

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья  
(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Исследование взаимосвязи между индивидуальным непрофессиональным творчеством и психологическим здоровьем офисных работников

Обучающийся

А.А. Малинникова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

канд. психол. наук, И.В. Кулагина

руководитель

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое обоснование взаимосвязи непрофессионального творчества и психологического здоровья работника офиса .....	9
1.1 Понятие и значимые компоненты психологического здоровья в трудах отечественных и зарубежных исследователей.....	9
1.2 Социально-психологическая характеристика деятельности работника офиса и анализ психологических рисков деятельности работника.....	18
1.3 Теоретические подходы к пониманию творчества в отечественной и зарубежной психологии.....	31
1.4. Индивидуальное творчество как средство поддержки психологического здоровья офисного работника.....	39
Глава 2 Исследование поддержки психологического здоровья работников офиса занятиями непрофессиональным творчеством.....	45
2.1 Организация и методика проведения исследования.....	45
2.2 Интерпретация результатов исследования.....	49
Заключение.....	81
Список используемой литературы.....	83
Приложение А Анкета .....	90

## Введение

**Актуальность.** Здоровье населения, в том числе психологическое – одно из основополагающих условий успешной реализации стратегии социально-экономического развития страны. Охрана здоровья населения составляет одну из основ конституционного строя России. Право каждого на охрану здоровья закреплено в статье 41 и право на труд – в статье 37 Конституции Российской Федерации. В современном мире все больше людей работают в офисах – это специалисты, менеджеры, руководители. Еще несколько десятилетий назад руководители компаний не задумывались о том, что психологическое благополучие сотрудника влияет на продуктивность работы. Сегодня же появилось понимание этой взаимосвязи. Поддержание и улучшение психологического здоровья офисных сотрудников – полезно не только для индивидуума, но и для компании в целом, поскольку повышает мотивацию и продуктивность работы, снижает вероятность ошибок.

Значимость выбранной темы обусловлена стабильным увеличением количества офисных работников в России. Поскольку офисная работа влечет определенные риски для здоровья человека, в том числе психологические, все большее число людей испытывают потребность в психологической поддержке. В связи с чем, многие компании, психологи и работники самостоятельно ищут способы поддержания и улучшения психологического здоровья.

Современное состояние исследуемой проблемы. Вопросами психологического здоровья, в том числе разграничением понятия занимаются И.В. Дубровина [13], Н.Г. Айварова [1], А.Р. Шимельфених [2], А.В. Шувалов [47], О.В. Хухлаева [43], С.К. Нартова-Бочавер [42], И.И. Галецкая [8]. Оценка уровня здоровья, адаптационных реакций и функционального состояния представлена в работах Л.Д. Маркиной [17, 20, 21, 22], В.В. Маркина [21], Л.Х. Гаркави [9, 10], Т.С. Полещук [26]. Измерения психологического здоровья и адаптацией иностранных методик

занимаются: С.К. Нартова-Бочавер [42], Р.С. Шилко [45], О.Е. Хухлаев [42]. Вопросами изучения непрофессионального творчества занимается Н.Н. Лукин [19], психология творчества и креативности изучается С.Р. Яголковским [48], Н.Н. Поповой [28], П.А. Стариковым [34], Д.А. Леонтьевым [18]. Социологические аспекты творчества представлены в работах Д.О. Труфанова [39], П.А. Старикова [38]. Исследования эмоциональных переживаний, сопряженных с вдохновением, анализируется и исследуются в работах: М. Чиксентмихайи [44], П.А. Старикова [32, 33, 35].

**Цель исследования:** изучение взаимосвязи индивидуального непрофессионального творчества офисных работников и психологического здоровья.

**Объект исследования:** психологическое здоровье офисного работника.

**Предмет исследования:** взаимосвязь занятий непрофессиональным индивидуальным творчеством и психологического здоровья офисного работника.

**Гипотеза исследования:** офисные работники, которые занимаются непрофессиональным индивидуальным творчеством, имеют более высокий уровень психологического здоровья.

В соответствии с обозначенной целью поставлены задачи:

1. Раскрыть понятие психологического здоровья и проанализировать проблему его сохранения и поддержки у работников офиса;
2. Изучить понятие творчества в трудах отечественных и зарубежных психологов и выявить взаимосвязь между занятиями непрофессиональным творчеством в свободное время и значимыми компонентами психологического здоровья;
3. Выявить взаимосвязь между занятиями непрофессиональным творчеством в свободное время и функциональным состоянием организма офисных работников;

3. Изучить и проанализировать особенности и показатели психологического здоровья, виды творческой деятельности и эмоциональных состояний сотрудников офиса.

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

– подход И.И. Галецкой к определению психологического здоровья как к составляющей психического являющегося «воплощением социального, эмоционального и духовного благополучия» [8];

– подход Н. Bhasin, согласно которому, творческий процесс неразрывно связан с понятием «вдохновение» [49];

– классификация уровней здоровья и функционального состояния В.В. Маркиной [21].

Значимыми для проведенного исследования явились работы П.А. Старикова об исследовании вдохновения и сопряженных с ним эмоциональных переживаний в творчестве [35], исследования Л.Д. Маркиной и В.В. Маркина о состоянии здоровья с позиции неспецифических адаптационных реакций [21], исследования психического здоровья в образовательном пространстве Р.С. Шилко [45], исследования особенностей функционального состояния студентов медицинского вуза Т.С. Полещук [26].

В ходе практической работы для достижения поставленных задач сформирована программа исследования. В работе проводился теоретический анализ литературы (сравнение, описание современных отечественных и иностранных научных теорий и концепций) по выбранной теме исследования, а также диагностические и эмпирические методы.

**Методы исследования, используемые в работе:**

– Теоретические методы: анализ и синтез специализированной психологической литературы на тему исследования.

– Эмпирические методы исследования: анкетный опрос, тестирование.

– Статистические методы: расчет средних значений, корреляционный анализ, факторный анализ, дисперсионные анализ. Непараметрические

методы статистики: критерии U Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Методики исследования для выявления психологического здоровья:

- Методика «Шкала психологического благополучия Уорик-Эдинбург»;
- Методика «Опросник общего здоровья Д. Голдберга (GHQ-12)»;

Методики для исследования здоровья и функционального состояния сотрудников:

- Методика, разработанная ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** проведение анкетного опроса и тестирования осуществлялось на базе ФГБУ «Россельхозцентр», а также распространением среди офисных работников других организаций.

**Научная достоверность результатов и обоснованность выводов** исследования подвержены применению современной методологии научного познания; последовательным осуществлением теоретических положений исследования, основанного на отечественных и зарубежных исследованиях в области психологии и философии; использованием соответствующим задачам методов исследования; репрезентативностью выборки; применением методов статистической обработки данных.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что описана специфика творческой деятельности офисных сотрудников и расширены научные представления о связи творчества и психологического здоровья офисных работников. Составлена анкета для выявления взаимосвязи между занятиями творчеством в свободное время и здоровьем, хорошим самочувствием офисных работников.

**Теоретическая значимость исследования:**

- обобщение научных данных по специфике творческой деятельности офисных работников;

- обобщение научных данных по проблеме психологического здоровья офисных работников;
- разработана анкета для выявления взаимосвязи между занятиями непрофессиональным творчеством в свободное время и здоровьем, психологическим здоровьем и хорошим самочувствием офисных работников;
- расширение теоретических данных по вопросу взаимосвязи творческой деятельности и психологического здоровья офисного работника;
- выявление видов непрофессионального творчества, которыми занимаются офисные работники в свободное время.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что результаты исследования могут применяться для разработки профилактических программ по сохранению психологического здоровья офисных сотрудников и разработки мероприятия для улучшения психологического здоровья с помощью занятий непрофессиональным творчеством.

**Личное участие автора** состоит в подготовке и проведении исследования, сборе теоретических и эмпирических данных, их обработке и интерпретации результатов исследования.

**Апробация результатов исследования.** Промежуточные и итоговые результаты отражены в публикациях:

- Стариков П.А., Малинникова А.А. Вдохновение и функциональное состояние организма, уровень здоровья студентов вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 286-297. DOI:10.34670/AR.2023.72.23.041;
- Стариков П.А., Малинникова А.А. Вдохновение и творческое хобби как фактор здоровья офисных работников.

**На защиту выносятся следующие положения:**

– существует взаимосвязь между занятиями непрофессиональным творчеством, эмоциональными переживаниями, связанными с состоянием вдохновения, и психологическим здоровьем сотрудников офиса;

– существует взаимосвязь между занятиями непрофессиональным творчеством, эмоциональными переживаниями, связанными с состоянием вдохновения, и уровнем здоровья и функционального состояния сотрудников офиса.

**Структура магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (57 источников), приложения. Основной текст работы изложен на 102 страницах, содержит 22 таблицы, 10 рисунков.



# **Глава 1 Теоретическое обоснование взаимосвязи непрофессионального творчества и психологического здоровья работника офиса**

## **1.1 Понятие и значимые компоненты психологического здоровья в трудах отечественных и зарубежных исследователей**

Охрана здоровья населения составляет одну из основ конституционного строя Российской Федерации. Право каждого на охрану здоровья (статья 41) и право на труд (статья 37) закреплено Конституцией РФ. Согласно Федеральному закону от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма [25]. На здоровье и болезнь влияет широкий спектр факторов, несмотря на то, что наследственные и инфекционные заболевания широко распространены, многие поведенческие и психологические факторы также могут оказывать влияние на общее физическое самочувствие и различные медицинские состояния. Поскольку здоровье является одним из основных прав человека, то психологическое здоровье как одна из составляющих общего здоровья человека также является. Психологическое здоровье оказывает влияние на телесное здоровье, еще Сократ отмечал в трудах, что «тело не болеет отдельно и независимо от души». Хороший уровень психологического здоровья приводит к повышению благополучия, а также, общего состояния здоровья.

В современной науке не выработан единый подход к определению терминов «психологическое здоровье» и «психическое здоровье», часто термины употребляются как тождественные, но некоторые авторы делают акценты на различиях.

На разницу понятий указывают, в частности, такие авторы, как И.В. Дубровина, Н.Г. Айварова, А.Р. Шимельфених. Так, И.В. Дубровина предложила концепцию психологического здоровья, согласно которой «психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое здоровье характеризует личность в целом и находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа». Аналогичного мнения придерживаются Н.Г. Айварова, А.Р. Шимельфених [2].

И.И. Галецкая считает, что психологическое здоровье является составляющей психического и является «воплощением социального, эмоционального и духовного благополучия» (ресурс и состояние) [8].

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не различает понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Итак, ВОЗ предлагает такую формулировку: «Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться, работать, и вносить вклад в жизнь общества. Это неотъемлемый компонент здоровья и благополучия, который лежит в основе наших индивидуальных и коллективных способностей принимать решения, строить отношения и формировать мир, в котором мы живем. Психическое здоровье – это одно из основных прав человека. Кроме того, оно имеет решающее значение для личного, общественного и социально-экономического развития» [40]. Согласно определению ВОЗ под здоровьем понимается отсутствие болезней и полное состояние психического, физического и социального благополучия. Кроме того, ВОЗ связывает психическое здоровье человека с его способностью успешно работать, то есть вносить вклад в жизнь социума. Итак, психическое здоровье является одним из факторов социальной успешности человека.

Такой подход привел к сдвигу парадигмы в стратегиях управления здравоохранением с ориентации лечения заболеваний на укрепление

здоровья и профилактику заболеваний с помощью салютогенного и фортигенного подхода. А. Антоновски определил салютогенез как изучение здоровья, а не болезни, данный подход фокусируется на происхождении здоровья. Как предложил Стрампер, фортигенез относится к источнику силы, освобождает место для здоровья и как следствие благополучия.

Несмотря на эффективность, лекарства имеют различные побочные эффекты, приводящие к возможной зависимости и токсичности для организма человека. Естественные методы оздоровления (профилактика) улучшают иммунную систему и биопсихосоциальное благополучие при значительно меньших финансовых и физиологических затратах.

Рассмотрим другие определения психического здоровья. Н.Г. Айварова под психическим здоровьем понимает «ментальное здоровье, которое используется для описания любого уровня умственного, эмоционального благополучия или отсутствия психического расстройства». Противоположным здоровьем в данном случае являются психические отклонения и психические заболевания, а показателями психического здоровья: «отсутствие психических заболеваний, психическое развитие, соответствующее возрасту, хорошее функциональное состояние высших отделов центральной нервной системы» [1].

Можно сделать вывод, что отсутствие психических заболеваний является важным аспектом здоровья. Люди, которые прошли терапию или принимают лекарства для уравнивания нейромедиаторов в мозге и более не испытывают симптомов, могут считаться психически здоровыми. Существует целый ряд различных психических заболеваний, для лечения которых доступны эффективные методы, поэтому важно, чтобы каждый, кто страдает от болезни, обращался за лечением, а не просто пытался преодолеть ее с помощью силы воли.

Обратимся к критериям психического здоровья. Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознанное чувство стабильности и идентичности и психического «Я» и физического «Я»;
- постоянство, одинаковые переживания в похожих ситуациях;
- критическое отношение к себе и своей психической деятельности, и её результатам;
- соответствие психических реакций воздействиям среды и социальным обстоятельствам;
- поведение в соответствии с принятыми в обществе и государстве социальными нормами, правилами и законами;
- планирование своей жизни, способность претворять планы;
- корректировка поведения в зависимости от изменений жизненных обстоятельств [27].

Теперь дадим определение понятия «психологическое здоровье». Данный термин ввела в отечественную науку И.В. Дубровина. Единого подхода на сегодняшний день в науке не выработано, однако отсутствие психических заболеваний является наиболее отправным критерием психологического здоровья.

Психологическое здоровье, по мнению И.В. Дубровиной, включает в себя такие характеристики жизни человека, как «интерес к самой жизни, свободу мысли, инициативу, увлеченность какой-либо деятельностью, самостоятельность и активность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу различия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности» [13].

По мнению А.В. Шувалова психологическое здоровье – это «процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальности жизни» [47].

О.В. Хухлаева считает, что основной термин, которым можно кратко охарактеризовать психологическое здоровье является «гармония» или «баланс». Причем, данный термин применим к эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим составляющим индивида, а также к потребностям общества, согласованности человека и окружающих, природы и космоса [43].

А. Маслоу считал, что психологическое здоровье личности предполагает самоактуализацию [23], Э. Фромм – продуктивность личности, а К. Роджерс – полноценное функционирование. У людей, которых можно считать психологически здоровыми, прослеживаются некоторые общие факторы: общее эмоциональное состояние человека (счастлив ли он в целом), здоровая социальная жизнь, наличие в жизни близких людей, применяющих в повседневной жизни техники преодоления стресса или сложных событий. Психологическое здоровье влияет на то, как человек функционирует и адаптируется, а также соотносится с ощущением, приносит ли жизнь удовлетворение и продуктивность.

А. Маслоу предположил, что самоактуализирующуюся личность можно охарактеризовать 15 признаками. С 1950-х по 1990-е годы ряд исследователей пытались определить структуру психологического здоровья и благополучия. Например, в 1950-х годах Мари Джаходу проанализировала и обобщила литературу по психическому здоровью. Она пришла к выводу, что наиболее часто проявлялись шесть аспектов: самопринятие, личностный рост, автономия, овладение окружающей средой, интеграция личности и точное восприятие реальности. Многие характеристики были такими же или похожими на более исчерпывающий список А. Маслоу. В 1970-х годах Ричард Коан объединил теорию и эмпирические исследования и выдвинул аргументы в пользу пяти различных аспектов психического здоровья: эффективности, взаимосвязанности, внутренней гармонии, креативности и самопревосходства. Позже Кэролин Райфф объединила теоретический обзор Джаходы с исследованиями в области развития и выдвинула аргументы в

пользу шести компонентов: самопринятие, личностный рост, автономия, овладение окружающей средой, позитивные личные отношения и ощущение смысла и цели в жизни.

В начале 2000-х годов Уильям Комптон утверждал, что исследования, касающиеся структуры психического здоровья и благополучия, нуждаются в обновлении. Более того, старые, более классические подходы представляли собой субъективные концептуальные группировки (а не количественные и объективные группировки, основанные на факторном анализе). Он утверждал, что текущие исследования психологического благополучия наиболее часто выявляют два компонента: субъективное благополучие (счастье и удовлетворенность жизнью) и личностный рост (самоактуализация, развитие личности, цель в жизни), кроме того, он считал, что наличие направленного на других (сосрадательного) чувства религиозности сформировало бы третье фундаментальное измерение психического здоровья [51]. Таким образом, можно говорить о трехфакторной модели психического здоровья Комптона, теория была подтверждена факторным анализом.

Не смотря на различие в подходах, обозначим общие компоненты психологического здоровья:

- психическое здоровье;
- душевный комфорт и душевное равновесие;
- способность понять самого себя и других людей;
- умение делать выбор, нести за него ответственность;
- адекватное поведение в социуме;
- адаптация в социуме;
- разностороннее развитие (в разнообразных видах деятельности), улучшение качества выполняемой работы;
- уверенность в себе и собственных силах;
- личностный рост, саморазвитие, самоактуализация;
- бережное отношение к своему здоровью;

- внимание и забота о близких;
- умение выполнять основные роли (семейные и социальные);
- позитивное восприятие себя (позитивное самоощущение);
- позитивное отношение к действительности и людям;
- высокий уровень рефлексии [1, 43].

Психологически здоровый человек, как правило, имеет позитивный взгляд на жизнь. Характерными признаками психологического здоровья также являются: адекватное чувство юмора, активная жизненная позиция [6].

Отметим, что психологическое здоровье не исключает каких-либо негативных настроений. Конечно, у психологически здоровых людей будут дни, когда они могут быть сердиты, подавлены или встревожены в ответ на негативные или стрессовые события. Только если эти психические состояния сохраняются в течение определенного периода времени или если они становятся стабильным состоянием, к которому индивид всегда возвращается, это может указывать на проблему. Другими словами, если человек чувствует себя подавленным, это не обязательно означает, что он психически болен. В целом, человек психологически здоровый имеет достаточно позитивный взгляд на жизнь, большую часть времени он может чувствовать себя счастливым или хотя бы довольным. Однако выделить единые параметры психологического здоровья достаточно трудно, поскольку состояние удовлетворенности варьируется у разных людей.

Два других аспекта, которые также важны для психологического здоровья – это межличностные отношения и навыки совладания. В жизни каждого человека должно быть, по крайней мере, несколько людей, с которыми ему комфортно делиться и быть открытым, поскольку такие доверительные отношения оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Механизмы совладания дают возможность людям справляться со стрессовыми, сложными или даже травмирующими ситуациями без развития психических заболеваний, таких как депрессия или сильная тревога, или попыток использовать нездоровые методы совладания,

такие как употребление психоактивных или психотропных веществ. Многие люди, проходящие психологическую терапию, узнают, каким образом изменить свое поведение и привычки, чтобы выработать эффективные механизмы совладания.

В концепции психологического здоровья выделяют три уровня:

Высший уровень психологического здоровья или креативный. Его составляют созидающие люди, которые обладают стабильной адаптацией к среде, способны преодолевать стрессовые ситуации. Также они обладают активным творческим отношением к действительности и не нуждаются в психологической помощи.

Адаптивный – средний уровень. Его составляют адаптированные к социуму люди, но имеющие повышенную тревожность. Таких людей можно отнести к группе риска, так как они не обладают «резервом прочности» психологического здоровья.

Низший уровень психологического здоровья или дезадаптивный или ассимилятивно-аккомодативный. Его составляют люди с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации. Они используют ассимилятивные или аккомодативные средства для разрешения внутреннего конфликта [29].

