



## Переживания в деятельности и их зависимость от вида деятельности

МИТИНА Ольга Валентиновна

МОЖАРОВСКИЙ Игорь Львович

МИРСАИДОВ Миржалол Мирзод угли

*Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва, Россия*

БОНДАРЕНКО Алексей Сергеевич

*Иерусалимская служба психологии образования, Иерусалим, Израиль*

**Аннотация.** Цель исследования: получить сравнительные данные о структуре переживаний, типичных для различных видов деятельности (профессиональной, досуговой, учебной) у представителей нескольких разных профессий, сходных между собой по определённым параметрам, а также у представителей одной профессии с разным стажем работы или занимающимися разными направлениями одной профессиональной деятельности. В настоящей статье рассматриваются исследования, в рамках которых была использована методика Д. А. Леонтьева «Диагностика переживания в деятельности». Особенностью исследований было то, что респонденты — представители различных профессий — оценивали свои переживания не только применительно к их профессиональной деятельности, но и к другим деятельности, в том числе досуговой, общения, учебной. **Дизайн исследования.** Данное исследование проводилось на нескольких независимых выборках, общим объёмом 252 человека. Поскольку оценивание своих переживаний в разных видах деятельности респонденты давали одновременно, то мы предполагаем имплицитное сопоставление в процессе оценивания профессиональной деятельности с другими видами деятельности. Респондентами являлись программисты, актёры, спортсмены, танцоры, педагоги и фотомодели. Результаты. В профессиональной деятельности у программистов, спортсменов и актёров (Исследование 1) на первое место выходит «смысл», «пустота» оказывается также на последнем месте. Однако есть значимые различия в оценке «удовольствия». У программистов и актёров «удовольствие» и «усилие» оцениваются примерно одинаково и занимают промежуточную позицию. Наибольшее удовольствие от занятий танцами (Исследование 2) получают представитель уличных танцев, вслед за ними идут представители бальных танцев. Танцовщики классического и народного танцев тоже получают несколько меньше удовольствия, но больше прикладывают усилий. Меньше всего удовольствия все респонденты испытывают в процессе социально-нормативной деятельности (работы или учёбы), но именно эту деятельность наделяют высоким смыслом с одной стороны, но и пустотой, — с другой. Девушки, начиная работать в модельном бизнесе, в большей степени получают удовольствие, наслаждение и радость от собственной профессиональной деятельности, нежели девушки-педагоги (Исследование 3). **Выводы.** Сопоставление результатов, полученных на выборках, представляющих разные профессии, позволяет сделать вывод о том, что один из компонентов, необходимых для погружения в оптимальные состояния, а именно такой как переживание усилия, в большей степени проявляется в профессиональной деятельности, тогда как оставшиеся два, осмысленность и удовольствие проявляются в социальной или досуговой деятельности соответственно. Различия переживаний в деятельности у представителей разных профессий в большей мере касаются профессиональной деятельности. Переживания в других деятельности, которыми

занимаются люди разных профессий (учёба, рекреационная деятельность, общение с друзьями и тому подобное), различаются меньше. Негативные изменения в эмоциональном состоянии и психологическом благополучии, возникающие при длительном стаже работы приводят к тому, что люди в большей степени ощущают пустоту в профессиональной деятельности. *Ценность результатов*. Методика впервые использовалась в регионе русскоязычного пространства, имеющем культурные особенности, в том числе и в разном виде деятельностих (Узбекистан). Была показана хорошая согласованность шкал и их структура, аналогичная результатам, полученным в предыдущих исследованиях, что позволяет говорить о возможности использования этого инструмента за пределами России и о перспективе проведения кросс-культурных исследований на пространстве республик СНГ, в которых ещё многие продолжают говорить по-русски.

**Ключевые слова:** переживание в деятельности; поток, удовольствие; усилие; смысл; профессиональная деятельность; сравнительные исследования.

## Теоретическое введение

Понятие «переживание в деятельности» введено Д. А. Леонтьевым в исследованиях процессов саморегуляции. «Переживание в деятельности» понимается как субъективная репрезентация соотнесения текущей деятельности с критериями усилия, удовольствия и смысла. Переживание усилия соответствует контролю за результатами своих действий, переживание удовольствия — позитивному эмоциональному балансу, переживание смысла — её включённости в более широкие контексты. Отсутствие всех трёх компонентов проявляется в переживании пустоты (Леонтьев, 2016; Осин, Леонтьев, 2017; Чиксентмихайи, 2016).

Наряду с выделением трёх компонентов переживания в деятельности можно описать все их возможности сочетания. Сочетание удовольствия со смыслом — комплексное переживание радости, смысла с усилием — комплексное переживание ответственности, удовольствия с усилием — комплексное переживание потока. Сочетание же удовольствия, усилия и смысла — переживание состояния увлечённости, являющееся оптимальным (Осин, Леонтьев, 2017; Леонтьев, Осин, Досумова, Рзаева, Бобров, 2018).

Для диагностики всех компонентов переживания была разработана методика «Диагностики переживания в деятельности» (Леонтьев, 2015). Методика включает в себя 12 пунктов, составляющих четыре шкалы: «Усилие»; «Омысленность»; «Удовольствие»; «Пустота». Первые три из указанных шкал соответствуют выделяемым компонентам переживания в деятельности, а шкала «пустота» является их антитезой.

Примеры утверждений из шкал:

«Усилие»: Мне приходится постараться, чтобы сделать то, что нужно на работе.  
«Омысленность»: Я знаю, ради чего я работаю.  
«Удовольствие»: Работая, я испытываю радость.  
«Пустота»: Во время работы я не испытываю никаких чувств.

На стыке позитивной и организационной психологии существует несколько конструктов, так или иначе пересекающихся с концепцией оптимального переживания (Леонова, Кузнецова, 2007; Шауфелли и др., 2015; May et al., 2004).

Обобщая представления об оптимальном переживании, можно говорить, что, в качестве его предпосылок выступает осмысленность, осознанность того, что необходимо реализовать. Наряду с этим к предпосылкам можно отнести личные интересы субъекта, склонности,

способности, а также навыки, обязательные для данной деятельности. Все вышенназванное должно присутствовать на фоне адекватной физиологической активации.

