

Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием

Леонтьев Д.А.*,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия
dmleont@gmail.com

Осин Е.Н.**,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия
evgeny.n.osin@gmail.com

Досумова С.Ш.***,
ПАО «Мегафон», Москва, Россия
sdosumova@gmail.com

Рзаева Ф.Р.****,
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия
fatimarzaeva05@gmail.com

Бобров В.В.*****,
НИУ ВШЭ, Москва, Россия
deadlysleep@gmail.com

Представлен анализ эмпирических данных о взаимосвязи характера переживания учебы с психологическим благополучием учащегося и с эффективностью учебной деятельности. Данные были получены с помощью методики диагностики переживаний в деятельности (ДПД) и ряда

Для цитаты:

Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Досумова С.Ш., Рзаева Ф.Р., Бобров В.В. Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 6. С. 55—66. doi: 10.17759/pse.2018230605

* **Леонтьев Дмитрий Алексеевич**, доктор психологических наук, профессор, заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия, E-mail: dmleont@gmail.com

** **Осин Евгений Николаевич**, кандидат психологических наук, заместитель заведующего Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия, E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

*** **Досумова Светлана Шухратовна**, старший специалист ПАО «МегаФон», Москва. E-mail: sdosumova@gmail.com

**** **Рзаева Фатима Рза кызы**, аспирантка факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, E-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

***** **Бобров Владислав Вячеславович**, младший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия, E-mail: deadlysleep@gmail.com

дополнительных методик (ШПАНА, ООС, СЖО, ШУДЖ и др.). Приведены результаты четырех исследований. Первое посвящено психометрической валидации опросника ДПД. Результаты подтвердили конструктивную валидность предложенной модели переживания. Второе исследование посвящено сравнению переживаний в разных видах деятельности (учебной и досуговой). Различия в структуре корреляций разных переживаний между собой подтвердили гипотезу о переживании как элементе структуры деятельности (а не структуры личности). В описании третьего исследования представлены данные о связи переживаний в учебной деятельности с чертами личности и академической успеваемостью. Обнаружено, что лишь переживание удовольствия связано с показателем успеваемости. Наконец, целью последнего исследования было выявить на материале объединенной выборки структуру и надежность методики ДПД с помощью КФА, выявить связь переживаний с показателями субъективного благополучия. Показатели удовольствия и смысла тесно связаны друг с другом и отрицательно связаны с показателем пустоты, тогда как показатель усилия показал крайне слабые связи с тремя другими показателями. Переживания удовольствия и осмысленности демонстрируют предсказуемые прямые связи (показатель пустоты — обратные связи) с индикаторами благополучия.

Ключевые слова: переживание, учебная деятельность, удовольствие, смысл, усилие, пустота, мотивация, психологическое благополучие.

Понятие переживания. Трехмерная модель переживаний. Понятие переживания является на сегодняшний день довольно размытым и не входит в строгий тезаурус современной психологии. Этимологически русское слово «переживание», как и его немецкие прототипы *das Erleben*, *das Erlebniss*, образовано от корня «жизнь», «жить». Английский термин *experience* означает одновременно и переживание, и опыт и этимологически выражает скорее идею испытания. В англоязычной литературе это понятие также не отличается строгостью, четкостью и однозначностью.

Одним из популярных современных подходов к переживанию, опирающимся на идеи Дж. Дьюи, выступает теория ауто-телических переживаний (потока) М. Чиксентмихайи [10; 12]. Под ауто-телической деятельностью и ауто-телическими переживаниями в этом подходе понимаются самодостаточные формы активности и переживания, служащие обоснованием самим себе. Именно определенные переживания, а не цели рассматриваются Чиксентмихайи как системообразующие элементы системы саморегуляции деятельности [13]. Как по-

казывают многочисленные исследования в разных культурах, сами ауто-телические переживания (переживания потока) феноменологически очень схожи независимо от того, что их вызывает, а виды деятельности, в которых возможно их достижение, существенно различаются в разных культурах и у разных индивидов.

М. Чиксентмихайи определяет поток как оптимальное переживание. Вместе с тем по мере развития исследований встал вопрос о критериях оптимальности переживания потока с учетом того, что переживания потока описаны не только в творчестве, профессиональной деятельности, спорте, самосовершенствовании и подобных осмысленных занятиях, но и в криминальных и паракриминальных занятиях, таких как поджоги, мотогонокки без правил и с риском для окружающих и др., особенно у подростков.

