

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ ТА
ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ З СУБ'ЄКТИВНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ
ОСОБИСТОСТІ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530

спеціальності: 053 Психологія

освітньої програми: 053 Психологія

Грабова Валерія Валентинівна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Поплавська А.П.

Рецензент: к.психол.н., доцент
кафедри психології Железнякова Ю.В.

Запоріжжя
2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент Н.О.Губа

«__»__ 21 _____ року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Грабовій Валерії Валентинівні

1 Тема роботи Взаємозв'язок балансу між роботою і особистим життям з суб'єктивним благополуччям особистості

керівник роботи Поплавська Анжеліка Петрівна, к.психол.н., доцент,

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1136-з

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи аналіз наукової та навчально-методичної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки визначити розробленість проблеми балансу між роботою та особистим життям; дослідити феномен суб'єктивного благополуччя; обрати методики для дослідження балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивним благополуччям; провести емпіричне дослідження; обробити та проаналізувати отримані дані.

5 Перелік графічного матеріалу: 10 таблиць, 8 рисунків

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Поплавська А.П., доцент		
Розділ 1	Поплавська А.П., доцент		
Розділ 2	Поплавська А.П., доцент		
Розділ 3	Поплавська А.П., доцент		
Висновки	Поплавська А.П., доцент		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень-жовтень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ В.В.Грабова

Керівник роботи _____ А.П.Поплавська

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 74 сторінок, 10 таблиць, 8 рисунків, 56 джерел (23 з них іноземною мовою), 1 додаток.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості працюючої молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивним благополуччям.

Мета роботи: виявити особливості взаємозв'язку балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існує взаємозв'язок балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивним благополуччям: молодь з високим рівнем балансу між роботою та особистим життям мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, і навпаки, низькому рівню балансу між роботою та особистим життям відповідає низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування, опитувальники, методи математичної обробки даних.

Наукова новизна полягає у тому, що, вперше виявлено особливості прояву балансу між роботою та особистим життям як чинника суб'єктивного благополуччя; експериментально досліджено та здійснено порівняльний аналіз балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя також набули подальшого розвитку теоретико-методологічні аспекти дослідження феномену «балансу між роботою та особистим життям» та «суб'єктивного благополуччя в психології»

Галузь використання: компанії, рекрутингові організації, профорієнтаційні центри.

БАЛАНС МІЖ РОБОТОЮ І ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЩАСТЯ, РОЛЬОВИЙ КОНФЛІКТ

SUMMARY

Grabova V. V. Interrelations of balance between work and personal life with subjective well-being of individuals.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (56 items, 23 of foreign origin). The qualifying work volume is 74 pages long. There are 10 tables and 8 illustrations.

The qualification paper provides a theoretical overview and describes an experimental study of the relationship between work and private life and subjective well-being. Master's work consists of 3 chapters: «Study on work-life balance», «Examining subjective well-being», «Empirical study of interdependence between work and personal life and subjective well-being of the personality»

The research object: psychological characteristics of working youth.

The research subject: the interrelations between work-life balance and subjective well-being.

The research goal: to identify the interrelations between work and private life and subjective well-being.

The research task are:

1. To analyze theoretical approaches to the consideration of work-life balance and subjective well-being;
2. To choose appropriate methods;
3. To explore the relationship between work-life balance and subjective well-being;
4. To process and interpret the received data.

Chapter 1 «Study on work-life balance» - theoretically, has three paragraphs which describe the extent to which the problem of work-life balance has been developed, namely the concept, the psychological content of the concept of work-life balance in domestic and foreign literature and the impact of balance «work-personal life» on the subjective well-being of the individual.

In the Chapter 2 «Examining subjective well-being» is theoretically, it has three paragraphs and discusses the development of the problem of subjective well-being,

namely the approaches to study, the structure of the psychological well-being of the individual and the factors of subjective well-being.

Chapter 3 is based on empirical research and consists of three paragraphs - «Organization and methods of research», «Empirical study of the balance between work and personal life and subjective well-being», analysis of the relationship between the subjective well-being of the individual and the balance of work and personal life".

Key words: work-life balance, subjective well-being, well-being, happiness, role conflict

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ І ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ.....	10
1.1. Концепція балансу між роботою і особистим життям.....	10
1.2. Психологічний зміст поняття балансу між роботою і особистим життям у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	24
1.3. Вплив балансу між роботою і особистим життям на суб'єктивне благополуччя особистості в психологічній науці.....	30
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	33
2.1. Поняття суб'єктивного благополуччя.....	33
2.2. Підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості.....	38
2.3. Структура і фактори психологічного благополуччя особистості.....	43
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	52
3.1. Організація і методи дослідження.....	52
3.2. Емпіричне дослідження балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя.....	61
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність. Проблематика балансу роботи та особистого життя все більше стає предметом наукових досліджень у контексті спроб знаходження універсальних механізмів щастя та благополуччя людини. Питання балансу чи дисбалансу роботи та особистого життя цікавилася тією чи іншою мірою кожна людина. Дуже часто нам доводиться шукати шляхи поєднання роботи та особистого життя.