В свою очередь, непосредственный процесс деятельности должен включать в себя усилие, которое обеспечит должную фокусировку, концентрацию внимания, контроль над происходящим посредством анализа обратной связи в соответствии с продвижением по достижению ясных, конкретных целей. Этот процесс должен сопровождаться ощущением полного единения, слияния с выполняемой деятельностью, а также ощущением удовольствия.

При наличии всех составляющих переживания, указанных выше, решение поставленных задач будет более эффективно, нежели чем при отсутствии какого-либо из них. Помимо прочего, говоря о результатах переживания субъектом этого состояния упоминается повышение способности к саморегуляции, а также рост внутренней мотивации по отношению к выполнению подобной деятельности.

С использованием методики «Диагностика переживаний в деятельности» была проведена серия эмпирических исследований переживаний респондентами-россиянами своей трудовой и учебной деятельности (Леонтьев и др., 2018). Получены доказательства надёжности, конструктной и критериальной валидности данной методики. Конfirmаторный факторный анализ подтвердил её теоретически ожидаемую структуру. Установлены связи шкал методики с показателями удовлетворённости жизнью, удовлетворённости и увлечённости работой, самоэффективности в работе, а также эффективностью деятельности (см. также Осин, Леонтьев, 2017).

Переживания удовольствия, смысла и усилия в трудовой деятельности оказались более тесно связанными с внутренней, а переживание пустоты — с внешней мотивацией. Респонденты с сочетанием высоких показателей удовольствия, усилия, смысла и низких показателей пустоты демонстрируют наиболее высокий уровень благополучия на работе, отсутствие ролевого конфликта. Негативный профиль переживания (бессмысленное и неприятное усилие, пустота) оказался наиболее характерным для сотрудников, работающих на рабочих должностях и сообщающих о низком уровне семейного дохода.

Получены также данные о связи переживаний в учебной деятельности с чертами личности и академической успеваемостью студентов. Проведено сравнение переживаний в разных видах деятельности (учебной и досуговой). Результаты свидетельствуют о том, что переживания в деятельности студентов не являются чертами, устойчиво присущими личности вне зависимости от ситуаций деятельности (Клейн и др., 2019). Показатели этих переживаний можно рассматривать в качестве психологических характеристик, свойственных данной деятельности и обнаруживаемых у людей с разными личностными особенностями.

Этот вывод позволяет предположить, что профиль переживаний субъекта по параметрам удовольствия, смысла, усилия и переживания пустоты может составить устойчивую психологическую характеристику не только учебной, но и любой деятельности, в том числе профессиональной. Можно предположить, что методика окажется эффективным инструментом выявления психологических особенностей профессиональной деятельности, позволяющим давать сравнительную психологическую характеристику разным профессиям и разным специализациям в рамках одной профессии. Это предположение легло в основу гипотез и задач нашего исследования.

**Цель исследования:** получить сравнительные данные о структуре переживаний, типичных для различных видов деятельности (профессиональной, досуговой, учебной) у представителей нескольких разных профессий, сходных между собой по определенным параметрам, а также у представителей одной профессии с разным стажем работы или занимающимися разными направлениями одной профессиональной деятельности.

*Гипотеза 1.* Структура переживаний в профессиональной деятельности отличается от структуры переживания в других видах деятельности (учёба, досуг).

*Гипотеза 2.* Специфика профессиональной деятельности накладывает определённый отпечаток на переживания человеком в досуговой деятельности. Эти переживания могут различаться у представителей разных профессий, а также у представителей одной профессии с разным стажем работы.

*Гипотеза 3.* Структура переживаний в деятельности может значимо различаться у представителей разных, в том числе сходных между собой профессий, а также у людей, представляющих разные специализации в рамках одной профессии.

*Гипотеза 4.* У представителей разных профессий различия в переживаниях в деятельности в большей мере касаются профессиональной деятельности. Переживания в других деятельности, которыми занимаются люди разных профессий (учёба, рекреационная деятельность, общение с друзьями и тому подобное), различаются меньше.

*Гипотеза 5.* Структура переживаний в деятельности может различаться у представителей одной профессии в зависимости от стажа работы. Это происходит в том случае, когда продолжительное занятие профессиональной деятельностью влечёт за собой изменения в эмоциональном состоянии и психологическом благополучии.

В работе представлены результаты решения следующих исследовательских задач:

- проанализировать переживания в профессиональной и других видах деятельности;
- проанализировать структуру переживаний в деятельности у представителей трёх профессий, сходных в отношении личностной включённости и внутренней мотивации деятельности субъектов труда, личной значимости достижения результатов;
- проанализировать структуру переживания в деятельности у респондентов, работающих в разных направлениях одной профессиональной деятельности.
- проанализировать структуру переживания деятельности у респондентов с различным стажем работы в профессии, сопряжённой с изменением психологического благополучия в зависимости от продолжительности работы (в сравнении с профессией, не связанной с изменением психологического состояния у работников со стажем).

## Результаты

В данной работе будут представлены результаты трёх исследований, проведённых на русскоязычной выборке в г. Ташкент. Респондентами являлись представители разных профессий, которые заполняли методику ДПД не вообще, а применительно к различным видам деятельности, наиболее характерным для них. В большинстве случаев это профессиональная, учебная, рекреационная деятельность. Такое расширение методики позволяет более точно выделить компоненты переживания, которые могут быть специфичными для определённых видов деятельности. Когда респондент оценивает несколько видов деятельности по фиксированному набору вопросов, то происходит имплицитное акцентирование каких-то оценок по одному виду деятельности в сравнении с другими.

### **Исследование 1. Переживания в профессиональной и досуговой деятельности программистов, актёров, спортсменов**

В таблице 1 приводится половозрастной состав выборки по представителям каждой профессии. Респонденты, в основном молодые люди не так давно вступившие в профессиональную жизнь. Можно говорить о том, что фактор возраста в этих трёх выборках уравнен.

