

УДК 159.9.072

DOI: 10.34670/AR.2024.75.34.019

## **Вдохновение и творческое хобби как фактор здоровья офисных работников**

**Стариков Павел Анатольевич**

Кандидат философских наук,  
доцент кафедры социологии,  
Институт педагогики, психологии и социологии  
Сибирского федерального университета,  
660041, Российская Федерация, Красноярск, просп. Свободный, 79;  
e-mail: Kriprikrit@yandex.ru

**Малинникова Александра Алексеевна**

Магистрант,  
Гуманитарно-педагогический институт  
Тольяттинского государственного университета,  
445020, Российская Федерация, Тольятти, ул. Белорусская, 14;  
e-mail: sashusyam@gmail.com

### **Аннотация**

В статье представлены результаты исследования взаимосвязей, существующих между увлечениями, занятиями офисных работников в свободное время и уровнем их здоровья, частотой проявлений состояний вдохновения, сопряженных с ним переживаний. Методом анкетного опроса было изучено 369 офисных работников (2023 г.). Рассматривалась частота позитивных переживаний, сопряженных с вдохновением, и негативных переживаний, связанных с напряжением, стрессом, тревогой. Измерялось функциональное состояние организма, уровень здоровья по методике, разработанной на кафедре нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России. С использованием методов корреляционного, факторного анализа выявлена взаимосвязь между уровнем здоровья и частотой проявлений состояний вдохновения. Офисные работники, часто испытывающие переживания, соотносимые с состоянием вдохновения, обладают лучшим здоровьем. Наоборот, отсутствие переживаний, сопряженных с состоянием вдохновения, характерно для группы с низким уровнем здоровья, стрессовыми адаптивными реакциями. Фактор вдохновения более тесно связан со здоровьем офисных работников, чем фактор отсутствия негативных эмоций, стресса, напряжения, тревоги. Определенные виды занятий в свободное время показывают более тесную взаимосвязь с хорошим здоровьем и вдохновением: спорт, физическая активность; увлечение искусством (рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте); занятия медитацией, релаксационными упражнениями, йогой; домашнее творчество (кулинария, дизайн). Результаты исследования указывают на валеологическое значение состояния вдохновения как фактора профилактики и укрепления здоровья.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Стариков П.А., Малинникова А.А. Вдохновение и творческое хобби как фактор здоровья офисных работников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 1А. С. 109-119. DOI: 10.34670/AR.2024.75.34.019

**Ключевые слова**

Вдохновение, потоковые состояния, стресс, реакция активации, здоровье, функциональное состояние организма, адаптивные реакции, творческое хобби, офисные работники.

**Введение**

Вдохновение становится значимым атрибутом современной культуры, инновационной экономики. В то же время изучение свойств и возможностей этого особого продуктивного состояния только начинается. Внимание исследователей привлекает, прежде всего, высокая эффективность вдохновения в творчестве, обучении, труде. Однако практически не изучены, не систематизированы валеологические характеристики вдохновения. Может ли состояние вдохновения стать средством профилактики и укрепления здоровья?

Одним из первых проблематику взаимосвязи особых состояний сознания и здоровья поднял А. Маслоу в концепции пиковых переживаний. Согласно Маслоу, пиковые переживания имеют особое значение во всех аспектах развития личности. Пиковое переживание – это и модель более здорового, продуктивного состояния, и средство продвижения по пути к большей целостности, интегрированности, индивидуальности [Маслоу, 1997]. Не менее значимую концепцию развил М. Чиксентмихайи, который дал свое название особым продуктивным моментам жизни – потоковые состояния. Опросы, проведенные Чиксентмихайи и другими авторами в разных странах и социальных группах, позволили охарактеризовать и проанализировать устойчивые характеристики потоковых состояний [Чиксентмихайи, 2016; Hoffman, Jiang, Wang, 2020; Keller J., Bless, 2008]. Не теряют значимости в рассматриваемом аспекте взаимосвязи вдохновения и здоровья работы У. Бенсона. В двадцатилетних исследованиях У. Бенсону с коллегами удалось изучить психотехнические особенности работы с пиковыми переживаниями и доказать, что подобные состояния сопровождаются выходом на плато более высокого уровня здоровья и продуктивности, которое Бенсон охарактеризовал как режим повышенной слаженности, гармонизации всех систем организма [Бенсон, Проктор, 2004], [Benson, 2008].

