восстановление сил и покой — в секторе «Пассивность — Позитивная оценка»; отдых стоит особняком и попадает в сектор «Активность — Позитивная оценка». Таким образом, в результатах нашла отражение высокая степень субъективного разведения сфер труда и отдыха.

Затем в результате кластеризации общей выборки были выявлены 4 подгруппы обследованных с качественно специфичными вариантами локализации понятий в семантическом пространстве «Активность — Оценка» (рис. 1 и 2). Не останавливаясь подробно на анализе всех различий взаиморасположения понятий, выделим и рассмотрим следующую особенность: субъективное «тяготение» понятия «восстановление сил» либо к категориям сферы отдыха (см. данные подгруппы 1 и, особенно, подгруппы 3, где понятия «отдых», «досуг» и «восстановление сил» практически слиты — рис. 1), либо к категориям сферы работы — в подгруппах 2 и 4 (рис. 2). Объяснить данный факт поможет предположение о том, что у разных людей смысловая нагрузка понятия «восстановление сил» указывает на субъективную значимость разных аспектов цикла расхода-восполнения ресурсов: (1) признание неизбежности утраты сил в ходе работы («эрготропный» аспект) и (2) понимание возможности их восстановления в процессе отдыха («трофотропный» аспект). Иными словами, близость понятия «восстановление сил» к категориям сферы работы/труда отражает ответ на вопрос «Почему силы растрачиваются?» — «В результате работы», а тяготение к категориям отдыха и досуга — ответ на вопрос «Что может восстановить силы?» — «Отдых и досуг». Данное предположение подтверждает и тип размещения в семантическом пространстве понятия «восстановление сил»: в области негативной эмоциональной оценки в первом случае и в области позитивной оценки во втором.

Выявленная на обследованной выборке общая закономерность субъективного разведения работы и отдыха и разное промежуточное положение рекреации на дистанции между отдыхом и работой дают основания предположить, что проактивная модель отношения к отдыху должна быть более свойственна профессионалам, у которых смысл понятия «восстановление сил» прежде всего соотносится с возможностью приобретения/накопления ресурсов, а не с необходимостью их расходования. Большее смысловое тяготение понятия «восстановление сил» к сфере отдыха указывает на закрепление за отдыхом приоритетного восстановительного назначения: в пред-

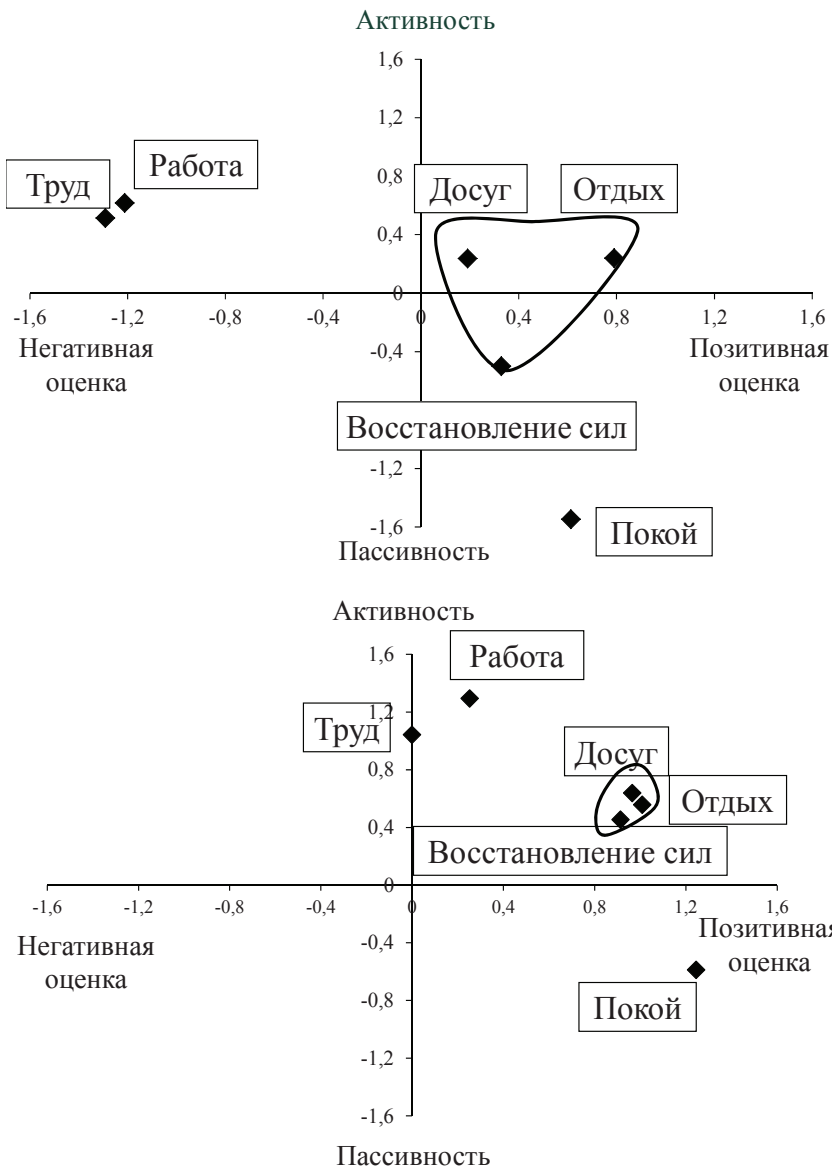


Рис. 1. Семантические пространства понятий из сферы работы и отдыха в кластерных подгруппах 1 (сверху, n=38) и 3 (снизу, n=34)

