

УТВЕРЖДАЮ

Проректор МГУ имени М.В. Ломоносова,
доктор физико-математических наук,

профессор _____ А.А. Федянин

« ____ » _____ 2015 г.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова»
по диссертации гражданки РФ Лузяниной Марины Сергеевны

Диссертация гражданки РФ Лузяниной Марины Сергеевны «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний», по специальности 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки), выполнена на кафедре психологии труда и инженерной психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова».

В период подготовки диссертации с 2005 г. по 2008 г. Лузянина Марина Сергеевна обучалась в очной аспирантуре факультета психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова» по специальности «Психология труда, инженерная психологии, эргономика»; завершающий этап диссертационного исследования Лузянина М.С. выполняла во время работы в Негосударственном образовательном учреждении "Центр развития деловых навыков" (с февраля 2007 г. по апрель 2010 г.), Открытом акционерном обществе "Атомное и энергетическое машиностроение" (ОАО «Атомэнергомаш», с апреля по декабрь 2010 г.), Московском городском университете управления Правительства Москвы (с августа 2011 г. по сентябрь 2013 г.).

В 2005 г. Лузянина М.С. окончила факультет психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова» по специальности «Психология».

Удостоверение о сдаче кандидатских экзаменов выдано в 2014 г. в ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова».

Научный руководитель: гражданка РФ, кандидат психологических наук, доцент Кузнецова Алла Спартаковна - работает в должности доцента кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В. Ломоносова».

По итогам рассмотрения диссертации Лузяниной Марины Сергеевны «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний» принято следующее **заключение:**

Личное участие автора в получении результатов, изложенных в диссертации. Лузяниной М.С. проведен анализ основных понятий и категорий, используемых при описании феноменов представлений профессионалов об отдыхе. Подобран методический инструментарий, позволяющий выявить и оценить специфику представлений профессионалов о самостоятельной организации своего отдыха: 1) об организационно-временных особенностях самостоятельной организации отдыха 2) о характеристиках ценностно-смысловой регуляции рекреационной активности; 3) об особенностях актуального функционального состояния как результата оперативно-восстановительного отдыха. Разработана анкета, направленная на выявление особенностей самостоятельной организации режима чередования времени работы и

перерывов для отдыха, отношения профессионалов к отдыху, субъективной оценки его эффективности; сведения, собранные при помощи данного диагностического инструмента позволили провести разделение всей выборки респондентов на подгруппы для сравнения эмпирических данных для проверки выдвинутых гипотез в соответствии с задачами исследования. Лузяниной М.С. проведен цикл эмпирических исследований, по результатам которого ею установлено, что в представлениях профессионалов отдых выступает как безусловная индивидуальная ценность, занимающая высокое положение в ценностно-смысловой сфере личности. При этом положение отдыха в системе жизненных и профессиональных ценностей – подчиненное: отдых можно отнести к категории инструментальных ценностей, способствующих реализации жизненных планов и достижению глобальных профессиональных целей. Автором показано, что оперативно-восстановительный отдых в представлениях профессионалов, работающих в условиях высокой автономности в распределении времени труда и отдыха, характерной для современной организационной среды, выступает как: (1) особый временной период, обеспечивающий возможность проведения саморегуляции функционального состояния с целью его оптимизации; (2) целевой ориентир в системе саморегуляции функционального состояния, указывающий на требуемый результат специально организованной активности по восстановлению ресурсов и оптимизации функционального состояния.

Степень достоверности результатов проведенных исследований обеспечена детальной теоретической проработкой проблемы отдыха как одного из средств саморегуляции состояния; разнообразием и взаимодополняемостью методов и процедур, соответствующих цели и задачам эмпирического исследования; применением современных процедур количественного и качественного анализа полученных данных, применением адекватных задачам схем статистической обработки первичных эмпирических данных, а также репрезентативностью обследованной выборки работающих профессионалов. В исследовании приняли участие 123 человека (41 мужчина, 82 женщины). Средний возраст обследованных - 31,2 года (стандартное отклонение - 10,8 лет). Главным критерием подбора респондентов было наличие у них постоянной работы на момент проведения исследования. Средний стаж работы – 9,4 лет, стаж работы респондентов в организациях, где они работали на момент проведения исследования – 4,3 года. При формировании выборки участники исследования были подобраны в соответствии с задачами исследования из числа профессионалов, трудоустроенных на постоянной основе. Объем выборки обследуемых позволил провести качественный анализ характерных особенностей организации периодов отдыха в структуре трудовой деятельности, а также получить достоверные данные о степени эффективности отдыха в зависимости от выявленных представлений обследуемых о его ценности и назначении.

