

**ОТДЫХ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ ТРУДЯЩЕГОСЯ ЧЕЛОВЕКА\***

*Аннотация:* Данная работа посвящена проблеме выявления особенностей представленности отдыха в сознании субъекта трудовой деятельности и их влияния на эффективность управления функциональным состоянием. Целью проведения исследования было определение субъективных представлений о балансе трудовой деятельности и отдыха работающих людей и выявление места отношения к отдыху в структуре ценностно-смысловых ориентаций личности. Собранные в исследовании данные позволяют отнести отдых к ряду инструментальных ценностей, способствующих реализации жизненных планов и достижению глобальных профессиональных целей. Основная направленность респондентов на отдых может быть охарактеризована как реактивная.

*Ключевые слова:* система ценностей, ценностно-смысловые ориентации личности, профессиональная деятельность, направленность личности на отдых.

Среди актуальных проблем различных отраслей психологии, направленных на изучение особенностей деятельности трудящегося человека (психология труда, организационная психология, акмеология, валеология и др.), в настоящее время все чаще обсуждается вопрос правильной организации отдыха профессионала как основы поддержания его трудоспособности и возможности дальнейшего профессионального развития [Кузнецова и Лузянина, 2008; Орлов, 1995]. Основными направлениями данного дискурса являются как организационно-правовые вопросы (например, законодательная регламентация режимов труда и отдыха), так и задачи содержательного «наполнения» периодов отдыха разной длительности: пауз в течение рабочего дня, отдыха между рабочими сменами, периодов отпусков и т.д. [Гейц, 2006; Леонова и Кузнецова, 2007]. Тот факт, что данная проблематика в последнее время все чаще находит свое отражение в популярных психологических изданиях (журналах, книгах, не имеющих научного статуса, интернет-ресурсах) и так называемой бизнес-литературе, указывает на высокую значимость данной темы и, одновременно, острую необходимость проведения научных исследований сферы отдыха человека [см., например: Вудкок и Френсис, 1994; Как сбалансировать работу и личную жизнь, 2006; Трушина, 2008].

Эффективность работы профессионала, его гармоничное развитие напрямую зависит от качества восстановления ресурсов жизнедеятельности. Зачастую недостаточное осознание людьми значимости и необходимости отдыха приводит к редукции данной сферы, что негативно сказывается на качестве жизни в целом. Поэтому одним из достаточно актуальных направлений психологических исследований отдыха является вопрос о том, какое положение занимает рекреационная активность человека в ряду его ценностей.

Традиционным основанием для определения ценностей стало их разделение на «ценности – цели» и «ценности – средства» [Райгородский (ред.), 2003]. Традиции выделения «ценности-цели» и «ценности-средства» соответствует концепция М. Рокича о разделении «терминальных» и «инструментальных» ценностей. Под терминальными ценностями подразумеваются убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; под инструмен-

---

\* © Лузянина М.С.

тальными - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации [Райгородский (ред.), 2003].

Интересно проследить, к какому из описанных типов ценностей могут быть отнесены понятия, связанные с рекреационной активностью человека (отдых, досуг, восстановление). Является примечательным тот факт, что во многих исследованиях, направленных на изучение ценностно-ориентационных структур личности (и также отдельных социальных групп), понятия «отдых» и «досуг» не упоминаются ни в качестве самостоятельных ценностей, ни как предпосылки для реализации ценностей декларируемых. Лишь в одном из проанализированных прикладных исследований по изучению ценностных ориентаций [Сухогузова, 2004] «отдых и развлечения» фигурировали в качестве ценности. Интересующие нас понятия заняли свое место в системе ценностных приоритетов рядом с такими понятиями, как «крепкое здоровье», «счастливая семейная жизнь», «любовь», «материально обеспеченная жизнь», «уверенность в себе, сильная воля», «верные друзья», «интересная работа», «активная деятельная жизнь», «душевное равновесие, вера», «познание, творчество», «власть, возможность руководить людьми». В данном рейтинге «отдых и развлечения» занимают девятую позицию из двенадцати.

