

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« _____ » _____ 2017 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Особенности психологического благополучия фрилансеров

Исполнитель
студент группы 364 сб1

Д.В. Бородатов

Руководитель
доцент, канд. псих. наук

Е.В. Павлова

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
« ____ » _____ 2016 г.

ЗАДАНИЕ

К выпускной квалификационной работе студента **Бородатова Данила Васильевича**

1. Тема выпускной квалификационной работы: **Особенности психологического благополучия фрилансеров**

(утверждена приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы (проекта) 15.01.2017 г.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе: Общие положения и содержание психологического благополучия содержатся в работах Н.Брэдберна, Э. Динера, А.А. Кроника, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлера, К. Рифф, А.В. Ворониной, Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фисено и других зарубежных и отечественных учёных.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов): 1. Рассмотреть теоретические основы изучения особенностей психологического благополучия фрилансеров. 2. Исследовать особенности психологического благополучия фрилансеров.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.) Результаты исследования представлены в методиках (2) и таблицах (2).

6. Консультанты по выпускной квалификационной работе (с указанием относящихся к ним разделов) Нет

7. Дата выдачи задания 01.09.2016 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы Павлова Е.В. доцент, к. псих. н.
(фамилия, имя, отчество, должность, ученая степень, ученое звание) _____

Задание принял к исполнению « ____ » _____ 2016 г. _____
(дата) (подпись студента)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1 Теоретические основы изучения особенностей психологического благополучия фрилансеров	8
1.1 Понятие «психологическое благополучие» в психологии	8
1.2 Психологическая характеристика деятельности фрилансеров	17
1.3 Факторы, определяющие психологическое благополучия фрилансеров	24
2 Исследование особенностей психологического благополучия фрилансеров	31
2.1 Организация и методы исследования	31
2.2 Анализ и интерпретация результатов	37
Заключение	50
Библиографический список	52
Приложения А Методика «Шкала психологического благополучия» (Рифф К.)	58
Приложение Б Методика «Шкала субъективного благополучия» (Соколова М.В.)	61
Приложение В Сводные таблицы данных	62

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 57 с., 2 рисунка, 4 таблицы, 3 приложения, 55 источников.

БЛАГОПОЛУЧИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ФРИЛАНС, ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

В первой главе раскрываются понятие психологического благополучия, его признаки, а так же течения, изучавшие психологическое благополучие, и их основные характеристики. Раскрывается понятие фриланса, его основные характеристики и факторы развития.

Во второй главе описывается организация исследования психологического благополучия фрилансеров в сравнении с людьми, работающими на штатной основе. Показано, что для обеих групп характерны высокие показатели среднего уровня выраженности исследуемых признаков. Однако для фрилансеров наиболее характерны такие факторы психологического благополучия как автономия, управление средой и личностный рост, что отвечает их роду деятельности.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема психологического благополучия занимает важное место в трудах исследователей психологии личности. Несмотря на отсутствие единства во взглядах на феномен психологического благополучия и различия в терминологии, большая часть ученых рассматривает психологическое благополучие как систему критериев, определяющих субъективную меру полноценности существования человека.

Изучением проблемы психологического благополучия (в различных вариантах ее формулировки) занимались такие зарубежные исследователи как Н. Брэдбёрн, Э. Динер, А.А. Кроник, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.Г. Юнг, Э. Эриксон, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартен, М. Яхода, Д. Биррен, К. Рифф, Э.Л. Дисси, Р.М. Райан, К. Фредерик, а в нашей стране – А.В. Воронина, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко.

В качестве базовых составляющих психологического благополучия выделяются: позитивные отношения с окружающими, автономия, позитивная оценка себя, своего прошлого и будущего, наличие цели в жизни, управление средой, эффективное управление своей жизнью, непрекращающееся развитие, личностный рост.

Перспективным направлением в исследовании психологического благополучия представляется сравнительное изучение структурно-функциональных особенностей благополучия различных социальных и профессиональных групп общества, что позволяет ответить на вопрос о мере и степени обусловленности психологического благополучия принадлежностью к той или иной группе.

В настоящее время в отечественной психологической науке активно изучается проблематика особенностей психологического благополучия групп, выделяемых по таким критериям как гендерная принадлежность, возраст, профессиональная принадлежность, социальная роль. На сегодняшний день изучалось: психологическое благополучие и самореализация у женщин

среднего возраста (Кугушева М.Э.), структура психологического благополучия студентов (Ширинская Н.Е.), и динамика психологического благополучия личности студентов-психологов (Козьмина Л.Б.). Так же изучалось психологическое благополучие государственных служащих (Бояркин М.Ю., Долгополова О.А. и др.), представляет интерес психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве (Братчикова Ю.В.). Следует заметить, что психологическое благополучие фрилансеров до сих пор не становилось предметом научного исследования.

В настоящей работе проводится сопоставление особенностей психологического благополучия у двух различающихся профессиональных групп – штатных работников и людей, занимающихся фрилансом (самозанятых). При этом в фокусе исследования находятся фрилансеры, а штатные работники выступают в роли группы сравнения.

Актуальность данной работы обусловлена непрерывно растущим количеством фрилансеров (самозанятых работников) в стране. Эта динамика объясняется влиянием объективных социально-экономических факторов (технический прогресс, облегчающий удаленную работу в сочетании с влиянием экономического кризиса, поставившего многих людей в ситуацию выбора формы трудовой деятельности). Фриланс как специфическая форма трудовой деятельности, существующий на западе уже около пятидесяти лет, в нашей стране начал развиваться относительно недавно, тем не менее, из-за описанных выше факторов количество фрилансеров непрерывно растет, вместе с ними растет необходимость в квалифицированной психологической помощи. Специфика трудовой деятельности фрилансеров разительно отличается от специфики трудовой деятельности штатных работников, начиная от рабочего графика и заканчивая социальными отношениями, и в свою очередь может иначе влиять на психоэмоциональное состояние человека. В нашей стране до сих пор не проводилось масштабных исследований психологии фриланса, но сам фриланс становился объектом изучения в некоторых отраслях гуманитарного знания, таких как социология и экономика. В частности,

изучением фриланса как явления занимались такие исследователи как: В.В. Вязникова, Д.О. Стребков (изучали социально-экономические аспекты финансового благополучия фрилансеров), М. Кастельс (изучал влияние современных информационных технологий на распространение фриланса), А.В. Шевчук (исследовал особенности распространение фриланса в России), В.С. Харченко (анализировал социологические аспекты образа жизни российских фрилансеров) Н.В. Чаплашкин (исследовал современное состояние фриланса в России и его перспективы), К.М. Никуткина и А.О. Привалов (провели анализ количественных исследований феномена фриланса на западе).

Цель исследования: изучение особенностей психологического благополучия фрилансеров.

Объект исследования: психологическое благополучие.

Предмет исследования: особенности психологического благополучия фрилансеров.

Гипотеза: уровень психологического благополучия фрилансеров выше, чем у штатных работников.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать литературу по вопросам психологического благополучия фрилансеров;
- 2) Выявить уровень психологического благополучия фрилансеров;
- 3) Определить особенности психологического благополучия фрилансеров.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

База исследования: ГАУЗ АО «Амурская областная клиническая больница».

Выборка исследования: 20 сотрудников больницы, 20 самозанятых работников - «фрилансеров».

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ФРИЛАНСЕРОВ

1.1 Понятие «психологическое благополучие» в психологии

Проблема субъективной удовлетворенности жизнью и психологического благополучия (благоприятного психологического функционирования) как ее составляющей начала привлекать внимание ученых и исследователей с середины двадцатого века. По мнению Н. Брэдбёрна, заложившего теоретическую базу для понимания и изучения феномена психологического благополучия, дабы описать данный феномен необходимо руководствоваться признаками, которые отражают насколько счастлив, либо несчастлив человек, его субъективное ощущение общей не удовлетворённости, либо удовлетворённости жизнью [41]. Теории Н. Брэдбёрна о природе возникновения и строения психологического благополучия заработали признание в научных кругах. Основным направлением исследований Брэдбёрна были зависимости между разнообразными социальными факторами и уровнем психологического благополучия.

Прежде чем анализировать понятие психологического благополучия, необходимо рассмотреть понятие благополучия в целом. Следует отметить, что в настоящее время в научном обиходе отсутствует единое определение понятия благополучия, но термин благополучие (well-being) используется по-разному, в зависимости от контекста применения. Так, Всемирная Организация Здравоохранения в преамбуле к уставу ВОЗ использует (без раскрытия содержания) понятия физического, душевного и социального благополучия как составные части интегративного понятия здоровья [40]. Показательно, что в European health report 2015 (европейский доклад о здоровье – 2015) благополучие признается важным методологическим инструментом для принятия управленческих решений в области охраны здоровья европейцев [7].

В отечественных гуманитарных науках отсутствие единого определения понятия благополучия, по мнению Н.В. Боровской, объясняется тем, что

феномен благополучия не становился предметом самостоятельного философского анализа. Как отмечает исследователь, и в обыденной жизни, и в обиходе научного сообщества понятие «благополучие» свободно заменяется близкими по смыслу словами, такими как счастье, благосостояние, самодостаточность, блаженство и др. [6].

Более близким к психологической проблематике представляется определение благополучия, данное Р.М. Шамионовым. Благополучие – это понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [51].

Наиболее обобщенным представляется определение, данное Н.Д. Твороговой, Благополучие в самом широком смысле – это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов [22]. Термин «конструкт» подчеркивает методологический, нормативный характер определения, а многофакторность благополучия предполагает существенные различия в трактовке явления в зависимости от того, в каком контексте рассматривается благополучие:

1) Благополучие в контексте физического состояния. В контексте физического состояния можно говорить о физическом благополучии, как о состоянии здоровья, хорошего физического самочувствия.

2) Благополучие в контексте социально-экономической жизни индивида. В данном контексте о социальном благополучии можно говорить как об удовлетворенности своим социальным статусом, установившимися социальными связями, а об экономическом (материальном) благополучии как об уровне материального достатка, его соответствии притязаниям.

3) В контексте доминанты личностного бытия индивида благополучие предстает как стремление к удовольствию (гедонизм) или стремление к счастью (эвдемонизм).

4) В контексте духовной жизни человека благополучие связано как с постижением духовной культуры общества, так и понимания собственного предназначения, смысла своей жизни.

Следует отметить тесную взаимосвязь проявления благополучия в различных контекстах. Например, удовлетворение духовных потребностей (достижение духовного благополучия) влияет на общий уровень личностного благополучия и т.д. [8].

В контексте настоящей работы целесообразно перейти к понятию «психологическое благополучие». Психологическое благополучие представляет собой сложное комплексное психологическое явление, рассматриваемое многими исследователями с различных методологических и мировоззренческих позиций:

1) Нормативное благополучие. В каждой культуре есть своя система ценностей, которым необходимо соответствовать, успешное соответствие данным ценностям вызывает ощущение благополучия. Если человек ведет добродетельную жизнь, он чувствует себя частью социума [53].

2) Благополучие как удовлетворение стремлений, потребностей и желаний. У каждого человека есть свои критерии хорошей жизни, свои стремления, желания и потребности. Гармоничное удовлетворение этих критериев создает ощущение благополучия, дает оценку качеству жизни.

3) Психологическое благополучие как понимание счастья. Самое простое понятие счастья заключается в преобладании положительного опыта и эмоций над отрицательным. При этом сам человек может быть склонен придавать большее значение положительным эмоциям, даже если их количество не является доминирующим.

