

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ФГБНУ «Психологический институт

Российской академии образования»

доктор психологических наук, профессор,

академик РАО В.В. Рубцов

24.10.2015 г.

## ОТЗЫВ ВЕДУЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ

**Федерального государственного бюджетного научного учреждения  
«Психологический институт Российской академии образования» о  
диссертации Лузяниной Марины Сергеевны «Роль представлений об  
отдыхе в саморегуляции функциональных состояний», представленной  
на соискание ученой степени кандидата психологических наук по  
специальности 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология,  
эргономика (психологические науки)**

Диссертационное исследование Лузяниной Марины Сергеевны выполнено на основе методологии системного психологического анализа профессионального труда и работающего человека как субъекта трудовой деятельности. При этом данное исследование направлено на изучение совершенно нового для психологии труда объекта – представлений современных работающих людей об отдыхе. Исследование развивает проблематику структурно-интегративного подхода к оценке и регуляции функциональных состояний, в связи с чем «отдых» рассматривается в работе как способ самостоятельного структурирования временных ресурсов, обеспечивающего возможность применения приемов саморегуляции функционального состояния с целью его оптимизации и повышения работоспособности человека. Можно отметить и похвалить исследовательскую смелость автора в выборе проблемы исследования, поскольку данная тема является практически не изученной на русскоязычной выборке.

Несомненная *научная актуальность* исследования М.С. Лузяниной обусловлена необходимостью развития научной проблематики психологического анализа отдыха в системе представлений современных специалистов, включая представления о ценности, значимости и эффективности отдыха, а также расширения направлений анализа отдыха в контексте научного знания о психических регуляторах труда. Учитывая изменения в особенностях характера современного труда, его содержания и организации, исследование и оценка отдыха актуальны в плане сопоставления отдыха как ценности и отдыха как системы рекреационных мероприятий, направленных на восстановление ресурсного потенциала и повышение работоспособности. Актуальным представляется и ракурс научного анализа проблематики отдыха в диссертационном исследовании Лузяниной М.С. – отдых исследуется в системе средств и способов саморегуляции состояния, в том числе и способов осознанной саморегуляции. При допустимом и организационно санкционированном самостоятельном планировании режима рабочего дня выделение специальных временных интервалов для отдыха, во многом, регулируется малоизученными психологическими механизмами осознания необходимости отдыха и выбора эффективных средств саморегуляции текущего состояния, обеспечивающих стойкий рекреационный эффект.

*Практическая актуальность* исследования Лузяниной М.С. связана с выходом на решение широкого спектра прикладных задач. Так, актуальны и востребованы во многих традиционных и виртуальных организациях задачи разработки рекомендаций по оптимальному распределению рабочих перерывов для отдыха и восстановления при различных схемах гибкого планирования рабочего дня. Оценка целесообразности и эффективности отдыха как системы средств оптимизации состояния необходима для подготовки целевых программ обучения сотрудников эффективным приемам саморегуляции состояния, позволяющих осуществлять выбор средств

восстановления, адекватных для конкретных условий и рабочих ситуаций. Кроме того, целесообразно и актуально включение научно обоснованных данных о типах представлений об отдыхе и отношения к отдыху в программы профессионального развития и планирования жизненного пути – особенно для тех современных специалистов, которые ориентированы на интенсивный труд ради высоких профессиональных и карьерных достижений и, при этом, намерены сохранить свое здоровье и позитивное мировосприятие.

Цель диссертационного исследования Лузяниной М.С. сформулирована как «выявление роли представлений об отдыхе в составе системы средств саморегуляции функционального состояния профессионалов, которые работают в организационных условиях, предполагающих высокую степень автономности в планировании временных режимов труда и отдыха» (стр. 7). Автор представляет в работе задачи, последовательное выполнение которых обеспечило достижение поставленной цели: 1) провести анализ существующих теоретических подходов к изучению отдыха профессионала и уточнить понятийный аппарат психологического исследования отдыха в контексте саморегуляции функционального состояния; 2) выявить особенности имплицитных представлений об отдыхе тех профессионалов, которые работают в организационных условиях, допускающих самостоятельное планирование режима труда и отдыха, и выявить различные типы представлений об отдыхе; 3) дифференцировать основные способы самостоятельного планирования временных интервалов для осуществления рекреационных процедур в условиях гибких режимов труда и отдыха; 4) описать различные подходы к самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха как способа саморегуляции функционального состояния и повышения работоспособности; 5) сравнить эффективность данных подходов по критериям изменения текущего функционального состояния.