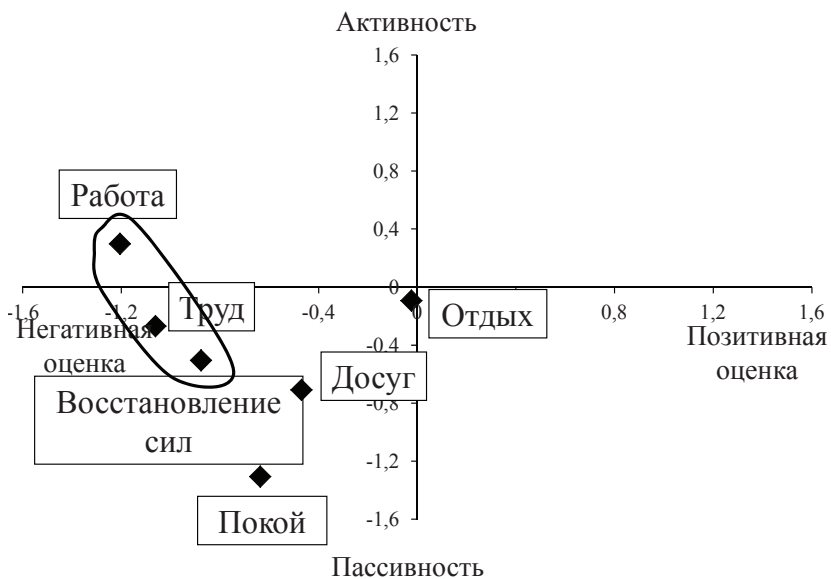
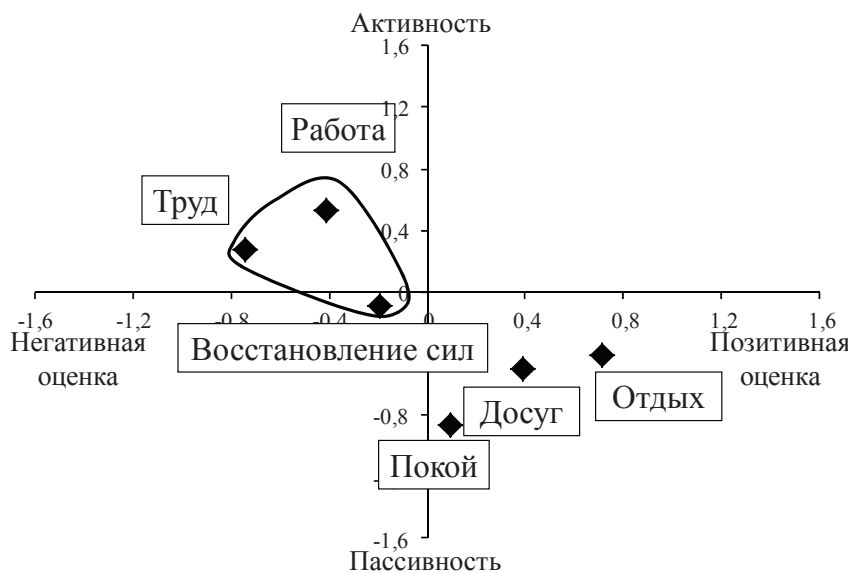


Рис. 2. Семантические пространства понятий из сферы работы и отдыха в кластерных подгруппах 2 (сверху, n=22) и 4 (снизу, n=29)

ставлениях респондентов это та сфера жизнедеятельности, где можно и нужно восстанавливать силы.

Результаты субъективного шкалирования, выявившие подгруппы профессионалов с более выраженной близостью понятия «восстановление сил» к понятиям из сферы работы, указывают на (1) наличие негативного смыслового оттенка в представлениях о рекреации (ее вынужденность по причине утраты ресурсов) и (2) субъективный разрыв в оценке взаимосвязи эрготропных и трофотропных процессов в цикле «работа—отдых». В данных подгруппах рекреационный характер отдыха недооценивается; не исключено, что отдых не планируется как специально организованная деятельность по восстановлению истраченных ресурсов<sup>2</sup>.

Подводя итоги анализа эмпирического материала, накопленного в рамках второго из обозначенных выше направлений изучения отдыха, необходимо подчеркнуть преимущество применения метода семантического дифференциала для анализа базовых представлений об отдыхе. Методы психосемантического шкалирования позволяют выявить не всегда очевидные для обследованных смысл и назначение отдыха, не заставляя респондентов решать более сложную задачу — «вытаскивать» на уровень осознания свое понимание отдыха для последующей вербализации. Собранные данные могут рассматриваться как основа для дальнейшего изучения проактивного и реактивного подходов к отдыху. В дальнейшем целесообразно развивать психологические исследования отдыха, ориентируясь на сбор данных о содержательных способах организации отдыха с оценкой их эффективности.