Особый интерес в рассматриваемом контексте представляют работы отечественных физиологов. Выдающийся советский фармаколог Н.В. Лазарев показал, что существуют состояния, сочетающие высокую продуктивность работы и активацию защитных сил организма, высокую устойчивость к повреждающим факторам – СНПС (состояния неспецифически повышенной сопротивляемости организма) [Лазарев, Люблина, Розин, 1959].

Группа ученых под руководством Л. Х. Гаркави продолжила исследования особых состояний организма и обнаружила, что любой фактор, который вызывает стресс, способен также включать и другие более полезные реакции [Гаркави, Квакина, Уколова, 1990]. Эти полезные для здоровья и гармоничного функционирования организма реакции были названы реакциями тренировки, спокойной активации и повышенной активации. В состоянии активации

было обнаружено выраженное усиление защитных, восстановительных, регуляторных, онкопротекторных, ювенильных функций организма. Одновременно Л.Х. Гаркави с сотрудниками была открыта тесная связь физиологических и психоэмоциональных характеристик. Для реакции активации характерен устойчивый ряд признаков: снижение тревожности, раздражительности, угнетенности, улучшение сна и аппетита, подъем работоспособности, активности и оптимизма.

Несмотря на выраженное сходство психологических характеристик реакций активации и особых продуктивных состояний, таких как вдохновение, потоковые состояния, прямые исследования, изучающие их взаимосвязь, проведены не были. Это делает актуальным в теоретическом и практическом плане исследование обсуждаемых взаимосвязей между уровнем здоровья, функциональным состоянием организма и состояниями вдохновения в разнообразных по силе и выраженности формах.

Важным фактором здоровья сегодня становятся различные формы досуга, проведения свободного времени, которые способны уменьшать стресс и напряжение, вносить в жизнь людей элементы свободы, вдохновения, творчества. Особенно значимы полезные и правильные формы досуга в некоторых видах деятельности, например, в офисной работе.

Цели исследования – изучение взаимосвязей, существующих между уровнем здоровья, функциональным состоянием организма и частотой проявлений состояний вдохновения, сопряженных с ним занятий, творческим досугом офисных сотрудников.

Материалы и методы: исследование в форме анкетного опроса выполнено на кафедре социологии Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета. Всего было изучено 369 офисных работников в 2023 г. Большинство респондентов работают в офисе более 10 лет (70%). От 3-х до 10 лет работает 21% опрошенных. 18% респондентов – мужчины и 82% – женщины. Средний возраст респондентов составил 40,5 лет. Возрастной диапазон опрошенных офисных работников – от 19 до 68 лет. Большинство изученных офисных работников имеет высшее образование (93%).

Ранее в проведенных нами исследованиях с 2009 по 2022 г. были апробированы индикаторы и индексные оценки проявленности состояний вдохновения [Стариков, Малинникова, 2023; Стариков, 2022]. Показана устойчивая взаимосвязь эмоциональных реакций и индикаторов состояний, используемых различными авторами для выявления и описания подобных продуктивных состояний [Андреас, Андреас, 1999; Маслоу, 1997; Чиксентмихайи, 2016; Hoffman, Jiang, Wang, 2020; Keller, Bless, 2008]. Выявлено своеобразное ядро сопутствующих вдохновению реакций и переживаний. В соответствии с полученными нами ранее результатами, в данной работе использовалась совокупность индикаторов для измерения проявленности состояний вдохновения в жизни офисных работников.