С целью уточнения критериев оптимальности переживания потока и соотношения его с другими видами переживаний нами была разработана и операционализирована трехмерная комбинаторная модель переживаний в деятельности [3; 4]. Эта модель разраба-

тивалась в 2006—2007 гг. в продуктивных обсуждениях с М. Чиксентмихайи и Дж. Накамурой.

Говоря об оптимальности, можно иметь в виду по меньшей мере одно из трех значений этого понятия.

Во-первых, оптимальность может пониматься как результативность, достижение предметного результата, который может быть использован далее самим субъектом или другими людьми. Это объективный критерий, не зависящий от тех чувств, которые вызывает деятельность у субъекта; в этом смысле оптимальным может быть и тяжелый подневольный труд.

Во-вторых, оптимальность подразумевает позитивный эмоциональный баланс, максимизацию положительных эмоций и минимизацию отрицательных. В этом смысле оптимальным будет являться все то, что человек делает с удовольствием, а неоптимальным — все, что делается через силу и вызывает смешанные или отрицательные эмоции, независимо от степени успешности или целесообразности этого.

В-третьих, оптимальность предполагает включенность в смысловые контексты своей жизни, жизни других людей и общества в целом, связь с прошлым и будущим, другими словами — осмысленность. В этом смысле оптимальным будет являться действие, включенное в более широкую перспективу, а изолированное, ни с чем не связанное действие оптимальным не будет.

В соответствии с этим мы предлагаем понимать переживание как субъективную репрезентацию соотношения текущей деятельности с каждым из этих трех критериев и с ними всеми вместе. Переживание всегда актуально, всегда в настоящем. В соответствии с этой трехмерной моделью в любом переживании, сопровождающем деятельность, выделяются три элементарных кирпичика, выражающих соответствие деятельности каждому из трех описанных критериев: усилие, удовольствие и смысл. Переживание усилия говорит нам о результативности деятельности, переживание удовольствия — о ее приятности и пережива-

ние смысла — о ее включенности в более широкие контексты. Отсутствие всех трех компонентов проявляется в переживании пустоты, которую М. Чиксентмихайи описывает как психическую энтропию, ощущение пребывания жертвой неконтролируемых процессов.

Наряду с выделением трех элементарных составляющих переживания в деятельности комбинаторная модель описывает все их возможные сочетания. Сочетание удовольствия со смыслом образует комплексное переживание радости, смысла с усилием — комплексное переживание ответственности и удовольствия с усилием — комплексное переживание потока. Сочетание всех трех компонентов усилия, удовольствия и смысла образует подлинно оптимальное переживание — переживание увлеченности, описанное Дж. Накамурой и М. Чиксентмихайи в 2000-е гг. [14].

Для операционализации этой модели первым автором в 2012—2013 гг. была разработана методика диагностики переживаний в деятельности (ДПД). Она содержит 12 пунктов, описывающих возможные переживания, сопровождающие то или иное занятие, которое указывается в инструкции. Целесообразно давать методике минимум дважды для разных занятий, например «выполнение повседневных профессиональных обязанностей» и «любимое занятие в свободное время». Опрашиваемым предлагается оценить по шкале от 1 до 6 типичность данного переживания для данного вида деятельности (см. табл. 1). Из 12 пунктов методики 3 относятся к усилию («Занимаясь этим, я прилагаю немало сил»), 3 — к удовольствию («Я наслаждаюсь этим занятием»), 3 — к смыслу («Я знаю, ради чего я это делаю») и 3 — к пустоте («Во время этого я не испытываю никаких чувств»).

В данной статье описывается первый цикл апробации методики ДПД на материале переживаний, сопровождающих учебную деятельность. В настоящее время методика получила применение на самом разном материале [1; 5; 8].

Таблица 1

Бланк методики диагностики переживания в деятельности

№	Утверждение	Баллы					
		1	2	3	4	5	6
1	Это занятие доставляет мне удовольствие	1	2	3	4	5	6
2	Я знаю, ради чего я это делаю	1	2	3	4	5	6
3	Делая это, я испытываю радость	1	2	3	4	5	6
4	Мне приходится постараться, чтобы сделать то, что нужно	1	2	3	4	5	6
5	Во время этого я не испытываю никаких чувств	1	2	3	4	5	6
6	Занимаясь этим, я прилагаю немало сил	1	2	3	4	5	6
7	Я наслаждаюсь этим занятием	1	2	3	4	5	6
8	Мне скучно этим заниматься.	1	2	3	4	5	6
9	То, что я делаю, наполнено для меня смыслом	1	2	3	4	5	6
10	Это дело требует от меня напряжения	1	2	3	4	5	6
11	В это время я ощущаю пустоту	1	2	3	4	5	6
12	Это занятие связано с тем, что для меня важно	1	2	3	4	5	6

Исследование 1. Психометрическая валидизация опросника ДПД (Д.А. Леонтьев, С.Ш. Досумова)

Цель: проверить психометрические характеристики опросника ДПД, соотнести его результаты с релевантными личностными переменными.