Важно отметить, что когда речь идет о психологическом здоровье, имеется в виду, как обычные люди справляются с жизнью. Повседневная жизнь часто ставит человека перед экстраординарными вызовами, сложностями, неудачами и лишениями. Психологическое здоровье зависит от того, как человек справляется, как реагирует на это, и находит ли жизнь интересной и приятной. Хотя, когда человек чувствует себя хорошо, жизнь становится лучше, невозможно избежать того факта, что всегда в жизни будут взлеты и падения.

В настоящее время существует отдельная дисциплина, изучающая область на стыке психологии и медицины – это психология здоровья. Эта дисциплина возникла в 1980-х годах в США и сосредоточена на укреплении



здоровья, профилактике и лечении заболеваний. Поскольку психология здоровья изучает, как поведение человека влияет на его здоровье, она имеет все возможности помочь людям изменить поведение так, чтобы оно способствовало укреплению здоровья и повышению общего уровня благополучия.

На сегодняшний день основной подход, используемый в психологии здоровья – биосоциальная модель. Согласно данной модели, здоровье и болезнь – это результат сочетания биологических, социальных и психологических факторов. К биологическим факторам можно отнести унаследованные черты личности и генетические особенности. К психологическим факторам – уровень стресса, личностные характеристики и образ жизни. Социальные факторы включают в себя ценности и культурные убеждения, систему социальной поддержки, семейные отношения [50].

Психология здоровья, несмотря на недавнее появление, быстро развивается. По мере того как все большее число людей стремится начать контролировать собственное здоровье (и для этого обращается за информацией, касающейся здоровья), все более востребованными становятся психологи, специализирующиеся на вопросах здоровья. Медицинские психологи изучают психологические факторы, которые влияют на выбор людей в пользу здоровья, изучают способы мотивации. Многие психологи работают именно в области профилактики, стараясь помочь людям предотвратить проблемы со здоровьем: помочь в поддержании здорового веса, избегании рискованного или нездорового поведения, поддержании позитивного мировоззрения, которое поможет бороться со стрессом, депрессией и тревогой.

## **1.2 Социально-психологическая характеристика деятельности работника офиса и анализ психологических рисков деятельности работника**

Работники являются основой каждой организации. Без подходящих и эффективно работающих кадров не может существовать ни одна компания. Для эффективного управления коллективом и рабочими группами требуются не только знания законодательства в сфере трудовых отношений, основ корпоративного менеджмента, но и определенные психологические знания, которые помогают в работе с людьми. В управлении персоналом есть определенная специфика, поскольку объектом управления является организованная совместная деятельность работников. Важный аспект организационной деятельности заключается в том, что это совместная деятельность людей, объединенных в одну организацию и подчиняющихся правилам и стандартам данной организации. Соответственно, организация влияет на социально-психологические характеристики коллектива в целом и отдельного работника. В то же время сумма индивидуальных усилий отдельных сотрудников не равна результатам совместной организационной деятельности, в данном случае можно говорить о синергетическом эффекте.

Персонал организации – это люди, их индивидуальные характеристики и качества, в том числе социально-психологические. Персонал – это часть компании и современные организации понимают важность человеческих ресурсов и даже зачастую их превалирование над другими типами организационных ресурсов. Сегодня многие руководители понимают, что квалификация сотрудников и их лояльность к интересам организации – это потенциал эффективного функционирования организаций.

Необходимо отметить, что личность и рабочие группы изучают разные дисциплины. Личность изучается в общей психологии, психологии труда, психологии личности и других, рабочая группа изучается в педагогической, социальной, организационной психологии, менеджменте. Однако в

социальной психологии личность (работник) выступает как отдельный элемент, часть целого, то есть социальной группы (рабочая группа, коллектив), вне которой его индивидуальное поведение не объясняется. В то же время и один сотрудник, и рабочая группа действуют в общем контексте организации, членами которой они являются, поэтому их поведение во многом регламентируется самой организацией.

Одна из основных задач организационной психологии – психологическая диагностика персонала организации. Она проводится для получения информации о психических свойствах сотрудников с целью повышения продуктивности их трудовой и профессиональной деятельности.

Различают две группы методов получения диагностической информации. Первая группа использует метод тестирования, который дает возможность психологу оценить психические характеристики человека и степень их выраженности, внимание уделяется характеристикам, которые могут влиять на успешность профессиональной деятельности сотрудника. Объективность полученных результатов диагностики обеспечивается стандартизацией используемых методик. Основной целью тестирования при диагностике персонала является выявление степени выраженности определенных индивидуальных психологических характеристик (характерологические, интеллектуальные характеристики личности работника). Для их диагностики используются универсальные методы психодиагностики, и методы «профессиональной психодиагностики», разработанные специально для выявления взаимосвязи данных характеристик и характеристик профессиональной деятельности.

Вторая группа предполагает использование «субъективных» методов, например беседа или интервью. Полученная информация интерпретируется в соответствии с субъективными оценками психолога, проводящего профессиональное диагностическое интервью. Данные методы помогают собрать информацию, которую не представляется возможным получить методом тестирования, например, информацию о способности сотрудника

справляться с определенными ситуациями, четко формулировать мысли в устной речи, возможности логической аргументации позиции и др. При проведении собеседования используют метод интервью. Данный метод используют для определения необходимых профессиональных качеств и для профотбора. При собеседовании важным становится возможность личной встречи с кандидатом на вакантную должность, предоставляется возможность оценить внешние данные и соответствие кандидата требованиям руководства организации и самой работы.

Обозначим основные плюсы диагностического интервью при проведении собеседования:

- прямой контакт с кандидатом, получение общего впечатления;
- оценка коммуникативных навыков соискателя;
- возможность выяснить значимые элементы в биографии и провести оценку профессиональной карьеры;
- выявление необходимых качеств личности;
- оценка ожиданий кандидата в отношении будущей работы, уровня оплаты, условий и другого [24].

Рабочая среда и характер профессиональной деятельности оказывают значимое влияние на здоровье и благополучие работающих людей. Рассмотрим основные неблагоприятные для здоровья офисных работников факторы среды:

Воздушная среда: микроклимат, разнообразные загрязнения (аэрозольные, химические, биологические), а также аэроионизация.

Физические факторы внешней среды: ионизирующее излучение, электромагнитные поля, вибрация, шум, освещение.

Эргономика, напряженность труда, его интенсивность: гиподинамия, сидячая работа, многочасовая работа перед монитором компьютера, вызывающая напряжение зрения, напряжение рук при работе на клавиатуре и другое.

Психосоциальные:

- вызываемые рабочим местом (например, число сотрудников в помещении и возможность уединения, размер рабочего пространства, расположение и обстановка рабочего места, эргономичность, техническая обеспеченность, эстетический вид из окна или его отсутствие).
- общие (уровень зарплаты, мотивация, отношения с руководством, взаимоотношения в коллективе и взаимопомощь, удовлетворенность работой, уровень стресса, график работы, график отпусков, возможность полноценного приема пищи и другое).

Итак, к психосоциальным рискам на рабочих местах можно отнести стресс, проблемы, связанные с непосредственным выполнением рабочих задач, проблемы во взаимоотношениях с коллегами и руководством, а также домогательства. Это основные проблемы, вызывающие нарушения гигиены и безопасности труда, в конечном счете, при длительном воздействии сказываются на общем здоровье работников.

Еще несколько десятилетий назад руководители компаний не задумывались о том, что психологическое благополучие сотрудника влияет на продуктивность работы. Сегодня же появилось понимание этой взаимосвязи. Поддержание и улучшение психологического здоровья офисных сотрудников – полезно не только для индивидуума, но и для компании в целом, поскольку повышает мотивацию и продуктивность работы, снижает вероятность ошибок.

В последнее время, психосоциальные аспекты работы все чаще становятся предметом исследований. На сегодняшний день собрано множество доказательств, указывающих на связь между жалобами на здоровье, связанными с работой, и воздействием психосоциальных опасностей, то есть взаимосвязь между физическими и психосоциальными опасностями, которые имеют широкий спектр последствий для здоровья отдельного работника и организации [52, 55].

Обратимся к понятиям психологического риска и психосоциальной опасности. Психологический риск – это возможность получения психологической травмы при воздействии опасности. Опасностями с психологической точки зрения являются ситуации или факторы, которые могут увеличить вероятность того, что сотрудники столкнутся со стрессовой реакцией на рабочем месте – по сути, физической, умственной или эмоциональной реакцией. Хотя реакция на стресс сама по себе не считается психологической травмой, чрезмерный или длительный стресс часто может привести к психологической или даже физической травме.

Основные психосоциальные факторы риска для работника:

- давление из-за нехватки времени;
- плохая коммуникация или сотрудничество внутри организации;
- страх потери работы;
- приходится иметь дело с трудными клиентами, пациентами, учениками и так далее;
- продолжительный или ненормированный рабочий день.

Взаимосвязь между профессиональными опасностями и здоровьем работников может быть обусловлена как биологическими, так и психологическими процессами и механизмами. К биологическим механизмам можно отнести: нейроэндокринные изменения, нарушения вегетативных, метаболических и иммунных функций, нарушения свертывания крови и так далее. К психологическим механизмам относят тревогу, повышенную бдительность и принятие рисков.

Хотя опасности различаются на разных рабочих местах, элементы, наносящие психологический вред, обычно попадают в одну из следующих категорий:

1. Окружающая среда. Эти опасности, как правило, носят физический характер и влияют на комфорт работника на рабочем месте. Это может быть плохое качество воздуха, экстремальный шум или температура, небезопасное

оборудование и многое другое. Эти вопросы имеют отношение к охране труда и аттестации рабочих мест.

2. Организационные опасности. Они связаны с управлением и тем, какие процессы происходят внутри организации. Общие организационные опасности включают: высокий спрос на работу, отсутствие поддержки со стороны руководителей или коллег, издевательства, отсутствие контроля над работой, отсутствие ясности роли, недостаточное или несвоевременное информирование об изменениях внутри организации, отсутствие вознаграждения и признания.

3. Индивидуальные опасности. Факторы по-разному влияют на людей. То, что вредит одному работнику, может не навредить другому, по крайней мере, не в такой степени. Например, быстро меняющаяся работа может быть меньшим стрессом для старшего, более опытного человека, но подавляющей для молодого, менее опытного сотрудника.

Частое воздействие психосоциальных опасностей может повлиять на здоровье работника, как психологическое, так и физическое через стресс. Психосоциальные факторы риска оказывают негативное влияние на здоровье и приводят к увеличению числа невыходов на работу, что влечет за собой издержки, как для компаний, так и для общества. Кроме того, для организации возможны такие последствия как: высокая текучесть кадров, снижение лояльности, производительности труда, отсутствию вовлеченности, ошибкам в работе.

Рассмотрим организационные факторы, которые влияют на здоровье отдельных сотрудников организации и связанные с ними риски, их важность, характеристики (таблица 1). При игнорировании факторов возможны наступления тех или иных неблагоприятных последствий для здоровья сотрудников. В свою очередь они приводят к неблагоприятным последствиям для организации в целом, например, к дополнительным затратам, репутационным рискам.

Таблица 1 – Организационные факторы, влияющие на здоровье сотрудников

Наименование фактора	Характеристика фактора	Важность	Последствия при игнорировании фактора
Баланс	Важность баланса между требованиями на работе и в личной жизни, семье. Большая гибкость на рабочем месте способствует минимизации конфликтов работа/личная жизнь.	Позволяет работникам быть счастливыми и ценными в работе и дома. Уменьшает стресс и вероятность перекреста домашних проблем и рабочих. Позволяет работникам быть уверенными, ответственными и сохранять чувство контроля. Повышает благосостояние, удовлетворенность работой, целеустремленность. Способствует гражданскому поведению (по личному выбору на пользу организации), производительности труда.	Конфликт ролей на работе и в семье, подрывает здоровье и благополучие из-за накопленного стресса. Постоянная усталость, ухудшение характера, неудовлетворенность работой, дополнительные заболевания, вызванные стрессом, повышение уровня холестерина, депрессии, общее ухудшение здоровья. Как следствие увеличение выплат, расходов (пособия, инвалидность и текучести кадров).
Вежливость и Уважение	Сотрудники проявляют уважение и вежливость друг к другу, а также с клиентами, заказчицами и общественностью. Вежливость основана на проявлении уважения, заботы, внимательности к другим и признании их достоинства.	Организации, отличающиеся вежливостью и уважением, создают позитивную атмосферу, характеризующуюся приподнятым настроением и удовлетворенностью работой.	Приводит к эмоциональному истощению персонала, усилению конфликтов, уходу с работы. Нецивилизованная рабочая среда подвергает угрозе жалоб, юридическим рискам. Издевательства приводят к эмоциональному выгоранию, депрессии, тревоге, агрессии, психосоматическим жалобам, ухудшению опорно-двигательного аппарата.



Продолжение Таблицы 1

Наименование фактора	Характеристика фактора	Важность	Последствия при игнорировании фактора
Ожидания, четкое руководство	Эффективное руководство и поддержка помогают сотрудникам понимать, что им делать и какой вклад их работа вносит в организацию, ожидать грядущие изменения.	Хорошее руководство повышает благосостояние, сокращаются больничные и досрочные выходы на пенсию в связи с инвалидностью. Хороший пример поддержания собственного физического и психологического здоровья лидера влияет на здоровье сотрудников (например, болезни, прогулы) и на здоровье организации в целом (например, бодрость, жизнеспособность, производительность).	Руководители, сосредоточенные на достижении результатов, уделяют мало внимания общей картине, психосоциальной динамике организации и отдельным сотрудникам. Это приводит к жалобам персонала на здоровье, недомогание, нервозность, раздражительность. Руководители, которые не демонстрируют заботу о собственном здоровье, подают негативный пример.
Вдохновение	Сотрудники чувствуют связь с работой, мотивированы. Физическая (затрачиваемая энергия), эмоциональная (позитивный взгляд, увлеченность работой), когнитивная (поглощенность) вовлеченность сотрудников.	Вовлеченность важна для психологического здоровья, способствует повышению прибыли компании, удовлетворенности клиентов, увеличивает производительность, повышает моральных дух, мотивацию, повышает гражданскую ответственности (поведение по личному выбору, приносящее пользу организации).	Негативные экономические последствия: снижение производительности, психологические и медицинские последствия, текучесть кадров, контрпродуктивное поведение, отстраненность.
Развитие и рост	Сотрудники получают поддержку развития профессиональных, межличностных, эмоциональных навыков, а также возможности развития компетенций.	Развитие сотрудников повышает удовлетворение работой. Новые навыки и карьерный рост повышают благосостояние. Развитие не только технических навыков, но и личностных, межличностных.	Сотрудники, у которых нет роста, снижают производительность, скучают. При отсутствии возможности улучшения навыков межличностного общения, возможен стресс, конфликт, отчуждение.

Продолжение Таблицы 1

Наименование фактора	Характеристика фактора	Важность	Последствия при игнорировании фактора
Вовлеченность и влияние	Включенность в обсуждения работы и важных решений, связанных с конкретной работой, деятельностью подразделения или проблемами, затрагивающими всю организацию.	Когда сотрудники чувствуют, что они вносят вклад в свою работу, у них больше шансов быть вовлеченными, лояльными к организации. Способствует увлечению усилий при необходимости. Вовлеченность в работу способствует повышению психологического благополучия, внедрению инноваций.	Если сотрудники не верят, что у них есть право голоса, они испытывают безразличие и беспомощность. Непричастность к работе способствуют цинизму, дистрессу, текучести кадров и эмоциональному выгоранию.
Организационная культура	Доверие, честность и беспристрастность. Организационная культура – это совокупность ценностей, убеждений и ожиданий, которых придерживаются сотрудники в своем поведении и решении проблем.	Доверие в организации – показатель кооперативного поведения, приверженности и лояльности сотрудников. Организационная культура, ориентированная на здоровье, повышает благосостояние работников, удовлетворенность работой и приверженность организации.	Нездоровая культура создает стресс и ухудшает самочувствие сотрудников. Культура, ориентированная на получение прибыли любой ценой, постоянный цейтнот создают среду, в которой выгорание является нормой.
Физическая безопасность	Руководство может предпринимать шаги для физической безопасности сотрудников. Обучение, адекватное реагирование на инциденты, ситуации, связанные с рисками. Охрана труда.	Уверенности в безопасности на работе снижает уровень психологического стресса и проблемы с психическим здоровьем.	Риски получения травм на рабочем месте. Сотрудники, которые не считают свое рабочее место безопасным, будут чувствовать себя менее защищенными и, будут меньше вовлекаться в рабочий процесс.

Продолжение таблицы 1

Наименование фактора	Характеристика фактора	Важность	Последствия при игнорировании фактора
Психологические требования и компетенции	Соответствие межличностных, эмоциональных компетенции сотрудников, профессиональных навыков занимаемой ими должности.	Меньше жалоб на здоровье, снижение вероятности депрессии, адекватная и позитивная самооценка, повышение производительности труда, удовлетворенность работой.	На неподходящем месте сотрудники испытывают напряжение, эмоциональное расстройство, истощение энергии. Несоответствие требованиям приводит к низкой производительности, конфликтам, текучке.
Психологическая защита	В комфортной психологической среде сотрудники могут задавать вопросы, искать обратную связь, информировать об ошибках и проблемах, предлагать идеи, не опасаясь негативных последствий для себя, своей работы и карьеры.	Когда сотрудники защищены психологически, они больше удовлетворены работой, высоко производительны, высказывают свое мнение. Они демонстрируют моральный дух и вовлеченность, реже подвергаются заболеваниям, связанным со стрессом.	Когда сотрудники не ощущают психологическую безопасность, они деморализованы, испытывают чувство угрозы, отчужденность и напряжение. Они воспринимают условия на рабочем месте как неоднозначные и непредсказуемые. Это может подорвать доверие общественности.
Психологическая и социальная поддержка	Внимание к психологическим проблемам сотрудников и их психическому здоровью. Защита от травмирующих факторов стресса на работе.	Сотрудники, ощущающие психологическую поддержку, привязаны к работе, обладают позитивным рабочим настроем, лояльны, демонстрируют высокую производительность, целеустремленны.	Увеличение невыходов на работу, отстраненное поведение, конфликты. Это приводит к усталости, головным болям, эмоциональному выгоранию, снижению производительности, риску несчастных случаев и травм.
Признание и награда	Рабочая среда, где усилия сотрудников отмечаются. Например, премирование, а также праздники для сотрудников, признание выслуги лет.	Признание и награда мотивирует сотрудников, способствуют желанию преуспеть, повышают самооценку. Сотрудники обладают большей энергией и энтузиазмом, большим чувством гордости и участия, относятся с вежливостью..	Отсутствие признания подрывает уверенность в своей работе и доверие к организации. Сотрудники чувствуют себя деморализованными и могут уволиться. Дисбаланс между усилиями и признанием приводит к эмоциональному выгоранию и дистрессу.

Продолжение таблицы 1

Наименование фактора	Характеристика фактора	Важность	Последствия при игнорировании фактора
Управление рабочей нагрузкой	Задачи и обязанности могут быть успешно выполнены в рамках определенного времени. Большая рабочая нагрузка часто воспринимается сотрудниками как самый большой стресс на рабочем месте.	Работники охотно и усердно трудятся, чувствуют, что хороший рабочий день приносит удовлетворение и вознаграждение. Требования к работе снижают удовлетворенность работой, при этом интеллектуальные требования или свобода принятия решений повышают удовлетворенность.	Повышенные требования приводят к физической, психологической и эмоциональной усталости, усиливают стресс и перенапряжение. Чрезмерная рабочая нагрузка - одна из основных причин, по которой сотрудники негативно относятся к своей работе и своим работодателям.

Наряду с перечисленными выше факторами психологических рисков на рабочем месте существует несколько других ключевых проблем, влияющих на психическое здоровье сотрудников. Рассмотрим некоторые из них.

**Стигматизация и дискриминация.** Стигматизация определяется навешивание социальных ярлыков, т.е. негативные убеждения или поведение по отношению к определенному лицу или группе из-за общих для них характеристик. Это и дискриминация, предрассудки, стереотипы.