Психологическое благополучие чрезвычайно неоднозначное понятие, и как любое понятие оно обладает рядом признаков. Э. Динер, проанализировав множество литературных источников, выделил следующие:

1) Психологическое благополучие субъективно. Для каждого индивидуального человека психологическое благополучие свое, отвечает

определенным критериям, уникальным для данного человека.

2) Психологическое благополучие позитивно измеряемо. Психологическое благополучие это не только отсутствие различных негативных факторов, но и наличие позитивных. Без позитивных показателей этот признак будет показателем психического здоровья, нежели благополучия.

3) Психологическое благополучие глобально измеряемо. В процессе измерения своего психологического благополучия под оценку человека попадают все аспекты его жизни за определенный период времени (начиная от нескольких недель, заканчивая десятками лет). Лишь психологическое отношение человека к событиям, происходящим в его жизни, и к жизни в целом определяет, доволен он своей жизнью или нет, даже если в итоге это противоречит объективной реальности [42].

В зависимости от философской позиции исследователей подходы к исследованию психологического благополучия укладываются в рамки следующих течений:

1) Психологическое благополучие в гедонистическом течении. Главной особенностью гедонистического течения можно назвать фокусировку входящих в него учений на описании психологического благополучия в терминах удовлетворенности и не удовлетворенности соответственно. В рамках данного течения сформулирована концепция баланса негативных и позитивных аффектов Э. Динера и Н. Брэдбёрна.

Эта концепция, своего рода модель или структура психологического благополучия, представляющая с точки зрения Н. Брэдбёрна, баланс, получающийся в результате постоянного взаимодействия негативного и позитивного аффектов. Все события, переживаемые человеком в повседневной жизни, и эмоции их сопровождающие, будь то радость, удовольствие, грусть, разочарование, отражаясь в сознании, накапливаются, образуя негативный или позитивный аффект. Расстраивающие события увеличивают негативный аффект, счастливые и радостные события напротив, дают прирост позитивному аффекту [36]. Показателем же психологического благополучия служит разница

между этими аффектами, она отражает, насколько человек удовлетворен или не удовлетворен собственной жизнью.

Понятие «субъективное благополучие» обосновал в своих трудах Э. Динер. По его мнению, в понятие «субъективное благополучие» входят три основополагающих компонента: положительные эмоции, отрицательные эмоции и удовлетворение, вместе эти три компонента и формируют основной показатель субъективного благополучия личности. Сам автор отмечает, что речь идет о когнитивных и эмоциональных сторонах самопринятия. Под когнитивной стороной понимается сознательная оценка удовлетворенности различными сферами собственной жизни, а под эмоциональной – наличие и влияние хорошего и плохого настроения на эту оценку. Все, что случается с людьми, по мнению Э. Динера, оценивается ими в категориях «хорошо» или «плохо», и эта осознанная оценка всегда основывается на соответствующей позитивной или негативной эмоции. Субъективное благополучие можно воспринимать не только как показатель погруженности человека в тревогу и депрессию, но и как показатель, в какой мере один человек счастливее другого. Исходя из этого, можно сказать, что субъективное благополучие приравнивается к переживанию счастья [41].

Если человек удовлетворен своей жизнью, испытывает удовольствие и положительные эмоции и лишь изредка, в отдельных определенных ситуациях переживает негативные эмоции, можно сказать, что он имеет высокий уровень субъективного благополучия.

2) Психологическое благополучие в эвдемонистическом течении. Основной постулат эвдемонистического течения гласит, что самой главной и незаменимой частью психологического благополучия является личностный рост. Способов стать счастливее множество. Отношение человека к этим способам, по мнению А.А. Кроника, создает определенные эвдемонистические установки (установки личностного роста) личности, а именно: гедонистические (удовлетворенность – не удовлетворенность), созерцательные, деятельные, аскетические. Данные установки представляют собой некий психологический

материал, который определяет с помощью каких психологических способов и в какой области объективной деятельности личность стремится самореализоваться [25].

Счастье в экзистенциальном течении понимается как форма переживания полноты жизни, связанного с самореализацией. Под психологическими способами обретения счастья понимается способность человека саморегулировать свою мотивацию по отношению к миру. Можно выделить две формы такой саморегуляции: увеличение значимости мира (степени удовлетворенности им), усиление собственных возможностей (личностный рост). Данные формы саморегуляции образуют четыре принципа саморегуляции, помогающие человеку саморегулировать свою мотивацию к миру: максимум пользы (увеличить полезность мира), минимум потребностей (уменьшение собственных потребностей), минимум сложности (уменьшение сложности мира), максимум способностей (усиление собственных способностей). Все эти принципы могут работать независимо друг от друга. Второй психологический способ обретения счастья связан с изучением проблематики позитивного психологического функционирования личности (в трудах Маслоу А., Роджерса К., Олпорта Г., Юнга К.Г., Эриксона Э., Бюлер Ш., Ньюгартена Б., Ягоды М., Биррена Д.).

Обобщила достижения этого подхода К. Рифф. В ее трудах выделяются шесть главных принципов психологического благополучия. К их числу она относит: самопринятие, личностный рост, цель в жизни, автономию, позитивные отношения с окружающими, управление окружающей средой [35].

С точки зрения исследовательницы, сформулированные ею принципы психологического благополучия коррелируют с положениями большинства теорий позитивного функционирования личности. Так, самопринятие К. Рифф соотносится как с понятиями самоуважения и самопринятия, постулированными в трудах К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Олпорта [9], так и с концепцией индивидуации К.Г. Юнга (включающей признание человеком своих достоинств и недостатков) и процессом эго-интергации, описанным Э.

Эриксоном [9].

3) Психологическое благополучие в психофизиологическом течении. Центральной в этом направлении является точка зрения о наличии связи между физическим здоровьем и психологическим благополучием. Особую роль играют генетические факторы, которые обуславливают индивидуальные различия в уровне психологического благополучия. Болезни, вызывающие ограничения нормального функционирования организма, ограничивают возможности для формирования удовлетворенности жизнью (Диси Э.Л., Райан Р.М.) [14].

В этом течении вводится понятие субъективной жизнеспособности как индикатора психологического благополучия. В частности, такие представители данного направления как К. Фредерик и Р.М. Райан приходят к выводу о том, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с факторами психологического плана, такими как позитивные отношения с окружающими или личностная автономия, но и с физической характеристикой индивида.

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не только с такими факторами психологического благополучия, как Автономия и Позитивные отношения с окружающими, но и с физическими симптомами.

Схожих взглядов придерживается А.В. Воронина, разработавшая многоуровневую модель психологического благополучия. В ее построениях бытие человека рассматривается как биологическое пространство, источником формирования которого служит сохранность биологических систем организма в пределах барьера психической адаптации. Здесь уровень психологического благополучия – это состояние психосоматического здоровья как отражения взаимосвязи психической и соматической сфер [42].

Уровневая модель психологического благополучия А.В. Ворониной концептуализируется следующим образом. В процессе осуществления различных типов деятельности формируются различные уровни пространства

бытия человека, имеющие в своей основе интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Интенции складываются в качественно-своеобразные иерархические уровни психологического благополучия человека – уровень психосоматического здоровья, психического здоровья, психологического здоровья и наконец, социальной адаптации. Между уровнями существует функциональная взаимосвязь, поскольку каждый новый уровень, формирующийся в процессе воспитания и развития, позволяет человеку переосмыслить окружающий мир и свое место в нем, сформировать новые возможности для самореализации, получить большую свободу в выборе пути личностного развития [36].

4) Психологическое благополучие как субъективное ощущение счастья. Данное определение, разработанное Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, рассматривает психологическое благополучие как целостное переживание, выраженное в субъективном, эмоционально окрашенном ощущении счастья, удовлетворенности собственной жизнью. Такое переживание необходимо связано с базовыми человеческими ценностями и потребностями [53]. Психологическое благополучие как субъективное переживание находится в прямой зависимости от системы внутренних оценок его носителя – конкретного индивида. В условиях этой зависимости важную концептуальную роль начинают играть аспекты позитивного функционирования личности наиболее полно, по мнению авторов, рассмотренные в шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф.

Вслед за К. Рифф, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предлагают рассматривать психологическое благополучие личности как сложное, комплексное психическое явление, выражающееся в переживании удовлетворенности человека собственной жизнью, под влиянием как актуальных, так и потенциальных аспектов жизни личности.

Следует отметить, что рассмотрение психологического благополучия как субъективного переживания необходимо предполагает наличие некоего эталона

благополучия, как основания для сравнения. Эталон присутствует в сознании человека вместе с оценкой самого себя – на основании чего и формируется качественное своеобразие психологического благополучия.

Универсальная многокомпонентная модель психологического благополучия К. Рифф, упомянутая выше, позволяет наиболее полно и не противоречиво анализировать и описывать особенности психологического благополучия с точки зрения влияющих на него факторов. К числу этих факторов относятся положительные отношения с другим, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни и самоприятие. Все эти факторы оказывают непосредственное влияние на уровень психологического благополучия [33].

Таким образом, можно сказать, что проблема психологического благополучия является одной из центральных в современной психологии, активно изучается отечественными и зарубежными специалистами, прежде всего по отношению к гендерным, возрастным, социальным и профессиональным группам.

В итоге можно сказать, что основными компонентами и характеристиками психологического благополучия являются:

В гедонистическом течении – психологическое благополучие понимается в терминах удовлетворенности и неудовлетворенности; показатель психологического благополучия есть разница между позитивным и негативным аффектами; в субъективное благополучие входят три компонента (положительные эмоции, отрицательные эмоции и удовлетворение); когнитивные и эмоциональные стороны самопринятия (сознательная оценка удовлетворенности и влияние настроения на эту оценку); субъективное благополучие приравнивается к переживанию счастья.

В эвдемонистическом течении – главный компонент психологического благополучия – личностный рост, форма переживания полноты жизни, связанного с самореализацией; способность человека саморегулировать свою мотивацию по отношению к миру как психологический способ обретения

счастья; шесть принципов психологического благополучия (саоприятие, личностный рост, цели в жизни, автономия, позитивные отношения, управление средой).

В психофизиологическом течении – субъективная жизнеспособность как индикатор психологического благополучия; физическое здоровье как один из главных факторов психологического благополучия; иерархические уровни психологического благополучия человека (уровень психосоматического здоровья, психического здоровья, психологического здоровья и уровень социальной адаптации).

Психологическое благополучие как субъективное ощущение счастья находится в прямой зависимости от внутренних оценок его носителя; связано с базовыми человеческими ценностями и потребностями; важную роль играют аспекты позитивного функционирования личности (принципы психологического благополучия); наличие эталона благополучия, как основания для сравнения.

В настоящей работе в качестве основного определения психологического благополучия принимается понятие, предложенное П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, в котором психологическое благополучие рассматривается как целостное переживание, выраженное в субъективном, эмоционально окрашенном ощущении счастья, удовлетворенности собственной жизнью. Данное понятие коррелирует с понятием субъективного благополучия, разработанным Э. Динером, в котором он приравнивает субъективное благополучие к переживанию счастья.