Низкий рейтинг, приписываемый отдыху, может быть объяснен следующими причинами. Вполне вероятно, что люди в действительности не считают ориентацию на отдых своей ведущей ценностной направляющей. В одной из работ, посвященных исследованию качества жизни [Зараковский, 2002], приводятся результаты опроса респондентов об их системе ценностей, которые показывают, что значимыми факторами жизни для них являются: «здоровье» - 22% ответов, «уверенность в себе» - 19% ответов, «любовь» - 16% ответов. Далее по порядку значимости следуют: «счастливая семейная жизнь», «наличие друзей», «материально обеспеченная жизнь», «интересная работа». Такое распределение ценностных ориентаций не обязательно свойственно всем социальным группам, но в целом, как подчеркивают авторы, для менталитета россиян характерно доминирование духовных, а не материальных ценностей.

Также одной из возможных причин того, что отдых не признается респондентами в качестве ценности, может являться их подверженность некоторым социальным стереотипам, боязнь продемонстрировать отступление от групповой нормы, выраженной в корпоративной культуре организации, которая побуждает человека трудиться «на износ», чтобы подтвердить свою приверженность компании, где он состоит.

При обсуждении положения отдыха в системе ценностных приоритетов человека отдельно стоит отметить, что зачастую авторами различных исследований при попытке построения ценностных иерархий, характерных для отдельных социальных групп, обследуемым не предоставляется возможность выбрать и назвать отдых в качестве ценности. Таким образом, выявляется недооценка значимости отдыха не только респондентами, присваивающими этому понятию достаточно низкие баллы в рейтинге, но и самими авторами исследований, которые иногда даже не включают его в общий список ценностей.

Результаты многочисленных научных и прикладных попыток выявления иерархической системы ценностей человека подталкивают к выводу о подчиненном положении в ней отдыха. Отдых может выступать, скорее всего, лишь как инструментальное средство для достижения ценностей более высокого порядка. Но для ведения полноценной и продуктивной жизни (успешной профессиональной деятельности, эффективного социального взаимодействия и пр.) необходимо признание отдыха как ценности (пусть даже инструментальной).

Тема отдыха в психологии на сегодняшний день представляет собой достаточно

широкое поле для интерпретаций. Интересны как линии разработки проблем субъективных представлений об отдыхе и рекреации и смыслового наполнения данных понятий, так и поиски закономерностей, лежащих в основе формирования ценностно-мотивационной сферы человека, нуждающегося в отдыхе. В настоящей статье представлены материалы эмпирического исследования, направленного на выявление положения отдыха в системе ценностей современного трудящегося человека.

**Организация исследования и обработка данных.** Целью проведения исследования было определение субъективных представлений о балансе трудовой деятельности и отдыха работающих людей и выявление места отношения к отдыху в структуре ценностно-смысловых ориентаций личности.

В связи с малой разработанностью данной темы в научной литературе и недостаточным количеством экспериментальных данных исследование имело несколько направлений анализа и носило комплексный характер. Отправной точкой для проведения исследования послужил ряд гипотетических предположений:

- отдых включается в ценностно-иерархическую структуру личности современного работающего человека;
- отдых как ценность носит инструментальный характер.

Частично с результатами исследования можно ознакомиться в ряде статей и материалов конференций, опубликованных ранее [Лузянина и Кузнецова, 2005]. В данной же работе будет изложена линия разработки, посвященная месту отдыха в ценностно-смысловой сфере личности.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. локализация отношения к отдыху в ценностно-смысловой структуре личности;
2. выявление смысловой нагрузки для респондентов различных аспектов отдыха и рекреации;
3. выявление особенностей организации труда и отдыха, отношения к отдыху как к процессу рекреации.

Поставленные задачи обосновывают выбор следующих методических средств и способов обработки данных, которые упорядочены в табл. 1.

Таблица 1

Методические средства и способы обработки данных исследования

Задача	Методики сбора данных	Способы обработки данных
1. Локализация отношения к отдыху в ценностно-смысловой структуре личности	Методика «Свободный выбор ценностей» [Фанталова, 2001]	Составление рейтингов ценностей, определение положения понятий, относимых к сфере рекреации и отдыха, в системе ценностных ориентаций личности
2. Выявление смысловой нагрузки для респондентов различных аспектов отдыха и рекреации	Методика «Семантический дифференциал» в варианте 14 шкал Е.Ю. Артемьевой [Артемьева, 1999] для выявления субъективной близости понятий «отдых», «досуг», «восстановление сил», «покой», «работа», «труд»	Факторный анализ оценок понятий «отдых», «досуг», «восстановление сил», «покой», «работа», «труд». Графическое отображение семантической категоризации понятий