**Стресс.** Это потенциально негативное физическое и/или психическое напряжение, которое испытывает человек. Любая ситуация, которую индивид воспринимает как угрозу, может быть фактором стресса. Стресс может быть вызван как хорошим, так и плохим опытом, соответственно последствия стресса могут быть как положительными, так и отрицательными. Стресс имеет положительные последствия – не было бы продуктивности, вовлеченности, вдохновения. Однако если люди не могут справиться с каким-либо событием или ситуацией, испытывают чувство подавленности, стресс становится проблемой. Такой вид стресса называют дистрессом.

Соизмеримость, соразмерность категорий «усилие – вознаграждение», «требования – контроль». Несоответствия данных категорий и их несоизмеримость порождают стресс. Стресс возникает вследствие дисбаланса в пропорции изменений. Изменения в организации могут привести к психологически более здоровой рабочей атмосфере, когда сотрудники чувствуют себя должным образом вознагражденными за свои усилия и контролируют свою работу.

Презентеизм. Имеется в виду поведение заболевшего работника, который, чаще всего из-за опасений потерять рабочее место, продолжает работать, но из-за плохого самочувствия эффективность работы снижена [30]. Когда сотрудники приходят на работу в плохом состоянии из-за болезней, стресса, семейных, жизненных трудностей, они не могут восстановиться. Презентеизм (работник не берет выходной) возникает по следующим причинам:

- нет запасного плана выполнения задач, за которые ответственен работник;
- когда сотрудник вернется на работу, будет еще больше работы;
- стремление лично посетить встречи или мероприятия;
- сотрудник обеспокоен отсутствием гарантий занятости, связанных с сокращением или реструктуризацией.

Профессиональное выгорание. Это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, вызванное длительным воздействием сложных рабочих ситуаций. Эмоциональное выгорание является совокупным результатом стресса. Любой человек может испытать эмоциональное выгорание на работе. Однако профессии с высокими требованиями и низкой психологической поддержкой или ее отсутствием могут увеличить степень эмоционального выгорания. Профессии, связанные с работой с людьми и сферой услуг (работа в сфере здравоохранения, преподавания или консультирования), часто характеризуются высоким уровнем эмоционального выгорания.

Выгорание может приводить к таким последствиям, как:

- истощение психических ресурсов;
- цинизм – безразличие или отстраненное отношение к своей работе;
- недостаточная профессиональная эффективность – склонность негативно оценивать результаты своей работы, что приводит к чувству неполноценности и низкой самооценке, связанной с работой.

Домогательства, издевательства, насилие и моббинг. Обычно люди воспринимают насилие как физическое нападение, однако, насилие на рабочем месте – понятие намного более широкое. К нему можно отнести любые действия, при которых человеку угрожают, он подвергается запугиванию или нападению на рабочем месте. Насилие на работе включает:

- угрозы физического толка – демонстрация кулаков, повреждение имущества или бросание предметов;
- словесные угрозы – любое выражение (в устной форме или письменно) намерения причинить вред;
- домогательство – нежелательное поведение, которое унижает достоинство, вызывает смущение, раздражение, уничивает, настораживает или словесно оскорбляет человека. Может быть в форме слов, жестов, запугиваний, издевательств или других неподобающих действий;
- словесное оскорбление – снисходительный тон, ругательства;
- физическое воздействие – удары, пинки, толкания;
- запугивание – повторяющееся намеренное поведение, создающее риск для здоровья и безопасности отдельного сотрудника или группы лиц;
- моббинг – повторяющееся издевательство (иногда непреднамеренное) над человеком со стороны коллег: грубо поведение, физическое запугивание, а также социальный ostracism и изоляция.

Отдельно можно выделить харассмент. Это неприличные намеки, шутки, откровенные просьбы об интимной близости, а также неприятные

прикосновения интимного характера. Основное отличие от флирта и внимания, что не запрещено в нашей стране, это нежелательность такого поведения, то есть лицо, по отношению к которому совершаются данные действия против них. Все подобные действия нежелательны, оскорбительны или мешают той стороне, которой уделяется внимание. [41]

Любые проявления насильственного поведения недопустимы в организации. Насилие, домогательства, агрессия характерны для небезопасной рабочей среды и наносят ущерб психологическому здоровью любого сотрудника.

Злоупотребление психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ оказывает негативное влияние на психическое здоровье. Это становится проблемой в тех случаях, когда человек теряет контроль над их употреблением и игнорирует негативные последствия от употребления. Выявление проблемы затруднено тем, что многие признаки злоупотребления схожи с последствиями сильного стресса, физической усталостью и психическими отклонениями.

### **1.3 Теоретические подходы к пониманию творчества в отечественной и зарубежной психологии**

Творчество сравнительно недавно стало одной из важных тем в психологической науке. Значимость творчества в психологии значительно повысилась во второй половине XX века. До этого времени тема поднималась скорее во второстепенную очередь, хотя психологи «часто обращались к существенным вопросам, непосредственно связанным с пониманием креативности, таким как решение проблем, проницательность, интеллект, талант и гениальность» [56].

Психологи определяют креативность как «способность генерировать идеи, которые являются одновременно оригинальными и адаптивными». Креативными являются идеи новые, необычные и работоспособные

(функциональные). Поэтому выделяют два компонента креативности: оригинальность и функциональность.

Функциональность обязывает творческую идею быть рабочей и полезной. Оригинальность подразумевает, что идея должна быть уникальной, новой. Однако для того, чтобы сгенерировать что-то новое, можно черпать вдохновение из уже существующих методов и идей [49]. Как мы видим, креативность и творческий процесс неразрывно связаны с понятием «вдохновение». В наиболее широком смысле вдохновение – это состояние высокой производительности, подъема сил и их концентрации. Однако существует методологическая сложность: авторы придерживаются различных наименований состояния, связанного с вдохновением. Например, А. Маслоу называет подобные состояния «пиковыми переживаниями», М. Чиксентмихайи – потоковыми, В.В. Козлов – ресурсными.

Давно изучено, что творческий подход помогают человеку приспособливаться к новым обстоятельствам, решать определенные задачи, преодолевать трудности и очень помогает в повседневной жизни. В то же время, творчество (в значении приближенном к искусству) вносит значимый вклад в человеческую цивилизацию. Например, всемирно известные произведения искусства как Джоконда Леонардо да Винчи, 1984 Джорджа Оруэлла, «Война и мир» Л.Н. Толстого, Симфония №5 Людвиг ванн Бетховена.

В настоящее время творчество является достаточно изучаемой темой в психологии и порождает исследования по всевозможным смежным направлениям. Одна из проблем, с которой сталкиваются исследователи, заключается в том, что не существует единого определения креативности, нет единых взглядов относительно того, что является или не является творческим, или что значит быть творческим.

Обратимся к истории психологии творчества. Все же психология творчества не имеет собственного прошлого, отсылаемого, например, в Древнюю Грецию. Древние мыслители и философы не говорили ничего



значимого об этом явлении. В античное время творчество было связано с божественностью, и вероятно, поэтому не подвергалось логическому анализу. Человеческое творчество же было подчинено божественному. Идеи о божественном творчестве нашли свое воплощение в мифах. Например, каждая из дочерей древнегреческого бога Зевса, «руководила определенной областью человеческих достижений» [56]. Дочери были музами и отвечали за эпическую, священную, лирическую поэзию, комедию, трагедию, танец, музыку, историю и астрономию. При этом каждая из муз была «направляющим духом и источником вдохновения для смертного создателя» [56].

В мифологии Древнего Рима уделялось внимание термину гениальность, которая также имела божественные корни. В римской мифологии «человек рождался с духом-хранителем, который следил за судьбой человека и его отличительной индивидуальностью» [56]. Позже термин стал использоваться для обозначения талантов человека, чьи способности значительно отличаются от способностей обычного человека. Достаточно распространенное выражение «творческий гений», как следует из вышесказанного, «объединяет два понятия с греческими и римскими корнями, относящихся к тому, как духовный мир проникает в человеческие дела» [56].

В эпоху Возрождения причисление творчества к дарам богов все еще сохранялось. Например, в биографии Микеланджело отмечались его экстраординарные качества: «произведения казались скорее божественными, чем земными» [56].

В расцвет современной науки, природа творчества была заменена применением строгой логики к мирским данным. Научный метод предполагал, что можно внести свой вклад в науку, не являясь творческим гением. По мнению испанского философа Ортеги-и-Гассета, экспериментальные науки продвинулись вперед во многом благодаря работе посредственных людей. Тем не менее, художественные устремления не были

ограничены превознесением техники над творчеством. В это время (XVIII век) появлялись разные Академии искусств, которые обучали студентов творчеству.

Направление «психологии творчества» возникло на рубеже XIX и XX веков. Психологический анализ творчества стал возможен после становления психологии как самостоятельной научной дисциплины. Это стало возможным вследствие появления эволюционной теории Дарвина, появление статистических методов и становление клинической науки. В теории Дарвина естественному творчеству было дано полностью научное объяснение взамен божественного. Работа Дарвина послужила потенциальной моделью для психологии творчества: возможно, оригинальные и адаптивные идеи в человеческом сознании возникают в результате аналогичного процесса естественного отбора. Эволюционная теория послужила основой для новаторских исследований Гальтоном творческой гениальности. Экспериментальная психология обозначила новые способы исследования творчества: анкетирование, интервьюирование, экспериментальные исследования.

Изучением творчества в начала XX века практически не занимались, это было связано с появлением психологических школ и разработкой концепций в рамках этих направлений. Во второй половине XX века эволюционное мышление вернулось к исследованию креативности. 1960-е появилось новое направления в психологии – гуманистическое. В рамках этого направления изучали факторы, отличающие здоровых людей от животных, изучаемых бихевиористами, и от невротиков, анализируемых психоаналитиками. Психологи гуманистического направления считали креативность значимым индивидуальным достоянием.

Феноменам креативности и творчества уделял значительное внимание Абрахам Маслоу, это подтверждает описание самоактуализирующейся личности. Опираясь на биографии творческих гениев (Альберт Эйнштейн, Иоганн Вольфганг фон Гете, Олдос Хаксли, Джордж Вашингтон и других)

Маслоу создал типичный профиль, который включал «спонтанность, эффективное восприятие реальности, оценку прекрасного и возвышенного, автономию и независимость, принятие себя, других и природы, сосредоточенность на социальных и универсальных проблемах, а не на личных, идентификацию с человечеством и симпатию к нему, демократическую структуру персонажа с соответствующей свободой от предрассудков, мистических переживаний и творчество» [56].

Отдельного внимания заслуживают описания состояния «пробуждение творческой». Данное состояние возникает на основе интеграции сознания и бессознательного и рождает состояние особой активности человека, сопряженное с «подлинным ядом его личности и мотивации – идеальных моделей человеческого бытия и действия». Такое состояние А. Маслоу называет пиковым, М. Чиксентмихайи – потоковым, П. Тиллих – Кайрос [34].

Творчество также изучалось в рамках когнитивной психологии: проводились эксперименты, были разработаны компьютерные программы, которые были призваны имитировать творческий процесс, изучались творческие эпизоды из жизни исторических гениев. В рамках гештальтпсихологии был введен в экспериментальное изучение творчества процесс инсайта.

В когнитивной группе теорий можно выделить ассоциативную теорию, разработанную в 1962 году Сарноффом Медником. Согласно данной теории, креативность – это формирование ассоциативных элементов в новые комбинации, которые отвечают определенным требованиям или определенным образом полезны, при этом, чем дальше друг от друга элементы новой комбинации, тем креативнее процесс или решение. Важный аспект, который следует понять из определения Медника, заключается в том, что креативность возникает в результате сочетания удаленных элементов.

В конце XX века появился «подход к творческому познанию». Представителями когнитивного подхода к феномену креативности также

являются Боден, Вейсберг. Согласно подходу креативность – это «ментальный феномен, возникающий в результате применения обычных когнитивных процессов» [16].

Исследование творчества и креативности в отечественной психологической науке происходит в основном в рамках социокультурной и процессуально-деятельностной парадигм. Исследуются также бессознательные факторы, влияющие на творческий процесс. Значимый вклад в исследование творчества внесли Л.С. Выготский, Я.А. Пономарев, О.К. Тихомиров, А.В. Брушлинский. Г.С. Альтшуллер и Г.В. Кизевич основной акцент делают на прикладные аспекты творческой деятельности человека [28]. В рамках отечественной науки разрабатываются рекомендации по стимуляции и развитию творческого мышления.

Ряд авторов рассматривали творчество как вид и результат деятельности человека. Например, в своих работах Л.С. Выготский выделяет творческий (или комбинирующий) вид деятельности человека, который связан с воображением. Человек действует творчески при создании новых образов, действий, идей. При этом Выготский связывал силу воображения с богатством опыта человека, то есть на эффективность воображения влияет социальная среда. «Никакое изобретение не будет в строгом смысле личным, в нем всегда остается что-то от анонимного сотрудничества» [7]. Поэтому человек может вообразить то, что никогда не видел и не знал.

Я.А. Пономарев отмечал значимую роль интуиции в творческом процессе, и обозначал «неоднородность результатов деятельности человека – так называемых прямых и побочных продуктов деятельности». Ученый разработал 4-этапную модель творческого процесса:

- на первой фазе субъект осуществляет логический анализ проблемы;
- на второй приходит интуитивное решение;
- на третьей индивид вербализует интуитивное решение,
- на четвертой решение приобретает логически завершенную форму, происходит формализация вербализованного решения.

А.В. Брушлинский отмечает преобразовательный аспект мышления и творчества: «познавая и преобразуя окружающую действительность, человек видоизменяет, в том числе, и себя самого».

Общие и специальные способности исследуют: И.В. Тарасов, В.А. Крутецкий, Е.И. Игнатъев, Н.С. Лейтес, Б.М. Теплов. В.Д. Шадриков связывает понятия креативности и одаренности: «одаренность – проявление интеллекта в конкретной ситуации; в то же время креативность – это отношение, личностная установка, выражающаяся в видении проблемы в новом свете, свобода от стереотипов, открытость и устремленность к нестандартным решениям» [48].

Вопросы психологии и психофизиологии индивидуальных способностей и различий изучают Э.А. Голубева, Б.М. Русалов, Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын. Вопросы творчества в сфере искусства исследуют Л.Я. Дорфман [15], Д.А. Леонтьев [18], одаренность и развивающее обучение изучают Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, Д.В. Ушаков, В.Д. Шадриков.

Взаимосвязь интеллекта и творчества исследуют Д.Б. Богоявленская, В.Н. Дружинин. Д.Б. Богоявленская работает в рамках процессуально-деятельностной парадигмы и считает творческий процесс формой индивидуальной активности субъекта. Д.Б. Богоявленская различает понятия интеллектуальной активности и интеллектуальной инициативы. Автор выделяет три основных уровня интеллектуальной активности: стимульно-продуктивный, эвристический и креативный. При этом креативный уровень интеллектуальной активности является высшим, о нем следует говорить в ситуациях, когда решение поставленных задач является самостоятельной задачей, а не осуществляется для решения других проблем. Интеллектуальная инициатива – это системная активность личности как сложной, многоуровневой структуры.

В.Н. Дружинин исследовал взаимосвязи творчества и интеллекта и выделял три подхода к пониманию креативности. В рамках первого креативность человека обусловлена не отдельными творческими

способностями, а всей структурой личности (мотивация, ценности, чувствительность к проблемам, независимость и прочее), то есть существование творческих способностей ставится под сомнение. В соответствии со вторым подходом интеллектуальные способности определяют креативность человека. Третий подход рассматривает креативность как отдельный фактор, независимый от интеллекта.

Отдельно выделим работы авторов, которые исследуют бессознательные факторы, оказывающие влияние на творческий процесс: Т.А. Флоренская, Д.Н. Узнадзе [3]. Изучением вдохновения [33], а также вопросами правильных воспоминаний для молодости и продуктивной жизни занимается П.А. Стариков [36].

Опираясь на вышеизложенное, можно выделить основные виды творчества по направлениям деятельности: научное, техническое, творчество в сфере искусства (художественное, музыкальное, литературное и другое), сотворчество, педагогическое творчество. Однако кроме сферы, есть много других оснований, по которым можно типизировать творчество. Так, люди, задействованные в творческих проектах и имеющие соответствующее образование, являются профессионалами (профессиональное творчество), при этом другие люди, увлекаясь творчеством в качестве хобби или используя его в повседневной жизни, являются представителями самодеятельного (непрофессионального) творчества. Непрофессиональное творчество как фактор поликультурного образования личности в сфере культурно-исторического творчества исследовал Н.Н. Лукин [19]. Занятия непрофессиональным творчеством «обогащают личность как физически, так и духовно, ведя его, а вместе с ним и мир от красоты относительной к красоте абсолютной» [5]. Кроме того, по форме организации можно выделить коллективное и индивидуальное творчество. В рамках данного исследования нас будет интересовать индивидуальное непрофессиональное творчество или «творческое хобби» в разнообразных сферах деятельности.

Подводя итог, следует отметить, что, большинство отечественных исследователей творчества исследуют понятие системно. Междисциплинарная направленность обусловлена культурно-исторической концепцией Л.С. Выготского и процессуально-деятельностной парадигмой (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), уже изначально предполагающих «комплексный анализ творческого процесса и личности творца на различных уровнях» [48].

#### **1.4 Индивидуальное творчество как средство поддержки психологического здоровья офисного работника**

До вхождения в отечественный деловой обиход (до 90-х годов XX века) вместо термина «офис» употреблялись такие понятия, как канцелярия или контора. В настоящее время термин употребляется в значении «административная служба».

Термин офис также употребляется в значении представительства организации с акцентом на помещении (головной офис), где располагается администрация. Большое значение отводится имиджевой составляющей – престижности местоположения.

То есть офис рассматривается как помещение и как административная служба, также ряд авторов считают, что термин офис объединяет эти понятия, то есть офис понимается как «орган управления организации» [12].

Можно сделать вывод, что сегодня офис – это многокомпонентная система, состоящая из рабочих помещения, технического обеспечения (оргтехника), документационного и информационного обеспечения, а также сотрудников – рабочих кадров организации.

Для достижения основных целей организации необходима слаженная работа и оптимальное использование организационных ресурсов (капитала, материальных средств, помещений, зданий, оборудования, материалов, труда, информации). Именно на это направлена деятельность офиса:

«обеспечение работы руководителей и специалистов, управление документооборотом, обеспечение представительства (включая оформление внешнего вида и интерьера)» [12].

Рассмотрим основные направления офисной деятельности, рассмотрим организационную структуру офиса. В работе любого офиса можно выделить основные направления деятельности: организационно-административное, аналитико-административное и информационно-техническое (таблица 2).

Таблица 2 – Основные направления функционирования офиса

Направление деятельности	Основные функции	Исполнители
Организационно-административное	Коммуникативная, координационная, распорядительная	Руководители
Аналитико-административное	Подготовка и принятие решений	Специалисты
Информационно-техническое	Документационные, коммуникационные, счетные, вычислительные операции, учет	Технические, канцелярские работники, секретари

Организационная структура офисной службы зависит от специфики деятельности организации и её размера. В мелких конторах один сотрудник наделен рядом административных функций, в то время как в крупных организациях создаются подразделения.

Итак, офисная работа достаточно разнообразна, но объединена одной общей составляющей – любая офисная работа осуществляется в комнате или части здания, люди работают в основном за компьютером, с телефоном и так далее. То есть основная отличительная черта офисной работы – она преимущественно сидячая.