1.2 Психологическая характеристика деятельности фрилансеров

Фриланс как форма свободной занятости зародился в 70 гг. XX века в США. В 1973 г. Дж. Ниллес (Университет Южной Калифорнии) сформулировал концепцию удаленной работы (telecommuting). В основе его концепции лежала идея использования современных средств связи (в то время – факса и телефона) для организации удаленного взаимодействия работодателя и наемного работника, что в перспективе могло решить ряд серьезных социально-

экономических проблем, характерных для США того периода. Дж. Ниллес подверг свои предположения экспериментальной проверке, получив эмпирическое подтверждение жизнеспособности идей удаленной работы. По итогам экспериментов был составлен доклад, привлечший внимание Национального Научного Фонда (National Science Foundation). Работы Дж. Ниллеса получили финансирование, а уже в 1979 идеи удаленной работы привлекли главу специального комитета по экономическому развитию США Ф. Скиффа. Он занялся популяризацией ценностей telecommuting, а также предложил новый, в значительной степени маркетинговый термин «flexiplace» или «гибкое рабочее место». Важную роль в популяризации удаленной работы сыграла статья Ф. Скиффа в газете «Washington Post» под заголовком «Работа из дома экономит бензин» [13].

Следует отметить, что удаленная работа в понимании Ниллеса и Скиффа не представляла собой концептуально иной вид занятости - работник выполняя свою работу удаленно, продолжал числиться в штате организации. Принципиально важным здесь является предположение о том, что технический прогресс приводит к изменению трудовых отношений и возникновению новых форм занятости. Организации, практикующие telecommuting, для выполнения отдельных видов работ начали обращаться к сторонним работникам, именуемым в налоговой терминологии США «independent contractors». В обиходе за ними закрепился неофициальный термин «freelancers».

Вместе с соответствующим социально-экономическим явлением, термин «фриланс» проник в Россию в 2000 годах. Специфика становления фриланса в России была обусловлена особенностями социально-экономического развития страны. С одной стороны, как и на Западе, к возникновению фриланса (свободной занятости) привел научно-технический прогресс, растущая модернизация экономики. С другой стороны, экономический кризис и вызванные им изменения рынка труда (рост безработицы, задержки заработной платы, сокращение премий и надбавок, жесткий подход начальников к рабочему распорядку, график работы, не учитывающий индивидуальные

особенности и жизненные ситуации работников) также мотивировали переход некоторых работников к самозанятости (фрилансу) [47].

Относительно небольшой, но постоянный рост числа фрилансеров в структуре производительных сил приводит к формированию исследовательского интереса к данному феномену представителей различных отраслей гуманитарного знания. Несмотря на это, в настоящее время в научном обиходе отсутствует единое определение понятия «фриланс». Такое положение обуславливается тем, что фриланс как явление лишь сравнительно недавно стал предметом научного изучения – в первую очередь, в области экономики и социологии.

Как одна из форм свободной занятости, фриланс обладает рядом особенностей. Ключевыми из них является самозанятость (фрилансер самостоятельно осуществляет действия по поиску работы, ведет переговоры об оплате и др.), и вытекающая из нее низкая степень зависимости от работодателя. С учетом вышеуказанных особенностей явления в данной работе принято определение фриланса.

Фриланс (свободная занятость) – это вид занятости на рынке товаров и услуг, характеризующийся самостоятельностью выбора формы и места ее реализации и низкой степенью зависимости от работодателя [47].

В соответствии с данными С.Я. Антропова и ряда других авторов, организационная составляющая деятельности фрилансера состоит из трех этапов:

1 этап – подготовительный. В этот этап входит поиск клиента, обсуждение условий и основной задачи, обсуждение сроков и оплаты. Один из важнейших этапов, так как во время него происходит основной контакт с клиентом, от того, как пройдет этот этап, будет зависеть успешность последующих этапов, как и их наличие.

2 этап – основной. В этот этап входит подготовка инструментария и непосредственное выполнение работы. Этот этап требует от фрилансера строгой дисциплины и самоорганизации. В виду отсутствия внешних факторов

контроля деятельности, вся ответственность за результат работы переходит к фрилансеру.

3 этап – заключительный. В этот этап входит предоставление законченной работы клиенту для оценки и последующей оплаты труда фрилансера (оплата труда также может происходить как во время первого этапа, так и во время второго). Последствия этого этапа могут как благоприятно, так и неблагоприятно повлиять на оценку фрилансером собственных навыков, что в последующем, в зависимости от личности фрилансера может, как мотивировать его на повышение качества выполняемой работы, так и демотивировать [1].

Каждый из представленных этапов обладает крайней важностью и способен в той или иной мере воздействовать на представления фрилансера о себе, своей работе, и окружающем его социуме.

Представленное выше понятие фриланса позволяет обозначить некоторые особенности явления, имеющие значение для конституирования психологической характеристики фрилансера (самостоятельность, низкая зависимость от внешнего окружения). Поскольку психологическая характеристика фрилансера и его деятельности имеет первостепенное значение для исследования проблемы психологического благополучия фрилансера, рассмотрим ее подробнее.

Следует отметить, что основные психологические особенности фрилансера обусловлены спецификой его трудовой деятельности и могут быть рассмотрены как производные от различных ее особенностей.

Проанализировав специфику трудовой деятельности фрилансера, Э. Зелински выделил основные психологические характеристики деятельности фрилансера:

1) Самозанятость – наиболее характерная черта фриланса, то есть самостоятельная организация трудового процесса на всех его стадиях – от саморекламы, поиска клиентов, ведения переговоров с ними, до собственно выполнения заказа и решения вопросов оплаты труда. В нашей стране в связи с

достаточной новизной фриланса как явления, присутствует дефицит литературы, помогающей начинающему фрилансеру, в результате человеку, решившему заняться фрилансом, придется учиться только на своем опыте. В отличие от штатных работников, чья организация трудового процесса, начиная от поиска клиентов и заканчивая оплатой труда, обуславливается и контролируется организацией, в которой числится сотрудник.

2) Необходимость постоянно общаться с большим количеством потенциальных клиентов. Каждый клиент обладает личностным своеобразием и требует своей коммуникативной стратегии, индивидуального подхода. Следует учитывать и то, что основная часть общения фрилансера происходит онлайн, посредством информационно-телекоммуникационных сетей, что также накладывает свой отпечаток и предъявляет повышенные требования к умению общаться и отстаивать свою точку зрения, быть убедительным (статистически, при удаленном общении повышается вероятность в спорных ситуациях получить отказ). Штатные работники, в зависимости от специфики работы, могут как постоянно общаться с клиентами (сотрудники банка, служащие автосервисов, работники торговли), так и совсем не контактировать с клиентами своей организации (сотрудники заводов, фабрик и т.д.).

3) Стресс – в любой работе неизбежно присутствует стресс. Однако, в условиях офисной работы источники стресса носят предсказуемый характер, многие из них буферизуются за счет наличия иерархии и специализации среди работников организации (так, за принятие значимых решений отвечают работники руководящего аппарата предприятия, в идеале несущие ответственность за их последствия и т.д.). Фрилансер же единолично отвечает за последствия своих решений. Дополнительным источником стресса для фрилансера может являться отсутствие гарантированного дохода, отсутствие возможности осуществлять финансовое планирование в долгосрочной перспективе (доход фрилансера зависит только от его текущих заказов) [18]. В виду специфичности трудовой деятельности фрилансера, большого количества стрессовых факторов и отсутствия в нашей стране специальных тренингов по

избавлению от стресса для фрилансеров, человеку, занимающемуся фрилансом, стоит следить за своим психоэмоциональным состоянием. Не случайно в ходе социологического опроса бывших фрилансеров, в качестве причин ухода из фриланса были названы некоторые особенности его как деятельности - необходимость самостоятельно искать клиентов, отсутствие гарантированного дохода и др., то есть стрессоры.

4) Повышенные требования к мотивационной сфере личности. Фриланс как форма организации труда обладает ярко выраженной спецификой, некоторые особенности которой невозможно оценить однозначно. Отметим среди них повышенные требования к самостоятельности, самоорганизации, континуальный, постоянный характер работы (фрилансер не свободен от своей работы в принципе, он постоянно находится в режиме готовности к ведению переговоров, принятию и выполнению заказа). В таких условиях мотивация фрилансера приобретает особенно важное значение. Стоит упомянуть и о качественном своеобразии мотивации фрилансера – по результатам социологических опросов, первое место среди причин перехода во фриланс имеет интересная работа и самореализация, а не высокая заработная плата и стабильность (своего рода универсальные критерии хорошей работы). В штатной работе мотивационным аппаратом зачастую являются, повышение заработной платы, улучшение условий труда, боязнь совершить ошибку, получить выговор (вследствие наличия контроля со стороны начальства), различные личностные мотивы (улучшение жилищных условий, желание помочь родственникам и т.д.).

5) Отсутствие фиксированного рабочего дня. В таких условиях навыки управления временем приобретают первостепенное значение. В настоящее время есть множество рекомендаций по тайм – менеджменту, планированию, эффективному использованию времени и т.д. для руководителей, работников офисов [48], однако для фрилансеров подобной русскоязычной литературы практически нет. Фрилансер должен уметь точно рассчитывать время, необходимое для выполнения заказа, уметь одновременно вести несколько

заказов с расчетом времени по каждому из них, уметь эффективно пользоваться свободным временем, не допуская профессионального выгорания. В штатной работе напротив, рабочий день четко обозначен, что дает сотрудникам возможность планировать свою деятельность наперед, в случае переработки рассчитывать на сверхурочные и т.д. Все это придает уверенность, дает чувство контроля над своим временем.

б) Деловая этика. Этический кодекс – система этических принципов и правил управляющая поведением членов социальных, профессиональных, этнических групп, выражающих понимание достойного поведения в соответствии с моралью и этическими принципами данного общества. В настоящее время существуют этические кодексы, регламентирующие этичность поведения представителей многих профессий (этический кодекс врача, учителя, психолога) [54], но официального этического кодекса фрилансера не существует, рабочее поведение и отношение к клиентам регулируются моральными принципами и возможными отрицательными последствиями.

Независимость труда фрилансера от внешнего контроля обуславливает повышенные требования к самодисциплине и деловой этике. Например, для сознательного фрилансера, каким бы ни был заказ, его необходимо выполнить качественно и в срок, вне зависимости от привходящих обстоятельств, таких как самочувствие, настроение, желание работать в данный момент и др. – все в отсутствии внешнего контроля и принуждения. Деловая этика фрилансера в таких условиях интернализируется, переходит в разряд привычки или убеждения. Важность наличия этических качеств у фрилансера имеет убедительное экономическое обоснование – фрилансер, нарушивший этические принципы в отношении клиента (задержавший или недобросовестно исполнивший заказ и др.), теряет один из потенциальных источников дохода. Деловая этика не менее важна и для штатного работника, часто регламентируется этическим кодексом, но в основном, если он непосредственно работает с клиентами. Так же она четко обусловлена предприятием и не несет за собой таких больших последствий, зачастую

максимально возможным последствием является лишение премии или выговор. Тут стоит уточнить, что все зависит от типа деятельности штатного работника (для риелтора нарушение деловой этики может привести к тем же последствием что и у фрилансера) [16].

Необходимо отметить значительную специфичность требований, предъявляемых структурой и организацией труда фрилансера к личности человека, занятого им.

Таким образом, психологическими особенностями психологической деятельности фрилансера являются: самозанятость (самостоятельная организация трудового процесса на всех его стадиях); необходимость постоянно общаться с большим количеством потенциальных клиентов; стресс (единоличная ответственность за последствия своих решений и действий, отсутствие гарантированного дохода, отсутствие социальных гарантий); повышенные требования к мотивационной сфере личности (отсутствие внешнего контроля); отсутствие фиксированного рабочего дня (опасность профессионального выгорания вследствие переработок, необходимость выработки навыков управления временем); деловая этика (необходимость поддерживать качество обслуживания во избежание потери источника дохода, в отсутствие внешнего контроля и задокументированных этических правил).