Тоді як в наш час образ успішної людини характеризується наявністю гарної роботи, що сприяє матеріальному достатку та професійному розвитку, надійній сім'ї, що показує стабільність та відповідальність.

Конфлікт між інтересами сім'ї та роботи в сучасних суспільствах досяг такого напруження, що проблема поєднання сімейного способу життя та професійної зайнятості увійшла до найпріоритетніших завдань психологів, соціологів та політологів.

Проблема підтримки та збереження балансу між роботою та особистим життям почала вивчатися з кінця 1970-х років, коли поняття «Work-life balance» вперше було використано у статті британських авторів, у якій розглядалася проблема поєднання жінкою кількох ролей у роботі, материнстві та подружжі. В даний час ця проблема залишається актуальною, але дослідження спрямовані на представників обох статей. Вивчаються різні аспекти балансу між роботою та особистим життям, висуваються цікаві теорії та концепції.

Досліджено, що відсутність балансу між робочою та особистою сферою пов'язана з психічними розладами, стресом, депресіями, хронічною втомою. І дійти до гармонії цих двох сфер не легко. Психологічний баланс між різними сферами життя особистості є динамічним процесом і передбачає постійне самовдосконалення. Суб'єктивне відчуття балансу між роботою та особистим життям пов'язане з об'єктивним вкладом часу або зусиль людини в кожен з цих сфер.

Кожна людина буде мати своє оптимальне співвідношення між цими двома сферами. Таким чином, постає проблема встановлення факторів, що визначають успішне чи неуспішне досягнення такого балансу, а також його місце серед інших психологічних характеристик таких як суб'єктивне благополуччя.

У світі феномен суб'єктивного благополуччя особистості дедалі частіше стає предметом дослідження психологів. Це пов'язано з важливістю виявлення та визначення характеристик і всіх факторів, необхідних для внутрішньої рівноваги особистості з метою виділення, вивчення та розуміння того, які емоції, почуття, переживання та суб'єктивні оцінки впливають на неї, і як у результаті все це позначається на особистісній поведінці.

Зарубіжна психологія зайнялася вивченням суб'єктивного благополуччя ще у 60-ті рр. ХХ ст. Саме тоді суб'єктивне благополуччя розглядалося через протиставлення психологічному нездоров'ю та неблагополуччю. Даної проблематики присвячені роботи Н.М. Брадберна, Е. Дінера, К. Ріффа, Б.С. Братуся, І.В. Дубовиною та інших.

Отже проаналізувавши теоретичні засади феномена, ми дійшли висновку, що суб'єктивне благополуччя у своєму розумінні поєднує під собою безліч сфер людської життєдіяльності. Тому вивчення особливостей суб'єктивного благополуччя є актуальним та необхідним.

Суб'єктивне благополуччя є однією з головних областей дослідження з низки причин:

- Вживання не вважається основною проблемою для людей, оскільки країни дійшли необхідного ступеня благополуччя. Показники якості життя є першорядними, на відміну показників економічного процвітання;
- Індивідуалізм стає популярнішим з кожним днем, що спричиняє потребу в особистому щасті людей;
- Розроблено певні методи вимірювання суб'єктивного благополуччя, завдяки яким цю сферу можна визнати як серйозну дисципліну в науці.

Благополуччя містить у собі всі соціальні та нормативні установки особистості. Їхня реалізація обґрунтовується комплексом усіх умов соціалізації в усіх планах. Воно базується на конкретному уявленні зразка.

Отже, актуальним є на нашу думку дослідження саме взаємозв'язку між балансом «робота-особисте життя» та суб'єктивним благополуччям.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості працюючої молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивним благополуччям.

Мета роботи: виявити особливості взаємозв'язку балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивного благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існує взаємозв'язок балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивним благополуччям: молодь з високим рівнем балансу між роботою та особистим життям має високий рівень суб'єктивного благополуччя, і навпаки, низькому рівню балансу між роботою та особистим життям відповідає низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Завдання:

1. Аналіз теоретичних підходів до розгляду балансу між роботою та особистим життям і суб'єктивним благополуччям.
2. Вибір відповідних методик.
3. Емпіричне дослідження взаємозв'язку балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивним благополуччям
4. Обробка і інтерпретація отриманих даних.