Теперь перейдем к понятию «офисный работник». В США понятие «офисный работник» отождествляется с «белыми воротничками» (термин появился в 1911г.), то есть работниками или служащими, которые не занимаются физическим трудом в противоположность «синим воротничкам»,



то есть рабочим [14]. В России понятие возникло в 1990-е годы, вместе с понятием «офис». Согласно гигиеническим критериям к офисным можно отнести категории работ, «производимые сидя и сопровождающиеся незначительным физическим напряжением либо производимые сидя, стоя или связанные с ходьбой и сопровождающиеся некоторым физическим напряжением» [11].

Отметим, что офисный работник – не самостоятельная профессия, это «условная категория совершенно разных профессий и должностей, объединенных совокупностью признаков рабочей среды офисного помещения» [14].

Динамичные изменения в среде организации требуют творческих решений и новаторских реакций. Такие инновационные решения в значительной степени зависят от творческой деятельности отдельных сотрудников. Творчество работника – это акт воплощения новых идей в реальность. Творческие сотрудники и менеджеры с большей вероятностью будут экспериментировать с различными идеями на рабочем месте, что может привести к новым процессам, которые принесут пользу организации. Создание творческой атмосферы на рабочем месте может помочь командам, отделам и компаниям находить инновационные решения и генерировать новые идеи или концепции [49].

Как было отмечено ранее, творчество бывает коллективным (совместным) и индивидуальным. В зависимости от среды и задач преобладает один или другой вид. Так индивидуальное творчество присуще деятелям искусства, литературы, иногда науки. В рамках организаций широко развито коллективное творчество, например, метод «мозговой штурм». Однако организации отличаются задачами, целями, сферами деятельности, поэтому и значение коллективной творческой деятельности также различно. В данной работе нас будет интересовать непрофессиональное индивидуальное творчество работников.

Для начала разграничим понятия «индивидуальное творчество» и «коллективное творчество» в рамках организации. Индивидуальное творчество – это идеи и инновации одного человека, самостоятельная деятельность человека, результатом которой являются новые духовные ценности или объекты. Когда появляется что-то новое: мысли, концепция, воображение и восприятие – все это можно отнести к индивидуальному творчеству. В индивидуальном творчестве главенствующим является стремление творческой личности к самостоятельности, свободе действий [4].

Коллективное творчество – это идеи или инновации, продуцируемые группой людей, которые все работают в одной организации. Например, команда, разрабатывающая, создающая и продающая новый продукт. Коллективное творчество означает любую новую вещь, открытие или новый результат, который полезен для бесперебойной работы организации. Другими словами, когда два или более человека коллективно представляют новые идеи, это обозначается как способность к коллективному творчеству. Коллективное творчество предполагает необходимость сотрудничества (кооперации), личные интересы учитываются при этом опосредованно [4]. Отметим, что коллективное творчество является результатом индивидуального творчества. Однако не все индивидуальное творчество становится составляющей коллективного.

С точки зрения развития организации важно как коллективное, так и индивидуальное творчество. Компаниям нужны творческие люди для внедрения инноваций. Однако с точки зрения работника существуют определенные препятствия в обоих видах творчества, например боязнь, что идеи могут не принять. Тем не менее, творческие люди, практикующие разные виды индивидуального творчества имеют определенные преимущества, если не в глазах работодателя (все же не во всех сферах творчество одинаково важно), то в плане стрессоустойчивости и как следствие благополучия и психологического здоровья. Человек, способный мыслить нестандартно, использующий вдохновение, творческий подход,

способен легче и быстрее находить выход в нестандартных ситуациях, а значит, менее подвержен организационным рискам. Люди, практикующие разные техники релаксации, способны легче справляться со стресс-факторами. Творчество на рабочем месте имеет ряд преимуществ (таблица 3) как для сотрудников, так и для менеджеров и организации в целом. Творческая культура может помочь командам провести мозговой штурм новых идей, эффективно сотрудничать и улучшать рабочие показатели и процессы. Творческий подход является неотъемлемой частью опыта и роста сотрудников [54]. В конечном итоге, творчество имеет большое значение для инноваций.

Таблица 3 – Преимущества творчества на рабочем месте

Преимущества креативности	Характеристика
Поощрение командной работы	Креативность побуждает работника сотрудничать с другими для поиска новой информации и мозгового штурма инновационных концепций или процессов.
Лучшее решение проблем	Когда работник использует свой творческий потенциал, он может критически мыслить и искать различные решения сложных или вызывающих проблем. Творческое рабочее место способствует совершенствованию методов решения проблем для поиска эффективных решений.
Уменьшение стресса	Использование творческого потенциала может помочь работнику мыслить свободно, без ограничений. Творческий процесс может помочь уменьшить стресс, что повысит производительность и удовлетворенность работой.
Вдохновляйте мотивацию	Свобода творческого выполнения задач поможет работнику почувствовать себя мотивированным для завершения работы. Когда рабочее место поощряет творческий подход, другие сотрудники могут испытывать ту же мотивацию, что приведет к улучшению результатов.

Подводя итог, нужно отметить, что на сегодняшний день вопросы индивидуального творчества офисного работника изучены со стороны непосредственного выполнения работы, производственных задач. Влияние

творчества и вдохновения на психологическое здоровье в настоящее время представлено в литературе недостаточно.

### Выводы к первой главе

Охрана здоровья населения составляет одну из основ конституционного строя России. Право каждого на охрану здоровья и право на труд закреплено в Конституции Российской Федерации. Здоровье населения, в том числе психологическое – одно из основополагающих условий успешной реализации стратегии социально-экономического развития страны. В современном мире все больше людей работают в офисах – это специалисты, менеджеры, руководители. Еще несколько десятилетий назад руководители компаний не задумывались о том, что психологическое благополучие сотрудника влияет на продуктивность работы. Сегодня же появилось понимание этой взаимосвязи. Поддержание и улучшение психологического здоровья офисных сотрудников – полезно не только для индивидуума, но и для компании в целом, поскольку повышает мотивацию и продуктивность работы, снижает вероятность ошибок. Поскольку офисная работа влечет определенные риски для здоровья человека, в том числе психологические, все большее число людей испытывает потребность в психологической поддержке. В связи с чем, многие компании, психологи и работники самостоятельно ищут способы поддержания и улучшения психологического здоровья. Одним из способов поддержания психологического здоровья может выступать индивидуальное творчество, вдохновение, как на рабочем месте, так и вне него. Человек, способный мыслить нестандартно, использующий вдохновение, творческий подход, способен легче и быстрее находить выход в нестандартных ситуациях, а значит, менее подвержен организационным рискам. Люди, практикующие разные техники релаксации, способны легче справляться со стресс-факторами.

## **Глава 2 Исследование поддержки психологического здоровья работников офиса занятиями непрофессиональным творчеством**

### **2.1 Организация и методика проведения исследования**

В соответствии с целями исследования, необходимо выявить и оценить два основных феномена: творчество и психологическое здоровье офисных работников.

Для корректности полученных результатов, сначала необходимо правильно выбрать респондентов. Нас интересуют офисные работники, однако очевидно, что для проявлений специфики, связанной с работой в офисе, сотрудник должен проработать в офисе какое-то время. Возьмем за основу минимум полгода непрерывной офисной работы.

В психологической науке в настоящее время наблюдаются определенные ограничения в исследовании творчества, так как большинство тестов предполагают исследование наличия творческих способностей и их уровня, а также уровня креативности, многие исследования включают в себя невербальные методики, проективные, но в основном все рассчитаны на детей и подростков до 17 лет.

В настоящем исследовании нас будет интересовать сам факт присутствия творчества, вдохновения в повседневной жизни офисных работников, далее эту группу понятий будем называть творчеством. Для того чтобы исследовать данный феномен, был разработан анкетный опрос. Вопросы анкеты направлены на выявление индикаторов творчества, видов творческой деятельности, самооценки креативности, эмоций, которые человек испытывает при какой-либо творческой деятельности, а также оценку вхождения в состояние потока (по Михай Чиксентмихайи). Михай Чиксентмихайи под состоянием потока подразумевал исключительные моменты творческого вдохновения. Автор описал это состояние как состояние легкости при выполнении какого-либо дела. Данная анкета также

включает вопросы, направленные на выявление индивидуальной оценки пользы занятий творчеством для респондента.

Для анализа хобби и разнообразных форм увлечений офисных работников, оценивалось, как часто респонденты занимаются определенными видами деятельности в свободное время по шкале от 0 до 4, где 0 – «Никогда»; 1 – «Редко (2-3 раза в полгода)»; 2 – «Достаточно часто (2-3 раза в месяц)»; 3 – «Часто (2-3 раза в неделю)»; 4 – «Очень часто (ежедневно)».

Для измерения проявления состояний вдохновения в жизни офисных работников и эмоциональных переживаний, сопряженных с ним, респондентам предложено оценить ряд эмоциональных состояний: вдохновение; удовлетворение, самореализация; наполненность идеями, планами; легкость, парение; полное вовлечение, растворение в деле; чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения; чувства красоты и прекрасных мгновений по частоте переживания по шкале от 1 до 7, где 1 означает «практически никогда», а 7 – «это мое обычное состояние». Ранее данный метод использовался П.А. Стариковым для оценки «эмоциональных переживаний в творчестве студенческой молодежи» [35].

Для оценки психического благополучия использован опросник субъективного благополучия WEMWBS (The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale), другое название – шкала психологического благополучия Уорик-Эдинбург [57]. Данная методика выбрана из-за ее краткости и в то же время надежности и достоверности в оценке исследуемого явления. Учитывая занятость офисных работников, предлагать длинные методики не предоставляется корректным. Методика в 2014 году была адаптирована на российской выборке С.К. Нартовой-Бочавер с коллегами. В 2022 году методика апробирована для детей иностранных граждан в 12 регионах РФ в рамках апробации программы оценки особых образовательных потребностей ребенка-мигранта в сферах психологического благополучия, социальных навыков и культурной адаптации [42].

Высказывания в опроснике имеют позитивную формулировку и направлены на оценку гедонистических и эвдемонистических аспектов благополучия. Исследование направлено на выявление переживаний, связанных с удовлетворенностью качеством жизни, позитивным отношением к себе и миру, ощущением счастья, которые человек испытывал на протяжении последних двух недель. Опросник состоит из 14 утверждений, каждое из которых необходимо оценить по 5-бальной шкале [46].

Для оценки психологического здоровья также использован Опросник общего здоровья Д. Голдберга (GHQ-12). Методика разработана в 1972 году, позволяет оценить психологическое благополучие и уровень эмоциональной стабильности. В данном исследовании нами использована короткая версия опросника (12 вопросов) [53]. Испытуемый должен оценить каждое высказывание по 4-балльной шкале. Методика имеет высокую валидность и надежность, широко применяется за рубежом для оценки дистресса. Имеются данные об апробации методики в Иране [53].

Для оценки уровня здоровья, функционального состояния организма и адаптационных реакций в текущий момент, применялся метод, разработанный и апробированный сотрудниками кафедры нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России [17, 21]. «Оценка осуществляется путем измерения 4 типов адаптационных реакций: реакции тренировки, реакции спокойной и повышенной активации, реакции переактивации, реакции стресса; а также одного из 4 типов уровня реактивности: высокий, средний, низкий и очень низкий» [32]. Тип адаптационной реакции (АР) и уровень реактивности (УР) диагностировался с помощью психофизиологического опросника. Полученные данные обрабатывались в компьютерной программе «Антистресс», разработанной Л.Х. Гаркави с сотрудниками [9]. Методика ТГМУ позволяет выделить «4 типа функциональных состояний по уровню здоровья, согласно классификации В.В. Маркина: I – хорошее и отличное; II – удовлетворительное; III – легкое или умеренное нарушение здоровья; IV –

значительное нарушение здоровья или плохое состояние» (таблица 4) [21]. Кроме того, респондентам предложено самостоятельно оценить уровень здоровья по шкале от 1 до 4, где 4 – «хорошее и отличное»; 3 – «удовлетворительное»; 2 – «легкое или умеренное нарушение здоровья»; 1 – «значительное нарушение здоровья или плохое состояние».

Таблица 4 – Общее состояние здоровья в соответствии с типами адаптивных реакций и уровней реактивности

Уровень здоровья	Адаптационные реакции	Характеристика общего состояния
I	РТ-А, РСА-А, РПА-А, РПА-В	Отличное, хорошее здоровье
II	РТ-В, РСА-В, РПА-С	Удовлетворительное здоровье
III	РС-А, РСА-С, РПА-Д, РС-В, РСА-Д, РП-С, РТ-С	Легкое или умеренное нарушение здоровья
IV	РТ-Д, РС-С, РС-Д, РП-Д	Значительное нарушение здоровья или плохое

Проведенная по этой методике оценка психоэмоциональных состояний и сопоставление с лейкоцитарной формулой (четкий объективный физиологический показатель состояния организма – стресс, тренировка или активация) показала очень высокий процент совпадений – в 96% случаев [37]. То есть, сравнительные исследования подтвердили, что правильная оценка состояния с помощью специального опросника (10 вопросов) может заменить анализ крови, на котором строится объективная оценка состояния организма.

Методика оценивает состояние с помощью 10 шкал по уровням: тревожности, раздражительности, утомляемости, угнетенности, работоспособности по времени, работоспособности по скорости, аппетита, сон, оптимизма, активности [10].

Этапы эмпирического исследования:

– Организационный. На первом этапе определялась форма проведения исследования, выборка, способ и места проведения. Опрос и



тестирование проводились в электронном виде с помощью Google Form;

- Сбор данных. На втором этапе проведена обработка данных по нескольким диагностическим методикам и данных акетирования, проведена статистическая обработка, вычислены средние значения;
- Обработка данных. На третьем этапе осуществлялся анализ и интерпретация данных, полученных в результате анкетного опроса и тестирования. Проведен количественный и качественный анализ, оценка полученных результатов исследования;
- Заключительный. Обобщение результатов и выводов исследования.

## 2.2 Интерпретация результатов исследования

В исследовании приняло участие 369 человек, являющихся офисными работниками. 18% респондентов – мужчины и 82% – женщины. Средний возраст респондентов составил 40,5 лет. Возрастной диапазон опрошенных офисных работников – от 19 до 68 лет. Основную часть работников офиса составляют люди, соответствующие возрастной категории «взрослость, зрелость». Распределение по возрастным группам представлено на Рисунке 1.

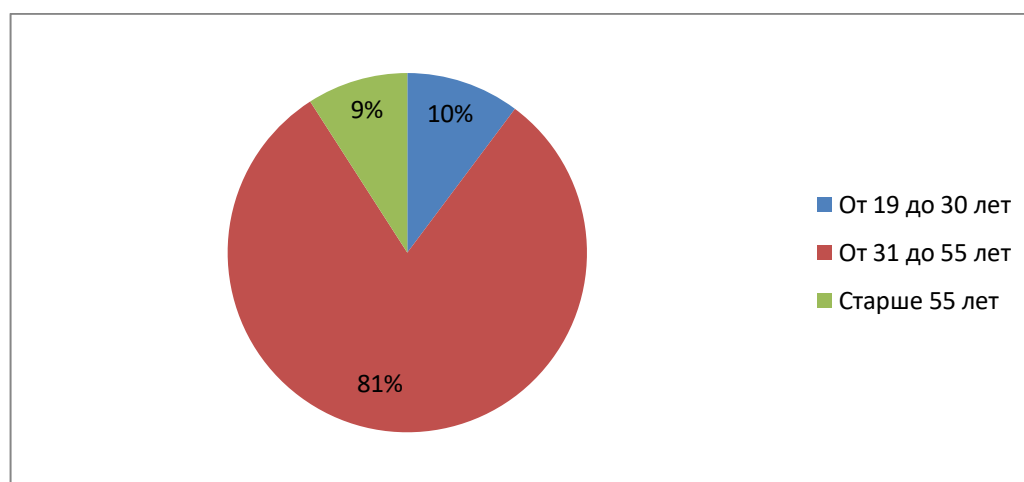


Рисунок 1 – Возрастной состав выборки

Практически все офисные работники имеют как минимум одно высшее образование (92,7%). При этом подавляющее большинство респондентов (75,3%) имеют одно высшее образование, 17,4% респондентов имеют 2 и более высших образования или научную степень. 5,6% опрошенных имеют среднее профессиональное образование и 1,7% получили только основное или среднее общее образование.

Большинство опрошенных (66,9%) работают в офисе более 10 лет. От полугода до трех лет работает 9,4% респондентов, от 3 до 5 лет – 5,5% (рисунок 2).

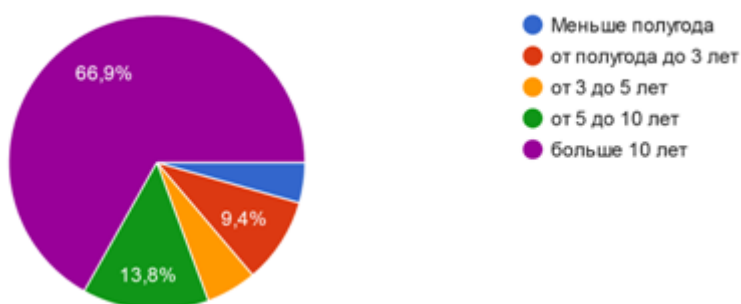


Рисунок 2 – Сколько лет респонденты работают в офисе

Проведенное исследование показало, что 43,6% респондентов время от времени занимаются творчеством в свободное время. 28,2% офисных работников занимаются творчеством в свободное время на регулярной основе и такой же процент этого не делает (Рисунок 3).

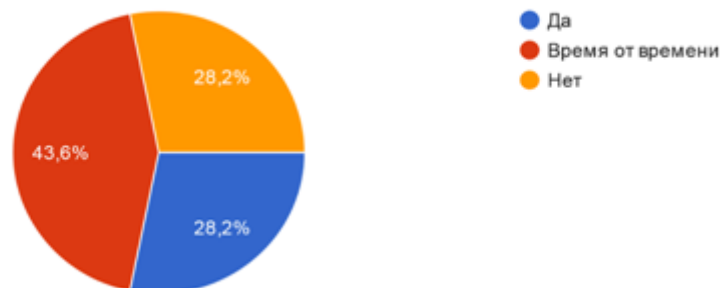


Рисунок 3 – Занятия творчеством в свободное время на регулярной основе среди офисных работников

Далее были проанализированы основные виды творческой деятельности (хобби), которыми занимаются офисные работники в свободное время. Самые распространенные виды творческой деятельности согласно опросу – это: вышивание, вязание, алмазная вышивка – 31,3%; йога, медитации, релаксационные упражнения – 22,9%; искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте – 21,2%, кулинария – 23,5%. Также достаточно распространены такие занятия, как ведение блога и танцы (7,3% и 8,9% соответственно). При этом 24% респондентов отметили, что не занимаются никаким видом творчества, что на 4,2% меньше, чем в общем вопросе о занятиях творчеством, что говорит о том, что люди занимаются в повседневной жизни творчеством чаще, чем они думают, либо некоторые виды деятельности не считают творческими. Так респонденты самостоятельно выделили такие занятия как спорт, фитнес, прогулки – 5,5%, садоводство, цветоводство – 2,2%, дизайн – 1,7%. Подробная информация представлена на рисунке 4.



Рисунок 4 – Виды творческой деятельности (хобби), которыми занимаются офисные работники

Затем была проведена субъективная оценка пользы данных занятий. Для этого респондентов попросили оценить степень выраженности каждого из 11 состояний по 7-ми балльной шкале, где 1 – это отсутствие признака, а 7 – значительная степень выраженности признака. Для оценки были предложены следующие состояния: уверенность в себе; удовольствие; новые перспективные знакомства; общение с единомышленниками; источник вдохновения; самореализация; помогают в работе; помогают расслабиться, снять напряжение, стресс; улучшают самочувствие; дают ощущение благополучия; дают ощущение пользы, одобрения со стороны других людей. Результаты опроса представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Субъективное ощущение пользы от занятий в свободное время (среднее значение по выборке)

Шкала	Среднее значение
Удовольствие	5,79
Помогают расслабиться, снять напряжение, стресс	5,77
Улучшают самочувствие	5,48
Источник вдохновения	5,47
Самореализация	5,32
Уверенность в себе	5,11
Дают ощущение благополучия	4,82
Дают ощущение пользы, одобрения со стороны других людей	4,76
Общение с единомышленниками	4,31
Помогают в работе	3,64
Новые перспективные знакомства	3,44

При занятиях творческой деятельностью (хобби) у респондентов высокое значение признака получили следующие состояния:

- Помогают расслабиться, снять напряжение, стресс – 61,6%,
- Удовольствие – 61,6%,
- Улучшают самочувствие – 48,5%,
- Источник вдохновения – 42,7%,
- Самореализация – 39,8%,
- Дают ощущение благополучия – 31,9%,
- Дают ощущение пользы, одобрения со стороны других людей – 32,6%,
- Уверенность в себе – 31,8%.