Таблица 1. Половозрастной состав выборки Исследования 1

Сфера профессиональной деятельности	Пол			Всего	Возраст	
	мужской	женский	не указан		Средний	Стандартная ошибка
Программисты	20	6	0	26	22	.31
Спортсмены	19	10	1	30	22	.41
Актеры	13	12	1	26	23	1.08
Всего	52	28	2	82	22.5	.38

В таблице 2 представлены показатели  $\alpha$  Кронбаха, определяющие степень согласованности пунктов внутри каждой шкалы. Для всех шкал согласованность выше в ситуации работы, нежели отдыха. Согласованность шкалы «Пустота» ниже и в ситуации работы, и в ситуации отдыха. Как мы увидим далее, эта закономерность выявлена во всех трёх исследованиях, представленных в данной статье, а также согласуется с результатами других исследований (см., например: Клейн и др., 2019).

Таблица 2. Надёжность—согласованность шкал для выборки в целом и для ситуаций профессиональной и досуговой деятельности ( $\alpha$  Кронбаха)

Шкалы	Общие данные	Профессиональная деятельность	Досуговая деятельность
Удовольствие	.836	.869	.621
Смысл	.733	.764	.702
Усилие	.782	.735	.733
Пустота	.661	.681	.633

В таблице 3 представлены значения коэффициента корреляции ( $r$  Пирсона) между отдельными компонентами оптимального переживания для каждой подвыборки. В левой части таблицы приведены корреляции отдельно для ситуации профессиональной деятельности (верхний треугольник) и отдельно для ситуации отдыха (нижний треугольник). На главной диагонали стоят показатели  $\alpha$  Кронбаха для соответствующей шкалы. В правой части таблицы приведены значения корреляции между компонентами оптимального переживания при профессиональной деятельности с одной стороны (указана по столбцам) и досуговой деятельности с другой стороны (указана по строкам).

Исходя из данных, представленных в левой части таблицы, основная закономерность совпадает для представителей всех трёх групп профессий: корреляции в ситуации профессиональной деятельности выше по сравнению с корреляциями в ситуации отдыха. Наибольшие корреляции во всех трёх подвыборках между компонентами удовольствия и смысла. При этом для профессиональной деятельности эта корреляция выше. У артистов связь между двумя компонентами выражена сильнее всего, у спортсменов самая низкая.

Компонент «Усилие» положительно коррелирует с двумя другими компонентами у спортсменов в их профессиональной деятельности. Эта связь гораздо ниже в двух других группах. Как отмечалось выше, «Пустота» является своеобразной антитезой трём составляющим оптимального переживания, однако это противопоставление, выраженное в отрицательных корреляциях, выполняется в переживаниях программистов и актёров. У спортсменов пустота скорее нейтральна и её отсутствие не является обязательным условием оптимального переживания.

Корреляции между компонентами в разных видах деятельности (правая часть таблицы 3) свидетельствуют об устойчивости переживаний в большинстве случаев. Одноименные компоненты неотрицательно коррелируют между собой: чем сильнее присутствует компонент в ситуации работы, тем в большей степени человек ощущает его на отдыхе. При этом самые

высокие корреляции у спортсменов, самые низкие — у программистов. В последнем случае переживания усилия и смысла в профессиональной деятельности дают нулевую корреляцию с одноимёнными переживаниями в досуге. Наиболее устойчивым оказалось переживание пустоты. Отметим, что переживание пустоты в профессиональной деятельности в той или иной степени компенсируется переживанием удовольствия во время отдыха, а у программистов и спортсменов — ещё и смысла (везде отрицательная корреляция). Переживание удовольствия во время работы сопряжено с уменьшением переживания пустоты во время отдыха.

Таблица 3. Связь между компонентами переживания для каждой подвыборки в профессиональной и досуговой деятельности ( $r$  Пирсона)

Шкалы	Внутри одного вида деятельности				Разные виды деятельности			
	Удовольствие	Смысл	Усилие	Пустота	Удовольствие	Смысл	Усилие	Пустота
<b>Программисты</b>								
Удовольствие	.940	.667	.182	-.835	.17	.20	-.06	-.13
Смысл	.319	.809	.311	-.625	.37	.02	.00	-.10
Усилие	-.094	-.077	.790	-.016	-.37	-.34	.04	.41
Пустота	-.394	-.482	.175	.581	-.25	.20	-.11	.16
<b>Спортсмены</b>								
Удовольствие	.703	.509	.266	-.008	.20	.35	.34	-.34
Смысл	.225	.588	.380	-.025	-.09	.22	.22	-.25
Усилие	-.031	.354	.768	-.022	.27	.15	.45	.10
Пустота	-.248	-.393	-.036	.735	-.02	.16	-.22	.75
<b>Актёры</b>								
Удовольствие	.628	.738	.066	-.542	.22	.11	.14	-.28
Смысл	.563	.698	.139	-.572	.13	.12	-.01	.08
Усилие	.020	.406	.780	-.289	.09	.04	.34	.06
Пустота	-.290	-.043	-.196	.695	-.46	-.27	.07	.45

**Примечание:** Серым цветом окрашены ячейки со значениями корреляции компонентов переживания, связанных с профессиональной деятельностью.

Оценки переживаний в профессиональной деятельности различаются у представителей разных профессий, в досуговой — практически нет (Рис. 1). Так, по удовольствию и смыслу программисты значимо «проигрывают», и актерам, и спортсменам, оценки которых значимо не различаются. Ситуация с переживанием пустоты обратная: у программистов балл по этой шкале значимо выше. Актёры оценивают свою профессиональную деятельность как требующую гораздо больших усилий, нежели программисты и спортсмены. Это может показаться странным: неужели спортсмены меньше напрягаются, меньше прилагают сил? Вполне возможно, что дело в том, что спортом профессиональные спортсмены начинают заниматься в детском возрасте и после двадцати лет таких занятий они просто рассматривают эти трудности как норму, в то время как в актерскую профессию люди вступают, будучи уже взрослыми, и на момент опроса ещё не успели привыкнуть.

В профессиональной деятельности у представителей всех специальностей на первое место выходит «смысл», «пустота» оказывается также на последнем месте. Однако есть значимые различия в оценке «удовольствия». У программистов и актёров «удовольствие» и «усилие» оцениваются примерно одинаково и занимают промежуточную позицию. Если сравнивать между собой оценку разных компонентов, данную представителями разных профессий в различных ситуациях, то можно констатировать общую закономерность для всех

респондентов при оценке досуговой деятельности. Наибольший балл получает «удовольствие», затем «смысль», потом «усилие» и «пустота».