1.3 Факторы, определяющие психологическое благополучие фрилансеров

Как было сказано ранее, основными факторами психологического благополучия являются:

Фактор «Личностный рост» – способность развиваться, быть открытым новому опыту, реализовывать свой потенциал, наблюдать улучшения в себе происходящие под воздействием собственных познаний и достижений;

Фактор «Самопринятие» – позитивное отношение к себе, своему прошлому и оптимистический взгляд в будущее, способность принимать себя, таким как есть со всеми плохими и хорошими качествами;

Фактор «Цель в жизни» – убеждение в том, что прошлая и настоящая

жизнь имеют смысл, чувство цели и направленности, иметь цели на всю жизнь;

Фактор «Автономия» – быть самостоятельным, не зависеть от мнения окружающих и общества в целом, иметь критерии оценки собственного поведения и способность его регулировать;

Фактор «Положительные отношения с окружающими» – способность сопереживать, идти на уступки, заботиться о благополучии других, доверять окружающим.

Фактор «Управление средой» – способность улавливать и создавать условия и обстоятельства подходящие для реализации собственных целей и потребностей, умение контролировать окружение.

Все вышеуказанные факторы являются частью психологического благополучия в целом, в зависимости от рода деятельности человека значение тех или иных факторов для него может претерпевать изменения.

Профессия фрилансера является специфической формой трудовой занятости, в связи с этим в ней могут быть представлены факторы психологического благополучия, не представленные в трудовой деятельности штатных рабочих (людей, работающих полный рабочий день).

Анализ данных всемирной переписи фрилансеров, проведенной интернет порталом фриланс.ру (посвященным фрилансу во всех его проявлениях), совместно с национальным исследовательским центром «Высшая школа экономики» [39], позволило выявить факторы наиболее важные для благополучного занятия фрилансом, а так же факторы, этому мешающие.

Положительными факторами большинство принявших участие в переписи фрилансеров назвало:

- 1) Самым главным фактором фрилансеры считают интересную и творческую работу. Практически все опрошенных считают важным достоинством возможность заниматься интересующей их работой.

- 2) Гибкий график, возможность самим выбирать время работы, большинство опрошенных выбрали этот фактор как один из самых положительных. М

3) Немаловажным фактором фрилансеры считают возможность работать дома или из какого-либо другого места. Безусловно, мобильность работы фрилансера можно считать большим плюсом, возможность работать, когда тебе удобно и где тебе удобно, может давать ощущение контроля над своим распорядком, вызывать чувство комфорта (при условии что человек, занимающийся фрилансом мотивирован и ответственен).

4) Следующим фактором была выбрана возможность выбирать работу по вкусу, больше половины опрошенных считают возможность отказаться от работ, не представляющих интерес и сосредоточить силы на интересующих проектах, большим плюсом (при условии, что фрилансер зарекомендовал себя как профессионал и имеет достаточное количество клиентов).

5) В случае, если фрилансер дисциплинирован и хорошо организован, плюсом для него будет отсутствие начальства и корпоративных правил, то есть отсутствие контроля со стороны (так считают чуть больше половины опрошенных).

6) Около половины фрилансеров считают важным иметь возможность нести полную ответственность за процесс выполнения работы и ее результат. В случае положительного или отрицательного завершения работы будет возможность проанализировать собственные действия в чистом виде и сделать необходимые выводы, по коррекции рабочей деятельности.

7) Возможность совмещать работу фрилансера с работой в организации, учебой, уходом за детьми и т.д. приветствуется значительной частью опрошенных фрилансеров. Так как фрилансер работает на себя, он не связан трудовым договором и сопутствующими ему ограничениями.

Представленные выше семь факторов, так или иначе, связаны с ощущением свободы выбора и действий. Факторы, которых штатная работа в силу своей специфики обеспечить не может.

8) Хорошая возможность профессионального развития устраивает немногим более треть респондентов. Непосредственная вовлеченность в рабочий процесс и полный контроль над ним дает фрилансеру исчерпывающую

информацию о собственных достоинствах и недостатках касающихся данной деятельности. Что в свою очередь дает большое пространство для развития.

9) Относительно высокий уровень доходов по сравнению с работой в штате положительным считают так же треть опрошенных. Доход фрилансера может быть отнесен как к плюсам, так и к минусам и зависит от многих факторов. Но по данным всемирной переписи фрилансеров, он за частую не уступает среднему доходу штатного работника.

10) Отсутствие коллектива, возможность работать индивидуально, четверть опрошенных отнесли к плюсам работы фрилансера.

Все вышеперечисленные факторы в большей или меньшей степени способствуют созданию ощущения психологического благополучия в работе фрилансеров [37].

Стоит обратить внимание на факторы психологического неблагополучия фрилансеров. К.М. Никуткина и А.О. Привалова делят их все на 3 группы:

1) Риски.

Первым фактором в категории рисков является нестабильность, непредсказуемость будущих доходов. Фрилансер не может с точностью сказать, сколько у него будет клиентов и объем их заказов, а соответственно и рассчитать доход.

Вторым фактором в этой категории выступает высокая конкуренция среди фрилансеров. Так как фриланс не требует каких либо юридических документов и зачастую специфического определенным образом оборудованного рабочего места (в основном нужен только компьютер) заниматься им может кто угодно, соответственно конкуренция среди фрилансеров занимающихся одним видом деятельности растет.

Немаловажной является вероятность быть обманутым заказчиком. Так как никакого юридического договора между фрилансером и его клиентом нет, непорядочный клиент может обмануть и не выплатить оговоренную сумму.

Необходимость самим заниматься поиском новых заказов и проектов беспокоит значительную часть фрилансеров. В отличие от штатной работы

предоставляющей различные формы занятости для своих сотрудников, фрилансер должен искать себе клиентов сам, будь то через рекламу, демонстрацию своего портфолио или биржу фрилансеров.

2) Социальная изоляция.

По данным переписи примерно трети опрошенных трудно сосредоточиться на работе в домашней обстановке. В отсутствие внешнего контроля, мотивировать и контролировать свои действия должен сам фрилансер, что в домашней обстановке осложняется большим количеством внешних раздражителей.

Недостаток социальных коммуникаций беспокоит так же треть опрошенных, поскольку фрилансер это зачастую одиночка, отсутствие коллектива может сильно угнетать.

Самоорганизация и самоконтроль не устраивают четверть респондентов, как говорилось выше, фрилансер должен контролировать и организовывать свой рабочий процесс сам, что может быть весьма затруднительно при низком уровне дисциплины и большом количестве раздражающих факторов. Так же беря во внимание основной возраст фрилансеров (18 – 30 лет), можно предположить, что актуальность данного фактора среди этой возрастной категории весьма высока.

Необходимость работать, когда другие отдыхают, не устраивает пятую часть опрошенных фрилансеров. Работа фрилансера не нормирована и зачастую продолжается пока заказ не будет выполнен, соответственно работа в выходные и праздники может угнетать. Выходные фрилансер назначает себе сам, но в связи с высокой конкурентностью и зависимостью дохода от каждого клиента, фрилансер часто встает перед следующим выбором – отдохнуть ему или заработать.

3) Социальная незащищенность.

Первым фактором данной категории является отсутствие социального пакета и социальных гарантий. Треть опрошенных волнует отсутствие каких либо социальных гарантий в виду того что фриланс официально не

зарегистрированный вид трудовой занятости. Интересным фактом является то что в западных странах этот фактор как негативный указали гораздо большее количество опрошенных, это может быть обусловлено тем что подавляющее большинство фрилансеров в России – молодые люди (от 16 до 30 лет) и их еще не очень заботит вопрос о медицинской страховке, пенсии и т.д.

У четверти опрошенных вызывает недовольство отсутствие легальных документов документально подтверждающих доходы. Это безусловно ущемляет права фрилансеров по сравнению с штатными работниками. Фрилансеры не могут рассчитывать на трудовой стаж, пенсию и т.д.

Невысокий престиж фриланса в глазах окружающих волнует некоторую часть опрошенных. В России фриланс – достаточно молодая форма трудовой занятости, традиционной ее назвать нельзя, отсюда и отношение окружающих как к чему-то несерьезному, баловству. Это, безусловно, наносит урон гордости фрилансера как профессионала в своей деятельности.

Последним фактором в данной категории является отсутствие карьерного роста, продвижения по служебной лестнице. Этот фактор волнует наименьшее количество респондентов, однако может вызвать ощущение стагнации, отсутствия перспектив. Хотя возможностей развития у фрилансера множество, но не в традиционном ключе [28].

Проанализировав все положительные и отрицательные факторы психологического благополучия фрилансеров, можно отметить, что для каждой группы положительных факторов есть зеркально ей соответствующая группа отрицательных факторов. Так независимость и свобода в выборе деятельности и направленности сопряжена с большим количеством рисков. Обратная сторона независимости от других людей – социальная изоляция. Профессиональный рост и развитие профессиональных навыков сталкивается социальной незащищенностью и отсутствием карьерного роста [43].

Таким образом, ключевыми факторами психологического благополучия фрилансеров являются (в порядке убывания значимости): возможность заниматься интересующей работой; гибкий график, возможность самим

выбирать время работы; возможность работать дома или из какого-либо другого места; возможность выбирать работу по вкусу; отсутствие начальства и корпоративных правил; ответственность за процесс выполнения работы и результат; возможность совмещать работу фрилансера с учебой, другой работой, уходом за детьми; хорошая возможность профессионального развития; относительно высокий уровень доходов по сравнению с работой в штате; отсутствие коллектива, возможность работать индивидуально.

Факторы, снижающие психологическое благополучие: нестабильность, непредсказуемость будущих доходов; высокая конкуренция среди фрилансеров; вероятность быть обманутым заказчиком; необходимость самим заниматься поиском новых заказов и проектов; трудность сосредоточиться на работе в домашней обстановке; недостаток социальных коммуникаций; самоорганизация и самоконтроль; необходимость работать когда другие отдыхают; отсутствие социального пакета и социальных гарантий; отсутствие легальных документов подтверждающих доходы; невысокий престиж фриланса в глазах окружающих; отсутствие карьерного роста, продвижения по служебной деятельности.

В итоге можно сказать что психологическое благополучие фрилансера зависит от него самого, от того, какие факторы в его деятельности, положительные или отрицательные, будут иметь для него большее значение.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ФРИЛАНСЕРОВ

2.1 Организация и методы исследования

В первой главе было рассмотрено психологическое благополучие в контексте разных философских течений, его понятие признаки и факторы. Так же рассматривались факторы, определяющие психологическое благополучие фрилансеров и факторы, ему мешающие.

Цель исследования – изучение особенностей психологического благополучия фрилансеров.

Гипотеза исследования: уровень психологического благополучия фрилансеров выше, чем у штатных работников.

Задачи исследования:

- 1) Исследовать психологическое благополучие фрилансеров;
- 2) Исследовать психологическое благополучие штатных работников;
- 3) Определить особенности психологического благополучия фрилансеров.

