

DOI: [10.14515/monitoring.2024.6.2524](https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2524)

**Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, А. Ю. Рыкун,
М. Н. Дымшиц, Н. В. Кошелева, Е. В. Сухушина**

**РАЗНООБРАЗИЕ ДОСУГОВОГО ПОВЕДЕНИЯ
И ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Правильная ссылка на статью:

Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Рыкун А. Ю., Дымшиц М. Н., Кошелева Н. В., Сухушина Е. В. Разнообразиие досугового поведения и личностный потенциал как предикторы психологического благополучия // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2024. № 6. С. 75—98. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2524>.

For citation:

Leontiev D. A., Osin E. N., Rykun A. Y., Dymshits M. N., Kosheleva N. V., Sukhushina E. V. (2024) Diversity of Leisure Behavior and Personal Potential as Predictors of Psychological Well-Being. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 6. P. 75–98. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2024.6.2524>. (In Russ.)

Получено: 20.11.2023. Принято к публикации: 16.09.2024.

РАЗНООБРАЗИЕ ДОСУГОВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

DIVERSITY OF LEISURE BEHAVIOR AND PERSONALITY POTENTIAL AS PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

ЛЕОНТЬЕВ Дмитрий Алексеевич — доктор психологических наук, профессор, зав. Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия
E-MAIL: dmleont@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>

Dmitry A. LEONTIEV¹ — Dr. Sci. (Psychology), Professor, Head of International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation
E-MAIL: dmleont@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-2252-9805>

ОСИН Евгений Николаевич — кандидат психологических наук, доцент, доцент в лаборатории LINP2, Университет Парижа Нантерр, Париж, Франция
E-MAIL: evgeny.n.osin@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>

Evgeny N. OSIN² — Cand. Sci. (Psychology), Associate Professor at the Laboratory LINP2
E-MAIL: evgeny.n.osin@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-3330-5647>

РЫКУН Артем Юрьевич — доктор социологических наук, профессор, проректор по международным связям, заведующий кафедрой социальной работы философского факультета, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия
E-MAIL: a_rykun@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0003-2581-4502>

Artyom Y. RYKUN³ — Dr. Sci. (Soc.), Professor, Vice-Rector for International Affairs, Head of the Department of Social Work
E-MAIL: a_rykun@mail.ru
<https://orcid.org/0009-0003-2581-4502>

ДЫМШИЦ Михаил Наумович — генеральный директор, «Дымшиц и партнеры», Москва, Россия
E-MAIL: MDymshits@dnpru
<https://orcid.org/0009-0002-0638-8213>

Mikhail N. DYMSHITS⁴ — CEO
E-MAIL: MDymshits@dnpru
<https://orcid.org/0009-0002-0638-8213>

КОШЕЛЕВА Наталья Валерьевна — научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации, Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики, Москва, Россия
E-MAIL: nathalie.74@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-9547-7148>

Natalia V. KOSHELEVA¹ — Researcher at the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation
E-MAIL: nathalie.74@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0002-9547-7148>

¹ HSE University, Moscow, Russia

² University of Paris Nanterre, Paris, France

³ National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

⁴ Dymshits & Partners Research Company, Moscow, Russia

СУХУШИНА Елена Валерьевна — кандидат философских наук, декан философского факультета, Национальный исследовательский Томский государственный университет, Томск, Россия

E-MAIL: elsukhush@inbox.ru

https://orcid.org/0000-0002-7767-6987

Elena V. SUKHUSHINA³ — Cand. Sci. (Philosophy), Dean of the Faculty of Philosophy

E-MAIL: elsukhush@inbox.ru

https://orcid.org/0000-0002-7767-6987

Аннотация. В статье представлены результаты предварительного этапа психолого-социологического проекта, направленного на изучение взаимосвязей объективных и субъективных показателей качества жизни, а также характеристик личности, агрегированных в обобщенный показатель личностного потенциала. Исследование было выполнено на данных опроса населения четырех районов Томской области, включая областной центр. Анкета для интервью состояла как из традиционных прямых вопросов, так и из экспресс-шкал психологической диагностики индикаторов позитивного функционирования личности. В итоговой базе были учтены 1511 анкет и 187 переменных.

В результате анализа были описаны характерные для респондентов виды досуговых занятий с учетом районной специфики, которая ограничивала возможность их общей классификации. Регрессионный анализ предикторов досуговых занятий с добавлением в регрессионное уравнение на втором шаге показателей личностного потенциала показал, что из числа демографических переменных наиболее сильное влияние на выбор форм досуга оказывают возраст, уровень образования и материальное благосостояние. Личностный потенциал дает небольшую, но значимую прибавку в доле объясняемой дисперсии. Наиболее информативным показателем оказалась мера разнообразия видов досуга. Она же выступила значимым предиктором всех переменных, относящихся к субъективно-

Abstract. The study is a part of the preliminary stage of the project spanning psychology and sociology, aimed at investigating the associations between objective and subjective indices of the quality of life and personality variables aggregated in a compound index of personality potential. The study was carried out using a representative sample of the population of Tomsk region, Russia, which was selected from four townships, including the regional center. The traditional methodology of direct inquiry was combined with brief psychological scales to assess indicators of positive personality functioning. The final database included 1511 respondents and 187 variables.

The data analysis revealed the respondents' preferred leisure activities, taking into account the township specifics that limit the possibility of arriving at a general classification of leisure forms. Regression analysis of the predictors of leisure activities with the personality potential index added to the regression equation at the second step revealed that the strongest predictors of the choice of forms of leisure among the demographic variables were age, education, and material wealth. The personality potential index added a modest yet significant share of explained variance. The most informative variable was the variety of leisure forms. It has also significantly predicted all the variables referred to subjective well-being. Personality potential was the strongest predictor of all the well-being indices, which accounted for a more significant share of variance than demographic and leisure variables. The study thus sheds light upon the interrelation between the

³ National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia

му благополучию. При этом наиболее важный предиктор всех индикаторов благополучия — личностный потенциал, который объяснял более высокую долю дисперсии, чем демографические переменные и показатели досуга. Таким образом, исследование проливает свет на взаимодействие объективных, субъективных и субъектных показателей качества жизни на материале досуговой деятельности.

Ключевые слова: досуговая деятельность, качество жизни, субъективное благополучие, личностный потенциал, опрос населения

Благодарность. Статья подготовлена в Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ в рамках гранта, предоставленного Министерством науки и высшего образования Российской Федерации (№ соглашения о предоставлении гранта: 075-15-2022-325).

Введение

Исследование, представленное в статье, является частью предварительного этапа большого исследовательского психолого-социологического проекта, выполненного на выборке населения четырех районов Томской области. Замысел как проекта в целом, так и данной работы заключается, наряду с изучением связи объективных и субъективных показателей качества жизни, в анализе вклада характеристик личностного потенциала, выражающих зрелость и сформированность механизмов личностной саморегуляции, делающих личность субъектом активности, который вносит вклад в собственное благополучие. От личностного потенциала определяющим образом зависит, будет ли сам субъект бенефициаром собственных ресурсов человеческого потенциала, сможет ли он поставить их на службу своим автономным мотивам и целеполаганию или же окажется инертным исполнителем неконтролируемых импульсов, чужой воли и давления внешних обстоятельств [Леонтьев, 2023]. Сам по себе личностный потенциал не служит мерой субъективного благополучия, но в ряде случаев выступает как его предиктор.

Представленные в статье результаты сфокусированы на характеристиках досуговой активности. В частности, мы ставили цель изучить вклад социально-демографических и психологических предикторов в характер досуговой деятельности, а также связь характеристик последней с психологическим благополучием.

objective, subjective, and agentic quality of life variables in the context of leisure activities.

Keywords: leisure activity, quality of life, subjective well-being, personality potential, population survey

Acknowledgments. The article was prepared in the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation of HSE University, Moscow, Russia, in the framework of a research grant funded by the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation (grant ID: 075-15-2022-325).