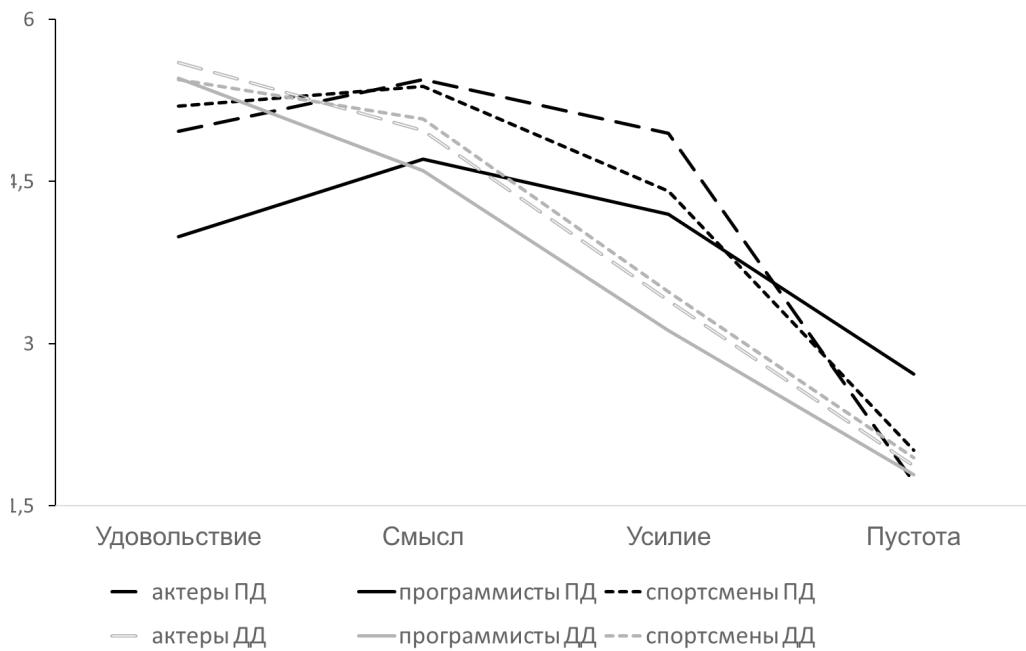


Рисунок 1. Оценка различных компонентов переживания в разных выборках в ситуациях профессиональной деятельности (ПД) и досуговой деятельности (ДД)

## Исследование 2. Переживания в профессиональной деятельности танцоров

В исследовании принимали участие танцоры различных танцевальных направлений общим количеством — 74 человека (Мирсаидов, 2016) (см. таблицу 4). Они оценивали свои переживания в следующих видах деятельности: занятие танцами, отдых и работа / учёба. Все респонденты занимались танцами не менее трёх лет, и танцевальная деятельность выполнялась ими на экспертном уровне и рассматривалась как основная на момент опроса. Другая работа или учёба выполнялись скорее в виду социальной или материальной необходимости (так принято, влияние семьи, необходимость дополнительного финансового источника).

Таблица 4. Половозрастной состав выборки Исследования 2

Параметры	Женщины	Мужчины	Всего
<b>Возраст</b>			
Среднее	20	21	20
Ст. ошибка	.49	.64	.4
<b>Танцевальный стиль</b>			
Классический	15	3	18
Бальный	10	8	18
Народный	17	3	20
Уличный	10	8	18
Всего	52	22	74

В таблице 5 представлены показатели согласованности шкал при анализе всего массива оценок в целом и для каждого вида деятельности. Так же, как и в первом случае, согласованность для досуговой деятельности наиболее низкая. Положительные корреляции между тремя компонентами переживания позволяют говорить о возможности его достижения

в этом виде деятельности в данной выборке. Для занятий танцами такие положительные корреляции мы видим среди представителей трёх направлений (танцевальных стилей), исключение составляет группа исполнителей уличных танцев (см. Табл. 6). Однако у них такую структуру имеет социально-нормативная деятельность (работа / учёба), что может свидетельствовать о том, что именно этот вид деятельности они для себя рассматривают как основной для будущей жизни, а занятия танцами несмотря на всю основательность на текущий момент не является ведущей деятельностью будущей жизни.

Таблица 5. Надёжность–согласованность шкал для выборки в целом и для ситуаций занятий танцами, работы / учёбы и отдыха ( $\alpha$  Кронбаха)

Шкалы	Общие данные	Занятие танцами	Отдых	Работа / учёба
Удовольствие	.844	.748	.758	.876
Смысл	.732	.719	.563	.827
Усилие	.846	.575	.493	.691
Пустота	.632	.731	.487	.621

Различия в структуре и силе переживаний между мужчинами и женщинами минимальны, возможно это связано с небольшими объёмами сравниваемых выборок. Что стоит отметить, что мужчины — танцоры классического танца испытывают значимо больше удовольствия, занимаясь танцами, чем их партнёры. Однако подтверждение этого различия, а также выявление других нуждается в более масштабных исследованиях. Поэтому ниже мы будем сравнивать между собой представителей всех танцевальных направлений, не проводя их дифференциацию по полу.

Таблица 6. Связи между компонентами переживания для каждой подвыборки ( $r$  Пирсона)

Танцевальное направление	Удовольствие и Смысл	Удовольствие и Усилие	Смысл и Усилие	Удовольствие и Пустота	Смысл и Пустота	Усилие и Пустота
<b>Занятия танцами</b>						
классический	.756	.226	.357	-.535	-.448	.091
бальный	.293	.138	.328	-.300	-.434	-.248
народный	.473	.357	.236	-.234	-.087	.095
уличный	.465	-.058	-.073	-.579	-.494	.416
<b>Рекреационная деятельность</b>						
классический	.402	.007	.240	.053	-.237	.053
бальный	.221	.104	.519	-.676	-.343	.079
народный	.460	-.016	.327	-.096	-.466	.030
уличный	.532	-.222	-.017	-.386	-.159	.020
<b>Социально-нормативная деятельность</b>						
классический	.480	-.092	.321	-.569	-.225	-.081
бальный	.324	-.426	-.005	-.347	-.646	.087
народный	.462	.535	.570	-.497	.010	-.174
уличный	.623	.384	.520	-.677	-.532	-.353