Выборка составила 40 человек, из них 20 фрилансеров и 20 штатных работников. В качестве фрилансеров были выбраны занятые данной деятельностью на постоянной основе иллюстраторы. Решение выбрать иллюстраторов продиктовано наиболее полным наличием факторов (как положительных, так и отрицательных), сопутствующих работе фрилансера у представителей данной профессии. В качестве штатных работников были выбраны врачи ГАУЗ АО «Амурская областная клиническая больница», так как их форма занятости наиболее точно отражает особенности работы по найму.

Тип исследования: сравнительное. Сравнительное исследование применяется для установления сходства или различия одной группы с другой по степени выраженности определенных признаков. В данном случае выявлялись показатели психологического и субъективного благополучия двух групп (фрилансеры и штатные работники), после чего полученные результаты

сравнивались между собой с целью определить, в какой группе эти показатели выше.

Исследование проходило в три этапа:

1. Определение цели, объекта, предмета, гипотезы, базы и выборки исследования. Подготовка диагностического инструментария.
2. Сбор эмпирических данных.
3. Обработка и интерпретация полученных данных

Были использованы следующие методики исследования:

1. Шкала психологического благополучия К. Рифф (версия Шевеленковой Т.Д. и Фесенко Т.П.).

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики «The scales of psychological well-being», разработанный К. Рифф в 1989 году. Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространённым является вариант из 84 пунктов, послуживший основой для двух русскоязычных версий: версия Т.Д. Шевеленковой – Т.П. Фесенко (2005 г.), используемая в данной работе и версия Н.Н. Лепешинского.

Методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф – теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран. Данная методика измеряет актуальное психологическое благополучие, в отличие от благополучия потенциального, понятие которого выводимо из гуманистической парадигмы, но не операционализируется в настоящее время ни одним опросником.

Методика включает следующие шкалы:

- 1) Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное

количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

2) Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом – зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

3) Шкала «Управление средой».

Высокий балл – респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

4) Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом – обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом – осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

5) Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом – лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

б) Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом – не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Полученные балы и их сумма, выражающая общий показатель психологического благополучия переводятся в стены.

Показатели уровня выраженности шкал в стенах:

1-3 стена – низкий уровень выраженности;

4-7 стенов – средний уровень выраженности;

8-10 стенов – высокий уровень выраженности.

При индивидуальной диагностике для получения более полной информации об испытуемом используются дополнительные шкалы.

Измерение дополнительных шкал:

1) Шкала «Баланс аффекта».

Высокие баллы свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворённостью обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия. Недостаточна способность поддерживать позитивные отношения с окружающими, неверие в собственные силы, недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки.

Низкие и нормальные баллы свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками. Позитивная оценка всех сторон собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Уверенность в себе и собственных силах, высокое мнение о собственных возможностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами. Общая удовлетворённость собственной жизнью.

2) Шкала «Осмысленность жизни».

Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью для испытуемого.

Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей и присутствия смысла жизни. Настоящее и прошлое воспринимаются, как осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Оценка себя как человека целеустремлённого.

3) Шкала «Человек как открытая система».

Низкие баллы означают неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

Высокие и нормативные баллы отражают высокую способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

2. Методика «Шкала субъективного благополучия».

Методика разработана в 1988 году французским психологом А. Перуэ-Бадю с коллегами. Методика представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия, оценивает качество эмоциональных переживаний человека в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. Русскоязычная адаптация методики выполнена М.В. Соколовой в 1996 году.

Сфера применения шкалы субъективного благополучия достаточно широка. Она может с успехом применяться для контроля общего состояния клиента в ходе лечения, обнаружения проблемных зон при психологическом консультировании, оценки эмоционального благополучия при отборе и подборе кадров и других ситуациях, где требуется оценить особенности психоэмоциональной сферы личности.

Всего в методике семнадцать вопросов, по каждому из которых возможен один из семи вариантов ответа, по каждому из ответов присваивается балл равный или в случае с обратными вопросами, обратный выбранному номеру ответа. Полученные таким образом баллы складываются и переводятся в стеновые.

Средние оценки (4-7 стенов) свидетельствуют об умеренном субъективном благополучии. У лиц с такими оценками, серьезные проблемы отсутствуют, но о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (8-9 стенов), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам,

пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности. Они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенны, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Для выявления значимости различий между выборками использовался U-критерий Манна – Уитни. Этот статистический метод был предложен Ф. Вилкоксоном в 1945 году. Однако в 1947 году метод был улучшен и расширен Х. Б. Манном и Д. Р. Уитни, поэтому U-критерий чаще называют их именами.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками.

Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны. U-критерий Манна – Уитни определяется по формуле

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x \quad (1)$$

где n_1 – количество испытуемых в 1 группе;

n_2 – количество испытуемых во 2 группе;

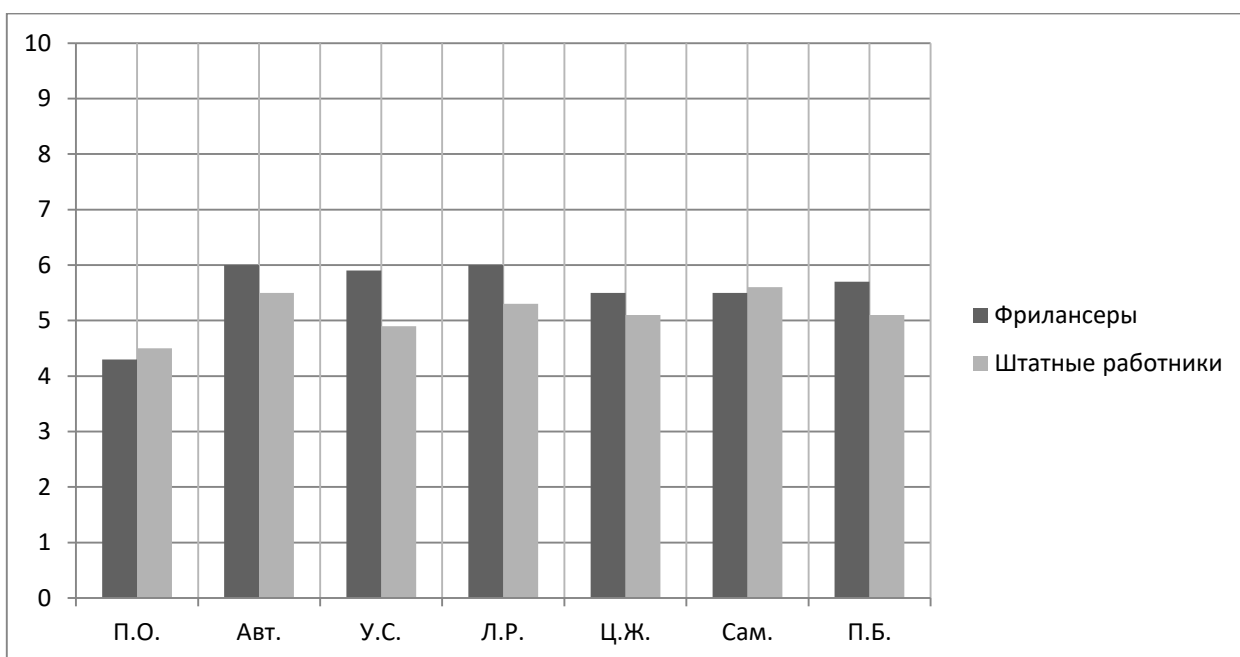
T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество испытуемых в группе с большей ранговой суммой.

2.2 Анализ и интерпретация результатов

Испытуемым была предложена методика «Шкала психологического благополучия» версии Шевеленковой – Фесенко. С помощью этой методики были получены данные по всем шкалам психологического благополучия для

двух групп респондентов, средние значения по каждой из шкал в стенах для обеих групп представлены на рисунке 1.



Примечание - П.О. – позитивные отношения, Авт. – Автономия, У.С. – Управление средой, Л.Р. – Личностный рост, Ц.Ж. – Цели в жизни, Сам. – Самоотношение, П.Б. – Психологическое благополучие

Рисунок 1 – Средние значения показателей психологического благополучия для каждой из групп респондентов

В результате суммирования стенов и вычисления среднего значения по каждой шкале для каждой из групп, получились следующие значения стенов.

Как видно из рисунка 1, по шкале «Позитивные отношения» – средние значения у группы фрилансеров 4,3, у группы штатных работников 4,5, что соответствует среднему уровню выраженности признака. Шкала «позитивные отношения» в структуре психологического благополучия определяет уровень развития межличностных отношений, необходимость установления и поддержания контактов с окружающими. Средняя выраженность показателя у фрилансеров обусловлена их меньшей вовлеченностью в межличностные отношения в силу специфики их труда – фрилансер самостоятельно организует рабочий процесс, не нуждаясь в посторонней помощи, а все необходимое общение протекает дистанционно. У штатных работников схожие показатели

обусловлены частичной автономностью врачей в рабочем процессе – врач сам ведет своих пациентов, не нуждаясь во внешнем контроле на некоторых стадиях рабочего процесса.

По шкале «Автономия» – среднее значение у группы фрилансеров 6, у группы штатных работников 5,5, что соответствует среднему уровню выраженности признака. Основными признаками развитой автономии в структуре психологического благополучия являются самостоятельность, независимость от мнения окружающих, качества необходимые каждому человеку. Следует учитывать в целом настороженное отношение к фрилансу у значительной части общества в нашей стране, что делает автономию необходимым качеством для фрилансера, и обосновывает более высокий показатель по данной шкале у респондентов, занимающихся фрилансом. Не менее важна автономия и для врачей, чтобы успешно заниматься врачебной деятельностью, человек должен быть уверен в своих профессиональных навыках, не сомневаться в себе, и при необходимости повышать свой профессиональный уровень.

По шкале «Управление средой» – среднее значение у группы фрилансеров 5,9, у группы штатных работников 4,9, что соответствует среднему уровню выраженности признака. К признакам развитой способности управления средой относятся такие разные показатели как способность контролировать внешнее социальное окружение, управлять собственным временем, распорядком дня, эффективно использовать предоставляющиеся возможности. Большая сформированность данного признака у фрилансеров объясняется, по видимому, профессиональной готовностью самостоятельно решать организационные, рабочие и финансовые вопросы. В то время как для штатных работников характерна специализация в решении этих проблем (каждый работник занимается своим участком проблемы, интегративную функцию выполняет руководитель).

По шкале «Личностный рост» – средние значения у группы фрилансеров 6, у группы штатных работников 5,3, что соответствует среднему уровню

выраженности признака. Личностный рост обуславливает чувство развития и самореализации, открытость новому опыту, позволяет отслеживать положительные изменения в структуре собственной личности с течением времени. В той или иной степени характерен для любого социализированного индивида. Сравнительно высокий показатель личностного роста у фрилансеров может быть объяснен более явным характером присущего им личностного роста – в условиях отсутствия влияния внешнего окружения, таких понятий как карьерная лестница и карьерный рост, необходимость личностного роста как двигателя развития выходит на первый план. Для врачей личностный рост не выступает двигателем развития, но так же весьма важен. Врачи могут отслеживать свой личностный рост на примере роста собственных профессиональных навыков, так как врачебная деятельность носит практический характер и связана с людьми, разница в профессиональном навыке весьма ощутима.

По шкале «Цели в жизни» – среднее значение у группы фрилансеров 5,5, у группы штатных работников 5,1, что соответствует среднему уровню выраженности признака. Чувство направленности, убеждения как источник цели в жизни, являются главными показателями данной шкалы. Сравнительно более высокий уровень которой, у опрошенных фрилансеров можно объяснить отсутствием внешнего источника целеполагания (такого как официальные перспективы, инструкции руководства или политика предприятия). Таким образом, определение и достижение цели в жизни целиком и полностью ложится на плечи фрилансера. Наличие официальных перспектив и условий предприятия дает опрошенным врачам более четкое представление о достижении поставленной цели.

