3. Лучинкина И.С. Психологические особенности коммуникативного поведения личности в интернет-пространстве: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И.С. Лучинкина. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2019. - 24 с
4. Михалец И. В. Виртуальное общение как новый вид общения в современном мире / И.В. Михалец, А.Д. Волчкова, Е.Д. Филиппова // Психология в России и за рубежом: материалы III Междунар. науч. конф. — СПб.: Свое издательство, 2016. — С. 23-25
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология : учеб. для студ. вузов / Л.Ф.Обухова. - М.: Юрайт: МГППУ, 2011. - 460 с.
6. Психология подросткового возраста: Учебное пособие / Т.П. Авдулова. - М.: Academia, 2015. - 288 с.
7. Янг, К. Диагноз - Интернет-зависимость / К. Янг // Мир Интернет. 2000.- №2. -С.24-29

Панина Н.Т.

Эмпирическое исследование психологического благополучия работников IT-сферы

*ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет»
(Россия, Симферополь)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-461

idsp: ljjournal-06-2020-461

Аннотация

В данной статье представлены результаты эмпирического исследования, позволяющие утверждать, что для внештатных сотрудников IT-сферы характерны высокие показатели психологического благополучия, чем у штатных. Для внештатных и штатных сотрудников IT-сферы характерны общие структурные компоненты психологического благополучия, такие как позитивное отношение с другими; субъективное благополучие; уровень фрустрированности; интерес к жизни; личностный рост.

Ключевые слова: психологическое благополучие, IT-сфера, «Шкала Субъективного благополучия» (адаптированная М. В. Соколовой), «Шкала субъективного благополучия» (адаптированная М. В. Соколовой).

Постановка проблемы. На данный момент вопрос понимания проблемы психологического благополучия, как социально-психологического феномена особо актуален. Современные реалии таковы, что современному человеку необходимо поддерживать оптимальный и продуктивный уровень своего психологического состояния для приемлемого и адекватного существования.

Для большинства населения вопрос фактического выживания уже решен, развитие вышло на новый этап, не просто поддержания, но и так же повышения уровня производительности. Все чаще возникают вопросы преодоления стресса, самоопределения и самореализации. Каждый человек желает сделать свою жизнь комфортной, удовлетворяя индивидуальные, личностные, профессиональные, материальные и социальные потребности. Актуальность проблемы, заключается в ее недостаточной изученности такого явления, как психологическое благополучие у сотрудников сферы IT-технологий.

Цель исследования – провести эмпирическое исследование психологического благополучия у сотрудников IT-сферы.

Изложение основного материала. Эмпирическое исследование проводилось на базе “Your Everything Supplier” г. Симферополь, АО «Крымтехнологии» г. Симферополь, «VirtualHealth inc.» г. Нью-Йорк. В работе представлены 3 репрезентативных однородных выборки, различных между собой сферой деятельности, регионом. В исследовании приняли участие 45 респондентов, из них 15 сотрудников отдела продаж “Your Everything Supplier” г. Симферополь (выборка 3), 15 внештатных

сотрудников компании «VirtualHealth inc.» г. Нью-Йорк (выборка 1) и 15 сотрудников АО «Крымтехнологии» г. Симферополь (выборка 2).

Для изучения психологического благополучия были определены следующие методики:

1. «Шкала психологического благополучия» К.Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д. П.П. Фесенко)
2. «Шкала субъективного благополучия» (адаптированная М. В. Соколовой);

В качестве контрольной группы выбор был сделан в пользу “Your Everything Supplier” г. Симферополь, как предполагается, что данная группа преимущественно направлена на деятельность человек-человек. Далее был сделан выбор на 2 компании связанных с IT-сферой и присутствием отличительной характеристики: «VirtualHealth inc.» г. Нью-Йорк, абсолютное большинство сотрудников данной компании являются внештатные, сфера деятельности направлена на человек-техника, АО «Крымтехнологии» г. Симферополь, сотрудники данной компании ориентированы на работу человек-техника и являются штатными сотрудниками. На втором этапе было проведено непосредственно само исследование и вычисление полученных результатов, обработка данных и математические вычисления. На третьем этапе осуществлялась интерпретация результатов эмпирического исследования.