Теоретический контекст исследования

Подходы к определению досуга в социальных науках

То, как люди используют свое свободное время, является одновременно и важнейшим показателем качества их жизни, и прямым предиктором последнего. В последние годы в социологии досуга и психологии множатся исследования, направленные на изучение социотипических либо индивидуальных форм структурирования людьми своего свободного времени, с одной стороны, как зависимых переменных, обусловленных культурой, социальной принадлежностью, материальным благосостоянием, другими социально-демографическими характеристиками, а также характеристиками личности, с другой стороны, как независимых переменных, влияющих на показатели субъективного качества жизни и удовлетворенности жизнью в целом.

В англоязычной литературе выделяют несколько подходов к определению досуга (leisure) [Csikszentmihaly, LeFevre, 1989; цит. по: Vittersø, 2011: 294]. Во-первых, этим понятием обозначают время, свободное от каких-либо обязательств. Примером является определение Дж. Сёрджи с соавторами [Sirgy, Uysal, Kruger, 2017: 207]. Во-вторых, досуг определяется через конкретные занятия, которыми заполняется это время, скажем игра в бридж или теннис. В-третьих, на первый план выходит переживание удовольствия, проистекающее из внутренней мотивации, то есть мотивации, основанной на удовольствии от самого процесса деятельности. «Досуг главным образом определяется его смыслом. Суть досуга заключается не столько в конкретном занятии, сколько в субъективном восприятии свободы, выборе и внутренней мотивации» [Iso-Ahola, Baumeister, 2023: 1]. Определения досуга через объективные параметры времени и видов занятий иногда относят к структурным подходам, противопоставляя их субъективным определениям досуга через ассоциированные с ним переживания [Newman, Tay, Diener, 2014: 560]. С этим перекликается также различие таких двух категорий переменных, описывающих досуг, как центрированные на личности и центрированные на месте [Lloyd, Auld, 2002]. К первым относят, в частности, включенность в досуговые занятия, удовлетворенность и установки, а ко вторым — ресурсы досуга и окружающие условия. Говоря о подходах к изучению досуга в целом, исследователи прежде всего различают нисходящие (top-down) и восходящие (bottom-up) модели [Newman, Tay, Diener, 2014].

Эти определения могут сочетаться. Популярное и часто цитируемое определение досуга Р. Стеббинса совмещает первый и третий взгляд: «Досуг — это время, свободное от неприятных обязательств» [Stebbins, 2001: 54]. Действительно, важнейшими характеристиками свободного времени выступают как индивидуальный выбор того, какого рода занятиями субъект предпочитает его заполнять, так и эмоциональный «аккомпанемент» этих занятий. Поэтому мы определяем досуг как «свободное время, смысл которого заключен в доставляемом им удовольствии, а содержание редуцировано к рекреационной деятельности, превышающей в количественном отношении реальные потребности в ней; досуг тем самым выступает как самооценность» [Леонтьев, 2010: 220].

Классификация видов и форм досуговой активности

Досуг включает в себя достаточно разнородные занятия, которые на первый взгляд могут иметь между собой мало общего — от просмотра телевизора до аль-

пинизма и сложнейших видов творческой деятельности. Многие авторы различают пассивные и активные формы досуга, причем, как показывают исследования, активные формы досуга приносят больше удовлетворения, чем пассивные [Vittersø, 2011: 293]. Н. В. Латова делит формы досуга на развлекательные (пассивные, гедонистические), образовательно-деятельностные (способствующие развитию, приращению человеческого потенциала) и развлекательно-образовательные (в разной степени обладающие характеристиками первых двух групп) [Латова, 2019]. Р. Стеббинс [Stebbins, 2001] выделяет три вида досуга: серьезный (serious), спонтанный (casual) и целенаправленный (project-based), занимающий промежуточное положение между первыми двумя. Другие классификации видов досуга см. [Roberts, 2015: 854].

Работа Н. Седовой посвящена восприятию досуга и «свободного времени» в целом как сферы жизни [Седова, 2009]. Вслед за Н. М. Давыдовой [Давыдова, 2004] Н. Седова классифицирует формы досуга на «простые» (не требующие дополнительных затрат: просмотр ТВ, домашнее хозяйство, пассивный отдых и т. д.), «традиционные» (более разнообразные, предполагающие пребывание вне семьи) и «активные» (требующие дополнительных материальных и интеллектуальных затрат).

Ряд работ посвящен эмпирической классификации форм досуга. В эмпирическом исследовании 4 тыс. хорватских респондентов факторный анализ досуговых занятий позволил выделить три их категории: активная социализация во внешнем пространстве (спорт, посещение кафе, клубов и ресторанов), участие в культурных событиях (выставки, кино, театры, чтение, экскурсии, специфические хобби) и семейные и домашние занятия (хождение в гости или прием гостей, шопинг, посещение церкви, телесмотрение) [Brajša-Žganec, Merkaš, Šverko, 2011]. Исследования досуга россиян также сводятся к описанию и классификации его форм. Я. М. Рощина на базе R-TGI за 2000 г. на подвыборке 27 582 респондентов провела факторный анализ 28 релевантных переменных [Рощина, 2007]. Были выделены восемь форм досуга, обозначенных автором как «пассивный», «спортивный», «постмодернистский», «развлекательный», «читательский», «хозяйственный», «классический» и «домашний», и описаны их социально-демографические предикторы.

Как правило, авторы отмечают сравнительно небольшую долю форм досуга, связанных с приложением усилий и развитием личности, преобладание «простых» его форм. На основе эмпирических данных Н. М. Седова делает вывод об идущем процессе опрощения, банализации досуга россиян [Седова, 2009]. Этот результат подтверждают и другие авторы, связывая неравенство в возможностях проведения досуга с неравенством в материальном положении [Арямова, 2014], а также в уровне образования и обусловленной им профессиональной позиции [Каравай, 2020].

Досуговая активность и психологическое благополучие

Положение о том, что досуг вносит немалый вклад в благополучие и счастье людей, впервые высказанное еще Аристотелем, уже стало общим местом в работах, посвященных этой тематике. Связи между досугом и благополучием находят отражение в целом ряде теорий (см. [Parsons et al., 2019]). Констатируется, что активные формы досуга приводят к долгосрочному росту субъективного благополучия [Аррайл, 2003; Newman, Tay, Diener, 2014; Vittersø, 2011; Brajša-Žganec, Merkaš,

Šverko, 2011; Nawijn, Veenhoven, 2013]. Ж. Дюмазедье [Dumazedier, 1974] рассматривает досуг как источник ценностей. С. Исо-Ахола и Р. Баумайстер выделяют различные формы вклада досуговой деятельности в смысл жизни через влияние на все четыре его компонента, представленные в модели Р. Баумайстера: цель, ценность, эффективность и собственное достоинство [Iso-Ahola, Baumeister, 2023], констатируя, что этот вклад имеет место, когда досуг не рассматривается как пустая трата времени; разные формы досуга неодинаковы по своему вкладу в осмысленность жизни. Названные авторы ставят задачу изучения вклада конкретных форм досуга в удовлетворение потребности в смысле и влияния последней на выбор форм досуга.

Пожалуй, наиболее объемный взгляд исходит из представления о выгодах, которые приносят людям досуговые занятия. Опираясь на описание пяти видов психологических механизмов, благодаря которым досуговые занятия благотворно влияют на субъективное благополучие, а именно отвлечение — восстановление, автономия, овладение навыками, смысл и социальные связи [Newman, Tay, Diener, 2014], М. Дж. Сёрджи с соавторами описывают 12 видов психологических выгод (benefits) для субъективного благополучия, проистекающих из удовлетворения в досуговой активности разных видов базовых потребностей. К ним относятся: выгоды для безопасности, выгоды для здоровья, экономические выгоды, чувственные выгоды, выгоды, связанные с уходом, выгоды, связанные с поиском острых ощущений, выгоды, связанные с потребностями в развитии, символические выгоды, выгоды для красоты и эстетики, моральные выгоды, выгоды, связанные с овладением навыками, выгоды, связанные с отношениями, выгоды, связанные с выделением из группы [Sirgy, Uysal, Kruger, 2017].

