

Д. И. Ваницкий

Белорусский государственный университет информатики
и радиоэлектроники, Минск

D. I. Vanitsky

The Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics,
Minsk

Т. Ю. Шлыкова

Республиканский институт высшей школы, Минск

T. Y. Shlykova

Republican Institute of Higher School, Minsk

Е. И. Бараева

Белорусский государственный университет информатики
и радиоэлектроники, Минск

Y. I. Baraeva

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk

УДК 159.944-057.4

ПЕРЕЖИВАНИЕ СЧАСТЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТАМИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

EXPERIENCE OF HAPPINESS OF IT-SPECIALISTS IN THE COURSE OF PROFESSIONAL WORK

Переживание счастья способно улучшить профессиональную деятельность и жизнь субъекта, увеличивает эффективность выполнения им профессиональных обязанностей, способствует физическому и психическому благополучию. В статье представлены результаты эмпирического исследования переживания счастья ИТ-специалистов во время решения профессиональных задач, изучено влияние переживания счастья на общий уровень удовлетворенности трудом.

Ключевые слова: переживание счастья; состояние потока; ИТ-специалисты; профессиональная деятельность; аутоэстетическая деятельность.

The happiness experience is able to improve the professional work and the life of the subject, increases the efficiency of the performance of professional duties, promotes physical and mental well-being. The article presents the results of an empirical study of happiness experiences of IT-specialists in solving professional problems, studied the effect of the happiness experience on the overall level of satisfaction with work.

Key words: the experience of happiness; a state of flow; IT-specialists; professional activity; autotelic activity.

Интерес психологической науки к изучению счастья появился сравнительно недавно. Только в 1930-е годы стали возникать первые эмпирические исследования счастья (Watson, 1930; Hartmann, 1934; Symonds, 1937), где применялись

простые и графические типы шкал или списки из основных категорий. Разработка проблемы счастья в психологии началась с негативных его значений, изучались состояния неудовлетворенности, внутренней напряженности и дискомфорта. Подобная односторонность предмета изучения впервые начинает исчезать только во второй половине XX в. (60-е гг.) под влиянием работ гуманистически ориентированных психологов (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Эриксон, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мэй и др.) (цит. по [1]).

Отечественная психология рассматривает счастье как ценность и аффективное состояние (И. А. Джидарьян, А. Н. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Б. И. Додонов, Е. П. Ильин и др.). Но до сих пор нет единых, принятых всеми определения и теории счастья. Также в полной мере не решена проблема признаков описания субъективного переживания счастья и представления о нем. В настоящее время запрос на изучение проблемы счастья в большой степени связан с ростом числа стрессовых ситуаций, усложнением конструирования человеком собственной жизни, выбором жизненных ориентиров, трудностями социализации вследствие радикальных изменений структуры социальных норм и ценностей [2–7].

В конце 1990-х гг., главным образом по инициативе американского психолога М. Селигмана и его коллег Дж. Вейланат, Э. Динера, М. Чиксентмихайи и др., возникла новая отрасль психологического знания – позитивная психология, основным направлением исследования которой стало счастье (цит. по [4]). Наиболее эмпирически емкими по праву считаются исследования М. Чиксентмихайи, который изучал счастье как состояние, сопровождающее самоцельную деятельность. К подобным видам деятельности относятся занятия, которыми индивид занимается не ради корыстной выгоды, а просто ради того, чтобы продолжать заниматься этой деятельностью [8]. Например, сюда можно отнести спортивные игры и секции, хобби и увлечения. Подобное времяпрепровождение характеризуется полной концентрированностью на происходящем, искажением временного восприятия, развитием личности и чувством счастья. Сейчас это состояние известно как состояние потока, а сама деятельность, вызывающая состояние потока, названа аутотелической [9].

Цель настоящего исследования – изучение переживания счастья через профессиональную деятельность IT-специалистов. При описании проблемы счастья и интерпретации эмпирических фактов мы использовали терминологию представителей позитивной психологии, а научные взгляды М. Чиксентмихайи выступили в качестве методологической основы данного исследования. В ходе исследовательских работ мы стремились изучить идеи и разработки представителей позитивной психологии на выборке белорусской молодежи.

Для каждого человека счастье определяется по-своему. Однако, если основываться на теории Ч. Дарвина о происхождении видов и выражении эмоций, то можно с уверенностью сказать, что счастье, как и все остальные эмоции, – это универсальное переживание [10]. Счастье может переживаться в совершенно разных условиях жизни, и при этом переживать его индивиды будут одинаково. А значит, состояние потока как основного способа достижения счастья будет одинаковым для всех. И это подтверждают исследования М. Чиксентмихайи [11].

