

15.08.2026 08:30

Тяжесть понедельника определяется качеством выходных - психолог

МОСКВА, 15 августа. /ТАСС/. Понедельник чаще воспринимается как тяжелый день, если суббота и воскресенье прошли в пассивных занятиях вроде просмотра фильмов на диване. А умеренная активность в выходные способна улучшить восприятие первого рабочего дня, сказала ТАСС кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики дистанционного обучения **Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ)** Мария Одинцова.

"Тяжесть понедельников связана с поведенческой пассивностью на выходных. Люди много лежат в постели, пытаются восстановиться. Такой режим "отлеживания" и вводит их в понедельник со сниженным настроением. Необходим режим умеренной активности на выходных, тогда и понедельник будет восприниматься как более легкий и радостный день недели", - сказала Одинцова.

Причина позитивного влияния динамичных выходных на рабочие будни во многом состоит в том, что переключение с одного вида активной деятельности на другой вызывает меньшее напряжение центральной нервной системы и повышает сопротивляемость организма утомлению.

"Иными словами, понедельник действительно начинается в субботу, почти как у Стругацких. Но если у них это было забавное приключение, то у нас - это выбор: спорт, прогулки или диван. Выбирайте правильно, и понедельник не покажется магией зла", - посоветовала Одинцова.

Искусство начинать неделю правильно

Психолог призвала воспринимать понедельник как основу нового в своей жизни - первый день, когда можно все начать с чистого листа. Такой настрой помогает входить в учебную или рабочую неделю с высокой мотивацией и продуктивностью.

"В Японии, например, введена система "счастливых понедельников", которые посвящены повышенной активности: массовым разминкам, соревнованиям в разных видах спорта, марафонам и так далее. Это повышает настроение, создает ощущение праздника", - пояснила она.

Так ли тяжел понедельник?

Комментируя результаты исследований, Одинцова отметила: выводы ученых показывают его связь и с позитивными, и с негативными событиями. "С одной стороны, по понедельникам у людей чаще обостряются сердечно-сосудистые заболевания, этот день также связывают с более высоким риском суицида. Снижение дохода фондовых рынков часто приходится на первый рабочий день. С другой - это день новых начинаний, а значит, наибольшего запаса мотивации. При этом российские ученые ранее доказали, что тяжесть понедельника - это не биологическая переменная, а результат организации труда", - добавила она.

Эксперт отметила и разность в восприятии понедельников у мужчин и женщин: первые ассоциируют этот день с адаптацией к рабочей неделе, а для вторых это время высокой продуктивности.