3. Выявление особенностей организации труда и отдыха, отношения к отдыху как к процессу рекреации	Специально разработанная анкета ( <i>далее</i> – анкета) для сбора данных о профессионально-демографическом статусе респондентов и общих сведений, касающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• субъективного отношения к отдыху как значимой сфере жизни,</li> <li>• оценки трудовой деятельности с точки зрения объема и распределения рабочей нагрузки,</li> <li>• оценки степени усталости за время рабочего дня и субъективной ориентации на задачи восстановления работоспособности,</li> <li>• особенностей планирования и временной организации отдыха,</li> <li>• оценки эффективности отдыха</li> </ul>	Статистическая обработка ответов для подсчета средних и стандартных отклонений. Качественный анализ и описание выявленных фактов
---	---	--

Критерием подбора респондентов было наличие у них постоянной работы на момент проведения исследования. В данном материале будут представлены наиболее общие результаты, полученные в ходе работы с группой 65 респондентов (27 мужчин, 38 женщин), в возрасте от 19 до 61 года. Выборка является достаточно локальной, но при этом у обследуемых много общих особенностей стиля жизни: все респонденты являются жителями одного крупного мегаполиса, ведут достаточно активный образ жизни, ездят на работу (никто из них не работает на дому), социально активны. Выборка респондентов в целом является благополучной по показателю осмысленности жизни. Данные показатели были получены с помощью «Теста смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева [Леонтьев, 2000]. Результаты этого теста были использованы при проработке другой линии анализа комплексного исследования, и в рамках тематики данной статьи их подробное обсуждение было бы избыточным. Это означает наличие у респондентов целей в будущем, которые придают жизни осмысленность и временную перспективу, восприятие ими своей жизни как эмоционально насыщенной, удовлетворенность уже прожитым этапом своей жизни, а также ощущение управляемости своей жизни. Это дает нам основание ожидать проявлений активной установки респондентов по отношению к отдыху.

**Результаты исследования.** Для решения *первой задачи локализации отношения к отдыху в ценностно-смысловой структуре личности* был составлен рейтинг ценностей респондентов с помощью методики Е.Б. Фанталовой [Фанталова, 2001].

Помимо выявления системы ценностных приоритетов выборки, данная методика позволила определить, какое положение занимают в общем рейтинге ценностей респондентов явления и различные виды активности, относимые к сфере отдыха, рекреации и досуга. Также удалось выявить приоритетность одной из сфер жизни человека: труда и отдыха, - подвергнув отдельному рассмотрению и анализу значимость для респондентов их работоспособности.

Основными параметрами оценки различных жизненных явлений в данной методике являются «ценность» (то есть значимость, привлекательность для них отдельных явлений) и «доступность» (то есть степень присутствия этих явлений в жизни респондентов). Степень «ценности» и «доступности» респонденты могли оценить по шкале от 0 до 10. Таким образом, сравнительный анализ привлекательности для респондентов различных явлений позволяет составить определенное представление о

ценностно-ориентационной структуре выборки в целом. Интересующие нас показатели, относящиеся к сфере отдыха, досуга и рекреации, занимают следующее место в системе ценностей респондентов. Необходимо заметить, что чем ниже числовое значение позиции рейтинга, тем более привлекательной является ценность (см. табл. 2).

Таблица 2

Место ценностей, относящихся к сфере рекреации,  
в ценностно-смысловой системе респондентов

Ценности	Позиция в рейтинге «ценности»	Среднее значение «ценности» (от 0 до 10)	Позиция в рейтинге «доступности»	Среднее значение «доступности» (от 0 до 10)	Разность «ценности» и «доступности» D
Отдых	18	7,57	38	5,57	-2
Общение	19	7,52	10	6,52	-1
Интерес к чтению, книгам	28	7,09	7	6,57	-0,52
Интерес к музыке	51	6,26	37	5,63	-0,63
Досуг	52	6,25	55	5,05	-1,2
Интерес к живописи	61	5,75	47	5,20	-0,55
Удовольствия	62	5,72	56	4,98	-0,74
Развлечения	66	5,29	67	4,60	-0,69
Спорт	67	5,22	72	4,29	-0,93
Интерес к театру	68	5,22	70	4,48	-0,74
Игры	72	4,31	69	4,48	0,17

По оценке респондентов, «Отдых» занимает 18-ю позицию (из 73) в общем рейтинге ценностей. При этом ценность «досуга» респонденты оценили не столь высоко (52-я позиция). Достаточно высоко респондентами была оценена значимость для них «общения» (19-я позиция). «Интерес к чтению, книгам» (28-я позиция) гораздо более выражен у респондентов, чем «интерес к музыке» (51-я позиция), «интерес к живописи» (61-я позиция), «интерес к театру» (68-я позиция). Мала для них значимость «спорта», «развлечений» и «удовольствий». Наименьшей ценностью для респондентов обладают «игры» (в общем списке ценностей они занимают предпоследнюю по значимости позицию – 72-ю).

