

Особенности отношения к отдыху у лиц с разной степенью выраженности перфекционизма

Научный руководитель – Киселёва Мария Георгиевна

Касьянова Диана Валентиновна

Студент (специалист)

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,
Москва, Россия

E-mail: dishka515@mail.ru

Актуальность: Нехватка и неадекватное распределение своих ресурсов, пренебрежительное отношение к отдыху – все это чревато такими последствиями, как стресс, выгорание и в тяжелых случаях-депрессия [4]. Баланс между трудом и отдыхом довольно «шаткий». Если не суметь грамотно соблюдать его, то негативные последствия не заставят себя долго ждать [3]. Люди всегда уделяли особое внимание труду и работе. Если обратиться к фольклору и народному творчеству, то можно заметить, что многие сказки и легенды имеют в своей основе одну суть: нужно всегда как можно больше трудиться. В то же время труд и отдых неразрывно связаны между собой, как две стороны одной медали [1]. В тех же пословицах и поговорках: «Труд кормит, а лень портит», «Кто не работает, тот отдыха не знает» можно заметить, что отдых выставляется в негативном ключе. Человек, который много отдыхает, порицается обществом. Не так давно, в эпоху СССР, даже была статья, предусматривавшая ответственность за тунеядство (статья 209 УК СССР). Сейчас же некоторые недобросовестные работодатели заведомо нарушают трудовой кодекс, заставляя своих сотрудников работать по 10-12 и больше часов [2]. Медийные личности и блогеры преподносят ненормированный рабочий день, как что-то положительное, обвиняя остальных людей в том, что они недостаточно стараются в своей жизни. Поэтому сейчас особенно остро стоит задача исследовать тему психологии отдыха и попытаться найти баланс труда и отдыха [4].

Мы предположили, что отношение к отдыху у лиц с разной степенью выраженности перфекционизма различается. Целью исследования стала проверка данной гипотезы.

В исследовании были использованы следующие **методики**: 16-шкальный семантический дифференциал Е.Ю. Артемьевой; метод неоконченных предложений; направленный ассоциативный эксперимент (слова-стимулы: «работа», «отдых», «учеба»); трехфакторный опросник перфекционизма Н.Г. Гаранян, А. Б. Холмогоровой (2018); анкета, специально разработанная нами для выявления отношения к отдыху.

В исследовании приняли участие 102 человека. Женщины составили 76% общей выборки (78 человека), 24% выборки составили мужчины (24 человека). Возрастной диапазон респондентов от 20 до 29 лет. Средний возраст 24 года. На основании результатов, полученных по трехфакторной шкале перфекционизма, выборка была поделена на две **ГРУППЫ**: «перфекционисты» (45) и «не перфекционисты» (31). Полученные группы сопоставимы по полу и возрасту.

Основные результаты: Для проверки нашей гипотезы были использованы качественные и количественные (IBM SPSS Statistics 26) методы обработки данных. Применение U критерия Манна-Уитни позволило нам сравнить среднее количество часов (М), выделяемых на отдых, в обеих группах. В группе «не перфекционистов» этот показатель составил 4,4 (Me=4), в группе «перфекционистов» 2,7 (Me=2).

Ответы на вопросы анкеты были проанализированы с помощью критерия Хи-квадрат Пирсона ($p < 0,005$). «Перфекционисты» с высокой вероятностью (81,5 %) не смогут отдыхать, если не закончат начатое дело, не всегда смогут сделать перерыв от работы, если устанут (43,2%-не возьмут перерыв) и в то же время полагают, что мало работают (53,3%-считают, что работают недостаточно).

Результаты контент-анализа ответов на неоконченные предложения позволили нам сделать выводы о том, что лица с низкой степенью выраженности перфекционизма предпочитают более активные виды отдыха и более экстравертированы. Образ человека отдыхающего у них в целом позитивный (в отличие от «перфекционистов»), а отдых вызывает у них в подавляющем большинстве позитивные эмоции. Для «перфекционистов» идеальным видом отдыха является сон, вид отдыха они предпочитают пассивный. Больше склонны к интроверсии (по их мнению, отдых может быть испорчен, если придется «общаться/встречаться с друзьями»). Сам отдых у них вызывает чувство вины и тревогу.

Применение метода семантического дифференциала позволило нам получить следующие результаты: «перфекционисты» видят отдых пассивным, тихим, однако в то же время они отмечают, что ассоциируют отдых со словами «тяжелый» и «голодный», что может свидетельствовать о том, что они испытывают нехватку и «чувство голода» по отдыху, и что он видится для них чем-то тяжелым и изнурительным (КМО=0,618, факторы описывают 64, 976% дисперсии). «Не перфекционисты» характеризуют отдых как «приятный», «активный», «смелый», «счастливый». В целом это может говорить о том, что отдых для них является чем-то позитивным и приятным (КМО=0,824, факторы описывают 58,004% дисперсии).

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

1. лица с высокой степенью выраженности перфекционизма гораздо меньше времени уделяют отдыху, склонны испытывать тревогу и чувство вины во время отдыха и в целом более пренебрежительно относятся к отдыху и считают его бесполезной тратой времени, в отличие от лиц с низкой степенью выраженности перфекционизма;
2. лица с низкой степенью выраженности перфекционизма предпочитают более активные виды отдыха, а лица с высокой степенью выраженности перфекционизма-пассивные.

Источники и литература

- 1) Барабанщикова В.В., Кузнецова А.С. Современные тенденции психологических исследований труда и трудящегося в динамичной профессиональной и организационной среде//Национальный психологический журнал//ВАК// Психологические науки// 2022
- 2) Заковенко Г.О., Бесхмельников М.И. Рабочее время и время отдыха: проблемы в правовом регулировании// Скиф: Вопросы студенческой науки// Право// 2019
- 3) Gordeeva, T. O., Osin, E. N. Optimistic attributional style as a predictor of well-being and performance in different academic settings. In I. Brdar (Ed.)// The Human Pursuit of Well-Being: a Cultural Approach (p. 159-174)// Springer// 2009
- 4) Volkova, E. V. Personality Traits, Attitudes to Life and Patterns of Behavior / E. V. Volkova, A. Yu. Kalugin, V. M. Rusalov // Natural Systems of Mind. – 2022. – Vol. 2, No. 1. – P. 31-46