Оценка уровня здоровья офисных работников, функционального состояния организма и адаптационных реакций проводилась методом, разработанным и апробированным сотрудниками кафедры нормальной и патологической физиологии ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России [Маркина, Маркин, 2000; Маркина, Маркин, 2008]. В основу оценки положено измерение четырех типов адаптационных реакций: реакции тренировки (РТ), реакции повышенной активации (РПА), реакции спокойной активации (РСА), реакции переактивации (РП), реакции стресса (РС); а также один из четырех типов уровня реактивности: высокий, средний, низкий и очень низкий. Тип адаптационной реакции и уровень реактивности измерялся с помощью психофизиологического опросника. Данные обрабатывались с помощью компьютерной программы «Антистресс», разработанной Л.Х. Гаркави с сотрудниками

[Гаркави, Квакина, Уколова, 1990]. Данный метод позволяет выделить четыре типа функциональных состояний по уровню здоровья, согласно классификации В.В. Маркина: хорошее и отличное; удовлетворительное; легкое или умеренное нарушение здоровья; значительное нарушение здоровья или плохое состояние [Маркина, Маркин, 2008]. Кроме того, респондентам предлагалось оценить уровень своего здоровья самостоятельно по шкале: 4 – «хорошее и отличное»; 3 – «удовлетворительное»; 2 – «легкое или умеренное нарушение здоровья»; 1 – «значительное нарушение здоровья или плохое состояние».

## Результаты исследования

### Как офисные работники проводят свое свободное время?

Для анализа респондентам было предложено ответить на вопрос: «Как Вы проводите свободное время? Просим отметить, как часто Вы занимаетесь этими видами деятельности». Результаты опроса представлены в таблице 1 (в ячейках указаны соответствующие проценты от числа всех респондентов, ответивших на вопрос).

Таблица 1 - Как офисные работники проводят 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
Активное ведение блога/аккаунта в социальных сетях	56	21	11	8	4
Искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте	50	22	15	10	3
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
Домашнее творчество (кулинария, дизайн)	31	19	26	14	11
Работа с людьми, социальные проекты	51	16	15	9	8
Вышивание / вязание / алмазная вышивка	60	14	12	9	6

Наиболее распространенными формами проведения свободного времени, как показали результаты опроса, являются общение в социальных сетях, проведение времени за

компьютером, просмотр сериалов, кино, познавательных передач. Достаточно часто респонденты занимаются спортом, физической активностью, читают книги. Менее распространены такие виды активности, как «Искусство: рисование/ пение / игра на музыкальном инструменте» – 13% респондентов занимается не менее 2-3 раз в неделю; «Медитации, релаксационные упражнения, йога» – 18%, «Активное ведение блога/аккаунта в социальных сетях» – 12%, «Домашнее творчество (кулинария, дизайн)» – 25%; «Вышивание / вязание / алмазная вышивка» – 15%, «Работа с людьми, социальные проекты» – 17%; «Получение дополнительного образования (курсы)» – 18% соответственно.

Ощущают ли опрошенные офисные работники пользу от этих занятий?

Для оценки субъективного ощущения пользы от занятий в свободное время респондентам предлагались разработанные категории с просьбой оценить степень выраженности каждого признака по семибалльной шкале, где 1 – это отсутствие признака, а 7 – значительная степень выраженности признака. Результаты представлены в таблице 2.

**Таблица 2 - Субъективное ощущение пользы от занятий в свободное время  
(среднее значение по выборке)**

Показатели	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

Как показали результаты опроса, респонденты ощущают несомненную пользу от своих увлечений. Опрошенные офисные работники указывают на получаемое удовольствие, улучшение самочувствия, релаксацию, ощущение благополучия. В том числе занятия воспринимаются ими как источник вдохновения, как возможность самореализации, позволяют ощутить пользу, одобрение со стороны других людей.

**Как часто офисные работники испытывают вдохновение?**

Для изучения этой проблематики респондентам было предложено ответить на вопрос: «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». Результаты представлены в таблице 3 (в ячейках таблицы указан процент от числа респондентов).