М. Чиксентмихайи выделил три критерия, по которым мы можем достичь состояния потока, занимаясь практически любой деятельностью:

- ясная цель, поставленная на грани возможностей индивида, помогает представить результат работы, то, что он получит по ее завершении. Чем отчетливее он представляет себе конец пути, тем большей радостью будет наполнено движение к цели;

- четкие «правила игры» как алгоритм достижения поставленной цели должны быть полностью понятны и осознанны, без этого индивид не сможет полностью погрузиться в деятельность и будет тратить психическую энергию на их анализ;

- мгновенная обратная связь помогает понять, в правильном ли векторе направлена деятельность индивида и как близко он подобрался к цели [12].

Указанные критерии легли в основу создания методического инструментария исследования переживания счастья в процессе профессиональной деятельности. Нас интересовало, насколько они применимы на практике и как часто молодежь использует их в своей повседневной жизни. Для этого было опрошено 40 представителей технических профессий (программисты и близкие к ним специальности) в возрасте от 18 до 29 лет. Технические профессии, в частности профессия программиста, были выбраны не случайно, ведь они по своей сути отвечают всем требованиям создания аутотелического переживания [13].

На основе контент-анализа мы выявили области переживания молодёжью счастья – чаще всего события жизни касались работы, семьи, реферальной группы и самопознания. При этом были выявлены некоторые гендерные различия: женщины обычно описывали счастье в контексте семьи и реферальной группы, в то время как мужчины в основном упоминали счастье в работе и самопознании. Материалы исследования позволили выявить частоту переживания счастья в жизни испытуемых (таблице 1).

Таблица 1

**Распределение ответов испытуемых
по признакам частоты переживания счастья**

Признаки частоты переживания	Количество ответов, %
Да, я счастлив постоянно!	11,1
Да, я часто испытываю это чувство, когда занят чем-то полезным	33,3
Я бываю счастлив, хотя порой мне бывает и грустно	41,7
Порой случается, но я бы не назвал его своим обычным состоянием	13,9
Нет, меня уже ничто не радует в этом мире	0

Как следует из таблицы 1, частота переживания счастья испытуемых оценивается достаточно высоко. При этом 75 % испытуемых согласны с тем, что, достигая успеха в каком-либо деле, человек чувствует счастье, 16,7 % не уверены в этом и лишь 8,3 % не согласны с данным утверждением. Можно предположить, что испытуемые готовы воспринимать счастье через деятельность

и активно внедряют подобный вид переживаний в свою жизнь. Об этом свидетельствует и наличие у 77,8 % испытуемых хобби или страстного увлечения.

Результаты после обработки данных, полученных на просьбу испытуемых описать свое состояние в момент занятия своим любимым делом, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Характеристика состояния испытуемых в процессе занятия любимым делом

Состояние	Количество ответов, %
Время не имело значения, пролетало, как один миг	71,4
Я был полностью сконцентрирован на происходящем	64,3
Четкое осознание того, что сейчас нужно делать	35,7
Сумбурность, смятение, я не знал, что мне делать	7,1
Хаос, я не мог сосредоточиться	3,6
Прогресс, развитие, чувство того, что ты стал лучше, чем был прежде	42,9
Другое	0

Испытуемые описывают свое состояние во время занятия своим любимым делом, сходным с аутотелическим переживанием: изменение временного восприятия, полной концентрацией и прогрессом в развитии. Причем род увлечения и время, отводимое на него, не имеют никакого значения – у наших испытуемых они были самыми разными и всё равно они чувствовали себя счастливыми, занимаясь этим делом.

С целью изучить мотивационную составляющую занятий мы задали вопрос: «Почему это занятие вам так нравится?» [10]. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение причин при объяснении испытуемыми любимого дела

Причина	Доля ответивших, в %
Мне нравится, что у меня все получается	20,7
Мне нравится развиваться, ставить перед собой всё более сложные задачи	72,4
Мне нравится, что я четко знаю, что у меня должно получиться в итоге	20,7
Мне нравится, что я вижу результат «Здесь и сейчас»	27,6
Мне нравится, что я полностью сконцентрирован на происходящем	27,6
Другое	17,2

Как можно заметить из данных таблицы, респонденты выбирали в качестве своих ответов именно те варианты, которые соответствуют критериям создания аутотелического переживания (лишь 17,2 % выбрали вариант «Другое»).

При этом подавляющее число респондентов (72,4 %) отмечали, что им нравится ставить перед собой все более сложные задачи, повышая уровень притязаний. Примечательно, что эти ответы получены в контексте любимой деятельности респондентов, а с целеполаганием в целом дело обстоит иначе. Результаты изложены в таблице 4.