**Примечание:** ТД — занятия танцами, СД — работа или учёба, ДД — рекреационная деятельность.

На рис. 2 представлены усреднённые выборочные оценки компонентов переживания в деятельности для различных видов деятельности в зависимости от практикуемого танцевального направления. Наибольшее удовольствие от занятий танцами получают представитель уличных танцев, вслед за ними идут представители бальных танцев. Танцовщики

классического и народного танцев тоже получают несколько меньше удовольствия, но больше прикладывают усилий. Меньше всего удовольствия все респонденты испытывают в процессе социально-нормативной деятельности (работы или учёбы), но именно эту деятельность наделяют высоким смыслом с одной стороны, но и пустотой, — с другой. Досуговая деятельность характеризуется наименьшими усилиями, по-видимому, высокие физические нагрузки при занятиях танцами требуют отдыха и уже нет желания тратить силы ещё на что-то. Можно заметить, что наряду с общим сходством в структуре переживания досуговой деятельности у всех респондентов, у представителей уличных танцев переживание пустоты самое низкое. Профиль переживания досуга у уличных танцоров заметно отличается от «досуговых профилей» танцоров других направлений. Таким образом, используемая методика также позволяет дифференцировать переживания в профессиональной деятельности танцоров различных направлений.

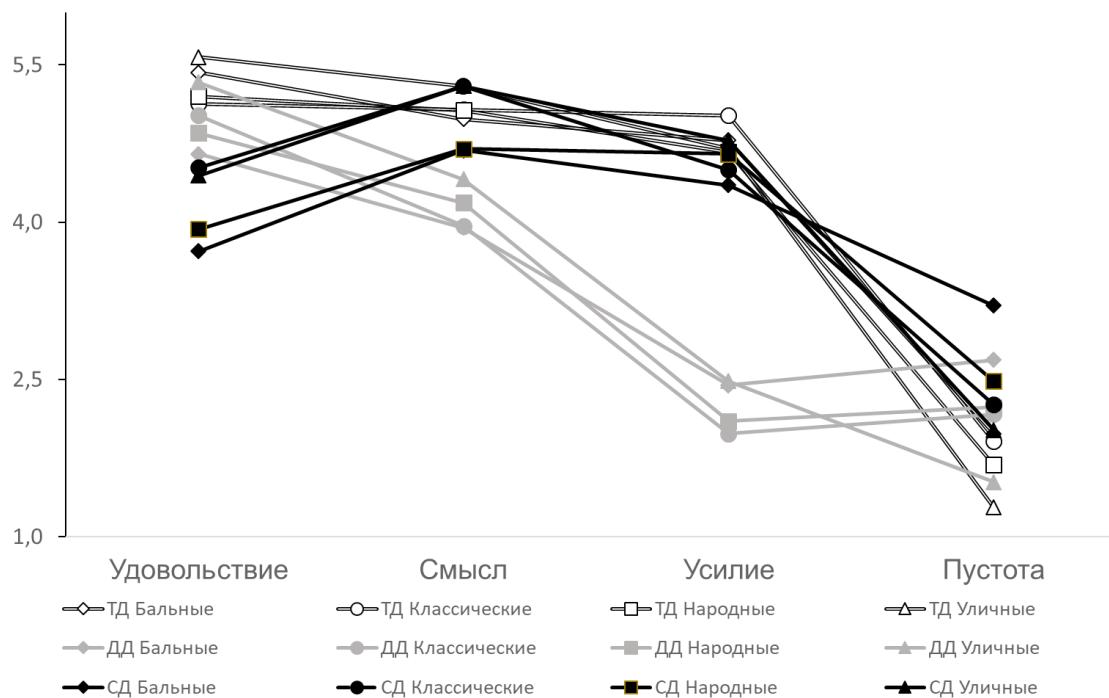


Рисунок 2. Оценка различных компонентов оптимального переживания в разных выборках в ситуациях занятия танцами (ТД), отдыха (ДД) и учёбы / работы (СД)

### Исследование 3. Переживания в деятельности фотомоделей и педагогов

Данное исследование<sup>1</sup> проводилось на выборках молодых женщин, примерно уравненных в возрасте и стаже работы (Табл. 7). Идея сопоставления представительниц именно этих профессий связана с тем, что, будучи уравненные по важным социально-демографическим характеристикам (подавляющее преимущество молодых, незамужних женщины), характеру деятельности (постоянное пребывание на виду большой группы лиц), эти две профессиональные группы существенным образом различаются по статусу их профессии в обществе. Модельный бизнес имплицитно не одобряется в Узбекистане, но относительно высоко оплачивается и выступает своеобразным «социальным лифтом». Профессия педагога в Узбекистане очень уважаема, но оплата этой деятельности невысока. Таким образом, мы можем сравнить как влияет фактор материальной ↔ социальной привлекательности на переживания в деятельности. При заполнении опросника респондентки оценивали профессиональную, общения с друзьями и рекреационную деятельность.

<sup>1</sup> Данные были собраны В. Сегизбаевой в ходе выполнения выпускной квалификационной работы (Сегизбаева, 2016).

Таблица 7. Состав выборки исследования 3

Сфера профессиональной деятельности	Стаж работы		Всего	Возраст	
	Менее трёх лет	Более трёх лет		Средний	Стандартная ошибка
Фотомодели	23	25	48	22	.46
Педагоги	23	25	48	25	.46
Всего	46	50	96	23.2	.36

В таблице 8 представлены показатели согласованности  $\alpha$  Кронбаха при оценке каждого вида деятельности на всей выборке респондентов и отдельно на подвыборке фотомоделей и педагогов. Все шкалы на выборке в целом и подвыборках хорошо согласованы. Единственное исключение — шкала усилия в ситуации общения с друзьями для педагогов. В то же время для фотомоделей шкала согласована хорошо. Можно полагать, что для педагогов данный компонент в ситуации общения не реализуется, поэтому в общении с друзьями респонденты этой группы могут достичь не увлечённости, а радости.