Участники: студенты 1-го курса факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, n=83 (из них 76 женщин); средний возраст — 18,2 ± 0,82.

Деятельность: повседневные учебные занятия.

Дополнительно к методике «Переживания в учебной деятельности» использовались Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера ШУДЖ [7], дающая общую ретроспективную оценку удовлетворенности жизнью в целом (5 пунктов), Тест смысложизненных ориентаций СЖО [2], позволяющий оценить меру осмысленности жизни (20 пунктов), Опросник общей самооценки ООСЭ [11], оценивающий субъективное ощущение достаточности своих способностей для достижения стоящих целей (10 пунктов), и Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта ШПАНА [6], дающая оценки частоты положительных и отрицательных эмоций за последнее время (20 пунктов).

Результаты:

1. Все четыре показателя ДПД распределены нормально. Консистентность субшкал (альфа Кронбаха): *Смысл 0,84; Удовольствие 0,84; Усилие 0,62; Пустота 0,72.*

2. Конструктивная валидность. В табл. 2 приведены значения линейных корреляций между субшкалами ДПД (мы не выделяли отдельно шкалу пустоты, поскольку в ЭФА она не выделилась в отдельный фактор) и личностными переменными.

Из табл. 2 видно, что шкалы «Смысл» и «Удовольствие» обнаруживают сильную корреляцию между собой, а шкала «Усилие» связана с обоими незначимо. Корреляции шкал ДПД с личностными переменными вполне предсказуемы, хотя мы ожидали, что «Усилие» будет больше связано с «Самоэффективностью», «Смысл» — с «Осмысленностью», а «Удовольствие» — с «Позитивным аффектом», чем с другими шкалами; эти ожидания не подтвердились. Возможно, чрезмерное слияние «Удовольствия» и «Смысла» связано со спецификой выборки и оцениваемой деятельности. Предварительно мы можем заключить, что теоретическое различие удовольствия, смысла и усилия как трех изменений переживания в деятельности оправдало себя даже с учетом сильной корреляции удовольствия и смысла.

Исследование 2. Сравнение переживаний в разных видах деятельности (Д.А. Леонтьев и Ф.Р. Рзаева)

Цель: сравнение переживаний в разных видах деятельности.

Таблица 2

Корреляции между шкалами ДПД и личностными переменными

Шкала	Смысл	Удов-вие	Усилие	СЖО	ШУДЖ	Самозф-сть	Позитивный аф-фект (ШПАНА)
Удов-вие	0,529**						
Усилие	-0,127	-0,186					
Осмысленность (СЖО)	0,448**	0,646**	-0,231*				
Удовлет-ть жизнью (ШУДЖ)	0,399**	0,589**	-0,291**	0,594**			
Самозф-сть	0,141	0,405**	-0,259*	0,441**	0,419**		
Позитивный аф-фект (ШПАНА)	0,432**	0,406**	-0,297**	0,464**	0,412**	0,375**	
Негативный аф-фект (ШПАНА)	-0,228*	-0,162	0,250*	-0,376**	-0,392**	-0,308**	-0,449**

Примечание: «***» — $p < 0,001$, «**» — $p < 0,01$, «*» — $p < 0,05$ (здесь и далее).

Участники: студенты разных факультетов МГУ, посещающие факультативный курс психологии, $n = 74$ (59 женщин); средний возраст — $21,3 \pm 1,60$.

Деятельность: повседневные учебные занятия (УД), любимая досуговая деятельность (ДД).

Дополнительно использовались Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера ШУДЖ, Тест смысложизненных ориентаций СЖО, Опросник общей самооценки ООСЭ.