**Таблица 3 - Как часто офисные работники испытывают различные переживания**

	1 - Практически никогда	2 - Очень редко	3 - Редко	4 - Иногда	5 - Достаточно часто	6 - Часто	7 - Это моё обычное состояние
Вдохновение	5	11	16	17	25	13	14

	1 - Практически никогда	2 - Очень редко	3 - Редко	4 - Иногда	5 - Достаточно часто	6 - Часто	7 - Это моё обычное состояние
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 таблицы 3, значительная часть опрошенных офисных работников испытывает в той или иной степени переживания, сопутствующие состоянию вдохновения. Больше половины респондентов переживают достаточно часто (указано количество респондентов, отметивших градации шкалы в диапазоне от 5 до 7) состояние вдохновения – 52%; состояния легкости, парения – 34%; полное вовлечение, растворение в деле – 57%. Гораздо реже опрошенные испытывают негативные переживания: скуку, раздражение, беспомощность. В то же время стресс, напряжение переживаются респондентами достаточно часто – 37%.

С целью проанализировать внутреннюю структуру переживаний офисных работников был проведен факторный анализ по данному блоку переменных. С использованием метода главных компонент было выделено два фактора. Вместе они описывают 68% исходной вариации признаков. Для лучшей интерпретации факторов использовалась процедура вращения с применением техники Varimax normalized.

Фактор 1 (36% всей исходной вариации) тесно связан с переживаниями: «Вдохновение» (0,84 – факторная нагрузка); «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). Полученные высокие значения факторных нагрузок подтверждают концепцию о тесной комплексной связи группы переживаний, сопряженных с

вдохновением. Фактор 1 может быть идентифицирован как фактор, отражающий степень присутствия вдохновения в жизни респондентов.

Фактор 2 (32% всей вариации) тесно связан с переживаниями: «Напряжение, стресс» (0,84 – факторная нагрузка); «Тревога» (0,82); «Усталость» (0,81); «Скука» (0,76); «Раздражение, злость» (0,85); «Беспомощность, отчаяние» (0,82). Совокупность значений факторных нагрузок позволяет интерпретировать этот фактор как степень присутствия негативных эмоций и переживаний, связанных со стрессом и напряжением, в жизни респондентов.

Выявленные факторы позволяют с большей надежностью проследить взаимосвязи между здоровьем и вдохновением (Фактор 1), а также негативными эмоциями, стрессом, психологическим напряжением (Фактор 2).

### **Корреляционный анализ взаимосвязей между здоровьем и вдохновением**

Для анализа уровня здоровья офисных работников использовалось измерение характеристик самочувствия по методу, разработанному на кафедре нормальной физиологии ТГМУ [Маркина, Маркин, 2000; Полещук, Маркина, 2018]. Исследование показало, что по функциональному состоянию только 13% респондентов можно отнести к отличному и хорошему уровню здоровья, а 44% – к удовлетворительному, 37% – проявляют характеристики легкого и умеренного нарушения здоровья. Небольшой части респондентов (6%), по результатам измерения, может быть приписано значительное нарушение здоровья и функционального состояния. Необходимо отметить, что методика оценки состояния уровня здоровья и функционального состояния организма ТГМУ предъявляет достаточно строгие критерии, не всегда соответствующие более «мягким» субъективным оценкам респондентами своего здоровья. Самый высокий уровень «отличное и хорошее состояние здоровья» по методике ТГМУ больше соответствует обыденному представлению об отличном здоровье, а уровень «удовлетворительное состояние» – хорошему и удовлетворительному состояниям. Это обстоятельство отразилось в сопоставлении результатов опроса, полученных нами с помощью методики ТГМУ, и субъективной оценки здоровья респондентами. Коэффициент корреляции между этими оценками составляет 0,38.

Корреляционный анализ по методу Спирмена показал присутствие статистически достоверных отрицательных взаимосвязей между фактором 2 (выраженность негативных эмоций, стресса, психологического напряжения) и уровнем здоровья респондентов. Коэффициент корреляции составляет – 0,34. Найденные закономерности подтверждают широко распространенные представления о негативном влиянии стресса, психологического напряжения на здоровье. В то же время факторный анализ показал присутствие еще одного независимого фактора – фактора 1 (вдохновение), который также сильно связан со здоровьем респондентов.