Таблица 8. Надёжность — согласованность шкал в зависимости от вида деятельности для выборки в целом и для подвыборок фотомоделей и педагогов ( $\alpha$  Кронбаха)

Шкалы	Общая выборка	Педагоги	Фотомодели
<b>Профессиональная деятельность</b>			
Удовольствие	.911	.875	.927
Смысл	.825	.795	.851
Усилие	.655	.604	.719
Пустота	.809	.703	.896
<b>Общение с друзьями</b>			
Удовольствие	.876	.870	.854
Смысл	.747	.769	.719
Усилие	.762	.779	.733
Пустота	.797	.837	.642
<b>Рекреационные занятия в уединении</b>			
Удовольствие	.847	.816	.871
Смысл	.806	.784	.804
Усилие	.630	.439	.751
Пустота	.796	.801	.791

После определения показателей каждого компонента для каждого вида деятельности в обеих подвыборках мы проанализировали, с одной стороны, корреляционную структуру компонентов оптимального переживания, а с другой стороны, — выраженность каждого из этих компонентов в зависимости от стажа работы (менее и более трёх лет) и принадлежности к той или иной профессиональной группе (педагогов и фотомоделей) для каждого вида деятельности. В таблице 9 представлены значения коэффициента корреляции между компонентами.

Положительная корреляция между «удовольствием» и «смыслом» установлена всюду. Стоит отметить, что у длительно работающих педагогов этот показатель минимальный. Положительная корреляция этих компонентов с «усилием», необходимая для достижения оптимального переживания, имеет место только у молодых педагогов при оценке профессиональной деятельности. Можно также признать оптимальным переживание в профессиональной деятельности начинающих фотомоделей. Корреляция «усилия» с «удовольствием» неотрицательная, а со «смыслом» — положительная. Все три компонента у педагогов во всех видах деятельности отрицательно коррелируют с «пустотой», а в подвыборке фотомоде-

лей «пустота» отрицательно коррелирует с первыми двумя компонентами, а корреляция с «усилием» равна нулю. Во всех остальных случаях «усилие» переживается отрицательно и ближе к «пустоте».

Таблица 9. Связи между компонентами переживания для каждой подвыборки ( $r$  Пирсона)

Стаж работы	Вид деятельности	Корреляции					
		Удовольствие и Смысл	Удовольствие и Усилие	Смысл и Усилие	Удовольствие и Пустота	Смысл и Пустота	Усилие и Пустота
<b>Педагоги</b>							
Менее трёх лет	ПД	.690	.263	.427	-.646	-.489	-.192
	ОД	.841	-.387	-.408	-.526	-.414	.326
	ДД	.347	-.253	-.022	-.489	-.616	.283
Более трёх лет	ПД	.174	-.232	.011	-.338	-.586	.173
	ОД	.289	-.492	-.117	-.722	-.254	.783
	ДД	.729	-.380	-.114	-.434	-.328	.724
<b>Фотомодели</b>							
Менее трёх лет	ПД	.640	.063	.281	-.738	-.452	.016
	ОД	.307	-.196	.010	-.600	-.326	.354
	ДД	.474	-.282	.041	-.525	-.564	.240
Более трёх лет	ПД	.783	-.168	-.050	-.794	-.682	-.093
	ОД	.431	-.549	-.204	-.500	-.410	.641
	ДД	.611	-.048	.203	-.724	-.807	.076

**Примечание.** Условные обозначения: ПД — профессиональной деятельности; ОД — общения с друзьями, ДД — рекреационного единения.

По выраженности показателей по каждой шкале в основном значимые различия были выявлены в ситуации общения с друзьями (Рис. 3). В наибольшей степени это касается педагогов. Те, кто работает более длительное время, в меньшей степени получают удовольствие и видят смысл в общении, и, наоборот, в большей степени ощущают пустоту, нежели их молодые коллеги.

Наибольшие показатели по ощущению пустоты демонстрируют педагоги: имеющие более длительный стаж в профессиональной деятельности, с одной стороны, и более молодые в ситуации уединённого свободного времяпрепровождения, — с другой. Помимо ощущения пустоты в профессиональной деятельности, общение с друзьями не вызывает скуку и пустоту, но девушкам приходится также прилагать усилия для того, чтобы донести свою мысль друзьям. С увеличением стажа профессиональной деятельности переживания в процессе её выполнения не изменяются, тогда как смысл поддержания контакта с друзьями резко снижается. Девушки, начиная работать в модельном бизнесе, в большей степени получают удовольствие, наслаждение и радость от собственной профессиональной деятельности, нежели девушки-педагоги.

С увеличением стажа работы общение с друзьями для фотомоделей становится более значимой и осмысленной частью жизни: налаживаются и поддерживаются контакты с друзьями, расширяется круг знакомых, беседа доставляет в основном удовольствие и каждый разговор при этом наполнен для них определённым смыслом. Отметим, что респондентками всех подвыборок наибольшее усилие приписывается именно профессиональной деятельности. Сравнивая представительниц разных профессий и разного стажа, можно сказать следующее. Структура переживания в деятельности у фотомоделей со стажем не изменяется. Можно также говорить о сходстве этих структур у моделей и педагогов на раннем этапе их карьеры. Наибольшие изменения происходят в учительской среде по мере накопления стажа.

Поэтому преподаватели со стажем более трёх лет отличаются, с одной стороны, от своих молодых коллег, а с другой, — от фотомоделей. Их характеризует ощущение значимо большей «пустоты» в профессиональной деятельности, потеря «смысла» в общении с друзьями.