В целом на основе обобщения эмпирических данных можно сделать следующие **выводы**:

1. Отдых интерпретируется профессионалами как безусловная инструментальная ценность.

2. Основное функциональное назначение отдыха — рекреационное: по мнению большинства респондентов, отдых необходим для восстановления работоспособности.

3. Признание отдыха как ценности у значительной доли обследованных профессионалов носит декларативный характер и не

---

<sup>2</sup> Безусловно, трофотропная функциональная интерпретация отдыха не является единственной: понятие «отдых» у многих людей ассоциируется также с областями жизнедеятельности, где могут быть реализованы значимые для человека нерабочие виды эрготропной активности (например, спортивно-игровая деятельность). И тем не менее для поддержки работоспособности и сохранения здоровья в современных организационных условиях, предполагающих самостоятельную организацию сотрудниками режимов труда и отдыха, прежде всего необходимо понимание важности реализации ресурсосберегающих стратегий проактивного планирования отдыха.

выступает как побудительный фактор специально организованной рекреационной активности.

4. Дифференциация разных подходов к планированию и организации отдыха целесообразна для анализа психологических особенностей отношения к отдыху у профессионалов, работающих в условиях гибких рабочих графиков.

5. Можно выделить (а) реактивный подход, специфика которого заключается в отсутствии опережающего планирования отдыха и заполнении перерывов в работе спонтанными способами восстановления, и (б) проактивный подход, связанный с целенаправленным планированием времени и средств отдыха для эффективного восстановления ресурсов.

6. Данные о степени семантической близости категорий «работа», «восстановление сил» и «отдых» позволяют предположить наличие признаков проактивного и реактивного подходов на основании различий в приоритетной интерпретации восстановления сил как разных сторон цикла «работа—отдых» в плане расхода/восполнения ресурсов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Артемяева Е.Ю.* Основы психологии субъективной семантики / Под ред. И.Б. Ханиной. М.: Наука, Смысл, 1999.

*Иванников В.А.* Воля // Нац. психол. журнал. 2010. № 1. С. 97—102.

*Кузнецова А.С.* Работа и отдых современного человека // Экология и жизнь. 2008. № 9 (82). С. 82—87.

*Кузнецова А.С.* Представления об отдыхе как ресурсе сохранения здоровья и обеспечения профессионального развития у специалистов налоговой службы // Психология здоровья: Спорт, профилактика, образ жизни / Под ред. А.А. Бочавер. М.: МГППУ, 2011. С. 214—217.

*Кузнецова А.С., Злоказова Т.А.* Психологическая саморегуляция психологов-консультантов в напряженных условиях труда // Экопсихологические исследования-3 / Под ред. В.И. Панова. М.: ФГНУ «Психологический институт РАО»; СПб.: Нестор-история, 2013. С. 284—295.

*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.

*Леонова А.Б.* Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2007. № 1. С. 87—103.

*Леонова А.Б., Блинникова И.В., Величковский Б.Б., Капица М.С.* Экспериментальное исследование прерываний в компьютеризированной деятельности: анализ стратегий переключений между основной и дополнительной задачами // Экспериментальная психология. 2009. № 1. С. 35—51.

Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000.

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

Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: БАХРАХ-М, 2001.

Широкая М.Ю. Личность как субъект организации времени своей жизни // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2008. № 3. С. 136—139.

Cropley M., Millard Purvis L.J. Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study // Europ. Journal of Work and Organizational Psychology. 2003. Vol. 12 (3). P. 195—207.

Kuznetsova A., Luzianina M., Filina N. Proactive or reactive approach to recreation planning in work: attitudes of employees to rest in organizations with traditional and flexible work/rest modes // Imagine the future world: How do we want to work tomorrow? / Ed. by G. Hertel et al. Münster: Münstersche Informations- und Archivsystem multimedialer Inhalte, 2013. P. 262.

Leonova A.B., Zlokazova T.A., Kachina A.A., Kuznetsova A.S. The determinants of the development of professional distortions in medical personnel, teachers and psychologists working in an industrial-disaster zone // Psychology in Russia: State of the Art. 2013. Vol. 6. Is. 3. P. 132—149.

Maslach Ch. A multidimensional theory of burnout // Theories of organizational stress / Ed. by C.L. Cooper. Oxford: Oxford Univ. Press, 2000. P. 68—86.

Schaufeli W.B., Bakker A.B., van Rhenen W. How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism // Journal of Organizational Behavior. 2009. Vol. 30. P. 893—917.

Zijlstra F.R.H., Rook J. The weekly cycle of work and rest: A diary study // Time in organizations / Ed. by R.A. Roe, M.J. Waller, S. Clegg. L.: Routledge, 2009. P. 62—79.

Поступила в редакцию  
17.03.14