

ИЗУЧЕНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СЧАСТЬЯ ИТ-СПЕЦИАЛИСТАМИ: ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Шлыкова Т.Ю., Бараева Е.И., Ваницкий Д.И.

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 — универсальное переживание [1]. Счастье может переживаться в совершенно разных условиях жизни, и при этом, переживать его индивиды будут одинаково. В конце 1990-х годов, 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 2]. 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. 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 деятельностью [3]. Целью нашего исследования явилось изучение переживания счастья через профессиональную деятельность ИТ-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. М.Чиксентмихайи выделил три критерия, по которым мы можем достичь состояния потока, занимаясь практически любой деятельностью: ясная цель, чёткие «правила игры» (алгоритм деятельности), мгновенная обратная связь [4]. Указанные критерии легли в основу создания методического инструментария исследования переживания счастья в процессе профессиональной деятельности. Нас интересовало, насколько данные принципы уже применимы на практике и как часто молодёжь уже применяет их в своей повседневной жизни. Для этого мы провели исследование, опросив 40 представителей технических профессий (программисты и близкие к ним специальности) в возрасте от 18 до 29 лет. Технические профессии, в частности профессия программиста была выбрана не случайно, ведь она по своей сути отвечает всем требованиям создания аутотелического переживания [5]. 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. Результаты представлены в таблице 1. Таблица 1 – распределение ответов испытуемых по признакам частоты переживания счастья. Признаки частоты переживания

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

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 (%)

Состояние	Количество ответов (%)
Время не имело значения, пролетало, как один миг	71,4
Я был полностью сконцентрирован на происходящем	64,3
Чёткое осознание того, 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 своё состояние во время занятия своим любимым делом, сходным с аутотелическим переживаемым образом: 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?». Данные представлены в таблице 3. Таблица 3 – распределение причин при объяснении испытуемыми любимого дела. Причина Доля ответивших (%)

Причина	Доля ответивших (%)
Мне нравится, что у меня всё получается	20,7
Мне нравится развиваться, ставить перед собой всё более сложные задачи	72,4
Мне нравится, что я чётко 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 (%)

Ответ	Доля ответивших (%)
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. 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 — IT. 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% оценивает 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». Результаты изложены в таблице 5. Таблица 5 – характеристика рабочего процесса испытуемых. Характеристика Доля ответивших (%) 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 погружённость 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). Устранение этих проблем представляется значительным повышением уровнем счастья на рабочем месте и общей удовлетворённостью трудом. Результаты отслеживания респондентами прогресса движения к профессиональному успеху представлены в таблице 6. Таблица 6 – характеристика испытуемыми своих профессиональных достижений. Ответ Доля ответивших (%) 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% получает обратную связь по выполненным заданиям. И последний вопрос касался сложности ставящихся перед респондентами рабочих задач: 28,9% считают идеальными для своего уровня мастерства, 21,1% думают, что задачи немного сложнее, чем они должны быть, а 36,8% наоборот, хотели бы получать немного более сложные задания. Только 13,2% респондентов считают задачи слишком лёгкими. 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. В связи с вышеизложенными фактами можно сделать вывод о том, что профессиональная деятельность респондентов в значительной мере соответствует критериям создания аутоотелического переживания, чем и объясняется столь высокий уровень счастья на рабочем месте молодёжи 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, аутоотелический характер.

Список литературы

1. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных. / Ч. Дарвин, П. Экман — Питер, 2013. — С. 320.
2. Марцинковская, Т.Д. История психологии .4-е изд., стереотипное.- М: Academia, 2004.-312с.
3. Чиксентмихайи М. Креативность. Поток и психология открытий и изобретений. / М. Чиксентмихайи — Карьера Пресс, 2015. — С. 528.
4. Csikszentmihalyi, M. Flow. New York: Harper. 1991.- 131p. 5. Программист. Описание профессии [Электронный ресурс] / ПрофГид. — 2013. — Режим доступа: <http://www.profguide.ru/professions/programmer.html>. – Дата доступа: 05.03.2014.