Таблица 4

Характеристика целеполагания испытуемых

Ответ	Доля ответивших, в %
Постоянно ставлю перед собой цели и добиваюсь того, чего хочу	10,5
Редко ставлю перед собой цели, но если делаю это, то всегда добиваюсь своего	39,5
Часто бросаю себе вызов, но добиться результата получается не всегда	34,2
Ставлю цели, но почти всегда откладываю их в долгий ящик	13,2
Я не ставлю цели, просто плыву по течению	2,6

Из результатов можно сделать вывод о том, что увеличение уровня притязаний в контексте хобби приносит респондентам счастье, в жизни они реже используют постановку более сложных целей. Хотя уже тот факт, что респонденты ставят перед собой цели, пусть и делают это редко, говорит об их высокой организованности и возможной корреляции с общим уровнем счастья. Как мы уже упоминали, респонденты видят в достижении успеха возможность получения счастья. Особое внимание мы уделили помехам, которые, по мнению испытуемых, препятствуют достижению цели и переживанию счастья (таблица 5).

Таблица 5

Характеристика препятствий в процессе достижения целей испытуемыми

Ответ	Доля ответивших, в %
Я не могу четко сформулировать, чего хочу	54,1
Я не знаю, как добиться намеченной цели	13,5
Я не могу понять, когда я уже добился успеха	2,7
Мне не хватает собранности	54,1
Цели, которые я ставлю, слишком сложны. У меня просто опускаются руки	2,7
Мне быстро становится неинтересно	27
Другое	16,2

Большинство респондентов считают одной из главных помех в достижении успеха именно неспособность чётко сформулировать свою цель. Другими значимыми причинами провала они считают недостаточную концентрацию, а так-

же быструю потерю интереса к цели. Во время исследования мы обнаружили достаточно высокий уровень инертности счастья: 56,7 % респондентов часто вспоминают о своих прошлых достижениях. Напомним, что мы подбирали их в рамках одной технической специальности – ИТ. После обработки ответов на вопрос «Насколько вы любите свою работу?» были получены следующие данные: 57,9 % респондентов оценивают свой уровень интереса к работе выше среднего, 18,4 % обожают свою работу, 21,1 % оценивают свою заинтересованность как среднюю и только 2,6 % ненавидят то, чем занимаются. Причем распределение стажа в выборке было равномерным – были опрошены лица со стажем от 2 месяцев и до 10 лет. Также не имело значения и то, как респонденты пришли в профессию: причины были самыми разными – от личного выбора до решений, принятых за респондента. Из этого можно сделать вывод, что столь высокий уровень счастья на рабочем месте вызван не внешними причинами, побуждающими к деятельности, а характеристиками самой деятельности. Об этом свидетельствуют результаты анализа характеристик рабочего процесса, которые давали сами респонденты, отвечая на вопрос «Что из перечисленного является частью вашего рабочего процесса» (таблица 6).

Таблица 6

Характеристика рабочего процесса испытуемых

Характеристика	Доля ответивших, в %
Постановка целей на день	45,9
Получение обратной связи по своим выполненным заданиям	67,6
Советы от коллег	51,4
Предварительное исследование и планирование перед выполнением задания	56,8
Отсутствие отвлекающих факторов	29,7
Полная погруженность в выполнение задания	48,6
Нарастающая сложность заданий	18,9

Как свидетельствуют данные таблицы, рабочая деятельность респондентов в большинстве соответствует всем критериям аутоотелического переживания. Также об этом говорит и наличие искажения временного восприятия у 97,3 % респондентов, из которых 60,5 % вообще не наблюдают течения времени во время работы. Этим и объясняется достаточно высокий уровень счастья на рабочем месте.

Дополнительные улучшения рабочего процесса видны из эмпирических данных: респондентам не хватало нарастающей сложности заданий, повышения уровня притязаний, а также отсутствия отвлекающих факторов, которые прерывают рабочий процесс и заставляют тратить внимание (85,3 % респондентов признали, что им приходится достаточно часто переключаться между задачами).

Последние блоки вопросов касались конкретных критериев создания аутотелического переживания и ставили целью узнать точные данные применения этих критериев в рабочем процессе белорусской молодежи. Первый вопрос касался «рабочих» целей: «Вы знаете, каким заданием вы будете заниматься завтра?». Результаты обработки данных представлены в таблице 7.