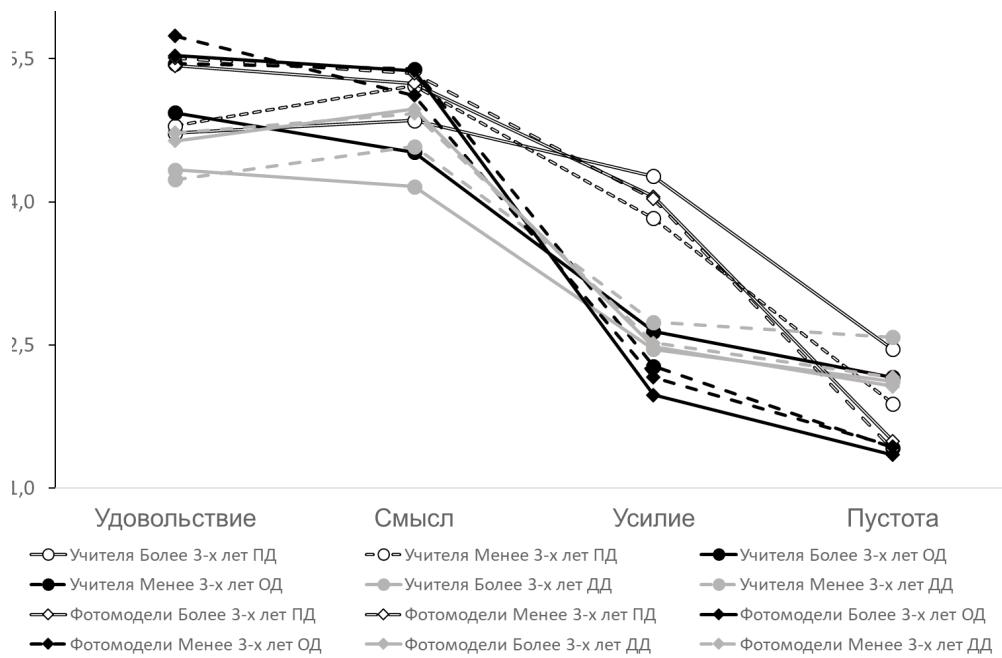


Рисунок 3. Оценка различных компонентов оптимального переживания в разных выборках в ситуациях профессиональной деятельности (ПД), общения (ОД) и уединённой досуговой деятельности (ДД)

Таким образом, мы можем говорить о том, что методика ДПД показывает дифференциацию в переживаниях представителей различных профессий в процессе работы, а также в общении с друзьями. Наряду с этим она показывает различия в профессиональных и досуговых переживаниях в зависимости от стажа работы. Можно утверждать, что именно профессиональная деятельность «включает» такой компонент переживания, как «усилие», и поэтому именно в этом виде деятельности можно ожидать полноценного оптимального переживания.

## Выводы

1. Сопоставление результатов, полученных на выборках, представляющих разные профессии, позволяет сделать вывод о том, что один из компонентов, необходимых для погружения в оптимальные состояния, а именно такой, как переживание усилия, в большей степени проявляется в профессиональной деятельности, тогда как оставшиеся компоненты — осмысленность и удовольствие — проявляются в социальной или досуговой деятельности соответственно.

2. Различия переживаний в деятельности у представителей разных профессий в большей мере касаются профессиональной деятельности. Переживания в других деятельности, которыми занимаются люди разных профессий (учёба, рекреационная деятельность, общение с друзьями), различаются меньше.

3. Структура переживания в профессиональной деятельности значимо различается у представителей разных, но сходных в отношении личностной включённости и внутренней мотивации деятельности субъектов труда, личной значимости достижения результатов:

программистов, спортсменов, актеров. В переживании досуговой деятельности различия статистически незначимы.

4. Структура переживания в профессиональной деятельности у танцоров различается в зависимости от их танцевальной специализации. Кроме того, у этих респондентов выявлены различия переживаний в досуговой деятельности.

5. Структура переживаний в деятельности как профессиональной, так и досуговой, у педагогов различается в зависимости от стажа работы. Педагоги с длительным стажем работы в большей степени ощущают пустоту в профессиональной деятельности и потерю смысла в общении с друзьями. Это можно связать с известными фактами изменения в эмоциональном состоянии и психологическом благополучии у учителей в зависимости от стажа.

6. Полученные результаты использования методики на разных выборках применительно к различным видам деятельности характеризует её как универсальное и надёжное измерительное средство.

## Заключение

В заключение отметим, что во всех наших исследованиях методика использовалась не в России, а в другом регионе русскоязычного пространства со своими культурными особенностями. То, что показатели согласованности шкал, полученные на русскоговорящих респондентах в Узбекистане, ничем не хуже показателей согласованности, полученных на российских выборках свидетельствует о возможности использования этого инструмента за пределами России и о перспективе проведения кросс-культурных исследований на пространстве республик СНГ, в которых ещё многие продолжают говорить по-русски. Этот факт, в частности, может заинтересовать большие транснациональные компании, имеющие свои филиалы, представительства и работников в Средней Азии, странах Закавказья, Восточной Европы на территории бывшего СССР.

## Финансовая поддержка

Работа выполнена при поддержке гранта Российского научного фонда №16-18-10439 «Системно-динамический анализ регуляции деятельности».

## Литература

Клейн, К. Г., Леонтьев, Д. А., Костенко, В. Ю., Осин, Е. Н., Тараненко, О. А., Кошелева, Н. В. (2019). Переживания в разных видах деятельности: временная динамика и содержательная валидность. *Психологическая наука и образование*, 24(5), 47–57.

Леонова, А. Б., Кузнецова, А. С. (2007). *Психологические технологии управления состоянием человека*. М.: Смысл.

Леонтьев, Д. А. (2015). Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика. В сб.: Н. А. Батурина (отв. ред.) и др. *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции: в 2 т., Т. 1.* (175–179). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ.

Леонтьев, Д. А. (2016). Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*, 4(62), 18–37.

Леонтьев, Д. А., Осин, Е. Н., Досумова, С. Ш., Рзаева, Ф. Р., Бобров, В. В. (2018). Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием. *Психологическая наука и образование*, 23(6), 55–66.

Осин, Е. Н., Леонтьев, Д. А. (2017). Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики. *Организационная психология*, 7(2), 30–51.

Мирсаидов, М. М. (2016). *Взаимосвязь хореографического стиля танцовщика с его личностными особенностями*: ВКР... бакалавр, Ташкент.

Сегизбаева, В. В (2016). *Особенности связи личностного потенциала и успешности в профессии (на материале фотомоделей и учителей)*: ВКР... бакалавр, Ташкент.

Чиксентмихай, М. (2014). *Поток: Психология оптимального переживания*. М.: Смысл; Альпина нон-фикшн.

Шауфели, В., Дийкстра, П., Иванова, Т. (2015). *Увлеченность работой: Как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие*. М.: Когито–Центр.

May, D. R., Gilson, R. L., Harter, L. M. (2004). The Psychological Conditions of Meaningfulness, Safety and Availability and the Engagement of the Human Spirit at Work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 11–37.