Результаты корреляционного анализа по методу Спирмена показывают наличие статистически достоверных взаимосвязей между фактором 1 (вдохновение) и уровнем здоровья. Коэффициенты корреляции положительны и принимают значение 0,36 и 0,24 для оценок по методу ТГМУ и самооценок соответственно. Наиболее тесно здоровье связано с переживанием «Легкость, парение» и (0,43 и 0,35). Следует отметить, что именно это переживание описано нами ранее как наиболее характерный индикатор состояния вдохновения [Стариков, 2022]. Дополнительный расчет частных корреляций позволил исключить влияние на найденные взаимосвязи других переменных, возможно оказывающих воздействие: возраст, пол. Данные

указывают на то, что присутствие вдохновения в жизни офисных работников статистически достоверно сопряжено с более высоким уровнем их здоровья ( $p$ -уровень ошибки составляет 0,000).

### **Как связаны вдохновение, здоровье и виды занятий офисных работников в свободное время?**

Методом корреляционного анализа по Спирмену выявлены статистически достоверные положительные корреляции. Необходимо отметить, что полученные коэффициенты корреляции преуменьшают реальную силу взаимосвязей, поскольку одновременный вклад в улучшение здоровья и вдохновение респондентов могут вносить разные направления деятельности, которые как бы «маскируют» в анализе друг друга. В то же время изучение корреляций позволяет увидеть общую картину взаимовлияний. Наиболее тесно уровень здоровья и фактор 1 (вдохновение) связаны с занятиями спортом, физической активностью (коэффициенты корреляции составляют 0,25 и 0,34, соответственно), а также с увлечением искусством (коэффициенты корреляции составляют 0,14 и 0,35); с занятиями медитацией, релаксационными упражнениями, йогой (коэффициенты корреляции составляют 0,17 и 0,31); с проведением времени за домашним творчеством (кулинария, дизайн) – коэффициенты корреляции составляют 0,19 и 0,32. Некоторые виды занятий слабо связаны со здоровьем и уровнем вдохновения: работа с людьми, социальные проекты; просмотр сериалов, кино, познавательных передач; посещение концертов, выставок, театров; общение в социальных сетях; активное ведение блога/аккаунта в социальных сетях. Присутствуют и слабые отрицательные корреляции со здоровьем: проведение времени за компьютером.

Интересно отметить, что отсутствуют корреляции между рассматриваемыми видами деятельности и значениями фактора 2, негативными эмоциями психологического напряжения, стресса. Можно предполагать, что основной вклад в улучшение здоровья, которое респонденты получают от своих занятий в свободное время, несет именно вдохновение. При этом верно, чем чаще офисные работники проводят свободное время со своими любимыми занятиями, тем выше уровень их вдохновения, жизнь наполняется сопряженными с вдохновением переживаниями: «Удовлетворение, самореализация»; «Наполненность идеями, планами»; «Легкость, парение»; «Полное вовлечение, растворение в деле»; «Внутреннее ощущение одобрения Вас самих»; «Радость»; «Чувства красоты, «прекрасных мгновений». Эти данные соотносятся и с оценкой пользы от занятий в свободное время, которую дают сами респонденты.

## **Заключение**

Проведенный нами анализ позволил выявить достаточно выраженную, статистически значимую взаимосвязь между вдохновением, его присутствием в жизни офисных работников и уровнем их здоровья. Факторный анализ эмоциональных переживаний, испытываемых респондентами, позволил выделить два независимых фактора: фактор вдохновения и фактор негативных эмоций, стресса, психологического 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, психологического напряжения) и уровнем здоровья респондентов. В то же время корреляционный анализ позволил установить, что фактор 1 (вдохновение) не менее сильно связан с хорошим здоровьем респондентов, чем фактор 2 (негативные эмоции, стресс, психологическое напряжение).