Научная новизна диссертационного исследования.

Впервые в отечественной психологии труда отдых работающего человека был рассмотрен в контексте саморегуляции функциональных состояний профессионалов, работающих в условиях характерной для современной организационной среды высокой автономности в распределении времени труда и отдыха. Показано, что представления об отдыхе рассматриваются профессионалами как имплицитное средство саморегуляции функционального состояния. Определено место отдыха в ценностно-смысловой сфере личности: отдых выступает как инструментальная ценность, способствующая реализации жизненных планов и достижению глобальных профессиональных целей. Впервые описаны противоположные типы представлений о соотношении работы и отдыха (как отражения субъективной значимости разных аспектов цикла расхода-восстановления ресурсов), на основании которых выявлены качественно разные способы оперативно-восстановительного отдыха как проявления разных подходов к его самостоятельной организации: (1) при проактивном подходе способы самостоятельной

организации оперативно-восстановительного отдыха выстраиваются при помощи опережающего планирования рекреационной активности на основе отслеживания динамики текущего функционального состояния с целью восстановления работоспособности; (2) при реактивном подходе способы отдыха выступают как вынужденные перерывы в работе, вызванные либо организационными требованиями соблюдения рабочих перерывов, либо невозможностью продолжать работу по причине истощения ресурсов.

Теоретическое значение работы состоит в обогащении теоретических представлений психологии труда о значении представлений об отдыхе в составе системы средств саморегуляции функционального состояния профессионалов, работающих в организационных условиях, предполагающих высокую степень автономности в планировании временных режимов труда и отдыха. Для проведения исследований проблематики отдыха как ресурса повышения эффективности профессиональной деятельности в теоретико-методологической традиции психологии труда была показана целесообразность введения термина «оперативно-восстановительный отдых», который рассматривается 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. Было показано, что оперативно-восстановительный отдых выступает как пространственно-временная основа для проведения оптимизационных мероприятий по управлению функциональным состоянием и восстановлению ресурсов для повышения работоспособности.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных в исследовании результатов для разработки краткосрочных и долгосрочных программ профилактики возникновения заболеваний стрессовой этиологии и развития профессионально-личностных деформаций по типу синдрома выгорания и трудоголизма как следствия накопления симптоматики хронического утомления в результате неоптимального распределения времени работы и отдыха. Полученные эмпирические данные о значении эффективного отдыха для продуктивной трудовой деятельности, сохранения здоровья и личностного благополучия, а также профессионального развития целесообразно включать в прикладные программы обучения методам саморегуляции функционального состояния, стресс-менеджмента, использовать при проведении индивидуального карьерного консультирования. Материалы диссертационного исследования могут быть полезны в работе психологов на предприятиях, специалистов кадровых служб при адаптации отраслевых режимов труда и отдыха к условиям конкретной организации, а также при проведении консультационно-просветительской работы по вопросам повышения работоспособности сотрудников, повышению удовлетворенности от труда.

Полнота изложения материалов диссертации в работах, опубликованных соискателем. Основное содержание диссертационной работы отражено в 17 публикациях, представленных в АИС «Наука-МГУ» (общий объем – 6,2 п.л.; авторский вклад – 3,6 п.л.).

Публикации в рецензируемых журналах, рекомендованных ВАК при Министерстве образования и науки РФ для публикации основных результатов диссертационных исследований:

1. Лузянина, М.С. Отдых в системе ценностей трудящегося человека / М.С. Лузянина // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – №2.– 2009. – С. 125-134 (0,7 п.л.) (импакт-фактор РИНЦ 0,141).

2. Лузянина, М.С. Психологические проблемы планирования и организации отдыха: проактивный и реактивный подход / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина //

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – № 2. – 2014. – С. 16-30 (0,8 п.л./0,4 п.л.) (импакт-фактор РИНЦ 0,536).

3. Лузянина, М.С. Типологические особенности отношения к работе и отдыху как фактор эффективности труда и удовлетворенности жизнью современного профессионала / М.С. Лузянина, А.С. Кузнецова // Прикладная юридическая психология. – № 3.– 2014. – С. 147-157 (0,7 п.л./0,3 п.л.) (импакт-фактор РИНЦ 0,117).