Вибіркою нашого дослідження була працююча молодь, віком від 21-27 років в кількості 65 чоловік.

Для досягнення мети та вирішення завдань дослідження нами були використані такі методики: «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя» (О.М. Моспан, Є.М. Осин), Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості (Шаміонов Р.М.,Бескова Т.В.),Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду (адаптація М. В. Соколова), опитувальник «Шкала

психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко)

Наукова новизна полягає у тому, що, вперше виявлено особливості прояву балансу між роботою та особистим життям як чинника суб'єктивного благополуччя; експериментально досліджено та здійснено порівняльний аналіз балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя також набули подальшого розвитку теоретико-методологічні аспекти дослідження феномену «балансу між роботою та особистим життям» та «суб'єктивного благополуччя в психології»

Дана робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури і додатків. Розділ перший має назву «Дослідження проблеми балансу між роботою і особистим життям», другий - «Дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя», третій - «Емпіричне дослідження взаємозв'язку балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя особистості»,

Перший розділ – теоретичний, має три параграфи, в яких розповідається про ступінь розробленості проблеми балансу між роботою і особистим життям, а саме концепції, психологічний зміст поняття балансу між роботою і особистим життям у вітчизняній та зарубіжній літературі та вплив балансу «робота-особисте життя» на суб'єктивне благополуччя особистості.

Другий розділ – теоретичний, має три параграфи та розглядає розробленість проблеми суб'єктивного благополуччя, а саме підходи до вивчення, структуру психологічного благополуччя особистості та психологічні фактори суб'єктивного благополуччя.

Третій розділ ґрунтується на емпіричному дослідженні, і складається з трьох параграфів - «Організація і методи дослідження», «Емпіричне дослідження балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя», «Аналіз взаємозв'язку суб'єктивного благополуччя особистості та балансу «робота-особисте життя».

РОЗДІЛ 1

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ І ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ

1.1. Концепція балансу між роботою і особистим життям

Спочатку концепція балансу між особистим і робочим часом стала розглядатися в науковому співтоваристві у 70-х і 80-х роках минулого століття у Великобританії і США, але до сих пір немає єдиного загальноприйнятого визначення. Судячи з джерел, є подібні і суперечливі погляди.

З кінця 1970-х Розабет Кантер розвінчує «міф про окремі світи». У той час дослідники проявляли зростаючий інтерес і заклопотаність цією проблемою. В основному ЗМІ і суспільство в цілому пов'язують це і з роботою і з життям поза роботою, особливо це стосується сімейного життя.

Ця проблема актуальна з тих пір, як світ почав змінюватися. Це пов'язано з безліччю факторів: демографічними змінами, умовами роботи, очікуваннями щодо сімейних ролей. Це сприяло більш тісному взаємозв'язку між сферами зайнятості та сім'ї та більшої прозорості між цими сферами. Також очевидно, що все більш складні сучасні технології (смартфони, ноутбуки) забезпечують більшу гнучкість у робочих схемах, сприяючи більш тісному зв'язку між роботою та сімейним життям, оскільки концепція «Робота-дім» у будь-який час і у будь-якому місці стає реальністю для все більшого числа людей.

Хоча ці технології підвищують гнучкість і багатозадачність з точки зору здатності виконувати робочі обов'язки, вони також стирають межі між професійними та сімейними ролями.

Отже, як показали недавні дослідження, конфлікт або втручання між двома сферами стає все більш імовірним для багатьох людей, оскільки вони намагаються знайти баланс між своєю роботою та сімейними обов'язками.

Однак вірно, що участь у професійних і сімейних ролях може позитивно впливати одна на одну і вести до кращої якості життя людей [44].

Життя- це балансує дія. Значення балансу між роботою та особистим життям має кілька еволюціонуючих характеристик. Це означає різні речі для різних груп, і значення часто залежить від контексту, в якому розуміється явище.

У вітчизняній та зарубіжній літературі було знайдено кілька формулювань концепції балансу між роботою та особистим життям. Автори розділили їх за певними критеріями. Таким чином, баланс між роботою і особистим життям розуміється як відсутність конфлікту; рівна ступінь представництва всіх сфер; суб'єктивність сприйняття благополуччя життя; облік суб'єктивної цінності кожної зі сфер. [7;10;11;38;47;56]

Дж. Грінхаус, К. Коллінз і Д. Шоу виділяють три типи балансу між роботою і особистим життям:

- баланс часу (кількість годин, яка присвячена особистому життю і роботі);
- залученість до роботи і особистого життя (обов'язкова зацікавленість і рівна участь в обох сферах);
- задоволеність роботою та особистим життям (однакове задоволення в цих сферах життя) [44]

Наприклад, Дж. Кофодімос вважав, що баланс між роботою і особистим часом є процесом розподілу на людину та енергію і час відповідно до особистих цінностей; симбіоз внутрішніх потреб людини із зовнішніми вимогами суспільства.

