Не вините себя за «бесполезный» досуг

Сложно решить, провести ли еще час на работе или прогуляться от офиса до дома?

Лучше подготовьте удобную обувь.

Для психического здоровья очень полезно выделять свободное время в качестве приоритета. Однако, как говорится в новом исследовании, для многих, особенно для тех, кто превыше всего ценит продуктивность, это решение непростое.

"Существует множество исследований, которые говорят о том, что досуг полезен для психического здоровья и что он помогает нам стать более продуктивными и менее подверженными стрессу", - считает соавтор исследования Селин Малкок (Selin Malkoc), доцент кафедры маркетинга в Университете штата Огайо, Колумбус.

"Однако мы обнаружили, что если люди начинают верить в то, что отдых - это расточительство, то они испытывают стресс и в итоге могут впасть в депрессию", - утверждает Малкок в пресс-релизе университета.

Для исследования ученые из Университета штата Огайо, Гарварда и Ратгерса провели серию экспериментов, чтобы выяснить, что происходит, когда люди считают производительность целью всей жизни, а развлечения - пустой тратой времени.

В одном из экспериментов 199 студентов колледжа попросили оценить, насколько им нравятся некоторые виды досуга, после чего они заполнили анкеты, измеряющие уровень счастья, депрессии, тревоги и стресса. Студентов также спросили, насколько они согласны с пятью утверждениями, например, такими как "Время, потраченное на досуг, часто является пустой тратой времени".

Учёные обнаружили, что чем больше студенты считали досуг пустой тратой времени, тем меньше им нравилось проводить досуг: будь то активный (физические упражнения), пассивный (просмотр телевизора), уединенный (медитация) или социальный (общение с друзьями). Те, кто считал досуг расточительством, были менее счастливы и чаще испытывали депрессию, тревогу и стресс.

В другом эксперименте 302 добровольцев опросили, как они отмечают Хэллоуин и насколько им это нравится. Опять же, те, кто считал досуг пустой тратой времени, сообщили о меньшем удовольствии от вечеринок и других праздничных мероприятий, которые они считали просто развлечением.

"Но те, кто принимали активное участие в мероприятиях и выполняли разные обязанности, как, например, угощали детей сладостями, наслаждались праздником Хэллоуин и нравиться он им меньше не стал", - заявила соавтор исследования Габриэла Тониетто(Gabriela Tonietto), доцент кафедры маркетинга в бизнес-школе Рутгерса в Ньюарке, штат Нью-Джерси.

По результатам исследования, негативное восприятие досуга влияет на удовольствие от любого развлечения - независимо от ситуации или её продолжительности.

В третьем исследовании студентов колледжа попросили посмотреть короткое смешное видео с кошкой между другими частями эксперимента. Несмотря на то, что они находились в лаборатории для выполнения в основном "скучной" работы, а некоторые из них читали о том, что досуг может помочь справиться со стрессом и повысить уровень энергии, многие участники все равно не получили удовольствия от просмотра видео, заявили исследователи.

Эксперименты показывают, что не так-то просто изменить убеждения людей о ценности досуга, отмечает команда исследователей.

«Если вы считаете досуг расточительным, подумайте о том, как отдельные виды досуга могут способствовать достижению ваших долгосрочных целей,» - советует Тониетто. Другими словами, свяжите каждый вид досуга с тем, чего вы хотите достичь.

Другой соавтор исследования, Ребекка Рецек (Rebecca Reczek), является профессором маркетинга в штате Огайо. Она утверждает: «Если представлять досуг, как некую продуктивную цель, это поможет тем, кто считает досуг расточительством, получить те же преимущества».

Негативное отношение к досугу не является исключительно американским явлением.

«Мы живем в глобальном обществе, и везде есть люди, которые слышат одни и те же сообщения о том, как важно быть занятым и продуктивным», - утверждает Речек. «Если вы верите в это и принимаете идею о том, что досуг - это пустая трата времени, наши результаты показывают, что вы будете более подавлены и менее счастливы, независимо от того, где вы живете».

Оригинальная статья: Cara Murez - Feel Guilty About 'Useless' Leisure Time? Your Mental Health Might Suffer, August 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, стресс, здоровье, новости здоровья, трудоголики, продуктивность, счастье, досуг.