Психологические предикторы форм досуга

Реже в исследованиях досуговой активности встречается учет индивидуально-психологических характеристик личности, которые могут влиять на связи досуговой активности с субъективным благополучием. Д. Ньюман, Л. Тэй и Э. Динер констатируют, что «индивидуальные различия могут модерировать отношения между досугом и субъективным благополучием» [Newman, Tay, Diener, 2014: 571]. Дж. Навийн и Р. Винховен дают небольшой обзор такого влияния, большая часть которого посвящена «большой пятерке» базовых черт личности [Nawijn, Veenhoven, 2013: 198—199].

Пожалуй, наиболее релевантное исследование проведено Н. Купером и коллегами [Kuper et al., 2023] на панельной выборке из 12 703 респондентов, участвовавших в 11-летнем лонгитуде. Согласно теоретической модели авторов, личностные черты выступают как предикторами форм досуга, так и модераторами их эффектов на благополучие. Авторы обнаружили, что активные формы досуга (физические упражнения, общение с близкими и друзьями, культурный досуг и др.) были позитивными, а пассивные (просмотр ТВ, использование соцсетей и др.) — негативными предикторами благополучия. Были получены предсказуемые, но небольшие связи черт «большой пятерки» с досуговыми предпочтениями, однако эффекты взаимодействия черт и форм досуга были слабыми, неконсистентными и противоречили теоретическим ожиданиям.

К сожалению, эти и другие мировые исследования затрагивали лишь базовые личностные черты и не касались более узких «ресурсных» переменных, имеющих отношение к личностному потенциалу, таких как оптимизм или перспектива будущего. Что касается российских исследований на больших и репрезентативных выборках, упомянутые выше работы посвящены изучению социально-демографических предикторов, таких как возрастные или региональные различия в формах досуга. Психологические аспекты выбора досуга, такие как вклад характеристик личности в этот выбор и его возможные последствия для психологического благополучия, до сих пор на российских выборках не изучались.

Цель, задачи и организация исследования

Отталкиваясь от общих целей проекта и релевантных подходов к проблеме, изложенных выше, мы поставили цель изучить взаимосвязи между показателями психологического благополучия и переменными, относящимися к досуговой деятельности, с учетом вклада в эти взаимосвязи характеристик личности, относящихся к сфере саморегуляции, — личностного потенциала.

Работа задумывалась на стыке социологии и психологии. Основа исследования была социологической: к социологическим аспектам относились традиционные методы построения выборки и сбора данных путем опроса, а также анализ социально-демографических предикторов. Психологические аспекты — постановка вопроса о субъективном благополучии как зависимой переменной и методы ее выявления, а также анализ личностных переменных, модулирующих влияние социально-демографических предикторов на субъективное благополучие респондентов.

Методологическим основанием исследования выступала позитивная психология как исследовательское направление, изучающее эмпирические условия субъективного благополучия, а также концепция личностного потенциала [Леонтьев, 2023], описывающая характеристики личности, опосредующие связь между объективными условиями жизни и успешностью достижения жизненных целей, а также субъективным благополучием. Мы предполагаем, что эта связь более прямая при низком личностном потенциале, а при высоком личностном потенциале субъективное благополучие личности не вытекает непосредственно из благоприятности внешних условий.

Мы ставили два исследовательских вопроса:

- 1) Каковы социально-демографические и психологические (личностный потенциал) предикторы выбора различных форм досуга?
- 2) Связано ли субъективное благополучие россиян с формами досуга при контроле вклада социально-демографических предикторов?

Теоретической основой исследования выступили существующие классификации форм досуга (см. выше концепцию личностного потенциала Д. А. Леонтьева [Леонтьев, 2023] и модели субъективного благополучия и качества жизни, разработанные в позитивной психологии [см. Леонтьев, 2020]).

Эмпирическую базу составили данные исследования, проведенного осенью 2018 г. Сбор данных по разработанной авторами анкете проводился группой социологов Томского государственного научно-исследовательского университета

под руководством А. Ю. Рыкуна. Респондентами выступали жители четырех районов Томской области: г. Томск, Асиновский, Кожевниковский и Парабельский районы, — равномерно представленных в выборочной совокупности. Тип выборки в рамках указанных районов — случайный отбор кластеров (географических участков) с последующим систематическим отбором 20 респондентов внутри каждого участка в соответствии с квотами. Кроме того, при выборе географических локусов учитывались экспертные мнения об экономическом и социальном благосостоянии соответствующих населенных пунктов, их историческом бэкграунде и динамике развития в последние годы. Исследователи работали как в самых богатых и благополучных населенных пунктах, так и в средних, и в менее благополучных. Свою роль сыграла заинтересованность в исследовании жителей и представителей администраций.

Объем выборки составил 1548 респондентов, квотированных по полу, возрасту (три группы: от 18 до 29 лет, от 30 до 54 лет и от 55 лет) и уровню образования, в соответствии с данными Федеральной службы государственной статистики¹ на 1 января 2018 г. После проверки качества данных в окончательный анализ вошло 1511 анкет.

Исследование носило смешанный психолого-социологический характер как по характеру анализируемых переменных, так и по методологии. В него были включены, с одной стороны, вопросы, характерные для социологических опросов, проводимых методом формализованного интервью (каждый из ответов на такой вопрос анализировался как отдельная переменная), так и краткие версии психодиагностических шкал, предполагавшие агрегацию ответов на несколько вопросов (от 4 до 15) в суммарный балл по данной шкале, который и выступал как переменная в дальнейшем анализе.

В большинстве вопросов была предусмотрена выдача респонденту карточек для удобства их восприятия. Чтобы повысить достоверность данных, на все содержательные целевые вопросы респонденту предоставлялась возможность затрудниться с ответом или отказаться отвечать. В анкете использовались дискретные шкалы, в том числе пяти- и четырехбалльные шкалы Р. Ликерта, а также шкала семантического дифференциала. Итоговая база данных включала 187 переменных.

В анкету вошли следующие разделы (порядок разделов здесь не учитывается):

1. Группы переменных социологического характера.

- Социально-демографические переменные: пол (определялся интервьюером), возраст («В каком году Вы родились?»), образование («Ваше образование:» с вариантами ответа «начальное», «незаконченное среднее», «среднее», «среднее специальное», «незаконченное высшее», «высшее», «ученая степень»), личный доход («Ваш личный доход за последний месяц», респондентам предлагалось назвать сумму в рублях), наличие дорогостоящих вещей и собственности («Что из перечисленного ниже есть у Вас дома, при этом неважно, пользуетесь Вы этим лично или нет»: «телевизор», «видеомагнитофон», «DVD-проигрыватель», «стиральная машина», «посудомоечная машина», «фотокамера (пленочная)», «фотокамера (цифровая)», «мобильный/

¹ Использованы данные, представленные Территориальным органом государственной статистики по Томской области на официальном сайте. URL: http://tmsk.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/tmsk/ru/statistics/.

- сотовый телефон», «видеокамера», «автомобиль», «домашний компьютер, ноутбук», «дача, земельный участок», «ничего из вышеперечисленного»), количество детей («Есть ли у Вас дети? Сколько у Вас детей?» — ответ числом).
- Творческие хобби за последний месяц: «На карточке перечислены различные хобби или творческие увлечения, не связанные с Вашей профессией. Занимались ли Вы в свое свободное время за последний месяц какими-либо из перечисленных на карточке видами деятельности или не занимались ни одним из них?». Предполагался выбор не более трех ранжированных вариантов из перечня 12 категорий занятий (см. табл. 1), включая ответы «Другое» и «Ничего».
 - Досуговые занятия вне дома за последние три месяца: «Как Вы проводите свое свободное время? Посещали ли Вы за последние три месяца какое-либо из этих мероприятий или мест или не были нигде из перечисленного?». Предполагался выбор не более трех ранжированных вариантов из перечня 14 категорий занятий (см. табл. 2), включая ответы «Другое» и «Ничего»².
 - Стиль жизни. Вопросы про время, уделяемое работе («Если Вы работаете или учитесь, сколько времени вы потратили на работу в свой последний рабочий день перед опросом, включая время на дорогу?» — ответ давался в часах), время на телесмотрение («Смотрели ли вы вчера телевизор? Если смотрели, сколько времени вы смотрели телевизор или находились в комнате, кухне с работающим телевизором?» — ответ давался в часах), время, уделяемое занятиям физкультурой и спортом («Занимаетесь ли вы спортом, физкультурой в свое свободное время? Если занимаетесь, сколько дней за последний месяц вы занимались спортом, физкультурой?», варианты ответа для этого и последующих вопросов даны в табл. 3), наличие домашних питомцев («Есть ли у вас дома домашние животные (примеры зачитываются при необходимости: кошки, собаки, грызуны, попугаи или другие птицы, аквариумные рыбки, земноводные или пресмыкающиеся, насекомые)? Если есть, кто преимущественно ими занимается, Вы или другой член семьи? Если ими занимаетесь Вы, сколько времени в день Вы тратите на занятия и уход за ними?»), поездки по России («Совершали ли Вы поездки по России за последние полгода, кроме служебных командировок? Сколько дней за последние полгода Вы провели вне дома или дачи в поездках по России?»), поездки за рубеж (аналогичная формулировка, вопрос исключен из дальнейшего анализа ввиду малой дисперсии ответов).
2. Психологические экспресс-шкалы оценки благополучия.
- Шкала осмысленности использования времени из опросника позитивного использования времени [Osin, Boniwell, 2024]. Шкала ($\alpha = 0,80$) включает семь пунктов, в том числе два обратных, которые оцениваются по 5-балльной шкале Ликерта, например: «Большая часть дел, которыми я занят(а)