Ступінь залученості у роботу і особисте життя - це факт участі людини в цих двох сферах життя. Інтерес і ініціатива повинні виникати у людини не тільки на роботі, але і після неї, коли є час для відпочинку, спілкування, саморозвитку і т.д. Також людина повинна бути захоплена своєю роботою, не забуваючи при цьому відпочивати і розвиватися всесторонньо [44].

П.Войданов вважав, що баланс між роботою і особистим життям є показником ефективності оцінки того, чи достатньо є наявних ресурсів для виконання професійних і сімейних обов'язків, тобто наскільки ефективна участь людини в роботі і сім'ї [56].

Греді і Маккарті вважали, що баланс між роботою і особистим життям - це процес узгодження роботи, сім'ї, індивідуальних потреб і часу.

Баланс між роботою та особистим життям означає виконання декількох ролей при збереженні позитивної якості життя[47].

«Феномен сприйняття, що характеризується почуттям задовільного вирішення безлічі вимог на роботі і в сім'ї» [11].

"Врівноваження трудового життя - це повсякденне завдання, що дозволяє приділяти час сім'ї, друзям, участі в співтоваристві, духовності, особистісному зростанню, догляду за собою та іншим особистим заняттям на додаток до вимог робочого місця» [7].

Сучасні підходи до пояснення балансу між роботою і особистим життям діляться на дві групи, кожна з яких має свою теоретичну модель.

1. Модель дефіциту, згідно з якою ресурси людини і енергії постійні.

У разі дисбалансу підвищеної активності і динамізму в одній сфері людського життя це призводить до нестачі ресурсів в іншій сфері і, таким чином, збільшує ймовірність конфлікту ролей.

Дослідження в цьому напрямку в кінцевому підсумку є логічним продовженням моделі стресу як реакції організму на психологічні впливи, що порушують його гомеостаз.

Фактично, дослідники включають блоки змінних, такі як, фактори стресу на роботі (відпрацьовані години, перевантаження) і фактори стресу в сім'ї (кількість дітей, матеріальне становище сім'ї).

Область дослідження науковців, які розробляють модель дефіциту балансу між роботою та особистим життям, знаходиться в основному в області вивчення прикладних аспектів цієї проблеми з метою визначення методів і умов

для подолання дисбалансу і досягнення балансу між роботою та особистим життям.

Наприклад, активно вивчаються наслідки дисбалансу:

- *на особистісному рівні* (депресія, залежність від психоактивних речовин та інші психічні розлади, низька задоволеність життям, професійне вигорання);
- *на організаційному рівні* (прогули, наміри змінити місце роботи, низька задоволеність роботою).

Врахуйте, що порушення балансу планів і ресурсів для їх реалізації може привести до певної кризи (конфліктного значення) з метою виходу з ситуації, з якої людині потрібно переоцінити свої можливості і порівняти їх з пріоритетними цінностями.

Існує також модель, яка розглядає сфери особистого життя і роботи як взаємодоповнюючі, а саме експансивна. По суті, експансивна модель передбачає, що успіх в одній області поширюється на іншу, що сприяє підвищенню продуктивності і навпаки.

За результатами досліджень Грінхаус [1], суб'єктивна оцінка якості життя незмінно вище у тих людей, які проводять більше часу зі своєю сім'єю і задоволені своїми відносинами в цій сфері, в порівнянні з тими, хто присвячує більшу частину своєї енергії роботі і задоволені своєю професійною діяльністю.

Розширення (експансія) успішної самореалізації з однієї сфери життя в іншу можна чітко проаналізувати, якщо звернутися до робіт в області психотерапії та психоаналізу. Таким чином, формування надійної прихильності дитини до матері є біологічно первинним механізмом психологічного захисту, що визначає параметри «вікна толерантності» - нейропсихологічної здатності обробляти стресові ситуації.

Таким чином, перефразовуючи Д. Віннікотта «"досить хороша сім'я" забезпечує необхідну основу для більшої самореалізації в багатьох областях. У той же час високооплачувана діяльність в професійній сфері може допомогти людині пережити різні сімейні та особисті кризи («з головою піти в працю»).

Така часткова структурна дисоціація, характерна для людей з високим рівнем інтелектуального розвитку, стає основою формування певного способу життя (трудоголізму) на свідомому і несвідомому рівні. Трудоголіки уникають перерв і моментів повного відпочинку, необхідних для усвідомлення і обробки тривожного досвіду; вони штучно занурюються в стан «часткової сенсорно-сміслової депривації» [33].