Полученные результаты указывают на валеологическое значение состояния вдохновения как одного из факторов профилактики и укрепления здоровья.

### Библиография

1. Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация. Воронеж: МОДЭК, 1999. 320 с.
2. Бенсон Г., Проктор У. Как стать гением. М.: Эксмо, 2004. 380 с.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д, 1990. 223 с.
4. Лазарев Н.В., Люблина Е.И., Розин М.А. Состояние неспецифически повышенной сопротивляемости // Патологическая физиология и экспериментальная терапия. 1959. С. 16-21.
5. Маркина Л.Д., Маркин В.В. Оценка состояния здоровья с позиции неспецифических адаптационных реакций: перспективы практического использования // Тихоокеанский медицинский журнал. 2000. № 4. С. 55-57.
6. Маркина Л.Д., Маркин В.В. Прогнозирование развития дизадаптационных состояний и алгоритм их эффективной коррекции // Тихоокеанский медицинский журнал. 2008. № 3. С. 30-36.
7. Маркина Л.Д., Маркин В.В. Сравнительная оценка функционального состояния студентов в конце семестра // Валеология. 2000. № 2. С. 74-76.
8. Маслоу А. Психология бытия: пер. с англ. М.: Рефл-бук : Ваклер, 1997. 300 с.
9. Полещук Т.С., Маркина Л.Д. Особенности функционального состояния студентов медицинского вуза // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2018. № 1. С. 109-114.
10. 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.
11. 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. 287-298.
12. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2016. 460 с.
13. Benson H. The relaxation response. New-York: Quill, 2008. 179 p.
14. Hoffman. E., Jiang S., Wang Y. Travel as a Catalyst of Peak Experiences Among Young Chinese Adults // Journal of humanistic psychology. 2020. Vol. 61(4). P. 608-621.
15. Keller J., Bless H. Flow and regulatory compatibility: An experimental approach to flow model of intrinsic motivation // Personality and Social Psychology Bulletin. 2008. Vol. 34. P. 196-209.

### Inspiration and creative hobbies as a factor of office workers' health

**Pavel A. Starikov**

PhD in Philosophy,  
Associate Professor of the Department of sociology,  
Institute of Pedagogy, Psychology and Sociology  
of Siberian Federal University,  
660041, 79 Svobodnyi ave., Krasnoyarsk, Russian Federation;  
e-mail: Kriprikrit@yandex.ru

**Aleksandra A. Malinnikova**

Master's Student,  
Humanitarian and Pedagogical Institute  
of Tolyatti State University,  
445020, 14 Belorusskaya str., Tolyatti, Russian Federation;  
e-mail: sashusyam@gmail.com

**Abstract**

The article presents the results of a study of the interrelationships that exist between the hobbies, occupations of office workers in their free time and their level of health, the frequency of manifestations of states of inspiration, and associated experiences. A questionnaire survey was used to study 369 office workers (2023). The frequency of positive experiences associated with inspiration and negative experiences associated with tension, stress, and anxiety was considered. The functional state of the body and the level of health were measured according to the methodology developed at the Department of Normal and Pathological Physiology of the Federal State Budgetary Educational Institution of the Russian Ministry of Health. Using the methods of correlation and factor analysis, the relationship between the level of health and the frequency of manifestations of states of inspiration has been revealed. Office workers, who often experience correlated with a state of inspiration, have better health. On the contrary, the absence of experiences associated with a state of inspiration is typical for a group with a low level of health, stress adaptive reactions. The inspiration factor is more closely related to the health of office workers than the factor of absence of negative emotions, stress, tension, anxiety. Certain types of leisure activities show a closer relationship with good health and inspiration: sports, physical activity; passion for art (drawing / singing / playing a musical instrument); meditation, relaxation exercises, yoga; home creativity (cooking, design). The results of the study indicate the valeological significance of the state of inspiration as a factor of prevention and health promotion.