² Перечень видов досуга валидизировался в предыдущих исследованиях, в том числе в проекте «Измерение реального влияния СМИ на когнитивные и поведенческие установки человека, с целью формирования новой информационной повестки в обществе», включавшем комплекс исследовательских и аналитических мероприятий. Проект реализован в течение 1 полугодия 2016 г. на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта частному образовательному учреждению «КЛАСС Тренинг. Коучинг. Консалтинг», в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 01.04.2015 № 79-рп и на основании конкурса, проведенного Фондом ИСПИ.

в течение дня, имеют цель и смысл», «Я живу в соответствии с моими жизненными целями». Однофакторная модель с ковариацией двух обратных пунктов хорошо соответствует данным: $\chi^2(13) = 135,41$, $p < ,001$, CFI = ,983, RMSEA = ,079, 90 % CI [.067; ,091], SRMR = ,022; факторные нагрузки — в диапазоне от,49 до,81.

- Шкала удовлетворенности жизнью ШУДЖ Э. Динера и др. [Осин, Леонтьев, 2020] ($\alpha = 0,87$). Пять вопросов, оцениваемых по 5-балльной шкале и агрегируемых в единую шкальную оценку.

3. Психологические экспресс-шкалы оценки характеристик личности (личностного потенциала).

- Тест жизненных ориентаций LOT Ч. Карвера и др. [Гордеева, Сычев, Осин, 2021]. Шесть вопросов, агрегируемых в единую обобщенную оценку оптимизма ($\alpha = 0,79$), то есть убеждения в благоприятности будущего.
- Шкала перспективы будущего, разработанная по модели Дж. Джойремана [Joireman, King, 2016]. Эта методика предназначена для измерения рефлексии будущих последствий собственных действий. Включает семь утверждений ($\alpha = 0,74$), в том числе пять обратных, оцениваемых по 5-балльной шкале; однофакторная модель с ковариацией двух близких по содержанию пунктов, идущих в анкете подряд, приемлемо соответствует данным: $\chi^2(13) = 199,45$, $p < ,001$, CFI = ,966, RMSEA = ,097, 90 % CI [.086; ,110], SRMR = ,035; факторные нагрузки — в диапазоне от,42 до,81. Примеры утверждений: «Жизнь так быстро меняется, что строить долгосрочные планы невозможно и бессмысленно» (обратное утверждение), «Принимая решение, я всегда пытаюсь представить, как это повлияет на меня в будущем».
- Шкала толерантности к неопределенности, краткая версия [Леонтьев, Осин, Луковицкая, 2016]. Из полной версии анкеты были выбраны шесть пунктов (в том числе один обратный): 12, 10, 17, 18, 19, 22, агрегируемых в единый показатель толерантности к неопределенности ($\alpha = 0,83$); однофакторная модель с ковариацией ошибок сходных по содержанию пунктов 12 и 17 отлично соответствует данным: $\chi^2(8) = 36,37$, $p < ,001$, CFI = ,997, RMSEA = ,048, 90 % CI [.033; ,065], SRMR = ,011; факторные нагрузки — в диапазоне от,43 до,89.
- Шкала надежды Ч. Снайдера [Snyder, Rand, Sigmon, 2002]. Включает восемь утверждений, которые оценивались по 5-балльной шкале Ликерта. Двухфакторная теоретическая модель отлично соответствует данным: $\chi^2(19) = 216,27$, $p < ,001$, CFI = ,984, RMSEA = ,083, 90 % CI [.073; ,093], SRMR = ,023; факторные нагрузки пунктов на общий показатель — в диапазоне от ,53 до ,87, как общий показатель ($\alpha = ,86$), так и обе субшкалы надежны («Агентность», $\alpha = ,79$, и «Пути», $\alpha = ,83$).
- Шкала жизнестойкости, скрининговая версия [Осин, Рассказова, 2013; Осин, 2013] включает 12 утверждений, которые оцениваются по 4-балльной шкале и образуют единый показатель ($\alpha = ,88$).
- Шкала личностного динамизма [Сапронов, Леонтьев, 2007], краткая версия. Пять пунктов ($\alpha = ,63$), оцениваемых по 5-балльной шкале и агрегируемых в единый показатель личностного динамизма как готовности личности

к невынужденным изменениям (включает пункты № 9, 1, 3, 16, 17 оригинальной методики, все обратные). Однофакторная теоретическая модель с ковариациями для пар пунктов, входящих в каждый фасет, отлично соответствует данным: $\chi^2(3) = 11,47$, $p = ,009$, CFI = ,997, RMSEA = ,043, 90% CI [0,019; 0,071], SRMR = ,010; факторные нагрузки — в диапазоне от,41 до,63.

Это исследование носило предварительный характер по отношению к более развернутому мониторингу, который был нами проведен позднее, в 2021—2023 гг. на выборках Томской и Кемеровской областей и результаты которого будут освещены в последующих публикациях.

Обработка данных и результаты

Преобладающие формы досуга

Наиболее популярные места проведения досуга представлены в таблице 1. Чаще всего респонденты проводят время с друзьями, в кино, на прогулках и в кафе, однако есть значительные различия по регионам, которые, очевидно, зависят от наличия инфраструктуры.

Для выявления возможных связей между формами досуга использовался иерархический кластерный анализ по переменным (метод Уорда на матрице тетракорических корреляций между выбором каждого вида досуга, рассчитанной отдельно для каждого региона и усредненной по четырем регионам через преобразование Фишера). В результате были получены два четко выделенных кластера переменных, которые были проинтерпретированы как «*сложные*» (лекция, музей, концерт, церковь, кино, театр) и «*простые*» (ночной клуб, фитнес, кафе, друзья, прогулки, охота, прочее) формы досуга. «Сложные» виды досуга требуют целенаправленного поведения и определенной дисциплинированности, связанной с регламентацией деятельности соответствующих учреждений; для «простых» достаточно или просто наличия только одного желания (прогулки), или удовлетворение запроса имеет гораздо больше организационных возможностей почти круглосуточно. Сходные результаты дает анализ методом главных компонент (МГК): при выделении одного измерения по критерию MAP У. Велицера знак факторных нагрузок простых и сложных форм досуга отличается (сами нагрузки приведены в табл. 1). Сравнение регионов показало, что у всех респондентов «простые» формы досуга преобладают по частоте, при этом «сложные» формы досуга более характерны для жителей Томска.