Сегментація, очищення та переповнення

Модель сегментації виникла в індустріальну епоху і постулює, що робота і не робота - це дві окремі області, які не впливають одна на одну. Прихильники цієї точки зору стверджують, що люди в західних суспільствах живуть в кожному регіоні незалежно від інших і що ці області фізично і психологічно розділені.

Оскільки професії, сформовані науковим менеджментом, часто були незадовільними з точки зору мотивації і залученості, сегментація між роботою і особистим життям інтерпретувалася як природний процес.

Модель компенсації передбачає, що відсутність задоволення та мотивації в одній області може бути компенсована еквівалентом в іншій області. Ідея полягає в тому, що працівники прагнуть компенсувати незадоволеність роботою або не роботою, домагаючись більшого задоволення в іншій області. Ця модель в основному використовувалася для пояснення реакції на фрагментовану, вузькоспеціалізовану машинну роботу, але вона також дає правдоподібне пояснення випадків, коли співробітники стають більш залученими у свою роботу через сімейні проблеми. В цьому сенсі результати, представлені Hochschild, показали, що багато співробітників, здавалося, сприймали свою роботу як місце, де вони могли знайти ресурси, зазвичай пов'язані з домом, в той час як їх будинки стали місцями, де вони з більшою ймовірністю виснаживали свою енергію, де це раніше асоціювалося з роботою.

Нарешті, модель побічного ефекту підкреслює вплив однієї області на іншу. Вплив може бути позитивним або негативним і може бути

двонаправленим Іншими словами, як негативний і позитивний досвід в обох областях має тенденцію впливати на іншу область.

Наприклад, емоції, відносини, навички та поведінка, встановлені в одній області, можуть перетікати в іншу область. Більшість досліджень зосереджувалися на конфлікті в робочій сім'ї та показали позитивний зв'язок між стресовими ситуаціями на роботі та конфліктом у робочій сім'ї. Фроне, Рассел і Купер, підкреслюють важливість розрізнення конфлікту між роботою та сім'єю (відчуття, що робочі обов'язки призводять до нехтування сім'єю) і конфлікт сімейної роботи (відчуття, що сімейна відповідальність веде до нехтування роботою).

Дослідження професійних і непрофесійних відносин щодо стресу показують, що побічні ефекти втоми / стресу з однієї області в іншу є звичайним явищем. Зазвичай виявляється, що робота вторгається в неробоче життя, а не навпаки.

На закінчення, хоча деякі дослідження надають докази сегментації і моделі компенсації, підхід вторинного ефекту є більш емпірично підтвердженим. Проте дослідження, присвячене вивченню природи взаємозв'язку між роботою та непрацевдатністю, показує, що, не вистачає надійної концептуальної основи [41]. Взяті окремо, жодна з перерахованих вище моделей не відображає динаміку робочих і неробочих відносин. Швидше, всі вони тим чи іншим чином пояснюють складність взаємин між роботою і особистим життям. З огляду на це, здається розумним розглядати процеси сегментації, компенсації та переливу як взаємодоповнюючі, а не паралельні процеси [54].

Теоретичні моделі результатів індивідуального рівня -теорія ролей

На додаток до традиційно обговорюваних теорій, згаданих вище, рольова теорія часто використовувалася в якості прикладної теоретичної основи [42].

Соціальні ролі - це набір «дій і відносин, очікуваних від людини, що займає певне положення в суспільстві, і від інших по відношенню до цієї людини».

Кан і його колеги описують свою концепцію ролей наступним чином: "кожен офіс має пов'язаний набір дій, які визначаються як потенційна поведінка. Ці дії складають роль, яку повинен виконувати, принаймні приблизно, будь-хто на цій посаді».

Бути співробітником, чоловіком, матір'ю, другом і т.д. Це все має винятковий набір очікувань, що складають індивідуальні ролі. Рольові очікування виходять за рамки самих себе та інших, оскільки вони є корінням в інституційній ідеології та структурі.

Неоднозначність ролей може виникнути, коли людина не отримує достатньої інформації про очікування, пов'язані з конкретною роллю.

Рольова участь відноситься до психологічної присутності людини в рольовій діяльності або зосередженню на ній уваги. У нього є два центральних компоненти: увага і поглиненість.

Увага відноситься до когнітивних здібностей і часу, витраченого на роздуми про роль, в той час як поглинання відноситься до інтенсивності зосередження на ролі. Коротше кажучи, люди можуть використовувати себе в різному ступені фізично, когнітивно та емоційно при виконанні робочих ролей, які важливі для їх роботи, а також для власного досвіду.