Результаты:

1. Оба вида деятельности различаются по структуре корреляций разных переживаний между собой (табл. 3). Разные переживания в ДД независимы друг от друга (единственная значимая корреляция — смысл

и удовольствие, $p < 0,01$). Напротив, в УД разные переживания значимо коррелируют между собой в 4 случаях из 6, что говорит о взаимосвязанности разных переживаний. Наконец, не было выявлено ни одной значимой корреляции между переживаниями, даже однородными, относящимся к разным видам деятельности. Это подтверждает, что переживания в нашем понимании являются элементами именно структуры деятельности, а не структуры личности.

2. Оба вида деятельности различаются и по структуре корреляций переживаний в них с личностными переменными, которые, в свою очередь, тесно связаны между собой (табл. 4). Переживание удовольствия в УД значимо коррелирует с удовлетворенностью жизнью, переживание смысла — с осмыс-

Таблица 3

Корреляции между переживаниями в учебной и досуговой деятельности

Шкала	Удов-вие в ДД	Смысл в ДД	Усилие в ДД	Пустота в ДД	Удов-вие в УД	Смысл в УД	Усилие в УД	Пустота в УД
Удов-вие в ДД								
Смысл в ДД	0,535**							
Усилие в ДД	0,111	0,228						
Пустота в ДД	-0,127	0,049	0,136					
Удов-вие в УД	-0,046	0,193	-0,076	0,229				
Смысл в УД	0,072	0,186	-0,177	0,133	0,720**			
Усилие в УД	0,114	0,111	0,007	-0,078	0,200	0,244*		
Пустота в УД	0,134	0,016	-0,158	-0,048	-0,538**	-0,469**	0,078	

ленностью жизни и самооффективностью, переживание пустоты — со всеми тремя переменными (отрицательно). Переживания в ДД, напротив, никак не связаны с личностными переменными.

3. Наконец, мы прямо сравнили однородные переживания в обоих видах деятельности по *t*-критерию Стьюдента. В согласии с нашими ожиданиями и приведенными выше результатами переживания в УД и ДД значимо различались по всем четырем шкалам. Переживания в ДД предсказуемо характеризовались намного более высоким уровнем удовольствия ($t = 12,09, p < 0,001, d = 2,14$), низким уровнем пустоты ($t = 8,56, p < 0,001, d = 1,44$) и усилия ($t = 4,83, p < 0,001, d = 0,74$) и лишь немного более высокой осмысленностью ($t = 2,50, p < 0,05, d = 0,39$) по сравнению с учебой. Видимо, в отличие от досуга, где выбор каждого действия осуществляется самим студентом, учебная деятельность нередко включает задачи, смысл которых студенту неочевиден, что и выражается в снижении переживания осмысленности процесса учебы по сравнению с хобби.

Исследование 3. Связь переживаний в учебной деятельности с чертами личности и академической успеваемостью (Е.Н. Осин, В.В. Бобров)

Цель: выявить связь переживаний с показателями успеваемости и базовых черт личности.

Участники: 71 студент 2-го курса естественно-научного факультета одного из

университетов Москвы, в том числе 32,4% мужчин и 67,6% женщин, в возрасте от 18 до 20 лет. Для возможности соотнесения с показателями успеваемости в анкете участники указывали псевдоним, а настоящее имя — на листе, который сдавался отдельно.

Деятельность: повседневные учебные занятия (УД).

Дополнительно использовался опросник BFQ-2 [9], измеряющий черты «Большой пятерки» и включающий шкалу лжи. Были также получены данные об академической успеваемости (кумулятивный рейтинговый балл по итогам учебного года).

Результаты. Корреляции ДПД с показателями других методик представлены в табл. 5. Переживания удовольствия и смысла оказались прямо, а показатели пустоты — с обратным знаком связаны с показателями адаптивных черт (экстраверсии, добросовестности и открытости). Ни одно из переживаний не связано значимо с нейротизмом, а переживание усилия не связано ни с одной из базовых черт, за исключением обратной связи с социальной желательностью: склонность приукрашивать себя сочетается с нежеланием выкладываться в учебе. Лишь переживание удовольствия обнаружило связь с показателем успеваемости; соответствующая связь для осмысленности не достигла статистической достоверности ($r = 0,23, p = 0,067$).