Можно сделать вывод, что чаще всего люди занимаются творчеством в свободное время для снятия напряжения, улучшения самочувствия и потому, что получают удовольствие от этих занятий. Также респонденты видят в данных занятиях источник вдохновения, способ самореализации, занятия творчеством придают уверенность в себе и дают ощущение благополучия и пользы, одобрения со стороны других людей.

В то же время 23,9% респондентов считают, что хобби им не помогают завести новые перспективные знакомства и никак не помогают в работе, противоположного мнения придерживаются 11,6% и 15,9% соответственно.

Примерно одинаковое количество респондентов оценивают как положительно и отрицательно, что занятия хобби способствуют общению с единомышленниками. Положительно данный признак оценили 24,6%, отрицательно – 18,8%.

Отметим, что основная часть респондентов считает себя креативными, творческими с достаточной выраженностью признака. Так совсем не творческими или практически не творческими оценили себя 16% респондентов, еще 11% считают творческими в небольшой степени. Итого 27%, что вполне соотносится с процентом опрошенных, кто не занимается творческой деятельностью в свободное время на постоянной основе (28,2%). Максимальный процент респондентов (49,7%) считают себя средне или в достаточной степени творческими. Творческими считают себя 10,5% и 12,7% соответственно (суммарно 23,2%) (рисунок 5).

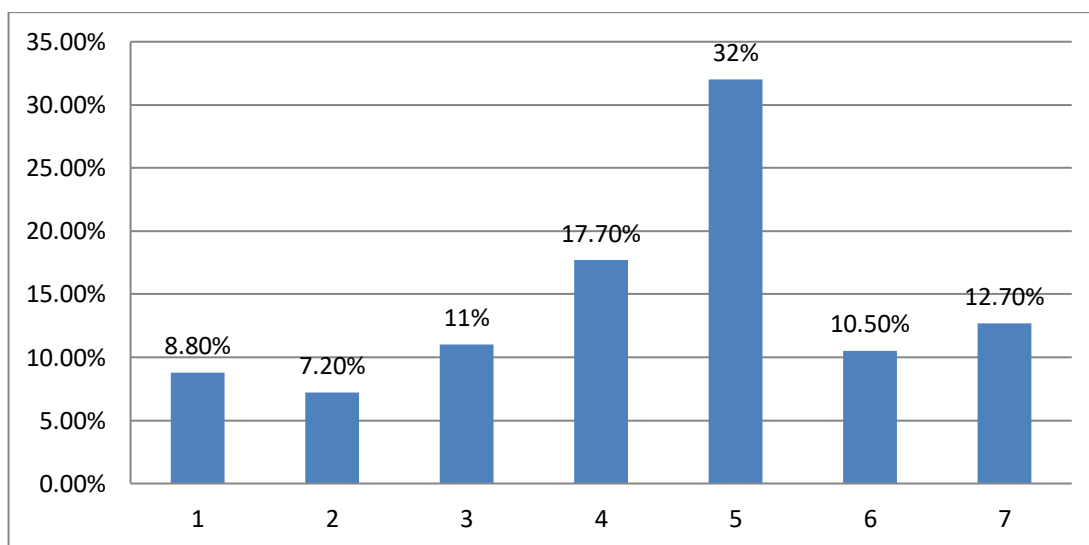


Рисунок 5 – Оценка степени выраженности «творческой» среди офисных работников

57% респондентов выразили желание заниматься творчеством, когда на это есть время, еще 34,6% готовы время от времени заниматься творчеством при наличии возможности (рисунок 6). В то же время 8,4% не хотят заниматься творчеством даже при наличии свободного времени.

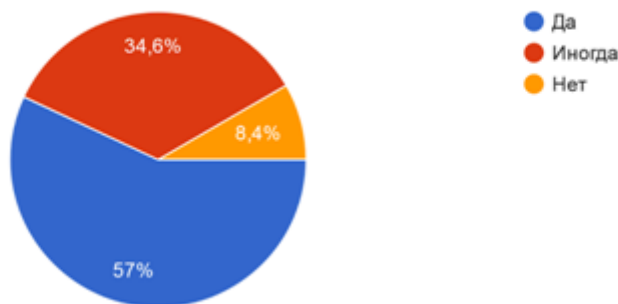


Рисунок 6 – Желание заниматься творчеством, когда на это есть время

При этом освоить новый вид деятельности (заняться ранее неосвоенным делом на работе) не хотят 7,7%. И примерно поровну респондентов хотят или хотят изредка осваивать новые виды рабочей деятельности (48,6% и 43,6% соответственно).

В рамках анкетного опроса было проанализировано, чем респонденты занимаются в свободное время и как часто, а именно: никогда, редко (2-3 раза в полгода), достаточно часто (2-3 раза в месяц), часто (2-3 раза в неделю), очень часто (ежедневно). Результаты опроса представлены в таблице 6 (в ячейках указаны данные в процентах).

Таблица 6 – Как проводят свободное время офисные работники

Занятия в свободное время	Никогда	Редко (2-3 раза в полгода)	Достаточно часто (2-3 раза в месяц)	Часто (2-3 раза в неделю)	Очень часто (Ежедневно)
Спорт, физическая активность, турпоходы	8	33	23	29	8
Общение в социальных сетях	6	14	18	20	42

Продолжение Таблицы 6

Занятия в свободное время	Никогда	Редко (2-3 раза в полгода)	Достаточно часто (2-3 раза в месяц)	Часто (2-3 раза в неделю)	Очень часто (Ежедневно)
Активное ведение блога/аккаунта в социальных сетях	56	21	11	8	4
Искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте	50	22	15	10	3
Хожу на концерты, выставки, в театры	16	59	23	1	1
Провожу время за компьютером	12	19	15	14	40
Читаю книги	6	30	28	20	17
Смотрю, сериалы, кино, познавательные передачи	4	16	26	33	22
Получаю дополнительное образование (курсы)	29	38	16	9	9
Медитации, релаксационные упражнения, йога	53	19	11	13	5
Прохожу тренинги, онлайн курсы	54	27	11	7	1
Домашнее творчество (кулинария, дизайн)	31	19	26	14	11
Работа с людьми, социальные проекты	51	16	15	9	8
Написание книг, сочинение стихов	85	11	3	1	1
Вышивание, вязание, алмазная вышивка	60	14	12	9	6

Чаще всего офисные работники свободное время проводят за компьютером и общаются в соц. сетях. Часто в свободное время респонденты



занимаются спортом, смотрят кино, сериалы, читают книги, достаточно часто ходят на концерты, занимаются домашним творчеством (кулинария и дизайн). Редко офисные работники проходят онлайн курсы, получают дополнительное образование, активно ведут блог, занимаются искусством. Большой процент опрошенных никогда не занимается написанием книг, стихов, вышиванием, вязанием, работой с людьми и социальными проектами, ведением блога, искусством, медитацией, йогой, онлайн обучением (рисунок 7).

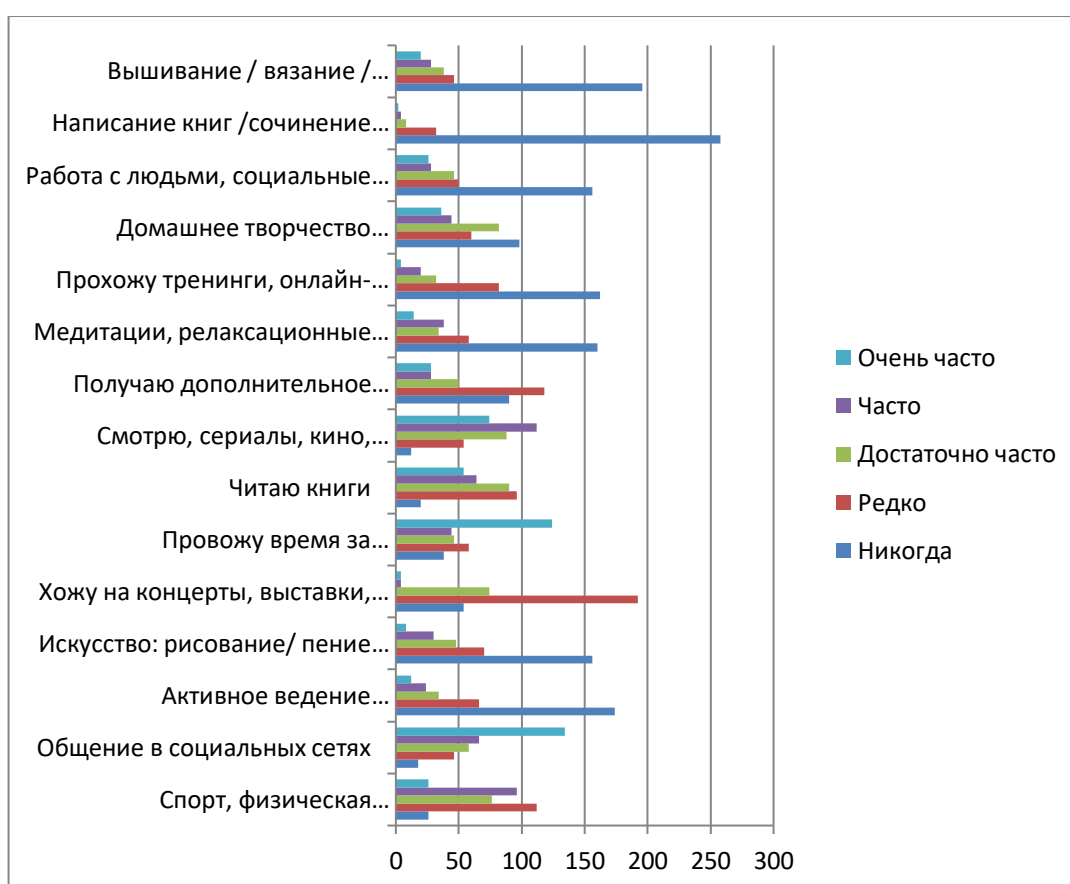


Рисунок 7 – Как проводят свободное время офисные работники

В рамках опроса была изучена частота эмоциональных переживаний офисных работников путем оценки разных эмоциональных состояний по шкале от 1 до 7, где 1 – это «практически никогда», а 7 – «это мое обычное состояние». Полученные результаты в процентах представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Частота эмоциональных переживаний среди офисных работников

Эмоциональные переживания	Практически никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Достаточно часто	Часто	Это моё обычное состояние
Вдохновение	5	11	16	17	25	13	14
Удовлетворение, самореализация	3	6	18	12	28	13	20
Наполненность идеями, планами	2	8	13	17	23	17	19
Легкость, парение	13	19	15	20	16	10	8
Напряжение, стресс	11	17	20	15	15	11	11
Полное вовлечение, растворение в деле	2	6	13	22	22	13	22
Внутреннее ощущение одобрения Вас самих	3	4	14	14	27	15	23
Радость	2	4	8	18	21	19	28
Тревога	13	13	20	21	13	11	9
Усталость	8	9	17	18	17	14	16
Скука	34	23	14	14	6	4	4
Раздражение, злость	26	23	19	12	8	8	5
Беспомощность, отчаяние	40	22	13	14	5	3	2
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	3	3	12	18	17	21	27

Как видно из результатов опроса, значительная часть респондентов испытывает переживания, сопутствующие состоянию вдохновения. Больше половины офисных работников регулярно переживают (шкалы от 5 до 7) состояние вдохновения (52%); состояния легкости, парения – 34%; полное вовлечение, растворение в деле – 57%. Негативные переживания, такие как скука, раздражение, беспомощность респонденты испытывают значительно

реже. Однако такие состояния, как стресс, напряжение все же переживаются офисными работниками достаточно часто – 37%, что вполне оправдано спецификой работы. Для анализа внутренней структуры переживаний офисных работников был проведен факторный анализ. Согласно методу главных компонент было выделено 2 фактора. Совокупно факторы описывают 68% исходной вариации признаков.

Фактор 1 – фактор отражающий присутствие в жизни респондентов состояния вдохновения (36% всей исходной вариации) связан с такими переживаниями, как: «Вдохновение» (факторная нагрузка 0,84); «Удовлетворение, самореализация» (0,84); «Наполненность идеями, планами» (0,79); «Легкость, парение» (0,8); «Полное вовлечение, растворение в деле» (0,73); «Внутреннее ощущение одобрения Вас самих» (0,8); «Радость» (0,83); «Чувства красоты, «прекрасных мгновений» (0,63). Высокие значения факторных нагрузок говорят о тесной связи группы переживаний, сопряженных с состоянием вдохновением.

Фактор 2 – фактор отражающий присутствие негативных эмоций и переживаний, связанных со стрессом и напряжением, в жизни респондентов (32% всей вариации) тесно связан с такими эмоциональными переживаниями, как: «Напряжение, стресс» (0,84 – факторная нагрузка); «Тревога» (0,82); «Усталость» (0,81); «Скука» (0,76); «Раздражение, злость» (0,85); «Беспомощность, отчаяние» (0,82).

Выделенные факторы помогают достоверно проследить наличие взаимосвязи между здоровьем и творчеством, вдохновением (Фактор 1), и негативными эмоциями, стрессом (Фактор 2). В рамках анкетного опроса были выявлены способы расслабления офисных работников. Так, чаще всего респонденты делают перерывы в работе для снятия напряжения (47,5%), читают книги (40,7%), в свободное время погружаются в свое хобби (39,5%), бегают или ходят пешком 31,1%. Занимаются фитнесом или в тренажерном зале 19,8%, а используют техники расслабления и занимаются йогой 14,1% и 5,6% соответственно. Респондентам также было предложено написать свой

вариант расслабления, люди чаще всего отмечали такие способы как просмотр фильмов, сериалов (2,8%), отдых от людей, сон (2,8%), проведение времени в кругу семьи, друзей (1,7%), компьютерные игры (1,7%), алкоголь (1,1%). Были упомянуты такие варианты расслабления как уход за растениями, животными, шитье, активное времяпрепровождение, лежание в тишине, созерцание.

Респондентам было предложено самостоятельно оценить свое здоровье (рисунок 8). Отличным свое здоровье назвали 21,3%, признались, что имеют значительное нарушение здоровья 3,4%. Основная часть респондентов оценивает свое здоровье как удовлетворительное.

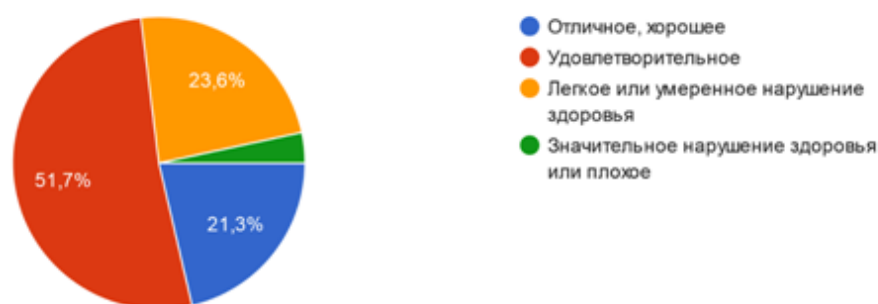


Рисунок 8 – Субъективная оценка уровня здоровья офисных работников

Далее обратимся к трем методикам, примененным в рамках исследования. Проведена оценка психологического благополучия при помощи опросника субъективного психологического благополучия WEMWBS, оценка общего здоровья (опросник общего здоровья Д. Голдберга) и оценка уровня здоровья и состояния организма в текущий момент оценена при помощи метода, «разработанного и апробированного сотрудниками кафедры нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России» [33, 34]. В соответствии со шкалой психологического благополучия Уорик-Эдинбург (WEMWBS) был рассчитан показатель психологического благополучия для каждого респондента.

Диапазон значений шкалы от 14 до 70, чем меньше оценка, тем ниже уровень психологического благополучия (таблица 8). Диапазон полученных результатов: 22-70.

Таблица 8 – Показатели психологического благополучия респондентов

Индекс психологического благополучия	Процент респондентов	Уровень психологического благополучия
22	0,66667	1
32	1,33333	2
35	1,33333	2
37	0,66667	2
38	1,33333	2
39	2,66667	2
40	1,33333	2
41	1,33333	3
42	2,66667	3
43	2,66667	3
46	4,00000	3
47	3,33333	3
48	1,33333	3
49	2,00000	3
50	2,00000	3
51	5,33333	4
52	2,00000	4
53	7,33333	4
54	8,00000	4
55	5,33333	4
56	6,00000	4
57	4,00000	4
58	4,00000	4
59	2,66667	4
60	5,33333	4
61	2,66667	5
62	4,66667	5
63	2,00000	5
64	2,66667	5
65	2,66667	5
66	4,00000	5
69	1,33333	5
70	1,33333	5

Результаты нами были разделены на 5 групп (рисунок 9), где первая группа – это очень низкий уровень благополучия, вторая – низкий уровень благополучия, третья – умеренный уровень, четвертая – высокий уровень и пятая – очень высокий уровень благополучия.

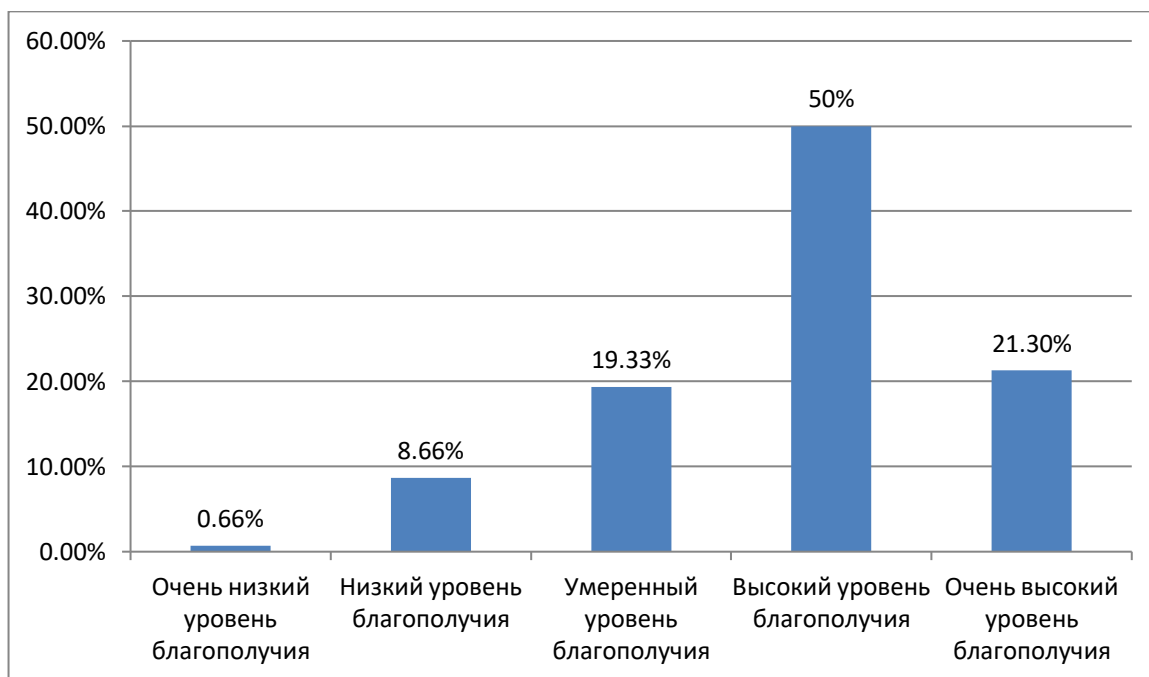


Рисунок 9 – Уровни психологического благополучия респондентов

Далее была проведена оценка общего здоровья и благополучия (Опросник общего здоровья Д. Голдберга GHQ-12). Диапазон возможных значений: 0-36. При этом высокие баллы характеризуют полюс психического дискомфорта, а низкие – полюс общего здоровья и психологического благополучия. В соответствии с методикой полученные баллы переводят в проценты и выделяют типы личности. Ж.В Пузановой. и Т.И. Лариной в исследовании студентов ВУЗов предложено выделить 3 типа личности: личность с высоким, средним и низким уровнем эмоциональной стабильности и психологического благополучия [31]. Разделение на 5 типов личности предполагает: личность с высоким, повышенным, средним, пониженным и низким уровнем эмоциональной стабильности и психологического благополучия. В соответствии с данной классификацией

нами были получены следующие результаты: 22,9% респондентов обладают высоким уровнем психологического благополучия и общего здоровья, 35,55% – повышенным уровнем, 29,5% имеют средний уровень благополучия и только 10,85% респондентов обладают пониженным уровнем эмоциональной стабильности и психологического благополучия и 1,2% имеют низкий уровень (рисунок 10).