Рольовий конфлікт

У великій галузі досліджень рольової теорії з'явилися два основних підходи: рольовий конфлікт (рольова напруга) і рольове посилення (рольове збагачення).

Рольовий конфлікт виникає, коли очікування, пов'язані з однією роллю, суперечать очікуванням іншої ролі. Він займає центральне місце в широко використовуваних теоретичних основах виробничої та організаційної психології, а також в контексті робочих і неробочих відносин. Хоча існує кілька типів конфліктів ролей, конфлікт ролей більш доречний в цьому контексті. Описує, коли рольовий тиск, пов'язаний з однією областю (наприклад, на робочому місці), конфліктує з тиском в іншій області (наприклад, члени сім'ї, дозвілля)[55].

Основне припущення моделі рольового конфлікту полягає в тому, що робота і сім'я є конфліктуючими сферами, оскільки обидві вимагають обмежених і кінцевих ресурсів людського часу і енергії. Аргумент полягає в тому, що у кожної людини є обмежені ресурси часу та енергії, і що розподіл цих ресурсів по кожній області (робота, не робота) впливає на те, чи відчуває людина конфлікт або баланс між областями життя чи ні. «Раціональний» підхід йде далі і передбачає, що ступінь рольового конфлікту (конфлікт між ролями в різних сферах) прямо пропорційна кількості часу або енергії, що витрачаються в кожній сфері.

Відповідно до цієї точки зору, чим більше ролей грає людина, тим більше навантаження на обмежені ресурси часу і енергії і тим більше його можливості вичерпуються.

Очікувані наслідки рольового конфлікту: наприклад, психологічний стрес і вигорання.

Перспективу рольового конфлікту можна розглядати з точки зору роботи-сім'ї або сімейної роботи, і це тип рольового конфлікту, який виникає, коли існує несумісність між роботою і сімейними вимогами.

Грінхаус і Бейтелл виділили три типи сімейної роботи.

- конфлікти: конфлікт, заснований на часі, через вимоги часу;
- конфлікт, заснований на напрузі, зазначений симптомами психологічного перенапруження (наприклад, тривога, стомлюваність, дратівливість);
- поведінковий конфлікт, заснований на очікуваній або відповідній поведінці (наприклад, виразність, емоційна чутливість).

Недавні дослідження змістилися в першу чергу на негативні результати, оскільки аспекти здоров'я, благополуччя і поліпшення в сферах стали отримувати більше уваги.

Межі, індивідуальний вибір і обмеження

Ступінь інтеграції може відрізнятися в порівнянні з сегментацією між роботою і неробочим життям. Домени можуть бути різними у кожної людини

через їхні індивідуальні бажання. Хоча важливо пам'ятати, що в загальному контексті в положенні кожної людини існують обмеження, визначені робочими відносинами, політикою, культурою, суспільством, сім'єю, статтю, класом, етнічною приналежністю, життєвою траєкторією і т.д. [51]

Також важливо розуміти, що у людей є можливості в рамках цих обмежень. Люди мають конкретні цілі та можливості у сфері освіти, зайнятості, сім'ї та способу життя, які, у свою чергу, можуть вплинути на те, як і чи хочуть вони інтегрувати або сегментувати домени. Стать та сімейний стан є двома прикладами ймовірних факторів, які можуть вплинути на рішення людини сегментувати або інтегрувати домени.

Коли мова йде про урахування можливих ефектів інтеграції, він може забезпечити гнучкість і дозволити співробітникам виконувати вимоги в інших сферах життя. Однак високий рівень інтеграції може мати недоліки, такі як обмежене відновлення [45].

Що стосується сегментації, вона може більшою мірою підвищити захист від, наприклад, поширення негативних емоцій і переживань з однієї області в іншу, а також захистити від стресу, депресії і різких перепадів психологічного настрою.

Крім того, люди можуть хотіти високої сегментації між роботою і особистим життям, щоб мати справу з різними очікуваннями і поведінкою в двох областях [40].

Коротше кажучи, ці люди, як правило, відокремлюють роботу від особистого життя через підвищений попит та стрес. Кларк розробив теорію кордонів, яка має на меті створити рамки для окремих осіб та організацій, які сприяють досягненню балансу між роботою та сімейними обов'язками. Теорія підкреслює точку зору, згідно з якою люди здаються активними або діяльними, а не реактивними, як це передбачає велика частина літератури з конфліктів між роботою та сім'єю. Ваша модель складається з чотирьох центрів: робота і місце проживання, кордони між роботою і будинком, прикордонний перехід і прикордонники (наприклад, подружжя, діти і т.д.) [40].