Сравнительный анализ данных показал, что верхние ступени в рейтинге ценностей занимают такие ценности, как любовь, порядочность, честность, наличие семьи, целеустремленность, искренность, доброта, любовь к детям и мудрость (позиции с 1-й по 10-ю). Представляется логичным, что отдых не занимает ведущих позиций в рейтинге ценностей, ими стали ценности более высокого порядка, на уровне предельных смыслов. Но, вместе с тем, занимаемая отдыхом 18-я (из 73-х) позиция указывает на все-таки довольно высокую значимость этого явления в жизни людей. Возможно, такое распределение приоритетов связано с приписываемым отдыху функциональным значением.

Стоит обратить также внимание на то, что все перечисленные ценности (кроме игр) менее доступны для респондентов, чем они желали бы (см. табл. 2). Отрицательные значения разницы между «ценностью» и «доступностью» не только указывают

на наличие некоторого внутреннего конфликта вследствие фрустрации потребности, но и отражает различную степень привлекательности обсуждаемых явлений. Так, например, наибольшая разность ценности и доступности характерна для отдыха ( $d=-2$ ) и досуга ( $d=-1,2$ ), что может служить еще одним свидетельством достаточно высокой значимости этих явлений.

Такая ценность, как «работоспособность», в общем рейтинге занимает 15-ю позицию (среднее значение = 7,77), что является некоторым показателем большей приоритетности трудовой сферы респондентов по сравнению с отдыхом. Доступность же работоспособности значительно ниже, чем ее привлекательность: 35-я позиция (среднее значение = 5,47). Разность между ценностью и доступностью для респондентов работоспособности составляет:  $d=-2,3$  – что может означать большую направленность выборки на поддержание себя в оптимальном состоянии для решения задач в трудовой области.

Таким образом, отдых в данном рейтинге выступает как инструментальная ценность, способствующая достижению глобальных жизненных целей. О приписывании отдыху вспомогательной роли также косвенно свидетельствуют низкие позиции в рейтинге ценностей досуга, развлечений, удовольствий, которые имеют значимость в большей степени сами по себе.

*Вторая задача исследования, связанная с анализом смысловой нагрузки различных аспектов отдыха и рекреации, поможет раскрыть понимание смыслового содержания, которым респонденты наполняют понятия рекреации и отдыха.*

Для решения этой задачи была применена методика семантического дифференциала, позволяющая выявить специфику *субъективной категоризации понятий в сфере труда и отдыха*. Для шкалирования были выбраны понятия: «отдых», «досуг», «восстановление сил», «покой», «работа» и «труд».

Результаты процедуры категоризации понятий в целом хорошо соотносятся с нашими первоначальными ожиданиями об их размещении в различных областях семантического пространства. Результат факторизации оценок всех понятий по шкалам семантического дифференциала позволил построить 2-факторное пространство, заданное осями «Оценка» и «Активность», которые соответствуют двум из трех классических факторов, выделенных Ч. Осгудом [Серкин, 2004; Шмелев, 2002]. Для большего удобства понимания результатов приведено распределение полюсов факторов (см. табл. 3).

Таблица 3

Полюсы факторов семантического пространства

Фактор	№ шкалы	Положительный полюс шкалы	Отрицательный полюс шкалы
Фактор 1 «Оценка»	1	Легкий	Тяжелый
	10	Приятный	Противный
	12	Сладкий	Горький
	2	Добрый	Злой
	14	Счастливый	Несчастный
	3	Чистый	Грязный
	9	Сытый	Голодный
	5	Мягкий	Твердый

<b>Фактор 2</b> «Активность»	11	Пассивный	Активный
	13	Трусливый	Смелый
	8	Медленный	Быстрый
	7	Глупый	Умный

На рис. 1 отражена картина размещения оцениваемых понятий в системе двух-осных координат «Активность - Пассивность» и «Позитивная оценка – Негативная оценка». Наиболее позитивную оценку получило явление «отдых». Далее снижение положительной степени оценки идет от понятия «покой» к понятиям «восстановление сил» и «досуг»; на полюсе негативных оценок располагаются понятия: «работа» и «труд».