Таблица 4

Переживания в УД и ДД и личностные переменные

Шкала	ООСЭ	СЖО	ШУДЖ
Удовольствие в УД	0,231	0,205	0,272*
Смысл в УД	0,339**	0,236*	0,227
Усилие в УД	-0,204	-0,136	-0,090
Пустота в УД	-0,314**	-0,244*	-0,315**
Удовольствие в ДД	-0,007	0,020	-0,018
Смысл в ДД	0,075	0,129	0,207
Усилие в ДД	-0,085	0,146	0,000
Пустота в ДД	0,167	0,141	0,078
СЖО	0,348**	1	
ШУДЖ	0,435**	0,620**	1

Исследование 4. Проверка надежности методики и связи переживаний с показателями психологического благополучия на объединенной выборке (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

Цель: выявить структуру и надежность методики ДПД с помощью КФА, выявить связь переживаний с показателями субъективного благополучия.

Участники: 227 студентов гуманитарных и естественно-научных факультетов одного из университетов Москвы, в том числе 20,1% мужчин и 79,9% женщин, в возрасте от 17 до 23 лет.

Деятельность: повседневные учебные занятия (УД).

Дополнительно использовались Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера ШУДЖ, Тест смысложизненных ориентаций СЖО, Опросник общей самооценки ООСЭ.

Результаты 1. Соединение повторяющихся элементов трех описанных выше исследований в единую выборку позволило получить массив данных, допускающий применение более продвинутых методов обработки. Для проверки гипотезы о структуре методики был использован конфирматорный факторный анализ в пакете Mplus 7.4 с использованием робастной статистики MLR. Исходная теоретическая модель показала отличное соответствие данным (см. рис. 1). Показатели удовольствия и смысла были тесно связаны друг с другом и демонстрировали мощные отрицательные связи с показателем пустоты. В свою очередь, показатель усилия демонстрировал крайне слабые связи с тремя другими показателями, не достигшие статистической достоверности.

Описательные статистики по шкалам ДПД и показатели внутренней согласованности шкал, оцененные на основе параметров факторной модели (ρ Райкова) и наблюдаемых баллов, представлены в табл. 6. Распределения баллов были близкими к нормальному виду (показатели асимметрии не превышали 0,90, эксцесса — 0,65). Показатели надежности более чем удовлетворительны.

Результаты 2. В табл. 7 представлены обобщенные корреляции шкал опросника ДПД с тремя показателями психологического благополучия. Переживания удовольствия и осмысленности демонстрируют предсказуемые прямые связи (а показатель пустоты — обратные связи) с индикаторами благополучия (удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, общая самооценочность). Это говорит о конвергентной валидности показателей удовольствия и осмысленности учебы и позволяет использовать их как компактные непрямые показатели общего благополучия учащихся.

Для проверки гипотезы о специфике связей отдельных компонентов оптимального переживания учебы с индикаторами общего психологического благополучия мы провели множественный регрессионный анализ, результаты которого представлены в табл. 8.

И удовольствие, и смысл оказались статистически достоверными предикторами общей удовлетворенности жизнью и осмысленности жизни. Этот результат говорит о том, что удовольствие от учебы может быть наиболее ярким, но недостаточным феноменологическим индикатором благополучного протекания

Таблица 5

Связи переживаний в учебной деятельности с другими переменными

Шкала	N	α	r Удов-е	r Смысл	r Усилие	r Пустота
Экстраверсия	69	0,85	0,31*	0,39**	-0,11	-0,32**
Доброжел-ть	69	0,90	0,25*	0,28*	0,02	-0,35**
Добросов-ть	69	0,83	0,27*	0,29*	0,06	-0,13
Открытость	69	0,84	0,37**	0,32**	-0,02	-0,31**
Нейротизм	69	0,77	0,11	0,00	0,20	-0,02
Ложь	69	0,75	0,09	0,12	-0,27*	-0,05
Успеваемость	67	--	0,32**	0,22	0,05	-0,13

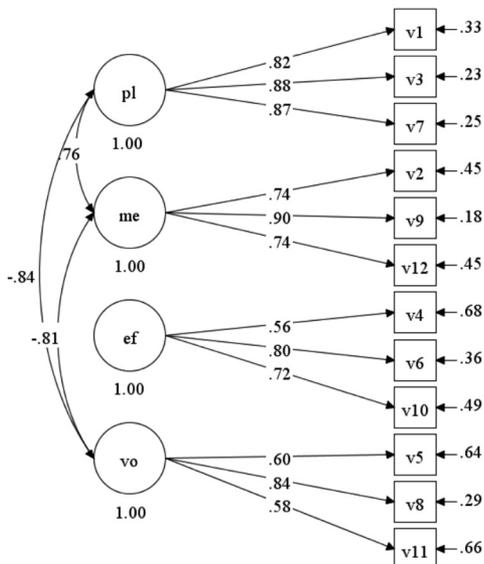


Рис. 1. Стандартизованные параметры конфирматорной модели (N=227). $\chi^2(48) = 94,49$, $p < 0,001$, CFI = 0,956, RMSEA = 0,065, 90% CI [0,046; 0,085], SRMR = 0,059. Показаны статистически достоверные параметры ($p < 0,05$). PL — Удовольствие, ME — Смысл, EF — Усилие, VO — Пустота