Научные публикации в других изданиях:

4. Лузянина, М.С. Способы оптимизации функциональных состояний студентов в учебной деятельности / М.С. Лузянина // Отечественная психология в контексте мировой науки и практики: Материалы Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «ЛОМОНОСОВ – 2004». Секция «Психология» (Москва, 13 – 14 апреля 2004 г.) / Под ред. А.И. Донцова, Т.Ю. Базарова. – М.: Факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, 2005. – С. 123-131 (0,6 п.л.).

5. Лузянина, М.С. Психологические особенности отношения человека к отдыху как ресурс повышения стресс-резистентности / М.С. Лузянина, А.С. Кузнецова // Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития России. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Москва, факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, 17-20 ноября 2005 г. – М.: АНО УМО «Инсайт», 2005. – С. 275-277 (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

6. Лузянина, М.С. Психологические особенности отношения человека к отдыху / М.С. Лузянина // Материалы XII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – Том 2. – М.: Изд-во МГУ, 2005. – С. 238-239 (0,1 п.л.).

7. Лузянина, М.С. Система представлений об отдыхе у субъекта трудовой деятельности / М.С. Лузянина, А.С. Кузнецова // Ежегодник Российского психологического общества: Специальный выпуск. Т.2. – М.: Эслан, 2005. – С. 369-371 (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

8. Лузянина, М.С. Индивидуальные копинг-стратегии в профессиональной и учебной деятельности / М.С. Лузянина // Психология совладающего поведения: Материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 106-107 (0,2 п.л.).

9. Лузянина, М.С. Осознанная система ценностных ориентаций профессионала как основа саморегуляции деятельности / М.С. Лузянина // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т. 3. – Ч. 2. – Раздел: «Психология в междисциплинарном поле наук» (Материалы XIV Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов – 2007»). Секция «Психология». – М.: МГУ, 2007. – С. 421-423 (0,2 п.л.).

10. Кузнецова, А.С. Психологические модели отношения к отдыху в профессиональной деятельности / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина // Материалы IV Всероссийского съезда РПО. 18-21 сентября 2007 г. – Москва; Ростов-на-Дону: Издательство «Кредо», 2007. – Т. 2. – С. 159-160 (0,1 п.л. / 0,04 п.л.).

11. Кузнецова, А.С. Представления об отдыхе в системе ценностей современного профессионала / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина // Личность как субъект организации времени своей жизни / ред. З.И. Рябикина, П.Н. Ермаков. – Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2008. – С. 106-110 (0,5 п.л. / 0,2 п.л.).

12. Кузнецова А.С. Субъективная ценность отдыха как ресурс сохранения здоровья в контексте анализа профессионально специфической системы средств психической саморегуляции / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина, В.А. Ерилова // Материалы научно-практических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа

процветания России». – Т. 2. – Раздел «Здоровье нации и образование». – М., 2008. – С. 84-86 (0,3 п.л. / 0,1 п.л.).

13. Кузнецова, А.С. Проактивный подход к организации отдыха как ресурс конструктивного преодоления профессионального стресса / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина, Н.М. Филина // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г.: в 2 т. / Отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Т. 2. – КГУ им. Н.А. Некрасова Кострома, 2013. – С. 115-117 (0,2 п.л. / 0,1 п.л.).

14. Кузнецова, А.С. Психологические проблемы отдыха: планирование, организация, оценка эффективности [Электронный ресурс] / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина, Т.А. Злоказова // Организационная психология. Электронный научный журнал. Тезисы докладов конференции «Бизнес. Общество. Человек». Москва, НИУ ВШЭ, 29-31 октября 2013 г. – М., 2013. – Т.3. – №5, Приложение. – С. 108-109. – Режим доступа: http://orgpsyjournal.hse.ru/data/2014/05/06/1333231531/2OrgPsy_2013-BSH.pdf, свободный (0,1 п.л. / 0,02 п.л.).

15. Кузнецова, А.С. Оптимизация условий профессиональной деятельности и поддержка психического здоровья персонала. Глава 22 / А.С. Кузнецова, М.С. Лузянина // Организационная психология: Учебник / Под общей ред. А.Б. Леоновой. – М.: ИНФРА-М, 2014. – С. 385-406 (1,3 п.л. / 0,4 п.л.).