Характеристика «Активность» (в которую в том числе вошла категория оценки «умный - глупый») в наибольшей степени присуща понятиям «работа» и «труд»; понятие «отдых» также находится в зоне активности, но этот признак выражен незначительно. Понятия «досуг», «восстановление сил» и «покой» помещены респондентами в область низких оценок по фактору «Активность» (т.е. рассматриваются ими не только как пассивно осуществляющиеся процессы, но и «слабые», «глупые»). Данное субъективное восприятие значений оценивавшихся понятий демонстрирует восприятие сферы труда как процесса высокоинтеллектуального, почти героического («смелого»), быстрого, но не вполне приятного. Сфера отдыха оценивается как доставляющая удовольствие, но вовсе не «умная» и «смелая».

Наиболее близким (по шкале «Оценка») к понятиям «Труд» и «Работа» оказывается понятие «Восстановление сил», что может указывать на его строгую целевую направленность. Также стоит отметить предполагаемое разнообразие форм реализации, поскольку по шкале «Активность» координата близка к нулевому значению.

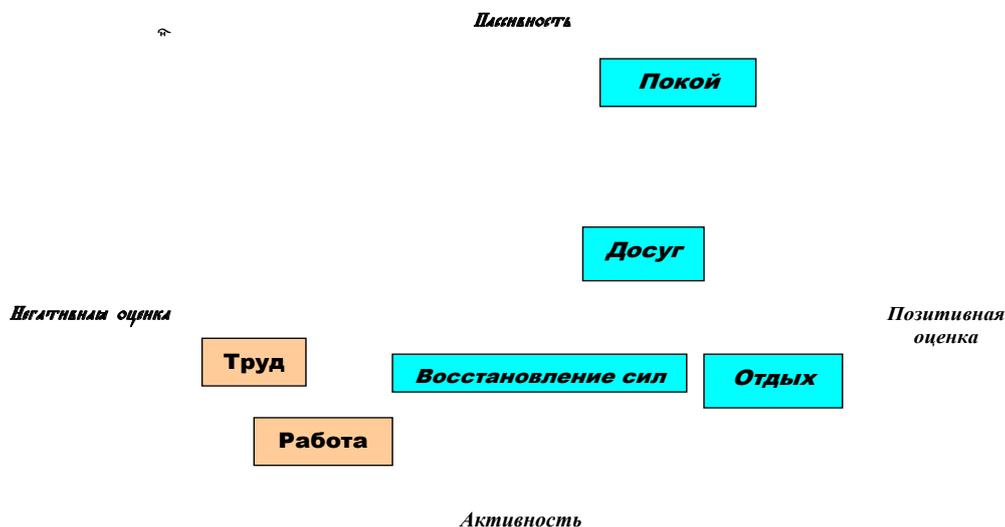


Рис 1. Категоризация понятий в семантическом пространстве

Таким образом, мы можем наблюдать достаточно высокую оценку притягательности для респондентов сферы отдыха, досуга и рекреации. Но при сопоставлении результатов, полученных с помощью методик «Свободный выбор ценностей» и «Семантический дифференциал», не может не обратить на себя внимание следующий факт: если по методике Е.Б. Фанталовой, где респонденты могли оценивать различные сферы жизни на сознательном уровне, большей притягательностью для них обладает «работоспособность», то по методике «Семантический дифференциал», которая,

скорее, соотносится со смысловым и не всегда четко вербализуемым полем значений, более позитивные характеристики получили явления отдыха и досуга. Попытка проинтерпретировать столь любопытные результаты приводит к предположению о том, что, несмотря на высокую субъективную значимость отдыха, респонденты не всегда осознают данную направленность или не имеют возможность организовать свою деятельность таким образом, чтобы реализовать потребность в отдыхе и рекреации. Как следствие, это может повлечь за собой напряженность и внутренние конфликты.