Таблица 6

Психометрические показатели шкал опросника ДПД

Шкала	Удовольствие	Смысл	Усилие	Пустота
М (SD)	3,72 (1,09)	4,42 (1,18)	4,32 (0,97)	2,58 (1,07)
ρ	0,89	0,84	0,74	0,72
α	0,87	0,85	0,74	0,73

Таблица 7

Корреляционные связи ДПД с показателями психологического благополучия

Шкала	N	α	r Удов.	r Смысл	r Усилие	r Пустота
ШУДЖ	215	0,80	0,43***	0,41***	-0,09	-0,41***
СЖО	142	0,92	0,47***	0,40***	-0,25**	-0,31***
ООСЭ	123	0,82	0,31***	0,24**	-0,24**	-0,27**

Таблица 8

Результаты регрессионного анализа

Предикторы	Зависимая переменная		
	ШУДЖ (N=215)	СЖО (N=142)	ООСЭ (N=123)
Удовольствие, β	0,24**	0,37***	0,22
Смысл, β	0,18*	0,25*	0,07
Усилие, β	-0,12*	-0,24**	-0,22*
Пустота, β	-0,14	0,11	-0,05
R2	0,24***	0,30***	0,15***

учебного процесса без учета переживаемой осмысленности учебы.

При контроле удовольствия и смысла усилие обратно связано с индикаторами благополучия. Можно предположить, что более выраженное переживание усилия возникает как у студентов, которые не справляются с учебной, так и у студентов, которые осознанно жертвуют ради учебы удовлетворением других своих жизненных потребностей. В пользу такой интерпретации говорит практически нулевая связь показателя усилия с успеваемостью. Для того чтобы проверить эту гипотезу, необходимы исследования на более обширных выборках с использованием индикаторов субъективной и объективной успеваемости, учебной мотивации, выгорания.

Обсуждение результатов и выводы. Четыре описанных исследования представляют собой только часть собранных к настоящему времени данных по исследованию переживаний, сопровождающих разные виды деятельности и коммуникативных ситуаций. Они позволяют говорить о надежности, валидности и эвристичности опросника переживаний в деятельности, основанного на трехмерной модели переживаний. В частности, из приведенных данных можно сделать следующие выводы:

1. Данные по опроснику ДПД согласуются с трехмерной моделью переживаний, включающей удовольствие, смысл и усилие как три их измерения; соответствие данных структурной модели и другие психометрические характеристики методики на материале учебной деятельности более чем удовлетворительны.

2. Шкалы методики не полностью независимы друг от друга, в частности, переживания удовольствия и смысла как в учебной, так и в досуговой деятельности сильно коррелируют между собой. Переживание пустоты как отсутствия удовольствия, смысла и усилия обычно отрицательно коррелирует с удовольствием и смыслом, однако сила этих корреляций зависит от специфики деятельности. Переживание усилия не связано значимо с остальными аспектами переживания.

3. Степень выраженности различных переживаний различается в разных видах деятельности.

4. Переживания в УД (но не в ДД) значимо коррелируют с базовыми чертами личности и характеристиками психологического благополучия, переживание удовольствия в УД предсказывает академическую успеваемость.

Ограничениями приведенных исследований является малый объем выборки, особенно в части индикаторов успеваемости. Исследования на базе новой методики продолжают разворачиваться. В числе идущих в настоящее время работ — более подробное изучение взаимоотношений между мотивацией и переживаниями в учебной деятельности, в том числе в диахроническом аспекте, исследование переживаний в одиночестве и в социальной ситуации в зависимости от отношения к одиночеству и др. Отдельно ведется изучение взаимоотношений между переживаниями удовольствия и смысла в разных видах деятельности. Мы полагаем, что представленный простой и надежный диагностический инструмент найдет широкое применение как в исследовательском, так и в прикладном контексте.