Вона припускає, що, хоча люди, які сегментують робочу і домашню області, мінімізують негативні і позитивні наслідки, все ж можливо створити синергію між ними, тому що вони різні, різні і пов'язані з різними потребами. Хоча поєднання різних занять може бути складним і захоплюючим.

Ці п'ять моделей носять описовий характер, але єдиної теорії немає, цей момент створює труднощі у вивченні даної проблеми. Це дає зрозуміти, що початкове визначення балансу між роботою і особистим життям буде ключем до вибору того чи іншого підходу. Багато підходів спеціально спрямовані на аналіз дисбалансу між цими двома областями, тобто існуючих конфліктів або будь-яких негативних аспектів. Вивчення рівноваги-перспективний і потенційний напрямок.

Відмінності в тлумаченні терміна викликані рядом причин.

По-перше, цінність, яка полягає в двох основних складових балансу-роботі та особистому житті. Визначення поняття не підлягає сумнівам і різночитанням в розумінні, а друга область трактується по-різному.

Наприклад, одні автори роблять фіксацію тільки на сферу «сім'ї», інші - на «особисте життя». Також ставиться під сумнів зміст цієї останньої концепції-вона ширше і може включати сім'ю, хобі, дружбу і т.д.

По-друге, об'єкт розгляду. Як зазначалося раніше, визначення буде змінюватися в залежності від конкретної даної групи, вікових критеріїв, професії і т. д.

Базові напрямки наукового аналізу, які виділяють:

- 1) Аналіз конфлікту між роботою та особистим життям (конфлікт між роботою та особистим життям). Основна ідея дослідження конфлікту (балансу) між роботою та особистим життям полягає в тому, що задоволення потреб в одній області ускладнює виконання зобов'язань в іншій. Важливо, щоб об'єктом вивчення балансу (конфлікту) між роботою і особистим життям були тільки зайняті люди. Найпоширеніший спосіб аналізу існування конфлікту між роботою і особистим життям зосереджений на оцінці особистості. Ця точка зору передбачає, що конфлікт між роботою і особистим життям в основному

суб'єктивний і допускає варіативність реакції на об'єктивні умови, що виникають через відмінності в матеріальних і нематеріальних ресурсах, життєздатності і здоров'я, мотивації і очікуваннях. Таким чином, визначення респондентом ситуації, його задоволеність життям і різними характеристиками роботи, способом роботи і кількістю вільного часу відіграють ключову роль в оцінці наявності такого конфлікту [18]. Емпіричні дослідження показують, що існує конфлікт.

3) Аналіз впливу режиму роботи на соціальне благополуччя (суб'єктивне благополуччя) співробітників. Стверджувалося, що існує прямий зв'язок між загальним робочим часом і суб'єктивним благополуччям [20]. Згідно з наявною літературою, перевтома, пов'язана з понаднормовою роботою, може мати серйозні негативні наслідки для фізичного і психічного здоров'я, задоволеності роботою і навіть на сімейних відносинах співробітників.

Саме поняття «баланс між особистим і професійним життям» можна розглядати з суб'єктивної точки зору і, таким чином, вивчати суб'єктивні аспекти, або воно може включати об'єктивні показники, такі як «гарне функціонування на роботі і вдома з мінімальним рольовим конфліктом», «задоволення», «психологічне благополуччя» [40].

Іншими словами, ви можете підійти до проблеми балансу між роботою та особистим життям з об'єктивної та суб'єктивної точки зору. Об'єктивно баланс можна визначити, розрахувавши, наприклад, час, витрачений окремо на дозвілля, хобі та домашні справи і окремо на обов'язки і робочі завдання. Суб'єктивний баланс - це особисте та індивідуальне сприйняття балансу між роботою та рештою життя. Виходячи з цих припущень, суб'єктивний баланс може бути різним для кожної людини. Наприклад, людина, якій подобається його робота і сфера діяльності, може приділяти набагато більше часу робочим завданням і в той же час не відчувати дисбалансу між двома сферами діяльності.

Дж. Кофодімос визначив баланс як заснований на цінностях, потребах і зовнішніх вимогах, результат свідомого структурування людиною свого життя.

Штроо включає взаємозв'язок між суб'єктивною цінністю роботи і життя, задоволеністю цими сферами і уявленням про їх ідеальні відносини, також закріплених соціальними нормами.

Неоднозначність виникає і при розгляді окремих понять «робота» і «особисте життя». Таким чином, визначення "роботи" по суті одностороннє, наприклад, оплачувана робота. Визначення «особисте життя» більш різноманітне за своїм смисловим навантаженням. Наприклад, Штроо і Кольцова визначають це як все, що не пов'язано з роботою: сімейне життя, хобі, здоров'я, волонтерство. Інші автори обмежують його лише сімейним життям.