По шкале «Самопринятие» – среднее значение у группы фрилансеров 5,5, у группы штатных работников 5,6, что соответствует среднему уровню выраженности признака. Самопринятие определяет насколько человек в мире сам с собой, насколько он принимает свои положительные и отрицательные стороны, как он относится к своему прошлому, в чем видит свое будущее.

Можно сказать, что обе группы опрошенных положительно оценивают себя и свое положение в прошлом и настоящем. Эффективное выполнение своих профессиональных обязанностей одинаково важно как для фрилансеров и врачей так и для представителей любых профессий, и напрямую зависит от того насколько человек способен жить в мире с самим собой.

По шкале «Психологическое благополучие» – среднее значение у группы фрилансеров 5,7, у группы штатных работников 5,1, что соответствует среднему уровню выраженности признака. Показатель актуального психологического благополучия у фрилансеров выше, чем у штатных работников, что обусловлено более высокими показателями по шкалам его составляющим.

Таким образом, у фрилансеров наиболее выражены такие факторы психологического благополучия как: автономия, личностный рост, управление средой, цели в жизни, самопринятие. Наименее выражены такие факторы как: позитивные отношения.

У врачей наиболее выражены такие факторы психологического благополучия как: самопринятие, автономия, личностный рост, цели в жизни. Наименее выражены такие факторы как: позитивные отношения, управление средой.

С помощью U-критерия Манна-Уитни была проведена математическая обработка данных, определившая следующую значимость различий.

Таблица 1 – Значимость различий в показателях психологического благополучия фрилансеров и штатных работников (n = 40, p ≤ 0,05)

Шкала	U-критерий Манна-Уитни	Критическое значение
Позитивные отношения	186,5	127
Автономия	176,5	127
Управление средой	154,5	127
Личностный рост	149	127

Цели в жизни	196,5	127
Самопринятие	194	127
Психологическое благополучие	149,5	127

В результате подсчета U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что различия в уровне психологического благополучия являются статистически не значимыми, так как по всем показателям значение критерия Манна-Уитни выше критического значения, соответствующего численности выборки. Скорее всего, это связано с компенсацией ряда факторов, так высокий уровень управления средой у фрилансеров компенсируется отсутствием официальных перспектив и социальных гарантий, наличествующих у врачей и т.д. (таблица 1)

Для более детального изучения степени выраженности показателей по каждой из шкал, был проведен дополнительный анализ с учетом степени выраженности признака (таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Процентное распределение испытуемых по уровню выраженности психологического благополучия (фрилансеры)

Шкала	Высокий	Средний	Низкий
Позитивные отношения	10	50	40
Автономия	25	60	15
Управление средой	20	70	10
Личностный рост	25	70	5
Цели в жизни	10	80	10
Самопринятие	10	75	15
Психологическое благополучие	10	75	15

Как можно видеть из таблицы 2, у большинства фрилансеров по большинству шкал присутствуют средние показатели психологического благополучия. По шкале «Позитивные отношения только 10 % фрилансеров имеют удовлетворительные отношения с окружающими людьми, 40 % испытывают трудности в этой области, им сложно проявлять заботу и теплоту по отношению к другим. По шкале «Автономия» – способны самостоятельно регулировать собственное поведение, являются самостоятельными и независимыми 25 % фрилансеров, и только 10 % зависят от мнения и оценки окружающих.

По шкале «Управление средой» – 20 % фрилансеров контролируют внешнее окружение, способны организовать собственную деятельность и воспользоваться предоставляющимися возможностями, и лишь 10 % чувствуют себя бессильными перед сложившимися обстоятельствами, неспособны контролировать происходящее вокруг. По шкале «Личностный рост» – 25 % фрилансеров способны к самореализации, могут изменяться в соответствии с собственными познаниями и достижениями. И только 5 % фрилансеров осознают отсутствие собственного развития, испытывает скуку и отсутствие интереса к жизни.

По шкале «цели в жизни» – 10 % опрошенных фрилансеров имеют намерения и цели на всю жизнь, испытывают чувство направленности и смысла жизни. Такое же количество (10 %) не имеют перспектив и убеждений, которые являются источниками цели в жизни, определяют ее смысл. По шкале «Самопринятие» – 10 % принимают свои плохие и хорошие стороны, позитивно относятся к себе, своему прошлому и будущему, 15 % не довольны своим прошлым, некоторыми личностными качествами и собой в целом, желают быть не теми, кем являются.

По шкале «Психологическое благополучие» – так же как и во всех шкалах входящих в психологическое благополучие, большинство опрошенных имеют средний уровень выраженности признака, 15 % имеют низкий уровень и 10 % высокий.

Таблица 3 – Процентное распределение испытуемых по уровню выраженности психологического благополучия (штатные работники)

Шкала	Высокий	Средний	Низкий
Позитивные отношения	5	80	15
Автономия	20	70	10
Управление средой	0	90	10
Личностный рост	5	80	15
Цели в жизни	10	65	25
Самопринятие	5	85	10
Психологическое благополучие	0	85	15

Исходя из данных представленных в таблицы 3, можно сделать вывод, что у большинства штатных работников так же у фрилансеров, по большинству шкал присутствуют средние показатели психологического благополучия. По шкале «Позитивные отношения» лишь 5 % врачей заботятся о благополучии окружающих, имеют удовлетворительные отношения с другими людьми, 15 % испытывают трудности в этой области, им сложно проявлять заботу и теплоту по отношению к другим, они изолированы и фрустрированы. По шкале «Автономия» – 20 % способны противостоять попыткам общества повлиять на собственное мнение, являются самостоятельными и независимыми, и только 10 % зависят от мнения и оценки окружающих.

По шкале «Управление средой» – 10 % врачей чувствуют себя бессильными перед сложившимися обстоятельствами, не способны контролировать происходящее вокруг. Высокий уровень выраженности признака по данной шкале не выявлен. По шкале «Личностный рост» – 5 % врачей способны к самореализации, могут изменяться в соответствии с собственными познаниями и достижениями, 15 % врачей осознают отсутствие

собственного развития, испытывает скуку и отсутствие интереса к жизни.

По шкале «цели в жизни» – 10 % опрошенных врачей имеют намерения и цели на всю жизнь, испытывают чувство направленности и смысла жизни. Целых 25 % не имеют перспектив и убеждений, которые являются источниками цели в жизни, определяют ее смысл. По шкале «Самопринятие» – 5 % принимают свои плохие и хорошие стороны, позитивно относятся к себе, своему прошлому и будущему. Около 10 % опрошенных врачей не довольны своим прошлым, некоторыми личностными качествами и собой в целом, желают быть не теми, кем являются.

По шкале «Психологическое благополучие» – так же как и во всех шкалах, входящих в психологическое благополучие, большинство опрошенных имеют средний уровень выраженности признака, 15 % имеют низкий уровень. Высокий уровень выраженности признака по данной шкале не выявлен.

Анализ психологического благополучия респондентов в процентном распределении по степени выраженности отдельных показателей (шкал) показал сопоставимые результаты. В обеих группах преобладают респонденты со средними значениями выраженности признака по каждой из шкал. При этом для большинства штатных работников характерны более высокие значения в среднем диапазоне по сравнению с фрилансерами. Наибольшее количество респондентов со средним уровнем выраженности признака по шкале «управление средой» – 90 %, при 70 % по той же шкале у фрилансеров. Наибольшее количество респондентов со средним уровнем выраженности признака у фрилансеров – 80 % по шкале «цели в жизни» (65 % по той же шкале у штатных работников). Меньшее количество опрошенных со средним уровнем выраженности признака у фрилансеров объясняется наличием в структуре группы определенного числа лиц с высоким уровнем выраженности по каждой из шкал (не менее 10 % при наивысшем значении в 25 % по шкалам «личностный рост» и «автономия»). Тогда как в группе штатных работников это число меньше – в процентном выражении от 0 % по двум шкалам до 20 % по шкале «автономия». Наименьшие значения уровня выраженности по шкалам

психологического благополучия также являются сопоставимыми. Однако больше всего опрошенных (40 % по шкале «позитивные отношения») и наименьшее количество опрошенных (5 % по шкале «личностный рост») в низком уровне выраженности признака также выявлены в группе фрилансеров.

В целом можно отметить отсутствие резких различий между двумя группами респондентов в значениях показателей выраженности психологического благополучия по всем шкалам. Вместе с тем, определенная специфика психологического благополучия в группе фрилансеров находит свое выражение, как в высоких, так и в низко выраженных показателях по некоторым шкалам. Так, 40 % в низком уровне выраженности признака по шкале «позитивные отношения» у фрилансеров объясняется менее высокой значимостью межличностных отношений с ближайшим социальным окружением, в то же время 25 % в высоком уровне выраженности признака по шкалам «Автономия» и «Личностный рост» обуславливается актуальностью соответствующих психологических компетенций для самозанятого работника.

Далее респондентам было предложено ответить на вопросы методики «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой. Результаты этой методики должны подтвердить или опровергнуть результаты методики К. Рифф. Были получены следующие результаты, которые отображены на рисунке 2.

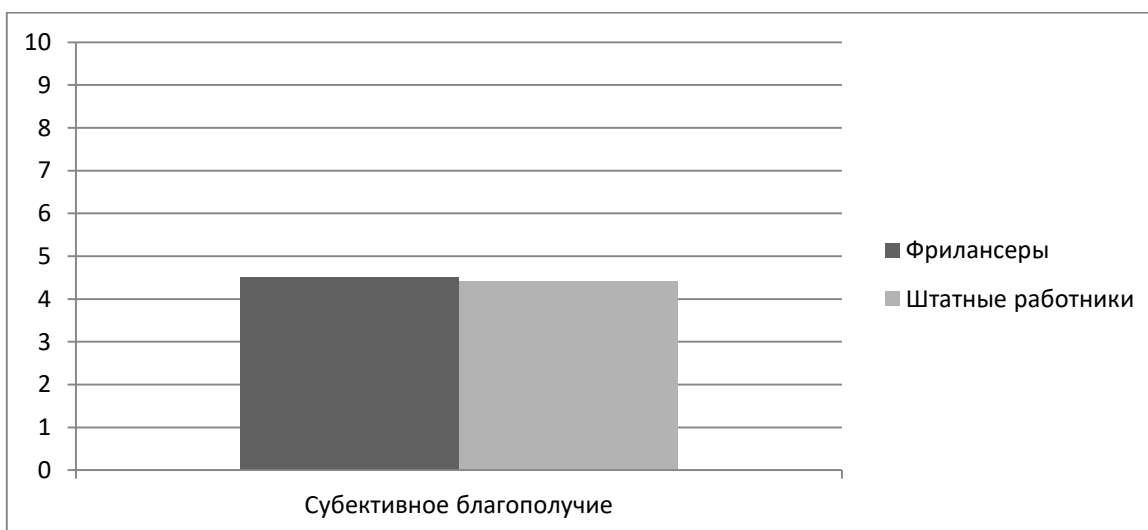


Рисунок 2 – Средние значения субъективного благополучия для каждой из групп респондентов

В результате суммирования стенов и вычисления среднего значения по шкале субъективного благополучия для каждой из групп, получились следующие значения.