Методика «Шкала Субъективного благополучия» (адаптированная М. В. Соколовой) была предложена респондентам для измерения параметра общего субъективного благополучия, она применяется для контроля общего состояния, для оценки эмоционального благополучия.

Группа испытуемых в Выборке 1 («VN») общий показатель которых – 4,5 соответствует средним и стандартным со средним отклонением общего показателя 1,6 субъективного благополучия по методике, что является допустимым отклонением.

Группа испытуемых в Выборке 2 (АО «Крым») общий показатель которых – 5, соответствует средним, стандартным отклонениям общего показателя субъективного благополучия равно 2,7 что показывает нам колебания выборки вокруг среднего значения.

Группа испытуемых в Выборке 3 (“YES”) общий показатель которых – 4,3 соответствует средним показателям субъективного благополучия, стандартным отклонениям общего показателя субъективного благополучия по методике равен 2,7.

В заключении можно предположить о средней выраженности качества субъективного благополучия во всех 3 Выборках, характеризующиеся умеренным субъективным благополучием, отсутствием серьезных проблем, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Проанализировав среднее отклонение в каждой выборке, стоит обратить внимание, что по условиям методики лишь в Выборке 1 (“YES”) стандартное отклонение приближено к 2.

Анализ методики при помощи статистической обработки экспериментального материала, включал установление достоверности различий между выборками с использованием Н-критерия Крускала-Уоллиса Нэмп (0,852) находится в зоне незначимости. Уровень субъективного благополучия в Выборке 2 (АО «Крым») выше, чем в Выборках 1 («VN.inc.») и 3 (“YES”). Различия между выборками являются случайными, не достоверны.

В результате проведения методики, можно предположить, что уровень субъективного благополучия у всех трех Выборок в пределах нормы, за счет субъективной оценки своей жизни, а именно позитивного взгляда на события в жизни, не зависимо от того, какой эмоциональный окрас они несут в себе, негативный или позитивный.

В исследование была использована методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф», которая предназначена для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия [2].

В результате исследования в каждой выборке было подсчитано среднее значение по каждой шкале и представлено в таблице 1.

Таблица 1
Средне-групповые показатели по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф»

	Выборка 1	Выборка 2	Выборка 3
Позитивное отношение с другими	59,6	53	55,9
Автономия	61,9	58,9	58,3
Управление окружающей средой	57	54,6	53,9
Личностный рост	66,9	59,6	59,7
Цели в жизни	62,4	56,6	61,4
Самопринятие	59,8	52,2	56,3
Общий балл	367,6	334,9	345,5

Данная таблица 1, иллюстрирует наглядно разность между всеми выборками по разным шкалам. По результатам проведенной методики, были получены следующие результаты: по Выборке 1 («VN.inc.») – шкала «Позитивные отношения с другими» (59,6), шкала «Автономия» (61,9), шкала «Управление окружающей средой» (57), шкала «Личностный рост» (66,9), шкала «Цели в жизни» (62,4), шкала «Самопринятие» (59, 8), общий показатель по выборке составил 367, 6. Общий показатель по Выборке 2 («АО Крым.») составил 334,9, по отдельным шкалам: шкала «Позитивное отношение с другими» (53), шкала «Автономия» (58,9), шкала «Управление окружающей средой» (54,6), шкала «Личностный рост» (59,6), шкала «Цели в жизни» (56,6), шкала «Самопринятие» (52,2). В Выборки 3 («YES») общий показатель психологического благополучия 345,5, по каждой из шкал: шкала «Позитивное отношение с другими» (55,9), шкала «Автономия» (58,3), шкала «Управление окружающей средой» (53,9), шкала «Личностный рост» (59,7), шкала «Цели в жизни» (61,4), шкала «Самопринятие» (56,3).