Поступила 14.10.2019



# Activity-related experiences and their dependence on the type of activity

**Olga MITINA**

**Igor MOZHAROVSKY**

**Mirjalol MIRSAIDOV**

*Lomonosov Moscow State U, Moscow, Russia*

**Alexey BONDARENKO**

*Jerusalem Service Psychology of Education, Jerusalem, Israel*

**Abstract.** *Purpose.* Obtaining comparative data on the structure of experiences typical of various types of activity (professional, leisure, educational) from representatives of several different professions that are similar to each other in certain parameters, as well as representatives of the same profession with different work experience or engaged in different areas of the same professional activity. This article discusses studies in which the D. A. Leontiev's method "Activity-Related Experiences Assessment" (AREA) was used. The peculiarity of this study was that respondents representing various professions evaluated their experiences not only in relation to their professional activities, but also to other activities, including leisure, communication, and training. *Study design.* This study was conducted on several independent samples, with a total number of 252 subjects. Since the respondents gave an assessment of their experiences in different types of activities at the same time, we assume an implicit comparison during the process of evaluating professional activities with other types of activities. The respondents were programmers, actors, athletes, dancers, educators, and photo models. *Results.* In professional activities, programmers, athletes, and actors (Research 1) come first with "meaning", and "emptiness" is also in last place. However, there are significant differences in the rating of "pleasure". For programmers and actors, "pleasure" and "effort" are estimated approximately the same and occupy an intermediate position. The greatest pleasure from dancing (Study 2) is the representative of street dances, followed by representatives of ballroom dancing. Dancers of classical and folk dances also get a little less pleasure but put more effort. All respondents experience the least pleasure in the process of socio-normative activity (work or study), but it is this activity that gives high meaning on the one hand, but also emptiness, on the other. Starting to work in the modeling business, girls more enjoy, enjoy, and enjoy their own professional activities than female teachers (Study 3). *Findings.* A comparison of the results obtained in the samples representing different professions allows us to conclude that one of the components necessary for immersion in flow states, namely, such as experiencing effort, is more manifested in professional activity, while the remaining two, meaningfulness and pleasure manifest themselves in social or leisure activities, respectively. Differences in experience among representatives of different professions relate more to professional activities. Experiences in other activities that people of different professions (study, recreational activities, communication with friends, etc.) are less different. Negative changes in the emotional state and psychological well-being arising from a long work experience lead to the fact that people are more likely to feel an emptiness in their professional activities. *The value of results.* The method was first used not in Russia, but in the Russian-speaking region (Uzbekistan), which has cultural specifics in various types of activities. Good consistency of

the scales was shown and their structure was similar to the results obtained in previous studies conducted in Russia, which suggests the possibility of using this tool outside of Russia and the prospect of conducting cross-cultural research in the territory of the CIS republics, in which many more people continue to speak Russian.

**Keywords:** experience in activity, flow, pleasure, effort, meaning, professional activity, comparative studies.

## References

Chiksentmikhayi, M. (2014). *Potok: Psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya* [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. M.: Smysl; Al'pina non-fikshn.

Klein, K. G., Leontiev, D. A., Kostenko, V. Yu., Osin, E. N., Taranenko, O. A., Kosheleva, N. V. (2019). *Perezhivaniya v raznykh vidakh deyatel'nosti: vremennaya dinamika i soderzhatel'naya validnost'* [Experiences in Different Activities: Temporal Dynamics and Construct Validity]. *Psychological science and Education*, 24(5), 47–57.

Leonova, A. B., Kuznetsova A. S. (2007). *Psikhologicheskiye tekhnologii upravleniya sostoyaniyem cheloveka* [Psychological technologies of human state management]. M.: Smysl.

Leontiev, D. A. (2015). *Perezhivaniya, soprovozhdayushchiye deyatel'nost', i ikh diagnostika*. In: N. A. Baturin (Ed.). *Sovremennaya psihodiagnostika Rossii: Preodolenie krizisa. Sbornik materialov III Vserossiiskoi konferencii po psikhologicheskoi diagnostike 9–11 sentyabrya 2015 g.* (175–179). [Contemporary psychological assessment in Russia: Overcoming the crisis. Proceedings of the 3rd Russian conference on psychological assessment, September 9–11, 2015] Vol. 1. Chelyabinsk: Izdat. centr YuUrGU.

Leontiev, D. A., Osin, E. N. (2017). *Diagnostika perezhivaniy v professional'noy deyatel'nosti: validizatsiya metodiki* [Diagnostics of experiences in professional activities: validation of the methodology]. *Organizational psychology*, 7(2), 30–51.

Leontiev, D. A. (2016). *Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyi potencial* [Self-regulation, resources, and personality potential]. *Siberian Psychological Journal*, 4(62), 18–37.

Leontiev, D. A., Osin, E. N., Dosumova, S. S., Rzayeva, F. R., Bobrov, V. V. (2018). *Perezhivaniya v uchebnoy deyatel'nosti i ikh svyaz' s psikhologicheskim blagopoluchiyem* [Experiences in educational activities and their connection with psychological well-being]. *Psychological science and Education*, 23(6), 55–66.

May, D. R., Gilson, R. L., Harter, L. M. (2004). The Psychological Conditions of Meaningfulness, Safety and Availability and the Engagement of the Human Spirit at Work. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 11–37.

Mirsaidov, M. M. (2016). *Vzaimosvyaz' khoreograficheskogo stilya tantsovshchika s yego lichnostnymi osobennostyami* [The relationship of the dancer's choreographic style and personality traits]: Final qualification work:... bachelor degree, Tashkent (unpublished manuscript).

Segizbayeva, V. V. (2016). *Osobennosti svyazi lichnostnogo potentsiala i uspeshnosti v professii (na materiale fotomodeley i uchiteley)* [Peculiarities of the relations of personal potential and success in the profession (based on material from models and teachers): Final qualification work:... bachelor degree, Tashkent (unpublished manuscript).

Shaufeli, V., Diykstra, P., Ivanova, T. (2015). *Uvlechenost' rabotoy: Kak nauchit'sya lyubit' svoyu rabotu i poluchat' ot neye udovol'stviye* [Work engagement: How to learn to love your work and enjoy it]. M.: Kogito-Tsentr.

Received 14.10.2019