Среднее значение в группе фрилансеров составило 4,5 стена, в группе штатных работников 4,4. Средние оценки (4-7 стенов) свидетельствуют об умеренном субъективном благополучии. У лиц с такими оценками, серьезные проблемы отсутствуют, но о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Различие в одну десятую балла не является существенным (рисунок 1).

С помощью U-критерия Манна-Уитни была проведена математическая обработка данных определившая следующую значимость различий: $U = 199,5$ при $p \leq 0,05$ и $n = 40$. Полученное значение больше критического значения равного 127, то есть различия не являются статистически значимыми.

Для более детального изучения степени выраженности показателей по шкале субъективного благополучия, был проведен дополнительный анализ с учетом степени выраженности признака – процентное распределение испытуемых (таблица 4).

Таблица 4 – Процентное распределение испытуемых по уровню выраженности субъективного благополучия

Выборка	Высокий	Средний	Низкий
Фрилансеры	30	65	5
Штатные работники	25	70	5

Как следует из данных таблицы 4, распределение признака по степени выраженности в целом повторяет результаты методики «Шкала психологического благополучия». В группе штатных работников преобладают люди со средним показателем признака (70 %), при незначительном отставании в группе фрилансеров (65 %). Опрошенные испытывают умеренное субъективное благополучие, но о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. У 30 % фрилансеров отсутствуют серьезные проблемы, они довольны

своей жизнью, ощущают эмоциональный комфорт, как и 25 % опрошенных врачей. Лишь 5 % опрошенных фрилансеров и врачей чувствуют выраженный эмоциональный дискомфорт, они неудовлетворены собственным положением и собой в частности, не доверяют окружающим, не контролируют эмоции, лишены надежды на будущее.

Подводя итог, можно отметить, что определенная специфика психологического благополучия характерна для фрилансеров, но она не образует тенденции, поскольку все различия в проявлении признаков в высоких и низких диапазонах значений количественно малы по сравнению с проявлениями признаков в среднем диапазоне, которые являются сопоставимыми в обеих группах респондентов. Результаты значимости различий по U-критерию Манна-Уитни так же не выявили статистических различий, как по шкалам методики психологического благополучия, так и по методике шкала субъективного благополучия.

Отдельно стоит упомянуть влияние факторов психологического благополучия фрилансеров. Несмотря на их специфичный характер, одни и те же факторы по-разному (положительно или отрицательно) оцениваются разными респондентами, в зависимости от их индивидуальных предпочтений, вследствие чего не порождают специфических особенностей психологического благополучия в группе фрилансеров.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1) У фрилансеров наиболее выражены такие шкалы психологического благополучия как: автономия, личностный рост, управление средой. Наименее выражены такие шкалы как: цели в жизни, самопринятие, позитивные отношения.

У врачей наиболее выражены такие шкалы психологического благополучия как: автономия, цели в жизни. Наименее выражены: позитивные отношения, самопринятие, управление средой, личностный рост.

2) В обеих выборках преобладают люди со средним уровнем выраженности психологического благополучия.

3) Как при подсчете средних значений субъективного благополучия, так и при анализе процентного распределения испытуемых по уровню выраженности признака в группах фрилансеров и врачей выявлено, что в обеих группах преобладает умеренный уровень субъективного благополучия. Эти результаты в целом повторяют результаты методики «Шкала психологического благополучия».

4) С помощью U-критерия Манна-Уитни была проведена математическая обработка результатов обеих методик показавшая, что различия в уровне психологического и субъективного благополучия между фрилансерами и штатными работниками не являются статистически значимыми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ключевым понятием данной работы является психологическое благополучие. В условиях отсутствия единой научной концепции психологического благополучия все рассмотренные определения данного понятия могут быть сгруппированы в четыре широких течения – гедонистическое, психофизиологическое, эвдемонистическое и психологическое благополучие как субъективное ощущение счастья. За основу концептуального аппарата настоящей работы было взято понимание психологического благополучия, сложившееся в эвдемонистическом течении, где достижение психологического благополучия осуществляется через личностный рост и самосовершенствование.

Предметом исследования в данной работе является специфика психологического благополучия фрилансеров (под фрилансом здесь понимается вид занятости на рынке товаров и услуг, характеризующийся самостоятельностью выбора формы и места ее реализации и низкой степенью зависимости от работодателя).

В основу исследования легло предположение о том, что у фриланса как специфической формы трудовой занятости существуют психологические особенности, влияющие на психологическое благополучие фрилансеров. Делается предположение о существующем влиянии формы организации труда фрилансеров на структуру и степень выраженности психологического благополучия фрилансеров.

В проведенном исследовании сравнивались две группы испытуемых, группа фрилансеров и группа штатных работников (врачей клинической больницы). При диагностике психологического благополучия выявлено, что у большинства опрошенных (как фрилансеров, так и врачей) присутствует средний уровень психологического благополучия. Наиболее выраженными факторами психологического благополучия в группе фрилансеров оказались такие факторы как: автономия, личностный рост, управление средой.

Выраженность этих факторов обуславливается спецификой трудовой деятельности фрилансера, их необходимостью для успешной деятельности. Наименее выражены такие показатели как: цели в жизни, самопринятие, позитивные отношения. У штатных работников наиболее выражены такие факторы психологического благополучия как: автономия, цели в жизни. Наименее выражены: позитивные отношения, самопринятие, управление средой, личностный рост.

Уровень психологического благополучия в обеих группах средний, наличествующие отклонений в большую или меньшую сторону количественно и статистически не значимы. Это подтверждается результатами математической проверки с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Анализ результатов диагностики субъективного благополучия показал, что, как и в случае с первой методикой, в обеих группах испытуемых, преобладают люди со средним уровнем субъективного благополучия. Проверка с помощью U-критерия Манна-Уитни так же показала, что существующие различия в уровне субъективного благополучия не являются статистически значимыми.

В ходе исследования по проблеме данной работы были получены результаты, не подтвердившие предположение о том, что у фрилансеров как работников, занимающихся специфической трудовой деятельностью, уровень психологического благополучия выше, чем у штатных работников. Имеющиеся между двумя группами различия в показателях шкал психологического благополучия количественно и статистически незначительны, укладываются в рамки погрешности, обусловлены индивидуальными психологическими особенностями конкретного респондента. Гипотеза исследования опровергнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Антропов, С.В. Я – фрилансер, или Как навсегда уйти из офиса / С.В. Антропов. – М.: Эксмо, 2007. – 208 с.
- 2 Бреслав, Г.М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. – М.: Смысл; издат. Центр «Академия», 2004. – 544 с.
- 3 Бубнов, И.Б. Соло на бизнесе. Философия заядлого фрилансера / И.Б. Бубнов. – М.: Гаятри, 2008. – 160 с.
- 4 Бояркин, М.Ю. Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография / М.Ю. Бояркин, О.А. Долгополова ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с.
- 5 Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М.: Время, 2009. – 192 с.
- 6 Бровина, Л.Б. Психологическое определение личности // Общая психология, хрестоматия / сост. Л.Б. Бровина, Т.А. Сергеева. – 2-е издание, исправленное. – М.: Флинта, 2008. – 240 с.
- 7 Боровская, Н.В. Благополучие как социокультурный феномен: дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Боровская. – Тюменский государственный университет, Тюмень, 2006. – 200 с.
- 8 Благополучие и его культурные контексты [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/data-and-evidence/european-health-report/european-health-report-2015/chapter-3-well-being-and-its-cultural-contexts>. – 22.12.2016.
- 9 Вари, М.И. Общая психология: учебное пособие / М.И. Вари. – 2-е издание, испр. и доп. – К.: «Центр учебной литературы», 2007. – 968 с.
- 10 Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья: руководство для психологов / В.В. Ветрова. – М.: Пед. о-во России, 2007. – 187 с.
- 11 Воробьева, О.А. Психолого-педагогический комфорт как условие воспитания гармонично развитой личности в образовательных учреждениях

нового типа: дис. ... канд. психол. наук / О.А. Воробьева – Коломенский государственный педагогический институт, Коломна, 2000. – 180 с.

12 Вязникова, В.В. Финансовое поведение российских фрилансеров: возможности и ограничения / В.В. Вязникова, Д.О. Стребков // Социологический журнал. – 2009. – № 4. – С. 41–64.

13 Григоренко, Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы / Е.Ю. Григоренко // Проблемы развития территории. – 2009. – № 2. – С. 98–105.

14 Давидссон, П. Исследуя предпринимательство / пер. с англ. / П. Давидссон. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2014. – 399 с.

15 Дубровина, И.В. Практическая психология образования / под редакцией И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 592 с.

16 Зеер, Э.Ф. Психология профессий: уч. пособие / Э.Ф. Зеер. – М.: Екатеринбург, 2007. – 336 с.

17 Зелински, Э. Успех без офисного рабства. Настольная книга фрилансера / пер. с англ. / Э. Зелински. – М.: Гаятри, 2007. – 312 с.

18 Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 620 с.

19 Климов, Е.А. Введение в психологию труда / Е.А. Климов. – М.: Питер, 2007. – 207 с.

20 Кастельс, М. Галактика Интернет. Размышления об Интернете, бизнесе и обществе / пер. с англ. / М. Кастельс. – Екатеринбург: У-Фактория, 2014. – 328 с.

21 Культура имеет значение. Каким образом ценности способствуют общественному прогрессу / под ред. Л. Харрисона, С. Хантингтона. – М.: Изд-во Московской школы политических исследований, 2006. – 120 с.

22 Клиническая психология. Словарь. Психологический лексикон / под ред. Н.Д. Твороговой. – М.: Изд-во ПЕР СЭ, 2007. – 416 с.

23 Козьмина, Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук / Л.Б. Козьмина. – Сибирская

академия права, экономики и управления, Иркутск, 2014. – 174 с.

24 Кугушева, М.Э. Самореализация и психическое благополучие у женщин среднего возраста: дис. ... магистра психологии / М.Э. Кугушева. – Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, 2016. – 72 с.

25 Леонтьев, Д.А. От социальных ценностей к личным: социогенез и феноменология ценностей регуляции деятельности / Д.А. Леонтьев // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. – Психология. – 2006. – С. 35–44.

26 Лепешинский, Н.Н. Эмпирическое сопоставление гедонистического и эвдемонистического подходов к пониманию благополучия / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2009. – № 3. – С. 90–99.

27 Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии / Сб. ст. по материалам ХLI междунар. науч.-практ. конф. № 6. – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. – 196 с.

28 Мурадова, А. Фриланс. Когда сам себе начальник / А. Мурадова. – М.: Альпина Паблишер, 2007. – 92 с.

29 Никуткина, К.М. Западные количественные исследования фрилансеров: профессиональный обзор / К.М. Никуткина, А.О. Привалова // Экономическая социология. – 2009. – Т. 10. – № 1. – С. 127–143.

30 Олпорт, Г. Личность в психологии / Г. Олпорт. – М.: КСП+, 2006. – 345 с.

31 Первин, Л. Психология личности: Теории и исследования / пер. с англ. М.С. Жамкочьян под ред. В.С. Магуна / Л. Первин, О. Джон. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 607 с.

32 Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей / составитель: Ю.В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2013. – 146 с.

33 Перфильев, Ю.Ю. Российское интернет-пространство: развитие и структура / Ю.Ю. Перфильев. – М.: Гардарики, 2006. – 268 с.

34 Пергаменщик, Л.А. Опросник «Шкалы психологического

благополучия» К. Рифф: Процесс и результаты адаптации / Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Лепешинский // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 73–87.