Объяснение обнаруженных противоречий было найдено с помощью анализа ответов респондентов на вопросы анкеты при решении *третьей задачи - выявление субъективной представленности особенностей организации трудовой деятельности и отдыха, отношения профессионала к отдыху.*

Если отдых важен (на что указывают и результаты определения положения отдыха в системе ценностных приоритетов, и, особенно, результаты категоризации понятия в семантическом пространстве), то для чего? Естественно, что об отдыхе человек начинает думать, когда устает, то есть в том случае, когда актуализируется потребность в рекреационных (восстановительных) мероприятиях, или просто потребность «сделать паузу» в рабочем процессе. Такой подход к отдыху может быть охарактеризован как реактивный (и даже ретроактивный) – отдых в ответ на возникновение чувства усталости как субъективного индикатора формирования состояния утомления. Полученные данные, в основном, подтверждают доминирование в сознании респондентов подобного подхода к отдыху. Об этом свидетельствуют, в частности, данные, показывающие, что при субъективно большой загруженности некоторые люди склонны организовывать перерывы достаточно редко, а если не успевают что-либо сделать в течение рабочих часов, то 44,6% респондентов лишают себя части времени отдыха в пользу работы. И это несмотря на то, что большинство респондентов (81,5%) считают, что их отдых является эффективным, а значительное количество респондентов отмечают рост эффективности деятельности после различных перерывов: среднее значение субъективной оценки повышения эффективности 3,45 балла (из 5 возможных). Можно заключить, что, воспринимая отдых как позитивное явление и внутренне стремясь к нему, респонденты не пытаются организовать свою жизнь с учетом данной потребности.

Однако возможна ли переориентация человека (особенно работающего человека) на так называемый проактивный подход к отдыху? Проактивность в данном случае может быть понята как принцип, согласно которому отдых должен быть представлен в рефлексивных структурах человека как специальная деятельность, осознанная и направленная на обеспечение возможностей для полноценной и эффективной реализации разных видов активности и, прежде всего, профессиональной деятельности целеустремленного человека [Кузнецова, 2005; Лузянина и Кузнецова, 2005]. К сожалению, полученные в настоящем исследовании данные не дают оснований для выявления проактивного подхода. Значит ли это, что наши респонденты не «встраивают» отдых в психологические ценностные и деятельностные структуры?

Возможно, это так. Например, для большинства участников опроса (для 75%) отдых позитивно эмоционально окрашен, т.е. является процессом, доставляющим удовольствие, но тот факт, что для некоторых респондентов это не является постоянной закономерностью, позволяет предположить об их неумении организовать свой отдых таким образом, чтобы он не только давал восстановительный эффект, но и способствовал удовлетворению многих потребностей (потребности в развитии, эстетической, познавательной потребностей и др.).

Более того, привлекает внимание малое количество микроперерывов (перерывы

---

---

во время трудового процесса длительностью менее 10 минут), указываемое некоторыми респондентами (треть из них совершает менее 3 таких перерывов в день). Можно предположить, что обследуемые не обращают внимание на совершаемые ими небольшие паузы в работе и, следовательно, не учитывают и оказываемый ими позитивный эффект. При этом обнаруживается, что для полноценного отдыха человека, дающего восстановление и физических сил, и оптимизацию его эмоционального состояния, необходима постановка им специальной задачи достижения определенного эффекта. Скорее всего, в полученных данных отражается отсутствие осознанной задачи самостоятельной организации режима отдыха и неумение эффективно отдыхать в течение коротких временных интервалов – ведь даже тогда, когда люди имеют возможность самостоятельно планировать график работы, они не планируют в этом графике перерывы и паузы.

**Выводы.** Обобщая собранные в исследовании данные, отдых можно отнести к ряду инструментальных ценностей, способствующих реализации жизненных планов и достижению глобальных профессиональных целей. Положение отдыха в системе жизненных и профессиональных ценностей – подчиненное, а приоритетное положение отдыха в системе ценностных ориентаций, по-видимому, невозможно. Универсальной тенденцией является отношение к отдыху как к вспомогательному процессу. Работающие респонденты рассматривают отдых как период, обязательно сменяемый другими видами активности.

Основная направленность респондентов на отдых может быть охарактеризована как реактивная: думать об отдыхе человек начинает только тогда, когда актуализируется необходимость в нем.

В исследовании была прослежена тенденция амбивалентного отношения респондентов к отдыху: несмотря на то, что для большинства респондентов отдых позитивно эмоционально окрашен и является процессом, доставляющим удовольствие, можно говорить о неумении респондентов организовать свой отдых таким образом, чтобы он способствовал возникновению восстановительного эффекта. Даже отдавая отчет в том, что эффективный отдых является залогом успешного продолжения деятельности, респонденты не всегда стремятся к достижению цели снятия усталости и напряжения во время перерывов между работой, а сосредотачиваются в большей степени на получении удовольствия в процессе отдыха.