Таблица 1. Преобладание различных мест проведения досуга вне дома по регионам

	Нагрузка в МГК	Частота выбора формы досуга					Различия, размер эффекта
		В целом	Асино	Кожев.	Параб.	Томск	
Театр, фестиваль, цирк	0,73	7,7%	4,2%	3,9%	4,7%	17,3%	0,22***
Выставка, музей	0,65	5,5%	6,9%	4,8%	3,8%	6,3%	0,06
Музыкальный концерт	0,41	9,7%	6,6%	7,1%	14,2%	10,7%	0,10**
Литературный концерт, научно-популярная лекция	0,35	2,5%	1,9%	1,0%	1,7%	4,9%	0,10**

	Нагрузка в МГК	Частота выбора формы досуга					Различия, размер эффекта
		В це- лом	Асино	Кожев.	Параб.	Томск	
Кинотеатр	0,32	27,9%	24,7%	13,8%	28,5%	42,6%	0,22***
Богослужение в храме	0,21	6,7%	5,5%	2,3%	12,2%	6,6%	0,14***
Ресторан, кафе	-0,12	15,4%	17,7%	6,1%	11,0%	25,0%	0,20***
Спортклуб (фитнес)	-0,16	12,4%	8,0%	10,3%	14,0%	17,0%	0,11**
Ночной клуб, бар, дискотека	-0,26	7,8%	5,8%	3,9%	12,5%	8,8%	0,12***
Прогулки в парке, однодневные выезды на природу / пикники	-0,26	27,3%	31,6%	25,4%	22,1%	29,7%	0,08*
В гостях у друзей, знакомых	-0,35	54,8%	61,8%	59,5%	52,3%	46,2%	0,13***
Другое	-0,54	11,5%	11,9%	6,1%	23,3%	4,7%	0,23***
Охота, рыбалка	-0,62	13,0%	19,9%	11,3%	15,7%	4,9%	0,17***
Нигде не был(а)		10,1%	6,4%	21,5%	7,0%	6,9%	0,21***
Суммарные показатели							
Среднее число сложных форм		0,60	0,50	0,33	0,65	0,89	0,28***
Среднее число простых форм		1,42	1,57	1,23	1,51	1,36	0,14***
Средняя доля сложных форм		0,27	0,21	0,19	0,30	0,38	0,25***

Примечание: для отдельных форм досуга приведены результаты сравнения критерием хи-квадрат и размер эффекта V Крамера; для суммарных показателей — результаты сравнения критерием Краскала-Уоллиса и сопоставимая оценка размера эффекта $r(\sqrt{\epsilon^2})$: *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < ,05$.

Распределение видов досуговой деятельности по регионам приведено в таблице 2. На основе кластерного анализа корреляционной матрицы, аналогичного описанному выше, виды досуговой деятельности разделены на творческие (игра в театре, живопись, фотосъемка, сочинение прозы, ведение блогов) и практические (цветоводство, шитье, ремонт, коллекционирование, наука, другое), однако это деление не показало значимых различий, и мы не приводим его для краткости.

Таблица 2. **Распределение видов досуговой деятельности по регионам**

	В целом	Асино	Кожев.	Параб.	Томск	Размер эффекта
Частоты выбора хобби						
Цветоводство в доме, оформление дома или квартиры	28,4%	33,1%	31,0%	29,3%	20,4%	0,11**
Другое	26,3%	24,3%	16,0%	41,1%	23,1%	0,21***
Шитье, вязание, вышивание, макраме и т. д.	23,6%	19,5%	27,3%	25,2%	22,8%	0,07

	В целом	Асино	Кожев.	Параб.	Томск	Размер эффекта
Ремонт устройств и машин, плотничество, гончарное ремесло, сборка моделей и т. п.	23,4%	29,2%	23,7%	23,4%	17,3%	0,10**
Живопись, рисование, графика, скульптура, граффити	16,6%	11,9%	11,0%	23,4%	19,8%	0,14***
Художественная фотосъемка, видеосъемка, кинофильмы	12,2%	11,6%	7,0%	16,8%	13,1%	0,11**
Игра в театре или театральной студии, танец, пение (НЕ караоке) или игра на музыкальных инструментах	8,7%	5,2%	5,7%	11,8%	11,9%	0,12***
Ведение блогов, публикации в тематических форумах, модерирование групп	4,6%	4,6%	4,7%	1,6%	7,6%	0,10***
Коллекционирование произведений искусства, почтовых марок, открыток или монет, банкнот, наград, спичечных этикеток	3,8%	4,9%	2,0%	3,7%	4,6%	0,06
Сочинение прозы, поэзии, пьес, сочинение музыки	3,8%	2,7%	2,0%	2,2%	8,2%	0,14***
Научное творчество, исследования, опыты	3,6%	2,1%	0,7%	1,9%	9,4%	0,19***
Ничего не делал(а)	14,9%	12,8%	22,7%	12,1%	12,5%	0,12***
Суммарные показатели						
Среднее число творческих хобби	0,46	0,36	0,30	0,56	0,61	0,19***
Среднее число практических хобби	1,09	1,13	1,01	1,25	0,98	0,14***
Средняя доля творческих хобби	0,25	0,18	0,17	0,28	0,33	0,19***

Примечание: для отдельных форм досуга приведены результаты сравнения критерием хи-квадрат и размер эффекта V Крамера; для суммарных показателей — результаты сравнения критерием Краскала-Уоллиса и оценка размера эффекта $r(\sqrt{\epsilon^2})$: *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < ,05$.

Другие вопросы касались времени (в часах), проведенного за работой в предшествующий опросу рабочий день, времени (в часах), проведенного в помещении с включенным телевизором, времени, посвященного уходу за домашними животными, занятиям спортом и поездкам по России и за границу (см. табл. 3). Как показали результаты, различия в характере досуга между городскими и сельскими жителями были небольшими, за исключением занятий спортом, более характерных для жителей Томска. Большинство респондентов выборки не совершали поездок по России и за границу, не занимались спортом, не тратили времени на уход за животными. Предикторы различных видов досуговой деятельности и связи характера досуга с субъективным благополучием будут представлены ниже.

Таблица 3. Распределение переменных стиля жизни по регионам

	В целом по выборке	Асино	Кожевниково	Парабель	Томск	Размер эффекта
Часов работы в последний рабочий день, М (SD)	7.15 (5.04)	8.22 (5.31)	6.28 (4.13)	7.75 (5.22)	6.38 (5.11)	.028***
Часов работы в последний рабочий день, только среди работавших, М (SD)	9.33 (3.57)	10.15 (3.90)	8.19 (2.56)	9.50 (4.09)	9.38 (3.19)	.040***
Часов просмотра ТВ, М (SD)	2.83 (3.40)	3.05 (2.62)	2.68 (2.11)	2.40 (2.94)	3.13 (5.02)	.015***
Уход за животными	40.1 %	40.0 %	33.5 %	33.4 %	52.2 %	.019***
Нет животных, %	18.5 %	18.1 %	22.0 %	22.7 %	12.0 %	
Ими занимаются другие, %	19.3 %	18.4 %	19.4 %	19.7 %	19.8 %	
Менее получаса, %	9.5 %	10.1 %	6.9 %	12.9 %	8.1 %	
От получаса до часа, %	6.6 %	9.3 %	7.5 %	5.5 %	4.3 %	
1—2 часа, %	5.9 %	4.0 %	10.7 %	5.8 %	3.6 %	
Более 2 часов, %						
Спорт, дней в месяц	61.7 %	62.4 %	77.4 %	63.2 %	45.4 %	.064***
Не занимаюсь	16.0 %	17.2 %	11.7 %	16.4 %	18.3 %	
1—5 дней	9.1 %	9.0 %	4.7 %	9.2 %	12.9 %	
6—10 дней	7.2 %	6.0 %	2.8 %	8.4 %	11.2 %	
11—20 дней	6.1 %	5.4 %	3.3 %	2.8 %	12.2 %	
20—31 дней						
Поездки по России за 6 мес.	65.2 %	65.8 %	78.0 %	56.9 %	61.3 %	.027***
Не совершал(а) поездок	7.8 %	9.1 %	5.5 %	10.2 %	6.6 %	
1—3 дня	7.9 %	8.3 %	5.8 %	7.4 %	9.9 %	
4—7 дней	8.1 %	8.6 %	3.8 %	12.1 %	7.8 %	
8—14 дней	10.9 %	8.3 %	7.0 %	13.5 %	14.4 %	
Более 14 дней						
Поездки за границу за 6 мес.	92.4 %	94.9 %	98.3 %	92.6 %	84.6 %	.037***
Не совершал(а) поездок						

Примечание: для первых трех переменных приведены результаты сравнения дисперсионным анализом Уэлча и размер эффекта η^2 ; для порядковых переменных — результаты сравнения критерием Краскала-Уоллиса и сопоставимая оценка размера эффекта ε^2 : *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < ,05$. Для переменной «поездки за границу» использовалась та же шкала ответа, что и для переменной «поездки по России», с учётом малой дисперсии эта переменная была исключена из дальнейшего анализа.

