

ОТЗЫВ

на автореферат диссертации **Лузяниной Марины Сергеевны**
на тему:

«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 посвящено разработке новой в психологии труда теме – изучению отдыха работающего человека. *Практическая актуальность исследования* определяется приоритетными задачами обеспечения высокой работоспособности и повышения эффективности труда работников, профессиональная деятельность которых связана с высокой степенью самостоятельности в планировании рабочего процесса и распределении временных ресурсов. Крайне необходимо, чтобы при возможности самостоятельного принятия решения о том, сколько времени в течение дня следует уделить рабочим задачам, а сколько – отдыху, работники помнили о необходимости своевременного и полноценного восстановления ресурсов. Иначе в ситуациях нехватки времени (которые типичны для многих перед окончанием срока выполнения работы) люди начинают работать интенсивно и резко увеличивают ежедневную рабочую нагрузку. Как следствие, накапливаются признаки утомления с переходом данного естественного состояния в недопустимые хронические формы – вплоть до формирования устойчивых пограничных состояний по типу астенического синдрома.

Научная актуальность данного исследования очевидна. Лузянина М.С. разрабатывает психологическую проблематику отдыха на основе комплексной оценки места данного явления в представлениях работающих людей, включая анализ отдыха в системе ценностных ориентаций профессионалов, смысла и функционального назначения отдыха, степени субъективной близости работы и отдыха в системе представлений. Актуальность такого подхода к исследованию отдыха связана с задачами выявления и описания психологических механизмов самоконтроля текущего состояния и его регуляции в условиях гибкого самостоятельного планирования времени работы, типичного в настоящее время для многих работников из разных сфер профессионального труда.

Диссертационное исследование Лузяниной М.С. четко спланировано в соответствии с выбранным для исследования многоуровневым объектом, в который включены представления об особенностях временной организации отдыха, характеристики ценностно-смысловой регуляции рекреационной активности, особенности текущего функционального состояния как результата оперативно-восстановительного отдыха. В качестве предмета для научного анализа Лузянина М.С. обозначает взаимосвязь между представлениями работающих людей об отдыхе и особенностями самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха. Автор вводит понятие «оперативно-восстановительный отдых» для того, чтобы сделать акцент в своем исследовании на рекреационном аспекте отдыха как самостоятельно выделяемого внутри рабочих часов временного периода, функциональное назначение которого – восстановление ресурсов для оптимизации состояния и повышения работоспособности.

Понимая всю сложность психологического изучения отдыха, Лузянина М.С. не ставит глобальных задач, предполагающих получить полную панораму научных материалов о том, что такое отдых в представлениях и в жизни работающего человека.

Психологическая проблематика анализа отдыха еще только начинает формироваться как одно из перспективных направлений психологии труда. Именно поэтому автор выстраивает задачи своего исследования, намечая «стержневую» линию - анализ оперативно-восстановительного отдыха, предполагая (1) найти адекватные средства для выявления и научного описания имплицитных представлений о таком отдыхе, (2) собрать эмпирические материалы, позволяющие выделить разные подходы к самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха, (3) сравнить эффективность этих подходов, выбрав в качестве основных критериев признаки позитивной динамики функционального состояния и достижения выраженных восстановительных результатов.

Структура диссертационного исследования отражает последовательное продвижение автора к достижению поставленной цели – выявлению роли представлений об отдыхе в составе системы средств саморегуляции функционального состояния тех профессионалов, которые работают в условиях высокой автономности в планировании временных режимов труда. В теоретической главе исследования представлены все необходимые материалы научных разработок, позволяющих обоснованно включить проблематику психологического анализа отдыха в контекст исследования ресурсов саморегуляции состояния. Методическая глава дает возможность проследить логику автора в поиске и подборе диагностического инструментария, необходимого для сбора и анализа эмпирических данных. Результаты исследования подробно и обстоятельно описаны, проанализированы и обсуждены в 3-х отдельных главах исследования.

Следует подчеркнуть, что продуманная программа проведенного многоэтапного исследования позволила Лузяниной М.С. собрать богатый эмпирический материал о специфике представлений профессионалов о ценности и смысле отдыха, о подходах к его организации и способах планирования оперативно-восстановительного отдыха, о субъективных оценках, данных профессионалами эффективности своего отдыха. Результаты исследования изложены четко и ясно, основные эмпирические материалы представлены в понятной табличной и графической форме. По итогам прочтения текста автореферата диссертационного исследования Лузяниной М.С. можно убедиться в том, что поставленные задачи исследования полностью выполнены, цель работы достигнута. Глубокий статистический и качественный анализ данных позволили автору диссертационного исследования (1) обосновать включение отдыха в систему инструментальных ценностей профессионала; (2) выявить главные аспекты представлений об оперативно-восстановительном отдыхе (отдых как особый временной период, обеспечивающий возможность проведения рекреационных мероприятий, и отдых как целевой ориентир для саморегуляции функционального состояния, результат которой - восстановление ресурсов); (3) дифференцировать разные подходы к планированию отдыха.

Научная новизна проведенного исследования несомненна, и определяется (1) выявлением и описанием двух противоположных подходов к самостоятельной организации оперативно-восстановительного отдыха у профессионалов, работающих в условиях высокой автономности в планировании режимов труда и отдыха: проактивного подхода, основанного на целенаправленном планировании времени и средств отдыха для эффективного восстановления ресурсов, и реактивного подхода, не предполагающего опережающего планирования как времени, так и содержания рекреационных мероприятий; (2) установлению факторов эффективности отдыха, (закрепление в представлениях профессионалов за отдыхом статуса его высокой ценности и признания равноценности профессиональной и рекреационной сфер жизни; позитивное отношение к отдыху; трактовка оперативно-восстановительного отдыха как

способа обеспечения нужного уровня работоспособности; планирование периодов отдыха на основе отслеживания динамики текущего функционального состояния).

Положения, выносимые Лузяниной М.С. на защиту, обоснованы и соответствуют результатам выполненного диссертационного исследования. Достоверность основных результатов основана (1) выбором адекватной теоретико-методологической базы, (2) тщательным отбором участников исследования, что обеспечило высокую репрезентативность выборки профессионалов с высокой степенью организационно поддержанной самостоятельности в планировании времени работы; (3) обоснованным подбором методов исследования; (4) применением методов статистической обработки данных, полностью соответствующих задачам исследования и типу собранных эмпирических материалов. Выводы позволяют сформировать полное представление об итогах данного диссертационного исследования.

Таким образом, анализ текста автореферата позволяет заключить, что диссертационная работа Лузяниной Марины Сергеевны «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний» является самостоятельной и законченной научной работой, выполненной на высоком уровне и имеющей важное научное и практическое значение. Хотелось бы подчеркнуть ценность данного научного исследования как новаторской работы, у которой хорошие перспективы развития.

По результатам анализа текста автореферата диссертационного исследования Лузяниной М.С. на тему «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний», можно сделать следующее заключение: данное диссертационное исследование соответствует требованиям Положения о присуждении ученых степеней, 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).

Доцент кафедры психологии и педагогической антропологии
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Московский государственный
лингвистический университет» (ФГБОУ ВПО МГЛУ),
кандидат психологических наук, доцент


02.11.2015

Т.В. Барлас

Телефон кафедры психологии и педагогической антропологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный лингвистический университет» (ФГБОУ ВПО МГЛУ):
8-499-246-30-56

Электронный адрес:
psypedmglu@mail.ru