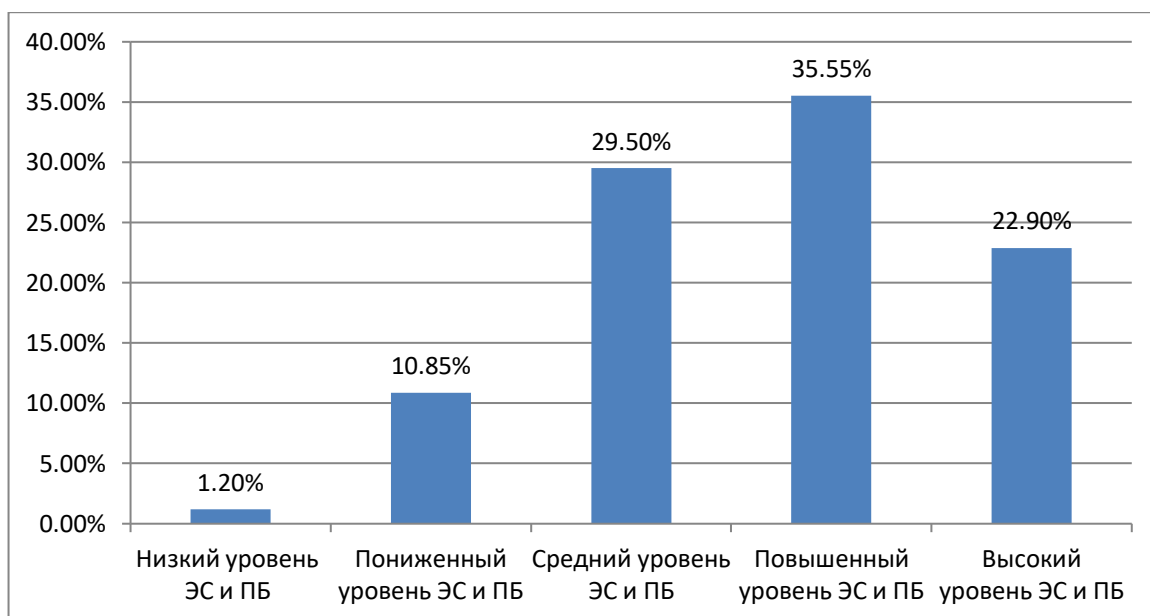


Рисунок 10 – Эмоциональная стабильность и психологическое благополучие офисных работников. Данные опросника Общего здоровья Д. Голдберга

Для оценки функционального состояния организма и определения уровня здоровья офисных работников использовались «характеристики самочувствия по методу, разработанному на кафедре нормальной физиологии ТГМУ» [52, 53]. Согласно результатам исследования функционального состояния 13% респондентов можно отнести к отличному и хорошему уровню здоровья, еще 44% – к удовлетворительному. У 37% опрошенных наблюдаются характеристики легкого и умеренного нарушения здоровья, а у 6% может наблюдаться значительное нарушение здоровья и функционального состояния. Важно отметить, что данная методика предъявляет достаточно строгие критерии, которые не всегда соответствуют

самооценке здоровья респондентов. Наивысший уровень «отличное и хорошее состояние здоровья» по методике ТГМУ скорее соответствует обыденному представлению об отличном здоровье, а уровень «удовлетворительное состояние» – хорошему и удовлетворительному состояниям. Данное соотнесение видно в сравнении результатов опроса, полученных с помощью методики ТГМУ, и субъективной оценки здоровья респондентами (таблица 9). Коэффициент корреляции между полученными с помощью двух методов оценками составляет 0,38.

Таблица 9 – Сравнение оценок уровня здоровья по методике ТГМУ и субъективных оценок респондентов

Шкалы	Значительное нарушение здоровья или плохое (методика ТГМУ)	Легкое или умеренное нарушение здоровья (методика ТГМУ)	Удовлетворительное (методика ТГМУ)	Отличное, хорошее (методика ТГМУ)
Значительное нарушение здоровья или плохое (субъективная оценка)	0	2	1	0
Легкое или умеренное нарушение здоровья (субъективная оценка)	67	31	23	0
Удовлетворительное (субъективная оценка)	33	45	42	42
Отличное, хорошее (субъективная оценка)	0	21	34	58

Соотнесем полученные данные по двум методикам оценки психологического здоровья и методикой оценки уровня здоровья и самооценкой здоровья (таблица 10). Между методиками оценки психологического благополучия и методикой оценки общего здоровья



коэффициент корреляции равен  $-0,74$ . Коэффициенты корреляции между методиками оценки психологического здоровья и уровнем здоровья и функционального состояния  $0,57$  и  $-0,52$  соответственно. Корреляции положительны и значимы (шкала оценки по Д. Голдбергу предполагает обратный порядок).

Таблица 10 – Коэффициенты корреляции между данными оценки здоровья, психологического здоровья и самооценки здоровья

Шкалы	Психологическое благополучие	Оценка общего здоровья (Д. Голдберг)	Уровень здоровья (методика ТГМУ)	Самооценка здоровья
Психологическое благополучие	1	$-0,74$	$0,57$	$0,36$
Оценка общего здоровья (Д. Голдберг)	$-0,74$	1	$-0,52$	$-0,42$
Уровень здоровья (методика ТГМУ)	$0,57$	$-0,52$	1	$0,38$
Самооценка здоровья	$0,36$	$-0,42$	$0,38$	1

Анализ функционального состояния и здоровья офисных работников в соотнесении с частотой проявлений эмоциональных переживаний, соответствующих вдохновению, творчеству, выявил статистически достоверные взаимосвязи. Корреляции между уровнем здоровья и факторами вдохновения и негативных переживаний представлены в таблице 11.

Корреляционный анализ (метод Спирмена) показал наличие статистически достоверных отрицательных взаимосвязей между фактором 2 (негативные переживания) и уровнем здоровья респондентов. Полученные закономерности подтверждают отрицательное влияние напряжения и стресса на здоровье. Вместе с тем, факторный анализ показал, что фактор 1 (вдохновение, творчество) также сильно связан со здоровьем респондентов.

Таблица 11 – Коэффициенты корреляций между уровнем здоровья и фактором вдохновения, фактором негативных переживаний

Эмоциональные переживания	Уровень здоровья (методика ТГМУ)	Уровень здоровья (самооценка респондентов)
Вдохновение	0,24*	0,22*
Удовлетворение, самореализация	0,23*	0,19*
Наполненность идеями, планами	0,32*	0,16
Легкость, парение	0,43*	0,35*
Напряжение, стресс	-0,23*	-0,27
Полное вовлечение, растворение в деле	0,25*	0,11
Внутреннее ощущение одобрения	0,25*	0,10
Радость	0,32*	0,25*
Тревога	-0,26*	-0,14
Усталость	-0,29*	-0,32*
Скука	-0,14	-0,01
Раздражение, злость	-0,25*	-0,11
Беспомощность, отчаяние	-0,22*	-0,24*
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	0,30*	0,19*
Фактор 1 (вдохновение)	0,36*	0,24*
Фактор 2 (негативные переживания)	-0,36*	-0,26*
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции		

Согласно результатам корреляционного анализа методом Спирмена существуют статистически достоверные взаимосвязи между фактором 1 (вдохновение) и уровнем здоровья. Коэффициенты корреляции положительны и имеют значение 0,36 ( $p=0,000$ ) для оценок уровня здоровья и функционального состояния по методу ТГМУ, и 0,24 для самооценок здоровья. Наиболее тесно здоровье связано с переживанием такого эмоционального состояния, как «Легкость, парение» (0,43 и 0,35) ( $p=0,000$ ). С целью исключения влияния других переменных (например, пол, возраст) был проведен дополнительный расчет частных корреляций. В результате чего, можно сделать вывод, что присутствие эмоциональных переживаний, связанных с состоянием вдохновения в жизни офисных работников сопряжено с более высоким уровнем их здоровья.

Далее был проведен корреляционный анализ между занятиями творческим хобби и другими показателями. Были выявлены положительные

связи между занятиями творчеством и эмоциональными состояниями. Наиболее тесно занятия творческим хобби связаны с переживанием состояния вдохновения (0,40) и легкости, парения (0,34). Статистически значимых корреляций с негативными переживаниями выявлено не было, кроме состояния скуки (-0,20), что вполне оправдано, люди занимающиеся хобби реже испытывают состояние скуки. Результаты представлены в Таблице 12.

Таблица 12 – Коэффициенты корреляций между занятиями творческим хобби и эмоциональными переживаниями офисных работников

Эмоциональные переживания	Занятия творческим хобби на регулярной основе
Вдохновение	0,40*
Удовлетворение, самореализация	0,25*
Наполненность идеями, планами	0,25*
Легкость, парение	0,34*
Напряжение, стресс	-0,06
Полное вовлечение, растворение в деле	0,33*
Внутреннее ощущение одобрения	0,27*
Радость	0,31*
Тревога	-0,01
Усталость	-0,10
Скука	-0,20*
Раздражение, злость	-0,12
Беспомощность, отчаяние	-0,09
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	0,30*
Фактор 1 (вдохновение)	0,39*
Фактор 2 (негативные переживания)	-0,10
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции	

Также был проведен дисперсионный анализ эмоциональных переживаний у офисных работников, занимающихся творческим хобби и нет. Средние значения различны по следующим эмоциональным переживаниям: «вдохновение», «самореализация», «наполненность идеями, планами», «легкость», «вовлеченность, растворение в деле», «чувство одобрения», «радость», «красота» и «скука». Полученные результаты соотносятся с данными корреляционного анализа. В результате исследования выявлены

взаимосвязи эмоциональных переживаний и показателей психологического здоровья. Коэффициенты корреляции фактора 1 (вдохновение) имеют значение 0,56 для оценки психологического благополучия Уорик-Эдинбург и -0,48 для оценки общего здоровья Д. Голдберга. Корреляции фактора 2 (негативные переживания) имеют значения: -0,41 для показателей психологического благополучия и 0,55 для оценки общего здоровья. Наиболее сильно психологическое здоровье связано с переживанием такого эмоционального состояния, как «Легкость, парение» (0,50 и -0,50), также положительно влияют на психологическое здоровье переживание «Удовлетворение и самореализация» (0,46 и -0,46), «Внутреннее ощущение одобрения Вас самих» (0,45 и -0,42), «Радость» (0,45 и -0,40). Наиболее устойчивое негативное влияние оказывают переживания: «Раздражение, злость» (-0,39 и 0,52), «Беспомощность, отчаяние» (-0,44 и 0,46). При этом «Стресс, напряжение» более устойчиво влияет на общий уровень здоровья (0,51). Данные представлены в таблице 13 (все корреляции значимы). Оценка общего здоровья рассчитывается в обратном порядке.

Таблица 13 – Коэффициенты корреляций между эмоциональными переживаниями офисных работников и психологическим здоровьем

Шкалы	Психологическое благополучие	Общее здоровье
Вдохновение	0,37	-0,35
Удовлетворение, самореализация	0,46	-0,46
Наполненность идеями, планами	0,39	-0,36
Легкость, парение	0,50	-0,50
Напряжение, стресс	-0,29	0,51
Полное вовлечение, растворение в деле	0,32	-0,34
Внутреннее ощущение одобрения	0,45	-0,42
Радость	0,45	-0,40
Тревога	-0,34	0,43
Усталость	-0,36	0,41
Скука	-0,26	0,35
Раздражение, злость	-0,39	0,52
Беспомощность, отчаяние	-0,44	0,46
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	0,44	-0,31
Фактор 1 (вдохновение)	0,56	-0,48
Фактор 2 (негативные переживания)	-0,41	0,55

Корреляционный анализ между занятиями творческим хобби и психологическим здоровьем выявил положительные связи. Корреляция с индексом психологического благополучия показала связь (0,23) и показателем общего здоровья (-0,21). Взаимосвязь с уровнем здоровья – 0,22, самооценкой здоровья – 0,15. Далее рассмотрим корреляции между видами хобби и психологическим здоровьем и уровнем здоровья и функционального состояния. Методом корреляционного анализа по Спирмену выявлены статистически достоверные корреляции. Полученные результаты представлены в таблице 14.

Предполагаем, что полученные коэффициенты корреляции меньше существующих взаимосвязей, так как разные виды деятельности могут одновременно воздействовать на психологическое здоровье. Наиболее тесно здоровье и психологическое здоровье связано: с занятиями спортом, физической активностью; занятиями искусством (рисование, пение, игра на музыкальном инструменте); занятиями медитацией, релаксационными упражнениями, йогой; занятиями домашним творчеством (кулинария, дизайн). Некоторые хобби слабо связаны со здоровьем и психологическим здоровьем: общение в социальных сетях; активное ведение блога; просмотр сериалов, кино, познавательных передач; прохождение онлайн тренингов; написание книг, сочинение стихов. Присутствуют и слабые отрицательные корреляции со здоровьем: проведение времени за компьютером. Интересно отметить, что такой вид деятельности в свободное время как посещение концертов, театров практически не связан со здоровьем, но имеет положительные устойчивые корреляции с психологическим здоровьем.

Таблица 14 – Корреляции между видами занятий офисных работников в свободное время и психологическим здоровьем и благополучием

Параметры	Психологическое благополучие	Оценка общего здоровья	Уровень здоровья (методика ТГМУ)	Самооценка здоровья	Фактор 1 (вдохновение)	Фактор 2 (негативные эмоции)
Спорт, физическая активность	0,35*	-0,15*	0,25*	0,10	0,34*	-0,08
Общение в социальных сетях	0,10	0,00	0,09	0,00	0,21	0,06
Активное ведение блога/аккаунта в социальных сетях	0,10	-0,05	-0,04	0,09	0,19	0,00
Искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте	0,15*	-0,09	0,14*	0,04	0,35*	-0,09
Хожу на концерты, выставки, в театры	0,20*	-0,16*	0,04	0,06	0,13*	-0,10
Провожу время за компьютером	-0,02	-0,05	-0,10	0,00	0,14*	0,06
Читаю книги	0,23*	-0,11	0,06	0,15*	0,24*	0,00
Смотрю, сериалы, познавательные передачи	0,02	0,04	0,04	0,11*	0,03	0,10
Получаю дополнительное образование	0,12	-0,11	0,10	0,15*	0,28*	0,08
Медитации, релаксационные упражнения, йога	0,15*	-0,10	0,17*	0,17*	0,31*	0,01
Прохожу тренинги, онлайн-курсы	0,03	-0,02	0,03	0,15	0,24	0,09
Домашнее творчество (кулинария, дизайн)	0,10	-0,17*	0,19*	0,03	0,32*	-0,04
Работа с людьми, социальные проекты	0,14*	-0,13*	0,05	0,11	0,13*	0,07
Написание книг /сочинение стихов	0,05	0,00	-0,16*	0,04	0,15*	0,03
Вышивание / вязание / алмазная вышивка	0,16*	-0,07	0,09	-0,01	0,24*	0,11
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции						

Отметим, что отсутствуют значимые корреляции между рассматриваемыми видами деятельности и значениями фактора 2 (негативные эмоции, напряжение, стресс). Можно полагать, что именно эмоции, связанные состоянием вдохновения, поучаемые во время занятий хобби, вносит основной вклад в улучшение здоровья. Корреляции проверены с помощью t-критерия Стьюдента.

Далее было проведено сравнение полученных показателей психологического здоровья и уровня здоровья двух групп офисных работников: кто занимается творческим хобби, и кто не занимается. Результаты представлены в таблице 15. Данные проведены с помощью t-критерия Стьюдента и критерия Манна-Уитни (результаты аналогичны).

Таблица 15 – Сравнение средних значений здоровья и психологического здоровья у офисных работников, занимающихся творчеством и нет

Группа офисных работников	Психологическое благополучие (p=0,000115)	Оценка общего здоровья (p=0,000138)	Уровень здоровья (ТГМУ) (p=0,000033)	Самооценка здоровья (p=0,006609)
Занимаются творчеством	57,97	7,30	3,43	3,12
Не занимаются творчеством	52,64	10,04	2,98	2,82

Проведенный дисперсионный анализ подтвердил различия средних значений между группами офисных работников, занимающихся и не занимающихся творческим хобби ( $p \leq 0,0001$ ).

Также были проанализированы статистически значимые различия между группами офисных работников занимающихся конкретным видом творческой деятельности и не занимающихся творческим хобби по критериям испытываемых эмоциональных переживаний, а также психологическому здоровью и уровню здоровья и функциональному состоянию. Уровни значимости проверены с помощью t-критерия Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ). Рассмотрим результаты статистического анализа по основным

видам творческой деятельности (Таблицы 16-22). Отметим, что оценка общего здоровья рассматривается в обратном порядке: чем выше значение, тем ниже уровень общего здоровья.

Таблица 16 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся искусством: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	5,02703	0,000002
Удовлетворение, самореализация*	4,35135	5,02703	0,019060
Наполненность идеями, планами*	4,20000	5,13514	0,001004
Легкость, парение*	3,02941	4,19444	0,000075
Напряжение, стресс	4,25714	3,88235	0,241634
Полное вовлечение, растворение в деле*	4,37143	5,35135	0,000046
Внутреннее ощущение одобрения*	4,48649	5,41667	0,000588
Радость*	4,61111	5,73684	0,000007
Тревога	3,71429	3,74286	0,928482
Усталость*	4,77778	4,08571	0,020595
Скука*	3,67647	2,28571	0,000003
Раздражение, злость*	3,63636	2,57143	0,000660
Беспомощность, отчаяние*	2,80000	2,08571	0,008404
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»*	4,54286	5,72973	0,000007
Фактор 1 (вдохновение)*	-0,37641	0,27984	0,000236
Фактор 2 (негативные переживания)*	0,27756	-0,18448	0,009792
Психологическое благополучие	52,06061	54,11765	0,194126
Оценка общего здоровья	10,91667	9,55556	0,139241
Уровень здоровья (ТГМУ)*	2,97297	3,28947	0,015986
Самооценка здоровья*	2,81081	3,15789	0,003836
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Уровень здоровья, самооценка здоровья, а также практически все из анализируемых эмоциональных переживаний (в том числе факторы 1 и 2) различаются между группами офисных работников, которые занимаются индивидуальным непрофессиональным творчеством, а именно искусством и не занимаются творческой деятельностью в свободное время. Статистически значимых различий по критериям психологического благополучия, оценкой общего здоровья и стрессом, тревогой выявлено не было.