Предикторы досуга

Далее анализировались данные о предикторах досуга. Поскольку все шесть психологических индикаторов личностного потенциала (оптимизм, надежда, жизнестойкость, толерантность к неопределенности, личностный динамизм, перспектива будущего) демонстрировали значимые ($p < 0,001$) положительные корреляции друг с другом ($r_{\text{avg}} = 0,35$), мы провели анализ главных компонент с параллельным анализом для оценки числа измерений. В результате выделилось единое измерение личностного потенциала, объясняющее 47 % дисперсии этих личностных переменных. Факторные нагрузки переменных (в порядке убывания): оптимизм (0,81), жизнестойкость (0,81), надежда (0,73), перспектива будущего (0,71), личностный динамизм (0,59), толерантность к неопределенности (0,37). Для повышения статистической мощности регрессионного анализа мы использовали факторные баллы по полученному измерению как единый индикатор личностного потенциала.

Для анализа вклада личностного потенциала в характер досуга был построен ряд регрессионных моделей. После того как к переменной «часы телесмотрения» было применено преобразование квадратный корень, распределения по всем зависимым переменным были близки к нормальному виду (показатели асимметрии и эксцесса не превышали 1,5, на этом основании, а также с учетом близкого к нормальному распределения остатков мы приняли решение использовать линейную регрессию). На первом шаге в модель были введены демографические переменные, на втором шаге в модель был добавлен индикатор личностного потенциала, чтобы определить, вносит ли он дополнительный вклад в предсказание характера досуга. Результаты регрессионного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4. Вклад демографических переменных и личностного потенциала в характер досуга

Предиктор	Зависимая переменная							
	№ видов досуга и хобби	№ видов досуга	№ хобби	Часов работы	Часов телев.	Путеш. внутри страны	Животн.	Спорт
N	953	1052	985	858	1118	1127	1125	1125
R ² , модель 1	,18***	,17***	,11***	,27***	,12***	,08***	,06***	,13***
Пол	,13***	,04	,19***	-,08**	,06*	,06*	,13***	,02
Возраст	-,15***	-,16***	-,09*	-,38***	,24***	-,11**	-,08*	-,10**
Образование	,19***	,18***	,14***	,06	-,13***	,13***	,04	,11***
Дети	-,09*	-,06	-,08*	-,02	-,09**	-,07	,11**	-,07*
Доход (log)	-,03	,01	-,06	,27***	,02	,08*	-,09**	-,05
Мат. благоп.	,18***	,18***	,12***	,13***	-,03	,03	,07*	,10***
Регион								
Асино	-,13	-,17*	-,01	,40***	,17*	-,15	,14	-,54***
Кожевн.	-,40***	-,51***	-,17	,23**	-,02	-,24**	,23*	-,75***
Парабель	-,01	-,09	,14	,17*	-,08	,02	,15	-,56***
R ² , модель 2	,19***	,19***	,11***	,27***	,12***	,08***	,06***	,14***
ΔR ²	,01***	,02***	,01*	,01**	,00	,00	,00	,01***
Пол	,13***	,04	,19***	-,08**	,06*	,06*	,13***	,02
Возраст	-,14***	-,14***	-,08*	-,39***	,22***	-,10**	-,08*	-,08*
Образование	,17***	,17***	,13***	,07	-,13***	,12***	,03	,10**
Дети	-,08*	-,06	-,08*	-,03	,09**	-,07	,11***	-,06
Доход (log)	-,05	-,01	-,07*	,27***	,02	,08*	-,10**	-,07*
Имущество	,17***	,15***	,11***	,14***	-,03	,02	,06*	,08**
Регион								
Асино	-,10	-,14	,00	,38***	,17*	-,14	,15	-,51***
Кожевн.	-,42***	-,53***	-,17	,23**	,00	-,24**	,22*	-,76***
Парабель	,02	-,07	,16	,16*	-,08	,02	,16	-,54***
Личн. пот-л	,12***	,14***	,07*	-,08**	-,05	,04	,04	,12***

Примечание: в таблице приведены полностью стандартизованные регрессионные коэффициенты, за исключением номинальной переменной «Регион» (стандартизация только по зависимой переменной, stdy, группа сравнения: г. Томск); *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$. ΔR² — прирост объясненной дисперсии.

Результаты (см. табл. 4) свидетельствуют, что респонденты более молодого возраста, проживающие в городах, с более высоким уровнем образования и материального благополучия имеют большее разнообразие видов досуга и хобби. «Простые» виды досуга и нетворческие виды хобби более характерны для мужчин и людей с низким уровнем образования, живущих в сельской местности. Предсказуемо, что мужчины, более молодые и обеспеченные респонденты проводят больше времени за работой, однако о большей продолжительности рабочего дня сообщают жители малых городов и сельской местности: это может быть связано со сменной работой на производственных предприятиях (Асино) или с отсутствием четких границ рабочего дня при жизни в сельской местности (Кожевниково, Парабель). За просмотром телевизора больше времени проводят респонденты старшего возраста, респонденты с более низким уровнем образования и респонденты, живущие в городах, тогда как люди, живущие в сельской местности, больше времени заняты работой и уходом за животными. Путешествия внутри страны и особенно занятия спортом характерны преимущественно для молодых, образованных и обеспеченных городских жителей.

Личностный потенциал, введенный на втором шаге в регрессионное уравнение, показал прирост объясненной дисперсии для отдельных переменных. При прочих равных у людей с более высоким личностным потенциалом большее разнообразие видов досуговой активности и хобби, они тратят меньше времени на работу и больше занимаются спортом.

Виды досуговой деятельности и психологическое благополучие

Для изучения связей досуговой деятельности с психологическим благополучием в качестве зависимых переменных были использованы удовлетворенность жизнью в целом (шкала Э. Динера) и оценка осмысленности повседневных занятий. Предикторами в регрессионной модели выступали демографические переменные (модель 1), при контроле которых в модель последовательно вводились индикаторы досуга (модель 2) и общий показатель личностного потенциала (модель 3). Результаты представлены в таблице 5.

Удовлетворенность жизнью не показала значимых связей с демографическими переменными, за исключением слабой связи с уровнем дохода, однако продемонстрировала выраженные региональные различия: по сравнению с Томском, она была выше в Кожевниковском районе. При введении в модель показателей досуга удовлетворенность жизнью была выше у респондентов с большим разнообразием «простых» и «сложных» видов досуга, а также проводящих больше времени с животными. В свою очередь, осмысленность повседневных занятий в первой модели показала лишь связи с индикаторами материального благополучия и сходную связь с районом. При введении в модель показателей досуга осмысленность была выше у респондентов с большим разнообразием «простых» видов досуга, занимающихся спортом и посвящающих время заботе о животных. Наконец, в последней модели личностный потенциал оказывался наиболее мощным предиктором обеих зависимых переменных.

Мы также проверили ряд гипотез о взаимодействии показателя личностного потенциала с разнообразием досуга и хобби, используя мультигрупповую мо-

дель модерированной медиации — модель 1 согласно терминологии К. Причера и коллег [Preacher, Rucker, Hayes, 2007], однако не обнаружили консистентных и статистически достоверных результатов.