Статистическая проверка полученных результатов по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» производилась по Н-критерия Крускала-Уоллиса по каждой из шкал. По шкале «Позитивное отношение с другими» Нэмп (2,772) что находится в зоне незначимости, между группами нет значимых различий, различия случайны. Шкала «Автономия» Нэмп (2,201) по данной шкале значимые отличия отсутствуют, различия случайны. Шкала «Управление окружающей средой» Нэмп (0,391) значимые отличия отсутствуют. По шкале «Личностный рост» Нэмп (7,656) находится в зоне значимости, различия являются достоверными, в Выборке 1 (VN) наиболее высокий балл по шкале «Личностный рост», на втором месте Выборка 2 и на третьем месте по шкале «Личностный рост» в Выборке 3 (АО «Крым»). Как заметно по соотношению балльной системы, то числовые значения Выборки 2 (АО «Крым.») (59,6) и Выборки 3 («YES») (56,9) отличаются друг от друга по средним показателям в 0,1. Шкала «Цели в жизни» Нэмп (2,667) значимые различия отсутствуют, различия случайны и не являются достоверными. Шкала «Самопринятие» Нэмп (5,737) находится в зоне незначимости, общий критерий не обнаруживает значимых различий по всем выборкам.

В результате проведенного статистического анализа, выяснилось, что имеющиеся различия по таким шкалам как: «Позитивное отношение с другими», «Автономия», «Управление окружающей средой», «Самопринятие» что имеющие различия по этим шкалам не имеет значительных различий, однако в Выборке 1 (VN)

показатели по всем шкалам выше, что может говорить о том, что внештатные сотрудники более благополучны психологически. По шкале «Цели в жизни» в Выборке 1 («VN») наиболее высокий балл, что характеризует внештатных сотрудников, как более направленных на развитие, преобладает желание постоянного роста, оценивающих себя и свои действия в лучшую сторону со временем. В Выборках 2 (АО «Крым.») и 1 («YES») отличия незначительные между двумя группами, обе группы являются штатными сотрудниками и не зависимо от направленности деятельности человек-человек или человек-машина, на уровень их «Личностного роста» не повлияло.

У внештатных сотрудников Выборки 1 («VN») уровень психологического благополучия выше по данной методике, чем у штатных. Это предположительно может быть связано с иным трудовым процессом на предприятии обеспечивающих удаленный рабочий процесс, способность к организации собственного рабочего дня и высокий уровень самоорганизации, как над трудовыми обязанностями, так и над собственной жизнью. Хорошее отношение с другими людьми, является частью делового этикета, и связано с уменьшенным количеством межличностных взаимодействий на работе.

Вывод. Для внештатных сотрудников ИТ-сферы характерны высокие показатели психологического благополучия, чем у штатных. При этом семейное положение респондента влияет на отдельные грани психологического благополучия – у тех кто не состоит в браке уровни по таким шкалам как управление окружающей средой и самопринятие ниже, чем у женатых, это может объясняться такими факторами как самостоятельное управление своим временем и распорядком дня, однако пониженный уровень самопринятия

1. Соколова М.В. (автор адаптации) Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996 с. 42
2. Орлова Дарья Григорьевна Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-psihometricheskogo-kachestva-i-modifikatsiya-oprosnika-shkaly-psihologicheskogo-blagopoluchiya-k-riff> (дата обращения: 20.05.2020).
3. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. / Е.В. Сидоренко. – СПб., 1996. – 269 с.

Поддубная Е.А., Положенкова Е.Ю.

Психологическая помощь при переживании горя

*Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты
(Россия, Шахты)*

doi: 10.18411/lj-06-2020-462

idsp: ljjournal-06-2020-462

Аннотация

В статье рассматриваются техники психологической помощи при переживании горя.

Ключевые слова: психологическая помощь, феномен горя, стадии переживания горя.

Abstract

The article discusses the techniques of psychological assistance in experiencing grief.

Keywords: psychological assistance, the phenomenon of grief, the stages of experiencing grief.