На основании анализа текста диссертационного исследования можно сделать заключение о том, что поставленная цель достигнута. Обобщение достижений отечественной психологии труда и ведущих направлений западных исследований по тематике рекреационно-восстановительной деятельности позволило автору обосновать целесообразность введения и применения понятия «оперативно-восстановительный отдых» для анализа существующих подходов к самостоятельному планированию времени для работы и отдыха. Полученные Лузяниной М.С. результаты убедительно показывают, что в представлениях современных профессионалов оперативно-восстановительный отдых проявляется в двух аспектах: как особый временной период, обеспечивающий возможность проведения рекреационных мероприятий; как целевой ориентир для саморегуляции функционального состояния и заданный результат специально организованной активности по восстановлению ресурсов и оптимизации функционального состояния.

В выявлении противоположных подходов к самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха у профессионалов, работающих в условиях высокой автономности в планировании режимов труда и отдыха, состоит *научная новизна* исследования. По результатам исследования Лузяниной М.С. были выделены и содержательно охарактеризованы два подхода: 1) проактивный подход, сутью которого является опережающее планирование рекреационной активности для восстановления работоспособности (на основе отслеживания динамики функционального состояния); 2) реактивный подход, для которого характерно отношение к отдыху как вынужденному перерыву в работе, вызванному либо организационными требованиями, либо невозможностью продолжать работу по причине истощения ресурсов. Значимым, новым и весьма интересным результатом исследования является установление факторов высокой эффективности оперативно-восстановительного отдыха,

который автор определяет как «совокупность выделенных в режиме рабочего дня временных периодов (во время которых работник не занят выполнением предписанных рабочих задач), заполненных различными средствами восстановления ресурсов и предназначенных для оптимизации функционального состояния и повышения работоспособности» (стр. 9 и 10 текста диссертационного исследования). На основании эмпирического анализа особенностей планирования и организации оперативно-восстановительного отдыха автор относит к ним: представление о равной ценности профессиональной и рекреационной сфер жизнедеятельности, высокую индивидуальную ценность отдыха в системе ценностных ориентаций, позитивное отношение к отдыху, интерпретацию функционального назначения оперативно-восстановительного отдыха как способа поддержания работоспособности; планирование периодов отдыха с учетом характера динамики текущего функционального состояния.

**Теоретическая значимость** исследования Лузяниной М.С. определяется вкладом в развитие принципов системного исследования эффективности трудовой деятельности тех профессионалов, которые работают в характерных для большинства современных организаций условиях высокой автономности сотрудников в распределении временных ресурсов для работы и отдыха. Показано, что в представлениях профессионалов отдых выступает как способ саморегуляции функционального состояния с ожидаемым многоуровневым восстановительным эффектом. Субъективная интерпретация отдыха как важной составляющей системы средств оптимизации функционального состояния позволяет включить направление психологического анализа отдыха в контекст исследования процессов психологической саморегуляции в теоретико-методологической традиции психологии труда.

Представленная для отзыва диссертационная работа Лузяниной М.С. выполнена на 188 страницах машинописного текста, из которых 26 занимает

список литературы на русском и иностранном языках в количестве 347 источников (из них 105 – на иностранном языке), 23 страницы – Приложения. Основной текст диссертационного исследования состоит из введения, пяти глав, заключения и выводов по результатам исследования. Содержание работы иллюстрировано 16 рисунками, содержит 19 таблиц.

Диссертационное исследование Лузяниной М.С. имеет четкую структуру, которая соответствует поставленным задачам. Во введении обозначены актуальность темы, определены объект и предмет исследования, представлены цель и задачи работы, сформулированы эмпирические гипотезы. Даны характеристика методологической базы и определены теоретические основы исследования, перечислены использованные в работе методы. Подробно представлены научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, обоснована надежность и достоверность полученных результатов. Сформулированы пять положений, в которых четко зафиксированы главные результаты, выносимые автором на защиту.

В *первой главе* исследования Лузянина М.С. представляет широкую панораму проблемы исследований отдыха трудящегося человека. Автору удалось не только глубоко проанализировать отечественные и зарубежные источники по теме отдыха в рамках традиционной проблематики психологии труда (психологического обоснования организационно фиксированных режимов труда и отдыха), но также осмыслить отдых в контексте саморегуляции функциональных состояний трудящегося человека. Особое внимание уделено разработке темы имплицитных представлений об отдыхе. Обобщение литературных данных позволило автору сделать предположение, что имплицитные представления об отдыхе, включающих понимание его смысла и значения, механизмов осуществления, можно считать спонтанно сложившимися имплицитными средствами саморегуляции функциональных состояний.