Таблица 5. **Демографические и досуговые предикторы удовлетворенности жизнью и ощущения осмысленности повседневных занятий (N = 892)**

Предиктор	Зависимая переменная					
	Удовлетворенность жизнью			Осмысленность занятий		
	Модель 1	Модель 2	Модель 3	Модель 1	Модель 2	Модель 3
R ²	,04***	,07***	,30***	,07***	,09***	,42***
ΔR ²		,03**	,23***		,03***	,32***
Пол	−,03	−,07	−,05	,01	,00	,02
Возраст	−,07	−,05	,01	,06	,12**	,19***
Образование	,07	,04	−,01	,02	−,01	−,07*
Дети	−,01	−,01	,02	−,02	−,01	,03
Доход (log)	,04	,04	−,04	,08*	,08	−,03
Имущество	,07*	,04	−,04	,13***	,09**	,00
Регион						
Асино	−,12	−,08	−,03	,07	,12	,17*
Кожевн.	,33***	,40***	,25**	,55***	,63***	,45***
Парабель	,10	,12	,16	,01	,05	,09
Число простых видов досуга		,09*	,04		,08*	,03
Число сложных видов досуга		,12**	,09*		,05	,02
Число хобби		,00	,00		−,02	−,03
Часов работы		,00	,05		,05	,11***
Часов телевидения		,03	,06		−,04	−,01
Поездки по России		,03	,03		,03	,03
Животные		,10**	,07*		,08*	,05*
Спорт		,02	−,04		,08*	,02
Личностный потенциал			,52***			,61***

Примечание: *** $p < 0,001$, ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$. Для номинальной переменной «регион» в качестве группы сравнения использован г. Томск.

Обсуждение результатов

Проект представляет собой первое исследование связи форм проведения досуга с личностным потенциалом и психологическим благополучием россиян на выборке одного из субъектов федерации. Полученные данные показывают, что жители региона чаще всего проводят время с друзьями, на прогулках или пикниках, а также в кино. Эмпирическая структура связей форм досуга свидетельствует о целесообразности их деления на «простые» и «сложные». Этот результат соответствует как нашим предыдущим исследованиям [Дымшиц, 2012], так и существующим классификациям, в основе которых лежит биполярное измерение, заданное про-

стыми, гедонистическими формами досуга, и сложными, способствующими развитию [Седова, 2009; Латова, 2019]. Выделение двух групп, а не трех, может определяться как использованным нами набором индикаторов, так и особенностями исследуемого региона, однако мы не претендуем на обобщенное описание форм досуга россиян, представленное в предыдущих работах [Рощина, 2007], а лишь стремимся поставить вопрос об их психологических предикторах. Следует отметить, что инфраструктура для «сложных» форм досуга (музеи, театры и т. д.) представлена только в больших городах, поэтому весь последующий анализ проведен с контролем переменной «регион».

Наиболее популярные домашние занятия (хобби) среди респондентов, составивших выборку, — цветоводство, шитье и мелкий ремонт, однако тот факт, что на второе место по частотности вышел вариант ответа «Другое», позволяет предполагать необходимость качественных серий исследования с открытыми вопросами для разработки классификатора домашних занятий. Эмпирическая структура хобби довольно неустойчива, деление на «творческие» и «практические» занятия не демонстрирует выраженных связей с другими переменными.

Возможно, отсутствие четких качественных различий между видами досуга и формами хобби связано с ограничением использованной анкеты, в рамках которой для каждого вопроса респонденты могли выбрать не более трех вариантов ответа без уточнения частоты соответствующих занятий. В дальнейших сериях исследования мы использовали вариант анкеты с балльной оценкой частоты каждого занятия по отдельности. Тем не менее общий показатель количества выбранных ответов для каждого вопроса, характеризующий разнообразие занятий, продемонстрировал предсказуемые связи как с демографическими, так и с психологическими переменными.

Основными демографическими предикторами разнообразия форм досуга являются возраст, образование, уровень дохода, а также регион, определяющий доступную досуговую инфраструктуру. Эти данные в целом хорошо согласуются с предыдущими данными одного из авторов, констатировавшего, что из числа социологических предикторов досуговой активности наибольшее влияние на ее уровень оказывают доход и образование, а также организационная доступность услуг в сфере культуры [Дымшиц, 2012]. В связи с последним отдельного внимания заслуживает Кожевниковский район, где имеет место меньшее разнообразие видов досуговой деятельности, однако и более высокий уровень психологического благополучия, что потенциально объясняется наличием инфраструктуры досуга (досуговые центры, занятия для детей и т. д.) с советских времен.

Общий показатель личностного потенциала демонстрирует слабые, но теоретически предсказуемые связи, свидетельствующие о том, что люди с более высоким личностным потенциалом имеют более разнообразный досуг и хобби и чаще занимаются спортом. Эти результаты соответствуют теории, согласно которой личностный потенциал, выступая интегральной характеристикой личностной зрелости, лежащей в основе способности личности к самодетерминации, помогает индивиду активнее взаимодействовать со средой, сохраняя при этом свои устойчивые внутренние ориентиры [Леонтьев, 2023]. Данные о том, что уровень личностного развития связан с ростом разнообразия видов деятельности, получены и с опо-

рой на другие модели, такие как модель уровня развития эго [Manners, Durkin, 2001; Ишанов, Осин, Костенко, 2018].

Интересно также, что формы досуга россиян показали достаточно слабые связи с психологическим благополучием: вклад конкретных форм досуга в показатель благополучия не превышал 2 % дисперсии. Лишь разнообразие видов досуга оказалось достаточно устойчиво связано с удовлетворенностью жизнью в целом и ощущением осмысленности времяпровождения. Последний показатель выглядит наиболее перспективным для будущих исследований.

Таким образом, главным результатом проведенного исследования выступает достаточно тривиальный тезис о том, что для групп населения разного возраста и уровня образования характерны разные формы досуга, а также менее тривиальный тезис о том, что качественные различия форм досуга не сказываются заметным образом на характеристиках субъективного благополучия, в отличие от общего разнообразия форм досуга: психологически благоприятна именно вариативность досуга, а не преобладание тех или иных его конкретных форм.

Ограничением исследования выступает его срезовой характер, а также кластерный характер выборки, что затрудняет обобщение на генеральную совокупность. Кроме того, паттерны досуга россиян могли измениться в связи с пандемией и прочими макросоциальными процессами. С целью проверки содержательных гипотез о долгосрочном вкладе личностного потенциала в динамику форм досуга и благополучия мы запланировали и провели лонгитюдное исследование с ежегодными срезами (2021—2023) на выборке жителей Томской и Кемеровской областей. В настоящее время идет обработка данных, их анализ будет представлен в следующих публикациях.

Список литературы (References)

1. Аргайл М. Психология счастья. М.: Питер, 2003.
Argyle M. (2003) *The Psychology of Happiness*. Moscow: Piter. (In Russ.)
2. Арямова Т. В. Занятия россиян в свободное время // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2014. № 1. С. 63—67. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-rossiyan-v-svobodnoe-vremya> (дата обращения: 07.07.2024).
Aryamova T. V. (2014) The Activities of Russians in Their Free Time. *Bulletin of TIU&E*. No. 1. P. 63—67. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-rossiyan-v-svobodnoe-vremya> (accessed: 07.07.2024). (In Russ.)
3. Гордеева Т. О., Сычев О. А., Осин Е. Н. Диагностика диспозиционного оптимизма, валидность и надежность опросника ТДО-П // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. № 1. С. 34—55. <http://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-1-34-55>.
Gordeeva T., Sychev O., Osin E. (2021) Diagnostics of Dispositional Optimism: Validity and Reliability of Russian Version of LOT-R. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*. Vol. 19. No. 1. P. 34—55. <http://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-1-34-55>. (In Russ.)