Финансирование

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

Литература

1. Гервиц А.Е., Леонтьев Д.А. Переживания в одиночестве и в компании в зависимости от отношения к одиночеству // Инновационные ресурсы социальной психологии: теории, методы, практики: Сборник научных работ // Отв. ред. О.В. Соловьева, Т.Г. Стефаненко. М. 2017. С. 409—414.

2. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл. 1992. 18 с.

3. Леонтьев Д.А. Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса. Сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике 9—11 сентября

- 2015 г. // Отв. ред. Н.А. Батурич. Т. 1. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. С. 175—179.
4. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. Т. 4(62). С. 18—37.
5. Леонтьев Д.А., Клейн К.Г. Качество мотивации и качество переживаний как характеристики учебной деятельности // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2018. № 4. С. 106—119.
6. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91—110.
7. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов. 2008. [Электронный ресурс] // URL: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (дата обращения: 26.11.2018).
8. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Диагностика переживаний в профессиональной деятельности: валидизация методики // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 30—51.
9. Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Неякина Ю.Ю., Дорфман Л.Я., Александрова Л.А. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 80—104.
10. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл; Альпина Нон-фикшн. 2011. 464 с.
11. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооценки Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71—76.
12. Csikszentmihalyi M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology In: M. Csikszentmihalyi, I.S. Csikszentmihalyi (Eds.). *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness* (15—35). Cambridge: Cambridge University Press.
13. Csikszentmihalyi M., Nakamura J. (1999). Emerging goals and the self-regulation of behavior. In: R. Wyer (Ed.). *Advances in social cognition*. Vol. 12. *Perspectives on behavioral self-regulation* (107—118). Mahwah, NJ: Erlbaum.
14. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C.L.M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83—104). Washington D.C.: American Psychological Association.

Study-Related Experiences and Their Association with Psychological Well-Being

Leontiev D.A.*,

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
dmleont@gmail.com*

Osin E.N.**,

*Higher School of Economics, Moscow, Russia,
evgeny.n.osin@gmail.com*

Dosumova S.S.***,

*JSC MegaFon, Moscow, Russia,
sdosumova@gmail.com*

Rzaeva F.R.****,

*Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia,
fatimarzaeva05@gmail.com*

Bobrov V.V.*****,

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,
deadlysleepp@gmail.com*

The paper presents an analysis of empirical data on relationship of study-related learning experiences with students' psychological well-being and academic success. The data were obtained using the original Activity-Related Experiences Assessment technique (AREA) and a number of additional measures. The results of four studies are presented. The first one was devoted to the psychometric validation of AREA questionnaire. The results confirmed the construct validity of the model of activity-related experiences. The second study compared experiences associated with different types of activities (study and leisure). Differences in the structure of correlations of experiences related to different activities confirmed that experiences are activity-related rather than personality-related. The third study presents data on the relationship of study-related experiences with personality traits and academic performance. Only the experience of pleasure revealed a significant association with academic performance. The purpose of the last study was identifying the structure and reliability of AREA on the combined sample by CFA using and checking the connection of study-related experiences with indicators of psychological well-being. Experiences

For citation:

Leontiev D.A., Osin E.N., Dosumova S.S., Rzaeva F.R., Bobrov V.V. Study-Related Experiences and Their Association with Psychological Well-Being. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2018. Vol. 23, no. 6, pp. 55—66. doi: 10.17759/pse.2018230605 (In Russ., abstr. in Engl.).

* *Leontiev Dmitry Alexeyevich*, PhD in Psychology, Professor, Head of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia. E-mail: dmleont@gmail.com

** *Osin Evgeny Nikolaevich*, PhD in Psychology, Associate Professor, Psychology Department; Leading Research Fellow, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia. E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

*** *Dosumova Svetlana Shukhratovna*, Senior Specialist at JSC MegaFon, Moscow, Russia. E-mail: sdosumova@gmail.com

**** *Rzaeva Fatima Rza kyzy*, PhD Student, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia. E-mail: fatimarzaeva05@gmail.com

***** *Bobrov Vladislav Vyacheslavovich*, Junior Research Fellow, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia. E-mail: deadlysleepp@gmail.com

of pleasure and meaning were closely related to each other and negatively related to the experience of void, while the experience of effort was hardly associated with the other three scores. Experiences of pleasure and meaning reveal predictable direct (and the experience of void the reverse) association with indicators of well-being.

Keywords: experience, learning, pleasure, meaning, effort, void, motivation, psychological well-being.