Таблица 17 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся написанием книг /сочинением стихов и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	5,66667	0,002577
Удовлетворение, самореализация	4,35135	5,33333	0,193086
Наполненность идеями, планами	4,20000	5,00000	0,245762
Легкость, парение*	3,02941	4,33333	0,043158
Напряжение, стресс	4,25714	3,00000	0,210212
Полное вовлечение, растворение в деле*	4,37143	5,66667	0,035572
Внутреннее ощущение одобрения	4,48649	3,00000	0,094657
Радость	4,61111	5,00000	0,567564
Тревога	3,71429	4,00000	0,776655
Усталость	4,77778	3,50000	0,179605
Скука*	3,67647	1,50000	0,024167
Раздражение, злость*	3,63636	1,50000	0,034787
Беспомощность, отчаяние	2,80000	1,50000	0,159803
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	4,54286	5,00000	0,524866
Фактор 1 (вдохновение)	-0,37641	-0,44500	0,885498
Фактор 2 (негативные переживания)	0,27756	-0,59820	0,119878
Психологическое благополучие	52,06061	52,66667	0,876209
Оценка общего здоровья	10,91667	13,00000	0,577059
Уровень здоровья (ТГМУ)	2,97297	2,66667	0,410339
Самооценка здоровья	2,81081	3,00000	0,568942
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Офисные работники, занимающиеся написанием книг и сочинением стихов, чаще испытывают состояния вдохновения, легкости, вовлеченности. Реже испытывают скуку, раздражение, злость.

Таблица 18 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся активным ведением блога / аккаунта в соц. сетях и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	4,83333	0,004442
Удовлетворение, самореализация	4,35135	5,16667	0,055671
Наполненность идеями, планами*	4,20000	5,16667	0,013568
Легкость, парение*	3,02941	4,25000	0,001670
Напряжение, стресс*	4,25714	3,33333	0,030528
Полное вовлечение, растворение в деле	4,37143	4,72727	0,355017
Внутреннее ощущение одобрения*	4,48649	5,41667	0,023558
Радость	4,61111	5,16667	0,140585
Тревога	3,71429	4,18182	0,301990
Усталость*	4,77778	3,83333	0,025221
Скука*	3,67647	2,00000	0,000056
Раздражение, злость*	3,63636	2,08333	0,000343
Беспомощность, отчаяние	2,80000	2,09091	0,096811
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»*	4,54286	5,25000	0,079716
Фактор 1 (вдохновение)*	-0,37641	0,18507	0,031059
Фактор 2 (негативные переживания)*	0,27756	-0,22493	0,043222
Психологическое благополучие	53,16667	52,06061	0,626563
Оценка общего здоровья	10,33333	10,91667	0,637923
Уровень здоровья (ТГМУ)	2,66667	2,97297	0,144151
Самооценка здоровья	2,91667	2,81081	0,560675
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Офисные работники, занимающиеся ведением блога, чаще испытывают состояния вдохновения, наполненности идеями, легкости, внутреннее ощущение одобрения. Реже испытывают напряжение, усталость, скуку, раздражение, злость. Различия также наблюдаются по группам факторов.

Таблица 19 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся вышиванием / вязанием / алмазной вышивкой и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	5,15556	0,000000
Удовлетворение, самореализация*	4,35135	5,12766	0,002282
Наполненность идеями, планами*	4,20000	5,10638	0,000350
Легкость, парение*	3,02941	4,26829	0,000013
Напряжение, стресс	4,25714	3,88095	0,211715
Полное вовлечение, растворение в деле*	4,37143	5,19565	0,000583
Внутреннее ощущение одобрения*	4,48649	5,44444	0,000042
Радость	4,61111	5,62222	0,000067
Тревога	3,71429	3,83333	0,690823
Усталость	4,77778	4,23810	0,066122
Скука*	3,67647	2,50000	0,000065
Раздражение, злость*	3,63636	2,95000	0,031338
Беспомощность, отчаяние	2,80000	2,35000	0,121552
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»*	4,54286	5,58140	0,000063
Фактор 1 (вдохновение)*	-0,37641	0,35196	0,000001
Фактор 2 (негативные переживания)	0,27756	0,02099	0,148874
Психологическое благополучие	52,06061	54,51220	0,093527
Оценка общего здоровья*	10,91667	8,77551	0,004640
Уровень здоровья (ТГМУ)*	2,97297	3,27273	0,010346
Самооценка здоровья	2,81081	2,98182	0,121569
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Оценка общего здоровья, уровень здоровья, а также эмоциональные переживания, составляющие группу вдохновение (фактор 1), различаются между группами офисных работников, которые занимаются индивидуальным непрофессиональным творчеством, а именно вышиванием, и не занимающихся творчеством. Также выявлены статистически значимые различия между группами по эмоциональным переживаниям: скука, раздражение.

Таблица 20 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся кулинарией и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	4,53125	0,005575
Удовлетворение, самореализация	4,35135	4,59375	0,439540
Наполненность идеями, планами*	4,20000	5,29412	0,000151
Легкость, парение*	3,02941	4,17241	0,000239
Напряжение, стресс	4,25714	3,85714	0,216630
Полное вовлечение, растворение в деле	4,37143	4,83871	0,076502
Внутреннее ощущение одобрения	4,48649	5,03333	0,053451
Радость*	4,61111	5,43750	0,001660
Тревога	3,71429	3,57143	0,638990
Усталость	4,77778	4,20690	0,077110
Скука*	3,67647	2,37037	0,000071
Раздражение, злость	3,63636	3,03846	0,090219
Беспомощность, отчаяние	2,80000	2,44444	0,242278
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»*	4,54286	5,48148	0,001834
Фактор 1 (вдохновение)*	-0,37641	0,08733	0,013960
Фактор 2 (негативные переживания)	0,27756	-0,08610	0,051321
Психологическое благополучие*	52,06061	55,16667	0,046948
Оценка общего здоровья*	10,91667	8,60606	0,010338
Уровень здоровья (ТГМУ)*	2,97297	3,31579	0,008049
Самооценка здоровья	2,81081	2,89474	0,529737
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Офисные работники, занимающиеся кулинарией, чаще испытывают состояния вдохновения, наполненности идеями, легкости, радости, чувства красоты, также в целом по фактору 1. Реже испытывают скуку. Различия между группами наблюдаются по уровню психологического благополучия, оценке общего здоровья, уровню здоровья.

Таблица 21 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся танцами и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	5,00000	0,000787
Удовлетворение, самореализация	4,35135	5,20000	0,056686
Наполненность идеями, планами*	4,20000	5,36364	0,004193
Легкость, парение*	3,02941	4,60000	0,000057
Напряжение, стресс	4,25714	3,44444	0,099805
Полное вовлечение, растворение в деле	4,37143	4,50000	0,754900
Внутреннее ощущение одобрения	4,48649	5,33333	0,054641
Радость*	4,61111	5,40000	0,043911
Тревога	3,71429	4,00000	0,580608
Усталость	4,77778	3,88889	0,064762
Скука*	3,67647	2,11111	0,001411
Раздражение, злость*	3,63636	2,00000	0,001100
Беспомощность, отчаяние	2,80000	2,12500	0,183362
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	4,54286	5,30000	0,082022
Фактор 1 (вдохновение)	-0,37641	0,14127	0,058596
Фактор 2 (негативные переживания)	0,27756	-0,21074	0,097434
Психологическое благополучие*	52,06061	57,66667	0,025492
Оценка общего здоровья*	10,91667	6,63636	0,000940
Уровень здоровья (ТГМУ)	2,97297	3,27273	0,156808
Самооценка здоровья*	2,81081	3,36364	0,004156
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Оценка общего здоровья, уровень психологического благополучия, самооценка здоровья, а также эмоциональные переживания: вдохновение, наполненность идеями, легкость, радость различаются между группами офисных работников, которые занимаются творчеством, а именно танцами, и не занимающихся творчеством. Выявлены статистически значимые различия между группами по эмоциональным переживаниям: скука, раздражение.

Таблица 22 – Сравнение групп офисных работников, занимающихся йогой, медитацией, релаксационными упражнениями и не занимающихся творчеством

Критерии оценки	Группа офисных работников		Значение p
	Не занимаются	Занимаются творчеством	
Вдохновение*	3,72222	4,83333	0,000014
Удовлетворение, самореализация	4,35135	4,86486	0,062895
Наполненность идеями, планами*	4,20000	5,10811	0,000153
Легкость, парение*	3,02941	4,30556	0,000007
Напряжение, стресс	4,25714	4,03125	0,458466
Полное вовлечение, растворение в деле*	4,37143	5,08571	0,001902
Внутреннее ощущение одобрения*	4,48649	5,08824	0,026237
Радость*	4,61111	5,62162	0,000025
Тревога	3,71429	3,84375	0,671984
Усталость	4,77778	4,25000	0,067580
Скука*	3,67647	2,90323	0,012236
Раздражение, злость	3,63636	3,25000	0,207761
Беспомощность, отчаяние	2,80000	2,43750	0,190520
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»*	4,54286	5,88235	0,000001
Фактор 1 (вдохновение)*	-0,37641	0,33419	0,000010
Фактор 2 (негативные переживания)	0,27756	0,09351	0,302595
Психологическое благополучие*	52,06061	55,96970	0,011028
Оценка общего здоровья*	10,91667	8,85714	0,013112
Уровень здоровья (ТГМУ)	2,97297	3,18421	0,120212
Самооценка здоровья*	2,81081	3,23684	0,000412
Примечания: Знаком «*» обозначены статистически значимые корреляции			

Оценка общего здоровья, уровень психологического благополучия, самооценка здоровья, а также эмоциональные переживания, составляющие группу вдохновение (фактор 1), различаются между группами офисных работников, которые занимаются йогой, медитацией и не занимающихся творчеством. Также выявлены статистически значимые различия между группами по эмоциональным переживаниям: скука.

Психологическое благополучие выше у офисных работников, занимающихся в свободное время кулинарией, танцами, йогой, медитацией. Оценка общего здоровья лучше у офисных работников, занимающихся в свободное время вышиванием, кулинарией, танцами, йогой, медитацией.

Уровень здоровья и функционального состояния выше у офисных работников, занимающихся в свободное время искусством, вышиванием и кулинарией. Офисные работники, занимающиеся искусством и активным ведением блога, чаще испытывают эмоциональные переживания, составляющие группу «вдохновение» (фактор 1) и реже испытывают негативные переживания (фактор 2).

Итак, рассмотренные виды индивидуального непрофессионального творчества взаимосвязаны с психологическим здоровьем, уровнем здоровья, а также эмоциональными переживаниями, связанными с состоянием вдохновения. Негативные переживания, такие как скука, раздражение офисные работники, занимающиеся профессиональным творчеством испытывают реже.

#### Выводы ко второй главе

Результаты исследования показали наличие достаточно выраженной взаимосвязи между занятиями творчеством и психологическим здоровьем и уровнем здоровья и функционального состояния. Кроме того, выявлены устойчивые взаимосвязи между частотой переживаний, присущих состоянию вдохновения, и уровнем здоровья офисных работников, функциональным состоянием их организма, психологическим здоровьем и благополучием. Офисные работники, занимающиеся творчеством в свободное время и часто испытывающие переживания, сопряженные с состоянием вдохновения, обладают более хорошим здоровьем. Наоборот, отсутствие переживаний, сопряженных с состоянием вдохновения, характерно для группы офисных работников с низким уровнем здоровья и психологического благополучия. При помощи факторного анализа эмоциональных переживаний было выделено два независимых фактора: фактор вдохновения и фактор негативных эмоций, стресса, напряжения (факторная модель описывает 68% исходной вариации признаков). Корреляционный анализ по методу

Спирмена показал присутствие статистически достоверных отрицательных взаимосвязей между фактором 2 (выраженность негативных эмоций, стресса, напряжения) и уровнем здоровья, психологического благополучия офисных работников. Найденные закономерности подтверждают широко распространенные представления о негативном влиянии напряжения и стресса на здоровье и психологическое благополучие. Однако проведенный корреляционный анализ также показал сильную связь фактора 1 (вдохновение) с хорошим здоровьем и психологическим благополучием.

Психологическое благополучие выше у офисных работников, занимающихся в свободное время кулинарией, танцами, йогой, медитацией. Оценка общего здоровья лучше у офисных работников, занимающихся в свободное время вышиванием, кулинарией, танцами, йогой, медитацией. Уровень здоровья и функционального состояния выше у офисных работников, занимающихся в свободное время искусством, вышиванием и кулинарией. Офисные работники, занимающиеся искусством и активным ведением блога, чаще испытывают эмоциональные переживания, составляющие группу «вдохновение» (фактор 1) и реже испытывают негативные переживания (фактор 2).

Источником вдохновения по данным корреляционного анализа служат определенные виды творческих хобби. Наиболее тесно здоровье и вдохновение связаны: с занятиями спортом, физической активностью; увлечением искусством (рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте); практикой медитации, релаксационными упражнениями, йогой; а также с погружением в домашнее творчество (кулинария, дизайн).

Результаты исследования указывают на психологическое значение состояния вдохновения и сопряженных с ним переживаний. В перспективе организации дальнейших исследований состояние вдохновения может рассматриваться и изучаться как один из факторов профилактики и укрепления здоровья и психологического здоровья офисных работников.



## Заключение

Офисная работа влечет определенные риски для здоровья человека, в том числе психологические, все большее число людей испытывает потребность в психологической поддержке. В связи с чем, многие компании, психологи и работники самостоятельно ищут способы поддержания и улучшения психологического здоровья. Кроме того, психологическое благополучие работника офиса сказывается на продуктивности его работы.

Одним из способов поддержания психологического здоровья может выступать индивидуальное творчество, вдохновение, как на рабочем месте, так и вне его. Человек, способный мыслить нестандартно, использующий вдохновение, творческий подход, способен легче и быстрее находить выход в нестандартных ситуациях, а значит, менее подвержен организационным рискам.

Проведенное исследование показало наличие взаимосвязи между индивидуальным непрофессиональным творчеством и психологическим здоровьем и функциональным состоянием организма офисных работников. Кроме того, выявлены устойчивые взаимосвязи между частотой переживаний, присущих состоянию вдохновения, и уровнем здоровья офисных работников, функциональным состоянием их организма, психологическим здоровьем и благополучием.

Офисные работники, занимающиеся творчеством в свободное время и часто испытывающие переживания, сопряженные с состоянием вдохновения, обладают более хорошим здоровьем.

Наоборот, отсутствие переживаний, сопряженных с состоянием вдохновения, характерно для группы офисных работников с низким уровнем здоровья и психологического благополучия.

Источником вдохновения по результатам исследования служат определенные виды творческих хобби. Наиболее тесно здоровье и вдохновение связаны: с занятиями спортом, физической активностью;

увлечением искусством (рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте); практикой медитации, релаксационными упражнениями, йогой; а также с погружением в домашнее творчество (кулинария, дизайн).

Психологическое благополучие выше у офисных работников, занимающихся в свободное время кулинарией, танцами, йогой, медитацией. Оценка общего здоровья лучше у офисных работников, занимающихся в свободное время вышиванием, кулинарией, танцами, йогой, медитацией. Уровень здоровья и функционального состояния выше у офисных работников, занимающихся в свободное время искусством, вышиванием и кулинарией. Офисные работники, занимающиеся искусством и активным ведением блога, чаще испытывают эмоциональные переживания, составляющие группу «вдохновение» и реже испытывают негативные переживания.

## Список используемой литературы

1. Айварова Н. Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 113–115.
2. Айварова Н. Г., Шимельфених А. Р. Факторы психологического здоровья молодежи // Вестник Югорского государственного университета. 2017. № 1 (44). С. 19–24.
3. Бессознательное психическое и творческий процесс [Электронный ресурс]. URL: <http://ncpz.ru/stat/142?ysclid=197zhk9ecz862200866> (дата обращения 14.10.2022).
4. Большаков А. В. Дифференциация форм творчества (особенности коллективного научного творчества) // Аналитика культурологии. 2008. №1 (10). URL: [http://analiculturolog.ru/journal/archive/item/519-article\\_1-2.html](http://analiculturolog.ru/journal/archive/item/519-article_1-2.html)
5. Бранский В. П. Искусство и философия. Калининград : Янтарный сказ, 1999. 704 с.
6. В Региональной общественной приемной «Единой России» состоялась онлайн-встреча по вопросам психологического здоровья детей [Электронный ресурс]. URL: <https://tatarstan.er.ru/activity/news/v-regionalnoj-obshhestvennoj-priemnoj-edinoj-rossii-sostoyalas-onlajn-vstrecha-po-voprosam-psihologicheskogo-zdorovya-detej?ysclid=18idlin2rp672341444> (дата обращения 26.09.2022).
7. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. СПб. : СОЮЗ, 1997. 96 с. URL: [https://pedlib.ru/Books/7/0060/7\\_0060-22.shtml?ysclid=19849rzw71277916944](https://pedlib.ru/Books/7/0060/7_0060-22.shtml?ysclid=19849rzw71277916944) (дата обращения 14.10.2022).
8. Галецкая И. И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Гуманитарные исследования. 2015. № 2 (6). С. 66–69.
9. Гаркави Л. Х. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д : Изд-во Рост. ун-та, 1990. 223 с.

10. Гаркави Л. Х., Квакина Е. Б, Кузьменко Т. С. Антистрессовые реакции и активационная терапия. Реакция активации как путь к здоровью через процессы самоорганизации [Электронный ресурс]. URL: <https://textarchive.ru/c-2871241-pall.html> (дата обращения 30.03.2023).

11. Гигиена труда офисных работников [Электронный ресурс]. URL: [https://74.rospotrebnadzor.ru/rss\\_all/-/asset\\_publisher/Kq6J/content/id/221544](https://74.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/221544) (дата обращения 20.10.2022).

12. Гилязова О. С. Управление офисом: социологический аспект: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: УрФУ, 2014. 142 с.

13. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17–21.

14. Дударев А. А., Сорокин Г. А Актуальные проблемы гигиены труда и профессиональной патологии офисных работников // Медицина труда и промышленная экология. 2012. № 4. С. 1-8. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-gigieny-truda-i-professionalnoy-patologii-ofisnyh-rabotni-kov/pdf> (дата обращения 20.10.2022).

15. Дорфман Л. Я. Эмоции в искусстве: теоретические подходы и эмпирические исследования : Монография. М.: Смысл, 1997. 424 с. URL: <https://textarchive.ru/c-1109323.html> (дата обращения 14.10.2022).

16. Зенасни Ф., Любарт Т., Торджман С., Муширу К. Психология креативности [Электронный ресурс]. URL: <https://fictionbook.ru/static/trials/09/37/08/09370899.html?ysclid=1984guxvzb840793670#idm314208> (дата обращения 14.10.2022).

17. Классификация уровня здоровья Маркина Л. Д. Прогнозирование развития дизадаптационных состояний и алгоритм их эффективной коррекции // Тихоокеанский медицинский журнал. 2008. № 3. С. 30–36.

18. Леонтьев Д. А. Введение в психологию искусства : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Психология». М. : Изд-во Моск. ун-та, 1998. 110 с.

19. Лукин Н. Н. Непрофессиональное творчество как фактор поликультурного образования личности в сфере культурно-исторического творчества. Социально-философский, философско-правовой, психолого-педагогический анализ. Красноярск : Краснояр. гос. аграр. ун-т, 2010. 291 с.

20. Маркина Л. Д. Гармонизация функционального состояния организма методом активационной профилактики и терапии: учеб. пособие. Владивосток : Мор.гос. ун-т, 2002. 37 с.

21. Маркина Л. Д., Маркин В. В. Оценка состояния здоровья с позиции неспецифических адаптационных реакций: перспективы практического использования // Тихоокеанс. мед. журн. 2000. № 4. С 55-57.