4. Давыдова Н. М. Досуговые предпочтения населения в пореформенной России // *Изменяющаяся Россия в зеркале социологии* / под ред. М. К. Горшкова, Н. Е. Тихоновой. М. : Летний сад, 2004. С. 145—159.
Davydova N. M. (2004) Leisure Preferences of the Population of Post-Reform Russia. In: M. K. Gorshkov, N. E. Tikhonova (eds.) *Changing Russia in the Mirror of Sociology*. Moscow: Letny sad. P. 145—159. (In Russ.)
5. Дымшиц М. Н. Социальные и экономические аспекты потребительского поведения на рынке развлекательных услуг // *Вестник РГГУ. Серия: Экономика. Управление. Право*. 2012. Вып. 10. С. 234—245.
Dymshits M. N. (2012) Social and Economic Aspects of Consumer Behavior on the Market of Entertainment Services. *Bulletin of Russian State University for Humanities. Series: Economics, Management, Law*. Vol. 10. P. 234—245. (In Russ.)
6. Ишанов С. А., Осин Е. Н., Костенко В. Ю. Личностное развитие и качество уединения // *Культурно-историческая психология*. 2018. Т. 14. № 1. С. 30—40. <https://doi.org/10.17759/chp.2018140104>
Ishanov S. A., Osin E. N., Kostenko V. Y. (2018) Personality Development and the Quality of Solitude. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology*. Vol. 14. No. 1. P. 30—40. (In Russ.)
7. Каравай А. Досуговая активность российской молодежи: основные типы и факторы выбора // *Вестник общественного мнения*. 2020. № 1—2. С. 130—140. URL: <https://www.levada.ru//cp/wp-content/uploads/2020/08/vom1-2020.pdf> (дата обращения: 07.07.2024).
Karavai A. (2020) Leisure Activity of Russian Youth: The Main Types and Factors of Choice. *Public Opinion Herald*. No. 1—2. P. 130—140. URL: <https://www.levada.ru//cp/wp-content/uploads/2020/08/vom1-2020.pdf> (accessed: 07.07.2024). (In Russ.)
8. Латова Н. В. Досуговые практики российских работников как фактор формирования их человеческого потенциала // *Социологические исследования*. 2019. № 11. С. 63—72. <https://doi.org/10.31857/S013216250007452-0>.
Latova N. V. (2019) Leisure Practices of Russian Employees as A Factor of Their Human Potential Formation. *Sociological Studies*. No. 11. P. 63—72. <https://doi.org/10.31857/S013216250007452-0>. (In Russ.)
9. Леонтьев Д. А. Культурное потребление в антропологическом и психологическом контексте // *Культурология: фундаментальные основания прикладных исследований* / под ред. И. М. Быховской. М. : Смысл, 2010. С. 217—241.
Leontiev D. A. (2010) Cultural Consumption in the Anthropological and Psychological Contexts. In: Bykhovskaya I. M. (ed.) *Culturology: Fundamentals of Applied Research*. Moscow: Smysl. P. 217—241. (In Russ.)
10. Леонтьев Д. А. Качество жизни и благополучие: объективные, субъективные и субъектные аспекты // *Психологический журнал*. 2020. Т. 41. № 6. С. 98—107. <https://doi.org/10.31857/S020595920012592-7>.

- Leontiev D. A. (2020) Quality of Life and Well-Being: Objective, Subjective and Agentic Aspects. *Psikhologicheskii zhurnal*. Vol. 41. No. 6. P. 86—95. <https://doi.org/10.31857/S020595920012592-7>. (In Russ.)
11. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: оптика психологии // Образовательная политика. 2023. № 2. С. 20—30.
Leontiev D. A. (2023) Personality Potential: the optics of psychology. *Educational Politics*. No. 2. P. 20—30. (In Russ.)
 12. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н., Луковицкая Е. Г. Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна. М.: Смысл, 2016.
Leontiev D. A., Osin E. N., Lukovitskaya E. G. (2016) Diagnostics of Tolerance for Ambiguity: D. McLein's Scales. Moscow: Smysl. (In Russ.)
 13. Осин Е. Н. Факторная структура краткой версии Теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. Т. 3. № 3. С. 42—60. URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2013-3-3/117908592.html> (дата обращения: 07.07.2024).
Osin E. N. (2013) Factor Structure of the Short Version of the Test of Hardiness. *Organizational Psychology*. Vol. 3. No. 3. P. 42—60. URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/2013-3-3/117908592.html> (accessed: 07.07.2024). (In Russ.)
 14. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.
Osin E. N., Leontiev D. A. (2020) Brief Russian-Language Instruments to Measure Subjective Well-Being: Psychometric Properties and Comparative Analysis. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 1. P. 117—142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>. (In Russ.)
 15. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013. № 2. С. 147—165.
Osin E. N., Rasskazova E. I. (2013). A Brief Version of Hardiness Test: Psychometric Properties and Application in the Organizational Context. *Moscow University Bulletin. Series 14. Psychology*. No. 2. P. 147—165. (In Russ.)
 16. Рощина Я. М. Дифференциация стилей жизни россиян в поле досуга // Экономическая социология. 2007. Т. 8. № 4. С. 23—42.
Roschina Ya. M. (2007) Differentiation of Russians' life styles in the field of leisure. *Economic Sociology*. Vol 8. No. 4. P. 23—42. (In Russ.)
 17. Сапронов Д. В., Леонтьев Д. А. Личностный динамизм и его диагностика // Психологическая диагностика. 2007. № 1. С. 66—84.
Sapronov D. V., Leontiev D. A. (2007) Personal Dynamism and Its Assessment. *Psychological Assessment*. No. 1. P. 66—84 (In Russ.)

18. Седова Н. Н. Досуговая активность граждан // Социологические исследования. 2009. № 12. С. 56—68.
Sedova N. N. (2009) Leisure Activity of Population. *Sociological Studies*. Vol. 12. P. 56—68. (In Russ.)
19. Brajša-Žganec A., Merkaš M., Šverko I. (2011) Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*. Vol. 102. P. 81—91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>.
20. Csikszentmihalyi M., LeFevre J. (1989) Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 56. No. 5. P. 815—822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>.
21. Dumazedier J. (1974) *Sociology of Leisure*. Amsterdam: Elsevier.
22. Iso-Ahola S.E., Baumeister R. (2023) Leisure and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. Vol. 14. Art. 1074649. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1074649>.
23. Joireman J., King S. (2016) Individual Differences in the Consideration of Future and (More) Immediate Consequences: A Review and Directions for Future Research. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 10. No. 5. P. 313—326. <https://doi.org/10.1111/spc3.12252>.
24. Kuper N., Kroencke L., Harari G. M., Denissen J. J. (2023) Who Benefits from Which Activity? On the Relations Between Personality Traits, Leisure Activities, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 125. No. 1. P. 141—172. <https://doi.org/10.1037/pspp0000438>.
25. Lloyd K. M., Auld C. J. (2002) The Roles of Leisure in Determining Quality of Life: Issues of Content and Measurement. *Social Indicators Research*. Vol. 57. No. 1. P. 43—71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>.
26. Manners J., Durkin K. (2001) A Critical Review of the Validity of Ego Development Theory and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment*. Vol. 77. No. 3. P. 541—567. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7703_12.
27. Nawijn J., Veenhoven R. (2013) Happiness through Leisure. In: T. Freire (ed.) *Positive Leisure Science: From Subjective Experience to Social Contexts*. Dordrecht: Springer Science+Business Media. P. 193—209. http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-5058-6_11.
28. Newman D.B, Tay L., Diener E. (2014) Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 15. P. 555—578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>.
29. Osin E. N., Boniwell I. (2024) Positive Time Use: A Missing Link Between Time Perspective, Time Management, and Well-Being. *Frontiers in Psychology*. Vol. 15. Art. 1087932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1087932>.
30. Parsons H., Mackenzie S. H., Filep S., Brymer E. (2019). Subjective Well-being and leisure. In: W. Leal Filho et al. (eds.) *Good Health and Well-Being*. Cham: Springer. P. 1—10.

31. Preacher K. J., Rucker D. D., Hayes A. F. (2007) Addressing Moderated Mediation Hypotheses: Theory, Methods, and Prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*. Vol. 42. No. 1. P. 185—227. <https://doi.org/10.1080/00273170701341316>.
32. Roberts K. (2015) Leisure, Sociology of. In: Wright J. D. (ed.) *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Amsterdam: Elsevier. P. 853—858. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.32144-4>.
33. Sirgy M. J., Uysal M., Kruger S. (2017) Towards a Benefits Theory of Leisure Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*. Vol. 12. P. 205—228. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9482-7>.
34. Snyder C. R., Rand K. L., Sigmon D. R. (2002) Hope Theory. In: C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York, NY: Oxford University Press. P. 257—276.
35. Stebbins R. (2021) Serious Leisure. *Society*. Vol. 35. No. 4. P. 53—57.
36. Vittersø J. (2011) Recreate or Create? Leisure as an Arena for Recovery and Change. In: R. Biswas-Diener (ed.) *Positive Psychology as Social Change*. New York, NY: Springer Science+Business Media B. V. P. 293—308. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_16.