Funding

This work was supported by Russian Science Foundation, project № 16-18-10439

References

1. Gervits A.E., Leontiev D.A. Perezhivaniya v odinochestve i v kompanii v zavisimosti ot otnosheniya k odinochestvu [Experiences in solitude and in the company depending on the attitude to loneliness]. In Solov'eva O.V. (eds.), *Innovatsionnye resursy sotsial'noi psikhologii: teorii, metody, praktiki: Sbornik nauchnykh rabot* [Innovative resources of social psychology: theories, methods, practices: Collection of scientific papers], Moscow, 2017, pp. 409—414.
2. Leontiev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO) [Noetic orientations test]. Moscow: Smysl, 1992, 18 p.
3. Leontiev D.A. Perezhivaniya, soprovozhdayushchie deyatel'nost', i ikh diagnostika. [Activity-related experiences, and their assessment]. In Baturin N.A. (ed.), *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii. Preodolenie krizisa. Sbornik materialov Tre'tei Vserossiiskoi konferentsii po psikhologicheskoi diagnostike (9—11 sentyabrya 2015 g.)* [Modern psychodiagnosics of Russia. Overcoming the crisis. Proceeding of the Third All-Russian Conference on Psychological Diagnostics]. Chelyabinsk: Publ. YuUrGU, 2015. Vol. 1, pp. 175—179.
4. Leontiev D.A. Samoregulyatsiya, resursy i lichnostnyi potentsial [Self-regulation, resources and personality potential]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian Psychological Journal], 2016, no. 4(62), pp. 18—37. doi: 10.17223/17267080/62/3
5. Leontiev D.A., Klein K.G. Kachestvo motivatsii i kachestvo perezhivaniya kak kharakteristiki uchebnoi deyatel'nosti [The quality of motivation and the quality of experiences as characteristics of educational activities]. *Vestnik Mosk. Un-ta. Ser. 14. Psikhologiya* [The Moscow University Herald. Series 14. Psychology], 2018, no. 4, pp. 106—119. doi: 0.11621/vsp.2018.04.106
6. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [Measurement of positive and negative emotions: development of the Russian-language analogue of the PANAS method]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of the Higher School of Economics], 2012. Vol. 9, no. 4, pp. 91—110.
7. Osin E.N., Leontiev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspres-otsenki sub'ektivnogo blagopoluchiya [Approbation of Russian versions of two scales for express assessment of subjective well-being]. *Materialy Tre'tego Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceeding of the Third All-Russian Sociological Congress]. Moscow: Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008. [Elektronnyi resurs] Available at: http://www.isras.ru/abstract_bank/1210190841.pdf (Accessed: 26.11.2018).
8. Osin E.N., Leontiev D.A. Diagnostika perezhivaniya v professional'noi deyatel'nosti: validizatsiya metodiki [Assessment of experiences in professional activities: validation of the method]. *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational psychology], 2017. Vol. 7, no. 2, pp. 30—51.
9. Osin E.N., Rasskazova E.I., Neyaskina Yu.Yu., Dorfman L.Ya., Aleksandrova L.A. Operatsionalizatsiya pyatifaktornoi modeli lichnostnykh chert na rossiiskoi vyborke [Operationalization of the five-factor personality trait model in the Russian sample]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological assessment], 2015, no. 3, pp. 80—104.
10. Chiksentmihaii M. Potok: psikhologiya optimal'nogo perezhivaniya [Flow: the psychology of optimal experience]. Moscow: Smysl; Al'pina Non-Fikshn, 2011, 464 p. (In Russ.).
11. Shvartser R., Erusalem M., Romek V. Russkaya versiya shkaly obshchei samoefektivnosti R. Shvartsera i M. Erusalema [The Russian version of general self-efficacy scale of R. Schwarzer and M. Erusalem]. *Inostrannaya psikhologiya* [Inostrannaya psikhologiya], 1996, no. 7, pp. 71—76.
12. Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology In Csikszentmihalyi M. (eds.), *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988, pp. 15—35. doi: 10.1017/CBO9780511621956.002
13. Csikszentmihalyi M., Nakamura J. Emerging goals and the self-regulation of behavior. In R. Wyer (ed.), *Advances in social cognition. Perspectives on behavioral self-regulation*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1999. Vol. 12, pp. 107—118. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_13
14. Nakamura J., Csikszentmihalyi M. The construction of meaning through vital engagement. In Keyes C.L.M. (eds.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*. Washington D.C. American Psychological Association, 2003, pp. 83—104. doi: 10.1037/10594-004