Несомненной заслугой автора является внимательное отношение к опубликованным научным материалам анализа тенденций изменения профессионального труда и современных особенностей организации трудовой деятельности, предполагающих высокую степень самостоятельности профессионала в организации периодов своей трудовой активности, включая периоды для восстановления. Отдельно стоит отметить значительное количество проанализированных автором источников на иностранных языках (105 наименований). Содержание данных работ, отраженное в первой главе работы, позволило обогатить картину знаний по психологии отдыха и проанализировать полученные эмпирические данные с учетом современных мировых тенденций в области психологии труда.

*Вторая глава* работы посвящена вопросам методического обеспечения исследования. В данной главе: 1) подробно описаны профессионально-демографические характеристики обследуемых; 2) обсуждаются главные критерии подбора респондентов – высокая степень автономности в планировании рабочей активности (в том числе и в выделении времени для перерывов) и наличие возможности самостоятельно выстраивать режим труда и отдыха; 3) убедительно обосновывается выбор методического инструментария; 4) пошагово описан ход выполнения исследовательских задач и методы их решения. Прочтение второй главы оставляет ясное и детальное понимание особенностей организации исследования. И также одобрения заслуживает подбор автором методического инструментария. Исследование представлений респондентов об отдыхе проводилось как на уровне вербализуемых оценок (с помощью специально разработанной для этих целей анкеты), так и на уровне скрытых значений (с помощью методики «Семантический дифференциал»), что позволило собрать весьма интересные эмпирические данные.

Для сбора эмпирических данных автором был составлен мощный диагностический пакет методик, подобранных в точном соответствии с

поставленными задачами исследования. В составе диагностического инструментария Лузянина М.С. использовала следующие методики:

- 1) авторскую анкету «Особенности организации труда/отдыха и эффективность отдыха»;
- 2) пакет психодиагностических методик опросного типа, содержащий следующие диагностические инструменты: а) опросники «Степень хронического утомления» (автор – А.Б. Леонова) и «Оценка склонности к типу А поведения» (авторы – А.Б. Леонова, С.Б. Величковская), предназначенных для выявления степени выраженности хронических состояний и устойчивых поведенческих паттернов как накопленных последствий неэффективного отдыха; б) тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева, методики «Социально-психологические установки личности в мотивационно-потребностной сфере» О.Ф. Потемкиной, «Свободный выбор ценностей» Е.Б. Фанталовой и «Диагностика мотивационной структуры личности» В.Э. Мильмана, позволившие выявить особенности ценностно-смысловой сферы;
- 3) методику «Семантический дифференциал» (в варианте, предложенным Е.Ю. Артемьевой) – для субъективной категоризации понятий из сфер труда и отдыха («работа», «труд», «отдых», «досуг», «восстановление сил», «покой») с целью выявления представлений респондентов о соотношении работы и отдыха.

Выбранные для обработки и анализа собранных эмпирических данных статистические методы включали: описательную статистику, сравнение рядов данных по непараметрическому критерию Манна-Уитни, корреляционный анализ, факторный анализ по методу главных компонент с последующим Varimax-вращением, однофакторный дисперсионный анализ, кластерный анализ. Статистическая обработка данных была реализована в программе SPSS 22.0. Автором было продемонстрировано уверенное

владение методами статистической обработки данных и тонкое понимание особенностей каждого применявшегося метода.

Результаты эмпирического исследования представлены в *третьей, четвертой и пятой главах* исследования. В данных главах автор последовательно и точно, в соответствии с представленным во второй главе планом исследования, излагает результаты анализа собранных эмпирических данных и дает им обоснованную интерпретацию. Все представленные результаты соответствуют поставленным задачам исследования. Важно, что Лузянина М.С. использует формы наглядного представления полученных результатов, которые адекватны содержанию эмпирического материала и позволяют оценить главное в выявленных фактах и закономерностях. В итоге Лузяниной М.С. удалось выявить и доказать: 1) оперативно-восстановительный отдых проявляется в представлениях профессионалов в двух аспектах: как особый временной период, обеспечивающий возможность проведения рекреационных мероприятий и как целевой ориентир для саморегуляции функционального состояния; 2) в ценностно-смысловой сфере личности профессионалов отдых выступает как инструментальная ценность, способствующая реализации жизненных планов и достижению глобальных профессиональных целей; 3) существуют два основных подхода к самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха: реактивный подход, специфика которого заключается в отсутствии опережающего планирования отдыха и заполнении перерывов в работе спонтанными способами саморегуляции функционального состояния, и проактивный подход, связанный с целенаправленным планированием времени и средств отдыха с целью эффективного восстановления ресурсов; 4) эффективность подходов к оперативно-восстановительному отдыху различна: большая эффективность отдыха характерна для профессионалов с признаками проактивного подхода к самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха; у обследованных профессионалов с