35 Психологическое и профессиональное благополучие государственных служащих: монография / ФГОУ ВПО «Волгоградская академия государственной службы». – Волгоград: Изд-во ФГОУ ВПО ВАГС, 2007. – 216 с.

36 Райдгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика / Д.Я. Райдгородский. – Самара: БАРПХ – М, 2006. – 672 с.

37 Созонтов, А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к психологическому благополучию / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. – С. 105–114.

38 Стребков, Д.О. Познавательные возможности онлайн-опросов в российской исследовательской практике (на примере опроса интернет-фрилансеров) / Д.О. Стребков // Социология. – 2010. – № 31. – С. 135–161.

39 Стребков, Д.О. Фрилансеры в информационной экономике: как россияне осваивают новые формы организации труда и занятости / Д.О. Стребков, А.В. Шевчук. – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2009. – 39 с.

40 Стребков, Д.О. Развитие русскоязычного рынка удаленной работы, 2009–2014 гг. (по результатам Переписи фрилансеров) / Д.О. Стребков, А.В. Шевчук, М. О. Спирина. / Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики»; Лаб. экон.-социол. исслед. – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2015. – 225 с.

41 Устав всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] / Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/901977493> .– 22.12.2016.

42 Формирование личности [Электронный ресурс] / Н.И. Козлов // Психологический интернет-портал. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/formirovanie_lichnosti_po_yu.b._gippenreyter. – 22.12.2016.

43 Фесенко, П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий

обзор основных концепций // Научные труды аспирантов и докторантов / П.П. Фесенко. – М. : Изд-во Московского гуманитарного университета, 2006. – Вып. 46. – 140 с.

44 Харченко, В.С. Образ жизни российских фрилансеров: социологический анализ / В.С. Харченко // Социологические исследования. – 2014. – № 4. – С. 54–63.

45 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М.: Смысл, 2006. – 860 с.

46 Хэнди, Ч. Время безрассудства. Искусство управления в организации будущего / пер. с англ. / Ч. Хэнди. – СПб.: Питер, 2006. – 288 с.

47 Чаплашкин, Н.В. Фриланс как социальное явление / Н.В. Чаплашкин // Человек и труд. – 2012. – № 7. – С. 48–51.

48 Чаплашкин, Н.В. Современное состояние фриланса в России и его перспективы / Н.В. Чаплашкин // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2012. – № 4. – С. 211–217.

49 Четыре принципа эффективного тайм-менеджмента [Электронный ресурс] / Бизнес-образование в России и за рубежом, федеральный экспертный канал. – Режим доступа: <http://www.ubo.ru/articles/?cat=118&pub=2617&srb=1>. – 22.12.2016.

50 Шевчук, А.В. Границы автономии: феномен «зависимой» самозанятости / А.В. Шевчук // Социологический журнал. – 2010. – № 3. – С. 35–51.

51 Шамионов, Р.М. Самосознание и субъективное благополучие личности / Р.М. Шамионов // Современные проблемы общей и социальной психологии. Сборник научных статей, 2009. – 41 с.

52 Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 143–148.

53 Шадриков, В.Д. Мир внутренней жизни человека / В.Д. Шадриков. – М.: Университетская книга, Логос, 2006. – 392 с.

54 Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) / Т. Д. Шевеленкова // Психологическая диагностика. – 2006. – № 3. – С. 95–130.

55 Этический кодекс психолога [Электронный ресурс] / Российское психологическое общество. – Режим доступа: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php>. – 22.12.2016.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Шкала психологического благополучия» (Рифф К.)

Таблица А.1 – Бланк методики

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.						
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.						
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.						
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.						
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.						
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.						
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.						
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.						
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.						
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.						
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.						
12. В целом я уверен в себе.						
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.						
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.						
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.						
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.						
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.						
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.						
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.						
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.						
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.						
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.						
23. Моя жизнь имеет смысл.						
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.						
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.						
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.						
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.						
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.						
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.						
30. В целом я себе нравлюсь.						
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.						
32. На меня оказывают влияние сильные люди.						
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.						
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.						
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.						
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.						

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика «Шкала психологического благополучия» (Рифф К.)

Продолжение таблицы А.1

37. Я считаю, что многое получаю от друзей.					
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.					
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.					
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.					
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.					
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.					
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.					
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.					
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.					
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.					
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.					
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.					
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.					
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.					
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.					
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.					
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.					
54. Я завидую образу жизни многих людей.					
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.					
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.					
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.					
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.					
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.					
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.					
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.					
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.					
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.					
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.					
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.					
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.					
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.					
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.					
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.					
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.					
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.					
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.					
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.					
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.					
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.					
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.					
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.					
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.					
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.					
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.					
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне нравятся.					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика «Шкала психологического благополучия» (Рифф К.)

Продолжение таблицы А.1

82. Старого пса не научить новым трюкам.						
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.						
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.						

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Шкала субъективного благополучия» (Соколовой М. В.)

- 1 – полностью согласен;
- 2 – согласен;
- 3 – более или менее согласен;
- 4 – затрудняюсь ответить;
- 5 – более или менее не согласен;
- 6 – не согласен;
- 7 – полностью не согласен.

Таблица Б.1 – Бланк методики

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7
1. В последнее время я был в хорошем настроении.							
2. Моя работа давит на меня.							
3. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.							
4. В последнее время я хорошо сплю.							
5. Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.							
6. Я часто чувствую себя одиноким.							
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.							
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.							
9. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.							
10. Утром мне трудно вставать и работать.							
11. Я смотрю в будущее с оптимизмом.							
12. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.							
13. Мне нравится моя повседневная деятельность.							
14. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.							
15. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.							
16. Я все больше ощущаю потребность в уединении.							
17. В последнее время я был очень рассеян.							

ПРИЛОЖЕНИЕ В
Сводные таблицы данных

Таблица В.1 – Результаты диагностики (фрилансеры)

Испытуемые	Методика «шкала психологического благополучия»							«Шкала субъективного благополучия»
	П.О.	Авт.	У.С.	Л.Р.	Ц.Ж.	Сам.	П.Б.	
№1 муж.	(6)63	(7)60	(5)58	(4)55	(6)69	(5)56	(6)361	(4)51
№2 муж.	(5)60	(9)72	(7)70	(8)75	(6)68	(7)71	(8)416	(2)36
№3 муж.	(3)52	(3)45	(5)55	(5)56	(5)60	(3)44	(3)312	(5)60
№4 муж.	(1)43	(4)48	(1)34	(2)48	(1)38	(1)38	(1)249	(10)95
№5 муж.	(6)63	(6)56	(6)60	(8)73	(5)58	(6)62	(6)372	(4)49
№6 муж.	(3)51	(7)60	(7)70	(7)68	(5)58	(4)52	(6)359	(6)65
№7 муж.	(3)52	(3)46	(4)51	(5)56	(3)52	(4)50	(3)307	(5)60
№8 жен.	(2)48	(8)67	(8)72	(7)68	(6)70	(7)70	(7)395	(4)53
№9 муж.	(6)67	(7)61	(5)58	(4)55	(5)60	(6)59	(6)360	(3)41
№10 жен.	(5)58	(4)49	(6)60	(8)72	(10)83	(6)64	(6)386	(5)60
№11 муж.	(1)44	(9)70	(3)50	(5)57	(6)65	(6)65	(5)351	(5)58
№12 муж.	(5)59	(5)54	(6)66	(8)73	(6)70	(8)72	(7)394	(3)45
№13 муж.	(7)72	(10)75	(6)64	(6)63	(4)56	(6)59	(6)389	(4)51
№14 муж.	(4)54	(6)58	(7)71	(6)62	(5)61	(3)48	(6)354	(4)48
№15 муж.	(2)48	(9)68	(8)75	(6)66	(6)68	(6)66	(6)391	(3)42
№16 жен.	(9)79	(5)54	(8)72	(7)68	(6)63	(9)78	(8)414	(2)35
№17 муж.	(6)68	(1)42	(5)58	(6)64	(6)70	(5)55	(6)357	(7)70
№18 муж.	(4)53	(7)59	(9)77	(7)68	(5)62	(6)65	(6)384	(5)56
№19 муж.	(3)50	(6)56	(7)70	(8)79	(10)80	(7)69	(7)404	(3)40
№20 муж.	(5)57	(5)52	(6)60	(4)55	(4)54	(6)61	(5)339	(7)72

П.О. – позитивные отношения, Авт. - Автономия, У.С. – Управление средой, Л.Р. – Личностный рост, Ц.Ж. – Цели в жизни, Сам. – Самоотношение, П.Б. – Психологическое благополучие

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Сводные таблицы данных

Таблица В.2 – Результаты диагностики (штатные работники)

Испытуемые	Методика «шкала психологического благополучия»							«Шкала субъективного благополучия»
	П.О.	Авт.	У.С.	Л.Р.	Ц.Ж.	Сам.	П.Б.	
№1 жен.	(5)61	(8)66	(6)63	(5)59	(6)67	(6)66	(6)382	(5)56
№2 муж.	(1)41	(6)58	(1)41	(1)42	(1)37	(2)42	(1)261	(9)87
№3 муж.	(6)69	(6)57	(6)65	(7)69	(6)69	(6)65	(7)394	(2)38
№4 жен.	(6)63	(7)62	(5)58	(7)70	(6)69	(6)60	(6)382	(4)55
№5 жен.	(4)54	(5)52	(4)51	(3)51	(3)52	(3)45	(3)305	(5)58
№6 жен.	(4)55	(5)54	(4)53	(4)54	(5)59	(5)56	(4)331	(7)72
№7 муж.	(1)44	(1)39	(4)52	(4)54	(3)51	(5)56	(3)296	(5)58
№8 жен.	(3)51	(10)80	(6)61	(5)59	(6)68	(8)73	(6)392	(5)57
№9 муж.	(4)55	(6)57	(6)66	(6)63	(7)72	(6)58	(6)371	(3)41
№10 жен.	(4)56	(9)70	(4)52	(8)73	(8)78	(6)65	(7)394	(4)49
№11 муж.	(7)72	(4)48	(5)58	(5)57	(3)52	(6)64	(5)351	(3)42
№12 муж.	(4)56	(4)48	(6)65	(6)61	(6)66	(6)60	(6)356	(3)45
№13 муж.	(4)54	(7)62	(6)60	(3)51	(5)62	(6)62	(5)351	(2)34
№14 муж.	(5)60	(5)54	(6)59	(6)60	(6)68	(7)68	(6)369	(4)49
№15 муж.	(5)58	(5)54	(3)49	(6)60	(4)57	(5)56	(4)334	(6)63
№16 муж.	(8)78	(4)50	(5)55	(7)68	(6)70	(5)56	(6)377	(4)55
№17 жен.	(6)68	(3)51	(4)52	(7)70	(8)74	(6)65	(6)380	(5)58
№18 муж.	(4)56	(6)57	(6)60	(5)59	(5)62	(6)58	(5)352	(4)48
№19 муж.	(4)55	(4)48	(6)59	(6)60	(3)53	(6)60	(5)335	(5)58
№20 жен.	(5)58	(8)67	(6)63	(5)55	(6)68	(6)65	(6)376	(4)50

П.О. – позитивные отношения, Авт. - Автономия, У.С. – Управление средой, Л.Р. – Личностный рост, Ц.Ж. – Цели в жизни, Сам. – Самоотношение, П.Б. – Психологическое благополучие