22. Маркина Л. Д. Сравнительная оценка функционального состояния студентов в конце семестра // Валеология. 2000. №2. С. 74-76.

23. Маслоу А. Психология бытия : пер. с англ. М. : Рефл-бук : Ваклер, 1997. 300 с.

24. Милорадова Н. Г. Психология управления в условиях стабильной неопределенности: Монография. М.: АСВ, 2019. 232 с.

25. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 11.06.2022, с изм. от 13.07.2022, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022). URL:

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/?ysclid=l7q0cpsydi6236006973](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_121895/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a/?ysclid=l7q0cpsydi6236006973) (дата обращения 06.09.2022).

26. Полещук Т. С. Особенности функционального состояния студентов медицинского вуза // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. № 1. С. 109-114.

27. Понятие «Психическое здоровье» [Электронный ресурс]. URL: [http://dgp-miass74.ru/filedocs/o\\_zdorovie/psihicheskoe\\_zdorove\\_profilaktika.pdf](http://dgp-miass74.ru/filedocs/o_zdorovie/psihicheskoe_zdorove_profilaktika.pdf) (дата обращения 06.09.2022).

28. Попова Н. Н. Гендерная интерпретация креативности руководителей // Вестник Читинского государственного университета: Вестник ЧитГУ. Чита: ЧитГУ, 2008. № 1 (46). С. 78 – 83.

29. Психологическое здоровье человека [Электронный ресурс]. URL: [https://www.bsuir.by/m/12\\_100229\\_1\\_140072.pdf?ysclid=17pvуxxhaq319473868](https://www.bsuir.by/m/12_100229_1_140072.pdf?ysclid=17pvуxxhaq319473868) (дата обращения 06.09.2022).

30. Презентеизм [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%B8%D0%B7%D0%BC> (дата обращения 29.09.2022).

31. Пузанова Ж. В., Ларина Т. И. «Здоровая личность» современного студента вуза как исследовательский концепт // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 7. С. 151–166.

32. Стариков П. А., Малинникова А. А. Вдохновение и функциональное состояние организма, уровень здоровья студентов вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 2А. С. 286-297.

33. Стариков П. А. Вернуть молодость средствами вдохновения и воображения (современные эксперименты, исследования, технологии) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.litres.ru/p-a-starikov/vernut-molodost-sredstvami-vdohnoveniya-i-voobrazheniya-sovre/chitat-onlayn/?ysclid=19qouхnkwd389314905> (дата обращения 14.10.2022).

34. Стариков П. А. Креативность действия и творческое бессознательное [Электронный ресурс]. URL: <http://ipps.sfu-kras.ru/sites/ipps.institute.sfu-kras.ru/files/publications/4.1.pdf> (дата обращения 14.10.2022).

35. Стариков П. А. Опыт исследования вдохновения и сопряженных с ним эмоциональных переживаний в творчестве студенческой молодежи // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. Т. 7. № 3. С. 249-258.

36. Стариков П. А. Пиковый опыт для тех, кто не хочет стареть. Сила ассоциаций и воспоминаний [Электронный ресурс]. URL: <https://www.litres.ru/pavel-starikov/pikovyuy-opyt-dlya-teh-cto-ne-hochet-staret-sila-associaciy/chitat-onlayn/?ysclid=19qowk4df2622477246> (дата обращения 14.10.2022).

37. Стариков П. А. Скоростные тесты и тренинги молодости мозга [Электронный ресурс]. URL: <https://www.litres.ru/pavel-starikov/skorostnye-testy-i-treningi-molodosti-mozga/> (дата обращения 02.03.2023).

38. Стариков П. А. Современные технологии организации творческого процесса: учеб. пособие. Красноярск, 2005. 88 с.

39. Труфанов Д. О., Феньвеш Т. А., Стариков П. А. Общество, культура, творчество в контексте проблемы социальной рациональности: коллективная монография. Красноярск, 2010. 140 с.

40. Усиление мер в области охраны психического здоровья [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения 06.09.2022).

41. Харассмент [Электронный ресурс]: Психология и психиатрия. URL: <https://psihomed.com/harassment/?ysclid=18muhtcn8r496844350> (дата обращения 29.09.2022).

42. Хухлаев О. Е., Чибисова М. Ю., Ткаченко Н. В. Программа оценки особых образовательных потребностей детей – иностранных граждан в сферах психологического благополучия, социальных навыков и культурной адаптации. М. : ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. 238 с. URL: <https://mopsgmr.ru/wp-content/uploads/2023/06/apsencfcpwssca2022.pdf?ysclid=lqzby914gk129237438> (дата обращения 04.01.2024).

43. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2001. 208 с.

44. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания: практическое пособие. М. : Альпина нон-фикшн, 2016. 460 с.

45. Шилко Р. С., Долгих А. Г., Алмазова О. В. Измерение психического здоровья в образовательном пространстве: шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбург // Герценовские чтения: Психологические исследования в образовании. Материалы I Международной научно-практической конференции (10-11 октября 2018 г., Санкт-Петербург). СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2018. С. 285-290.

46. Шкала психологического благополучия Варвик Эдинбург wemwbs [Электронный ресурс]. URL: <https://boligolovnie.ru/shkala-psikhologicheskogo-blagopoluchiya-varvik-edinburg-wemwbs/?ysclid=lop872a52g294101816> (дата обращения 09.11.2023).

47. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. 2009. № 4 (15). С. 87–101.

48. Яголковский С. Р. Психология креативности и инноваций : учеб. Пособие. М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2007. 157 с.

49. Bhasin H. 4 Types Of Creativity [Электронный ресурс]. URL: <https://www.marketing91.com/4-types-of-creativity/> (дата обращения 25.10.2022).

50. Cherry K. Studying Health Psychology and Illness [Электронный ресурс]. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-health-psychology-2794907#citation-3> (дата обращения 26.09.2022).

51. Components of Psychological Health [Электронный ресурс]: Flanders Health Blog. URL: <https://www.flandershealth.us/personality-2/components-of-psychological-health.html> (дата обращения 30.09.2022).

52. Cox T., Griffiths A., Rial-Gonzalez E. Research on Work Related Stress. Office for Official Publications of the European Communities. Luxembourg, 2000.

53. Gao F., Luo N., Thumboo J., and others Does the 12-item General Health Questionnaire contain multiple factors and do we need them? // Health and Quality of Life Outcomes. 2004. URL:



<https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-2-63> (дата обращения 04.01.2024).

54. Herrity J. 10 Ways To Show Creativity in the Workplace (Plus Benefits) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/creativity-in-the-workplace> (дата обращения 24.10.2022).

55. Leka S., Jai A. Health impact of psychosocial hazards at work: an overview [Электронный ресурс] : World Health Organization. 2010. URL: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44428/9789241500272\\_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44428/9789241500272_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (дата обращения 29.09.2022).

56. Simonton D. K. The Psychology of Creativity: A Historical Perspective [Электронный ресурс]. URL: <https://simonton.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/243/2015/08/HistoryCreativity.pdf> (дата обращения 13.01.2024).

57. Tennant R. et al. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // Health and Quality of Life Outcomes, 2007. URL: <https://hqlo.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-5-63> (дата обращения 04.01.2024).

## Приложение А

### Анкета

Уважаемый респондент! Просим Вас принять участие в научном исследовании, которое поможет выявить взаимосвязь между занятиями творчеством в свободное время и здоровьем, хорошим самочувствием офисных работников. Ваши ответы помогут выработать рекомендации (советы) по улучшению психологического здоровья на научной основе.

1. Род вашей деятельности: являетесь ли Вы офисным работником?

- Да
- Нет

2. Если да, сколько лет Вы работаете в офисе?

- Меньше полугода
- от полугода до 3х лет
- от 3 до 5 лет
- от 5 до 10 лет
- больше 10 лет

3. Занимаетесь ли Вы творчеством (например, рисование, танцы, вышивание, активное ведение блога, кулинария, игра на музыкальном инструменте и т.д.) в свободное время на регулярной основе?

- Да
- Время от времени
- Нет

## Продолжение Приложения А

4. Каким из этих видов творческой деятельности (хобби) Вы занимаетесь в свободное время? (отметьте, пожалуйста, все пункты, которые подходят)

- Искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте
- Написание книг /сочинение стихов
- Активное ведение блога / аккаунта в соц.сетях
- Вышивание / вязание / алмазная вышивка
- Кулинария
- Танцы
- Йога, медитации, релаксационные упражнения
- Не занимаюсь никаким видом творчества
- Другое, а именно \_\_\_\_\_

5. Какую пользу Вы чувствуете от этих занятий? (Если не занимаетесь творческой деятельностью, то переходите к вопросу 6). Оцените, степень выраженности каждого состояния по 7-ми балльной шкале, где 1 – это отсутствие признака, а 7 – значительная степень выраженности признака.

1. Уверенность в себе

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

2. Удовольствие

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

3. Новые перспективные знакомства

Нет -1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

4. Общение с единомышленниками

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

5. Источник вдохновения

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

6. Самореализация

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

## Продолжение Приложения А

7. Помогают в работе

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

8. Помогают расслабиться, снять напряжение, стресс

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

9. Улучшают самочувствие

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

10. Дают ощущение благополучия

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

11. Дают ощущение пользы, одобрения со стороны других людей

Нет -1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

12. Другое: \_\_\_\_\_

Нет – 1 2 3 4 5 6 7 – В значительной степени

6. Насколько творческим человеком Вы себя считаете? Оцените, степень выраженности по 7-ми балльной шкале, где 1 – это отсутствие признака, а 7 – значительная степень выраженности признака.

Совсем не творческий 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 Творческий

7. Что для Вас означает быть творческим в повседневной жизни?

---

---

8. Хотели бы Вы заниматься творчеством, когда есть на это время?

– Да

– Иногда

– Нет

## Продолжение Приложения А

9. Люди по-разному реагируют на события. А какие эмоции испытываете обычно Вы? Оцените, пожалуйста, каждое эмоциональное состояние по частоте переживания по шкале от 1 до 7, где 1 означает «практически никогда», а 7 – «это мое обычное состояние».

Вдохновение	1	2	3	4	5	6	7
Удовлетворение, самореализация	1	2	3	4	5	6	7
Наполненность идеями, планами	1	2	3	4	5	6	7
Легкость, парение	1	2	3	4	5	6	7
Напряжение, стресс	1	2	3	4	5	6	7
Полное вовлечение, растворение в деле	1	2	3	4	5	6	7
Чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих	1	2	3	4	5	6	7
Радость	1	2	3	4	5	6	7
Тревога	1	2	3	4	5	6	7
Усталость	1	2	3	4	5	6	7
Скука	1	2	3	4	5	6	7
Раздражение, злость	1	2	3	4	5	6	7
Беспомощность, отчаяние	1	2	3	4	5	6	7
Чувства красоты, «прекрасных мгновений»	1	2	3	4	5	6	7

10. Возникает ли у Вас желание на работе заняться делом, которое Вы не знаете? (освоить новый вид деятельности)

- Да
- Иногда
- Нет

Продолжение Приложения А

11. Как Вы проводите свободное время? Просим отметить, как часто Вы занимаетесь этими видами деятельности.

Вид хобби	Никогда	Редко (2-3 раза в полгода)	Достаточно часто (2-3 раза в месяц)	Часто (2-3 раза в неделю)	Очень часто (Ежедневно)
	0	1	2	3	4
Спорт, физическая активность, турпоходы	0	1	2	3	4
Общение в социальных сетях					
Активное ведение блога/аккаунта в социальных сетях					
Искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте					
Хожу на концерты, выставки, в театры					
Провожу время за компьютером					
Читаю книги					
Смотрю, сериалы, кино, познавательные передачи					
Получаю дополнительное образование (курсы)					
Медитации, релаксационные упражнения, йога					
Прохожу тренинги, онлайн-курсы					
Домашнее творчество (кулинария, дизайн)					
Работа с людьми, социальные проекты					
Написание книг /сочинение стихов					
Вышивание / вязание / алмазная вышивка					

## Продолжение Приложения А

А сейчас позвольте Вам задать несколько вопросов о Вашем здоровье, благополучии.

12. Пожалуйста, выберите ответ, который наилучшим образом описывает Ваши собственные переживания в течение последних двух недель.

Высказывание	1 – Никогда	2 – Редко	3 – Иногда	4 – Часто	5 – Всегда
Я с оптимизмом смотрю в будущее	1	2	3	4	5
Я чувствую себя полезным (ой)	1	2	3	4	5
Я расслаблен (а)	1	2	3	4	5
Мне интересны другие люди	1	2	3	4	5
Я энергичен (на)	1	2	3	4	5
Я хорошо справляюсь с проблемами	1	2	3	4	5
Я мыслю ясно	1	2	3	4	5
Я доволен (ьна) собой	1	2	3	4	5
Я чувствую свою близость другим людям	1	2	3	4	5
Я уверена в себе	1	2	3	4	5
Я способен (на) составить свое собственное мнение о разных вещах	1	2	3	4	5
Я чувствую, что меня любят	1	2	3	4	5
Мне интересно новое	1	2	3	4	5
Мне весело	1	2	3	4	5

13. Чувствовали ли Вы в последнее время, что:... Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, где: 0 – безусловно, нет, а 3 – безусловно, да.

## Продолжение Приложения А

Высказывание	0 - Безусловно, нет	1 – Пожалуй, нет	2 – Пожалуй, да	3 – Безусловно, да
Вы в состоянии сосредоточиться на том, что Вы делаете?	0	1	2	3
Вы плохо спите из-за беспокойства?	0	1	2	3
Вы выполняете полезную работу?	0	1	2	3
Вы способны принять какое-либо решение?	0	1	2	3
Вы постоянно находитесь в напряжении?	0	1	2	3
Вы не в состоянии преодолеть затруднения?	0	1	2	3
Вы способны получать удовлетворение от Ваших обычных каждодневных дел?	0	1	2	3
Вы готовы противостоять своим трудностям?	0	1	2	3
Вы несчастливы и подавлены?	0	1	2	3
Вы теряете уверенность в своих силах?	0	1	2	3
Вы думаете о себе как о никчемном человеке?	0	1	2	3
Вы в целом ощущаете себя счастливым, несмотря ни на что?	0	1	2	3

14. Оцените свое психоэмоциональное состояние по 10 показателям. Для каждого показателя следует выбрать один вариант ответа из семи, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент времени.

### 1. Тревожность

- «меня могут встревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен (спокойна)»;
- «я спокоен (спокойна), меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности»;
- «я спокоен (спокойна), но меня могут встревожить и незначительные неприятности»;
- «пожалуй, я спокоен (спокойна), но не уверен(а), что так будет весь день»;



## Продолжение Приложения А

- «я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своем и своих близких, о будущем и т.д.»;
- «малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу»;
- «я весь (вся) охвачен(а) беспричинным беспокойством и тревогой».

### 2. Раздражительность

- «даже если меня будут обвинять или оскорблять – у меня не появится раздражения и даже желания рассердиться»;
- «в случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение»;
- «только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго «вывести меня из себя»»;
- «пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает»
- «я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если представится случай»
- «только троньте меня – вам же будет хуже: вспылю и накричу»;
- «все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и «побил» кого-нибудь».

### 3. Утомляемость

- «на мне можно «воду возить», и я не устану, или мгновенно восстановлюсь»;
- «я могу довольно много работать без усталости»;
- «пожалуй, я не очень устаю сегодня»;
- «пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного»;
- «после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь»;
- «я очень устаю сегодня, даже немного поработав»;

## Продолжение Приложения А

– «при малейшей нагрузке я сразу сильно устаю».

### 4. Угнетенность

– «я совершенно не угнетен(а), радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и смеяться, настроение приподнятое»;

– «угнетенности нет, настроение хорошее»;

– «я скорее в хорошем настроении, чем в плохом»;

– «я не угнетен(а), но легкости и веселья тоже нет»;

– «немного угнетен(а), у меня неважное настроение»;

– «угнетен(а), грустно, тяжесть на душе»;

– «я совсем угнетен(а), подавлен(а), в мерзком настроении, самые мрачные и тяжелые мысли».

### 5. Работоспособность

– «я могу продуктивно работать только очень краткими периодами с большими перерывами»;

– «долго непрерывно работать не смогу»;

– «я мало пригоден к длительной непрерывной работе»;

– «пожалуй, длительно работать могу, но с трудом»;

– «пожалуй, смогу работать довольно долго»;

– «смогу работать много часов без усталости»;

– «смогу работать хоть с утра до ночи».

### 6. Работоспособность по времени

– «я совсем не способен работать быстро, производительность крайне низка»;

– «я работаю не интенсивно, не быстро»;

– «темп (интенсивность) работы невысок»;

## Продолжение Приложения А

- «работать могу, но не очень быстро (интенсивно)»;
- «могу работать, пожалуй, достаточно быстро (интенсивно)»;
- «могу работать очень интенсивно (быстро)»;
- «я могу работать с очень большой скоростью (интенсивностью)».

### 7. Аппетит

(Необходимое уточнение: имеется в виду не зависящие от психологических стрессов желания съесть что-нибудь вкусненькое, сладкое, просто чтобы утешиться, а удовольствие, получаемое от употребления простой здоровой пищи)

- «даже мысль о еде неприятна»;
- «аппетита нет, равнодушие к еде»;
- «что-нибудь съем, хотя без удовольствия»;
- «аппетит средний, любимое блюдо съем»;
- «сегодня есть аппетит, хотя и не очень большой»;
- «хороший аппетит, ем с большим удовольствием»;
- «зверский аппетит, во время еды получаю наслаждение».

### 8. Сон

- «сон почти отсутствовал, ужасная ночь»;
- «хорошего сна почти не было, за всю ночь спал(а) мало»;
- «сон был неудовлетворительный: либо заснул(а) не сразу, либо просыпался(лась) среди ночи, либо не выспался(лась), хотя долго спал (а)»;
- «сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет»;
- «сон удовлетворительный»;
- «хорошо спал (а) и выспался(лась)»;
- «сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим(ей) и бодрым(ой)».

## Продолжение Приложения А

### 9. Оптимизм

- «я резко пессимистичен(на), уверен(а), что все будет плохо»;
- «от будущего хорошего не жду»;
- «я скорее пессимистичен(на), чем оптимистичен(на)»;
- «ни оптимизм, ни пессимизм во мне не преобладает»;
- «я скорее оптимистичен, чем нейтрален»;
- «оптимизма у меня достаточно»;
- «я прямо излучаю оптимизм и уверен(а), что все будет прекрасно».

### 10. Активность

- «абсолютно ничего не хочу делать, только бы оставили меня в покое»;
- «за дело браться не хочу, но развлечься не против»;
- «работать могу, но совсем без желания, только по необходимости»;
- «особого желания нет, но работать могу»;
- «пожалуй, есть желание что-то делать»;
- «работать хочется»;
- «у меня жажда деятельности».

### 15. Как Вы расслабляетесь? (отметьте все, что подходит Вашему стилю)

- делаю перерывы в работе для снятия напряжения
- в свободное время погружаюсь в свое хобби
- использую техники расслабления
- выполняю упражнения йоги
- занимаюсь в тренажерных залах, фитнесом
- бегаю, много хожу пешком
- читаю книги

Другое \_\_\_\_\_

## Продолжение Приложения А

16. Вы можете назвать свое состояние здоровья хорошим? Оцените уровень Вашего здоровья.

- Отличное, хорошее
- Удовлетворительное
- Легкое или умеренное нарушение здоровья
- Значительное нарушение здоровья или плохое

17. Сколько Вам полных лет? \_\_\_\_\_

18. Какое у Вас образование?

- Научная степень / 2 и более высших образования
- Высшее
- Среднее профессиональное
- Основное, среднее общее (9-11 классов школы)

19. Ваш пол

- М
- Ж