Таблица 7

**Распределение ответов испытуемых
по признакам знания о предстоящих заданиях**

Ответ	Доля ответивших, в %
Нет, я не знаю, какое задание мне поручат	7,9
Нет, я просто не занимаюсь планированием	2,6
Да, но я могу только предположить	42,1
Да, я точно знаю, чем я буду заниматься завтра	47,4

Как следует из таблицы, почти все респонденты имеют хоть какое-то представление о том, чем они будут заниматься завтра, что характеризует их как высокоорганизованных людей, которые занимаются планированием. Также мы просили респондентов описать свою глобальную цель, чего они хотят достигнуть, работая там, где они это делают. Оказалось, что она есть у 94,8 % респондентов, при этом более чем у половины (61,7 %) из них цель была связана с саморазвитием, а не материальным достатком.

Результаты отслеживания респондентами прогресса движения к профессиональному успеху представлены в таблице 8.

Таблица 8

**Характеристика испытуемыми
своих профессиональных достижений**

Ответ	Доля ответивших, в %
Да, я однозначно вырос как специалист за время работы	73,7
Да, мои навыки наверное улучшились	18,4
Я не чувствую разницы	2,6
Нет, где-то я даже стал справляться хуже	5,3
Однозначно нет, я регрессирую	0

Как можно заметить, респонденты оценивают динамику своего развития как положительную в подавляющем большинстве ответов, что свидетельствует о высоком уровне обратной связи в процессе профессиональной деятельности. Дополнительным подтверждением является тот факт, что 86,8 % респондентов наблюдают результат своей работы чаще среднего, а 81,6 % получают обратную связь по выполненным заданиям.

Последний вопрос касался сложности ставящихся перед респондентами рабочих задач: 28,9 % считают задачи идеальными для своего уровня мастерства, 21,1 % думают, что задачи немного сложнее, чем они должны быть, а 36,8 %,

наоборот, хотели бы получать более сложные задания. Только 13,2 % респондентов считают задачи слишком легкими.

Влияние экономического фактора на переживание испытуемыми счастья в процессе работы проверялось через выбор двух вариантов трудоустройства: с более интересными задачами, но меньшей оплатой труда, и высокой зарплатой, но рутинными задачами. 66,6 % респондентов предпочли предложение с более интересными заданиями, что свидетельствует о преобладании самоактуализации над материальными благами у представителей данной выборки.

Таким образом, профессиональная деятельность респондентов в значительной мере соответствует критериям создания аутотелического переживания, чем и объясняется столь высокий уровень счастья на рабочем месте молодежи технических специальностей. Идеи М. Чиксентмихайи о переживании человеком счастья нашли свое воплощение при изучении IT-специалистов в процессе решения профессиональных задач. Разработанные автором критерии достижения состояния потока позволили оптимизировать путь интерпретации и детализировать картину переживания счастья IT-специалистами в контексте своей профессии. Профессиональная деятельность современных представителей технических профессий носит, по своей сути, аутотелический характер.

Список использованных источников

1. Марцинковская, Т. Д. История психологии / Т. Д. Марцинковская. – 4-е изд., стереотип. – М.: Academia, 2004. – 312 с.
2. Джидарьян, И. А. Представление о счастье в русском менталитете. Текст / И. А. Джидарьян // Психол. журн. – 1997. – Т. 18, № 3. – С. 13–25.
3. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность. Текст / Б. И. Додонов. – М.: Политиздат, 1978. – С. 109–144.
4. Изард, К. Э. Психология эмоций. Текст / К. Э. Изард; пер. с англ. – СПб.: Изд-во «Питер», 1999. – 464 с.: ил (Серия «Мастера психологии»).
5. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. Текст / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.: ил. (Мастера психологии).
6. Леонтьев, А. Н. Психология образа. Текст / А. Н. Леонтьев // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 1979. – № 2. – С. 3–13.
7. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. Текст / Д. А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
8. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – Альпина Нон-фикшен, 2013. – С. 462.
9. Чиксентмихайи, М. Креативность. Поток и психология открытий и изобретений / М. Чиксентмихайи. – Карьера Пресс, 2015. – С. 528.
10. Дарвин, Ч. О выражении эмоций у человека и животных. / Ч. Дарвин, П. Экман. – Питер, 2013. – С. 320.
11. Csikszentmihalyi, M. Flow / M. Csikszentmihalyi. – N. Y.: Harper. 1991. – 131 p.
12. Пинк, Д. Драйв. Что на самом деле нас мотивирует / Д. Пинк. – Альпина Паблишер, 2015. – С. 274.
13. Программист. Описание профессии [Электронный ресурс] / ПрофГид. – 2013. – Режим доступа: <http://www.profguide.ru/professions/programmer.html>. – Дата доступа: 05.03.2014.

(Дата подачи: 19.02.2016 г.)