По результатам первичного анализа данных был выявлен фактологический материал, позволяющий наметить основные перспективные направления дальнейшей разработки проблемы отдыха. Среди них можно выделить главное - исследование факторов, способствующих развитию проактивной направленности по отношению к отдыху. Здесь имеется в виду изучение обстоятельств и причин, побуждающих работающего человека целенаправленно организовывать собственный отдых как специальную деятельность, предназначенную для поддержания психологических и физиологических ресурсов, обеспечивающих желаемый уровень трудовой деятельности, либо предназначенную для формирования специальных структур ресурсного обеспечения. Проактивный подход позволит человеку, образно говоря, чуть «опережать» развитие негативных состояний, по крайней мере, на уровне целенаправленной осознанной регуляции деятельности через опережающую регуляцию текущего функционального состояния.

Развитие исследований по психологическому осмыслению труда и отдыха целесообразно в плане разработки научно обоснованных рекомендаций по традиционным для психологии труда направлениям: оптимизации режимов труда и отдыха, содержанию наполнению рекреационных периодов, обучению средствам саморегуля-

ции функционального состояния. Накопление сведений о психологических закономерностях отношения к отдыху у работающего человека способно стать той самой научной базой, отталкиваясь от которой психологи-практики смогут планировать внедрение оптимизационных мероприятий не только в сфере трудовой деятельности как таковой, но и в сфере карьерного консультирования, акмеологии и психологии профессионального развития.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вудкок М., Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. М.: Дело, 1994. 320 с.
2. Гейц И.В. Нормирование труда и регламентация рабочего времени. М.: Дело и Сервис, 2006. 352 с.
3. Зараковский Г.М. Психологические факторы качества жизни людей. / Методы исследования психологических структур и их динамики. Вып. 2. Под ред. Т.Н. Савченко, Г.М. Головиной. М.: Изд-во Института психологии РАН, 2002. 128 с.
4. Как сбалансировать работу и личную жизнь / Пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. 202 с. (Серия «Классика Harvard Business Review»).
5. Кузнецова А.С. Актуальные направления психологических исследований отдыха в контексте разработки проблемы психологической саморегуляции профессионала // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. М.: АНО УМО «Инсайт», 2005. С. 236-238.
6. Кузнецова А.С., Лузянина М.С. Представления об отдыхе в системе ценностей современного профессионала // Личность как субъект организации времени своей жизни: сб. науч. ст. (под ред. Рябикиной З.И., Ермакова П.Н.). Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2008. С. 106-110.
7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 311 с.
8. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
9. Лузянина М.С., Кузнецова А.С. Система представлений об отдыхе у субъекта трудовой деятельности. // Ежегодник Российского психологического общества: Специальный выпуск. Т. 2. М.: Эслан, 2005. С. 369-371.
10. Орлов А.С. Социология рекреации. М.: Наука, 1995. 148 с.
11. Райгородский Д.Я. (ред.) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара, Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003. 672 с.
12. Серкин В.П. Методы психосемантики: Учеб. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2004. 207 с.
13. Сухогозува И.Г., Григорович М.В. О ценностных ориентациях и проблеме формирования жизненной перспективы современных старшеклассников / «Психология образования: проблемы и перспективы» (Москва, 16-18 декабря 2004 г.): Материалы Первой международной научно-практической конференции. М.: Смысл, 2004. 448 с.
14. Трушина А.С. Время отдыха: выходные, праздники, отпуска (с учетом всех изменений). Практическое пособие. М.: Экзамен, 2008. 383 с.
15. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара: Издательский дом БАХРАХ-М, 2001. 128 с.
16. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. СПб.: Речь, 2002.

M. Luzyanina

#### REST IN SYSTEM OF VALUES OF THE WORKER OF THE PERSON

*Abstract:* The work is devoted to the revelation of ways of relaxation for a working person and their effect on manipulating of the person's functional condition. The research aim was to determine the subjective understanding of a work-life and relaxation time balance and to define the attitude towards relaxation time in the system of values of a person. The collected data allows referring relaxation time to the basic set of values which contribute to the realization of life plans and general professional goals. We can characterize the basic orientation of the respondents towards the relaxation time as a reactive one.

*Key words:* System of values, tsennostno-semantic orientations of the person, professional work, orientation of the person on rest.