16. Kuznetsova, A. Attitudes of employees toward rest and recreation activities in dynamic organizational environment [electronic version] / A. Kuznetsova, M. Luzianina // 14th European Congress of Work and Organizational Psychology – Santiago de Compostela (Spain), 2009 (0,1 п.л. / 0,03 п.л.).

17. Kuznetsova, A. Proactive or reactive approach to recreation planning in work: attitudes of employees to rest in organizations with traditional and flexible work/rest modes / A. Kuznetsova, M. Luzianina, N. Filina // Imagine the future world: How do we want to work tomorrow? Abstract proceedings of the 16th EAWOP Congress 2013. / Ed. by G. Hertel, C. Binnewies, S. Krumm, H. Holling, & M. Kleinmann. – Münster: Münstersche Informations- und Archivsystemmultimedialer Inhalte (miami), 2013. – P. 262-262 (0,1 п.л. / 0,02 п.л.).

Соответствие содержания диссертации специальности, по которой она рекомендуется к защите. Представленная Лузяниной Мариной Сергеевной диссертационная работа посвящена выявлению роли представлений об отдыхе в составе системы средств саморегуляции функционального состояния профессионалов, работающих в организационных условиях, предполагающих высокую степень автономности в планировании временных режимов труда и отдыха. Указанная область исследования соответствует формуле специальности 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки), а именно: пункту 13 «Особенности изменений свойств психики человека как субъекта труда на разных этапах трудовой жизни (включая кризисы профессионального развития, связанные с профессиональным «выгоранием», сменой вида труда, уходом от привычной активной трудовой деятельности; проведение психологической реабилитации и восстановление профессиональной работоспособности сотрудников, способы предотвращения или снижения выраженности возникающих при этом неблагоприятных психических состояний); посттрудова адаптация, связанная с прекращением трудовой деятельности» и пункту 22 «Изучение психологических и медико-социальных проблем, порожденных технологическим прогрессом. Оценка качества рабочей жизни. Изучение психологических факторов профессионального здоровья. Функциональные состояния работника в процессе трудовой деятельности; диагностика, коррекция, профилактика неблагоприятных состояний; психологические основы изучения, проектирования и оптимизация режимов труда и отдыха в разных видах деятельности, организации активного и пассивного отдыха» паспорта специальности 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки).

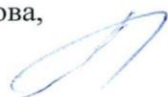
Название работы «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний» в полной мере соответствует содержанию проведенного исследования, направленного на выявление специфики взаимосвязи представлений профессионалов о самостоятельной организации своего отдыха и особенностей актуального функционального состояния как результата оперативно-восстановительного отдыха. На основе сравнительной оценки результатов саморегуляции состояния у специалистов (в виде накопленных эффектов утомления) автор обосновывает вывод о том, что тип представлений об отдыхе определяет выбор подхода к самостоятельной организации отдыха, а более эффективным является проактивный подход.

Диссертация «Роль представлений об отдыхе в саморегуляции функциональных состояний» Лузяниной Марины Сергеевны рекомендуется к защите на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.03 – Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки).

Проект заключения по диссертационному исследованию Лузяниной Марины Сергеевны подготовлен экспертами: Носковой Ольгой Геннадьевной - доктором психологических наук, профессором, профессором кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова»; Ивановой Еленой Михайловной – доктором психологических наук, доцентом, доцентом кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова»; Барабанщиковой Валентиной Владимировной – кандидатом психологических наук, доцентом кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «МГУ имени М.В.Ломоносова».

Заключение обсуждено и принято на заседании кафедры психологии труда и инженерной психологии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова». Присутствовало на заседании 13 чел. Результаты голосования: «за» - 13, «против» - нет, воздержавшихся - нет. Протокол № 3 от 3 марта 2015 г.

Заместитель декана по научной работе
факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова,
кандидат психологических наук, доцент

 О.А. Тихомандрицкая

Эксперты:

Профессор кафедры психологии труда
и инженерной психологии
факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова,
доктор психологических наук, профессор

 О.Г. Носкова

Доцент кафедры психологии труда
и инженерной психологии
факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова,
доктор психологических наук, доцент

 Е.М. Иванова

Доцент кафедры психологии труда
и инженерной психологии
факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова,
кандидат психологических наук

 В.В. Барабанщикова



*О.А. Тихомандрицкая, О.Г. Носкова,
Е.М. Ивановой, В.В. Барабанщиковой*
Н.И. Федорова "03" 03 2015 г.