признаками реактивного подхода эффективность отдыха ниже; 5) важным фактором эффективности отдыха является переживание и осмысление рекреационных процессов как позитивных, направленных на восстановление ресурсов и повышение работоспособности.

В целом, диссертационное исследование Лузяниной М.С. можно охарактеризовать как состоявшееся, актуальное, обладающее несомненной научной новизной. Вместе с тем данное исследование, яркое и выполненное на высоком научном уровне, обладает и некоторыми недостатками. Поэтому, при всем положительном отношении к этой интересной и новаторской работе, необходимо сделать несколько замечаний:

1. Автором приводятся подробные сведения о профессиональной принадлежности респондентов (Приложение 3). Вместе с тем, в работе недостаточно подробно отражены различия представлений о труде и отдыхе, характерных для разных профессиональных групп. Остается неясным: автором не исследовались данные различия, или же не были обнаружены. Аналогичное замечание касается различий между подгруппами респондентов, выделенных по полу и возрасту.
2. Не получили достаточного развития и обсуждения в работе интересные результаты факторизации эмпирических данных, полученных с помощью методики выявления соотношения ценности и доступности значимых для человека явлений и сфер жизни (методика Е.Б. Фанталовой). Сопоставление факторных пространств различных групп респондентов позволило бы прийти к гораздо более весомым выводам о месте отдыха в структуре представлений о ценности рекреационной сферы.
3. В первой главе автор анализирует и сопоставляет разные подходы к определению понятия «отдых», а в Приложении 2 приводится развернутая классификация досуговых концепций, включающая 10 разных видов досуга. При том, что в работе исследуются

представления респондентов о сферах труда, отдыха и досуга на основе категоризации понятий «труд», «работа», «отдых», «досуг», «восстановление сил», «покой», из текста не столь очевидно, какие из возможных определений данных понятий разделяет сам автор. Целесообразно было бы привести в работе своеобразный гlosсарий, включающий авторское понимание данных понятий. Также не вполне очевиден выбор именно этих понятий в качестве объектов для исследования представлений о соотношении труда и отдыха.

Перечисленные замечания не умаляют бесспорных достоинств интересного, важного и оригинального исследования Лузяниной Марины Сергеевны, и не снижают высокой оценки выполненной работы.

**Заключение.** Диссертация Лузяниной Марины Сергеевны «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний» является самостоятельным, завершенным исследованием, обладающим научной новизной, теоретической и практической значимостью. Данные, представленные в диссертационной работе, полностью отражены в 6 статьях, 10 материалах конференций (из них 3 публикации в журналах, рекомендованных ВАК) и автореферате. Содержание автореферата полностью соответствует основному содержанию диссертации.

Работа соответствует требованиям п.п. 9-10 Положения о присуждении ученых степеней (утверженного постановлением Правительства РФ № 842 от 24.09.2013 г.), предъявляемым к квалификационным работам данного уровня, а ее автор, Лузянина Марина Сергеевна, заслуживает присуждения ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки).

Отзыв составлен доктором психологических наук, профессором, заведующим лабораторией психологии саморегуляции Федерального

государственного бюджетного научного учреждения «Психологический институт Российской академии образования» В.И. Моросановой.

Отзыв утвержден на заседании лаборатории психологии саморегуляции ФГБНУ «Психологический институт Российской академии образования», протокол № 10 от 20 октября 2015 г.

Заведующий лабораторией психологии саморегуляции  
ФГБНУ «Психологический институт  
Российской академии образования»,  
доктор психологических наук, профессор

В.И. Моросанова

Контакты: Моросанова Варвара Ильинична  
Адрес: Моховая 9Б  
Телефон: 8(495)6948074  
e-mail: morosanova@mail.ru