**For citation**

Starikov P.A., Malinnikova A.A. (2024) Vdokhnovenie i tvorcheskoe khobbi kak faktor zdorov'ya ofisnykh rabotnikov [Inspiration and creative hobbies as a factor of office workers' health]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (1A), pp. 109-119. DOI: 10.34670/AR.2024.75.34.019

**Keywords**

Inspiration, flow states, stress, activation reaction, health, functional state of the body, adaptive reactions, creative hobby, office workers.

**References**

1. Andreas K., Andreas T. (1999) *Sushchnostnaya transformatsiya* [Essential transformation]. Voronezh: MODEK Publ.
2. Benson G., Proktor U. (2004) *Kak stat' geniem* [How to become a genius]. Moscow: Eksmo Publ.
3. Benson H. (2008) *The relaxation response*. New-York: Quill.
4. Chiksentsmikhaii M. (2016) *Potok: Psikhologiya op Psychology. Historical-critical reviews and modern studies timal'nogo perezhivaniya* [Flow: The Psychology of Optimal Experience]. Moscow: Al'pina non-fikshn Publ.
5. Garkavi L.Kh., Kvakina E.B., Ukolova M.A. (1990) *Adaptatsionnye reaksii i rezistentnost' organizma* [Adaptive reactions and resistance of the body]. Rostov-on-Don.
6. Hoffman. E., Jiang S., Wang Y. (2020) Travel as a Catalyst of Peak Experiences Among Young Chinese Adults. *Journal of humanistic psychology*, 61(4), pp. 608-621.
7. Keller J., Bless H. (2008) Flow and regulatory compatibility: An experimental ap-proach to flow model of intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, pp. 196-209.
8. Lazarev N.V., Lyublina E.I., Rozin M.A. (1959) Sostoyanie nespetsificheskii po-vyshennoi soprotivlyaemosti [State of nonspecifically increased resistance]. *Patologicheskaya fiziologiya i eksperi-mental'naya terapiya* [Pathological physiology and experimental therapy], pp. 16-21.
9. Markina L.D., Markin V.V. (2000) Otsenka sostoyaniya zdorov'ya s pozitsii ne-spetsificheskikh adaptatsionnykh reaksii: perspektivy prakticheskogo is-polzovaniya [Assessment of health status from the perspective of non-specific adaptive

- 
- reactions: prospects for practical use]. *Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal* [Pacific Medical Journal], 4, pp. 55-57.
10. Markina L.D., Markin V.V. (2008) Prognozirovaniye razvitiya dizadaptatsionnykh sostoyaniy i algoritm ikh effektivnoy korrektsii [Forecasting the development of maladaptation states and an algorithm for their effective correction]. *Tikhookeanskii meditsinskii zhurnal* [Pacific Medical Journal], 3, pp. 30-36.
  11. Markina L.D., Markin V.V. (2000) Sravnitel'naya otsenka funktsional'nogo sostoyaniya studentov v kontse semestra [Comparative assessment of the functional state of students at the end of the semester]. *Valeologiya* [Valeology], 2, pp. 74-76.
  12. Maslou A. (1997) *Psikhologiya bytiya: per. s angl.* [Psychology of Being] Moscow: Refl-buk: Vakler Publ.
  13. Poleshchuk T.S., Markina L.D. (2018) Osobennosti funktsional'nogo sostoyaniya studentov meditsinskogo vuza [Features of the functional state of medical university students]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International Journal of Applied and Fundamental Research], 1, pp. 109-114.
  14. Starikov P.A. (2022) Opyt issledovaniya vdokhnoveniya i sopryazhennykh s nim emotsional'nykh perezhivaniy v tvorchestve studencheskoy molodezhi [Experience in studying inspiration and associated emotional experiences in the creativity of students]. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy. Questions of theory and practice], 7 (3), pp. 249-258.
  15. Starikov P.A., Malinnikova A.A. (2023) Vdokhnovenie i funktsional'noe so-stoyanie organizma, uroven' zdorov'ya studentov vuza [Inspiration and functional state of the body, the level of health of university students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical reviews and contemporary studies], 12 (2A), pp. 287-298.