В. А.Штроо і А. Козьяк ділять сучасні концепції балансу роботи та особистого життя на дві групи. Кожна з них заснована на певній теоретичній моделі: дефіцитної і експансивної [33].

Сам термін баланс між роботою і особистим життям передбачає наявність двох умовно протилежних (або протилежних) сфер: сфери роботи і сфери особистого життя. Під "діловим життям" ми розуміємо баланс ділового та особистого життя як фактор психологічного благополуччя людини оплачувана робота.

Поняття особисте життя здається більш розпливчастим. Деякі дослідники включають в цю область все, що не відноситься до сфери оплачуваної праці: сім'ю, хобі, здоров'я і благополуччя. Інші вчені розуміють під цією конструкцією тільки сферу сім'ї (в більш вузькому сенсі). В даному випадку «особисте життя» є синонімом «сім'ї», тому в деяких творах можна зустріти термін «баланс роботи і сім'ї» (баланс між роботою і сім'єю) замість «баланс між роботою і особистим життям» (робота і особисте життя)

Аналіз досліджень дозволив виділити спільне в визначеннях дослідників:

1. При дисбалансі між роботою і особистим життям ролі, відповідальні за різні аспекти життя, у результаті виявляються в деякій мірі (або повністю) несумісними. Таким чином, участь у робочих ролях ускладнюється участю в особистих / сімейних ролях (і навпаки) [10].

В основі цього погляду лежить модель дефіциту, згідно з якою час і енергія людини обмежені, а ресурси, виділені для однієї області, недоступні для використання в іншій.

2. Є певні вимоги, які пред'являються до людини в особистій і професійній сфері, і ресурси, доступні людині (психологічні, тимчасові і т.д.). Конфлікт виникає і стає більш інтенсивним, чим вище вимоги і чим менше у людини ресурсів (зовнішніх і внутрішніх).

3. Суб'єктивно конфлікт сприймається людиною як тиск і напруга, що виникають в людині у відповідь на вимоги роботи та особистого життя.

В.А. Штроо і А. а. Козяк стверджують, що поняття «баланс» характеризує співвідношення репрезентації особистої сфери і роботи в індивідуальному житті людини. Рівновага- це особливий стан, який має певні показники, що характеризують рівновагу або пропорцію в якомусь постійно мінливому явищі. Баланс між роботою та особистим життям не обов'язково означає ідеальний баланс між ними. Співвідношення заходів збалансовано на основі переважаючих реальних цінностей. Наприклад, якщо заняття улюбленою справою і професійне зростання є для людини сенсом життя, то збільшення кількості часу, проведеного на роботі, не буде сприйматися їм як конфлікт або дисбаланс.

Дослідження Н. Дж. Берка виявило, що розслаблені працівники та пристрасні трудоголіки мають менше психосоматичних проблем і більш високий рівень емоційного благополуччя, ніж трудоголіки.

1.2 Психологічний зміст поняття балансу між роботою і особистим життям у вітчизняній та зарубіжній літературі

Термін «баланс між роботою та особистим життям» (WLB) стає дедалі популярнішим у суспільному дискурсі.

Це термін частіше використовують у компаніях. Вважається, що баланс є ядром їх корпоративного добробуту. Проте наукові знання концепції WLB негаразд міцні і великі, а це передбачає широке використання цього терміну [43].

Тільки в середині 70-х років тема балансу між роботою та особистим життям стала предметом інтересу вчених.

Наприклад, Кан та інші дійшли висновку, що для співробітників конфлікти між роботою та сім'єю є серйозним стресом [34].

Рух дев'ятнадцятого століття за 40-годинний робочий тиждень визнав права людини на життя, включаючи роботу, відпочинок, сім'ю та відновлення сил та ефективно витіснили та сформували форму сучасної концепції балансу між роботою та особистим життям. Спочатку це була проста формула в епоху, коли в робочій силі переважали чоловіки, але ця концепція залишалася складною для визначення та введення її в дію [49].

Швидше за все це було пов'язано з парадигмами, припускаючи, що баланс був пов'язаний з частинами часу та сферами роботи, дому, і громадського життя і це вважалося окремими частинами. Кантер заперечив будь-яке уявлення про такий поділ, стверджуючи, що різні сфери життя працівників завжди взаємопов'язані [39].

Що таке робота?

Визначення роботи може бути таким вузьким, як оплачувана зайнятість, або настільки широким, як діяльність, яка потребує зусиль. Портер припускає, що «значення роботи змінювалося з часом і культурою - прокляття, покликання, соціальне зобов'язання, природна діяльність, засіб для кращого життя».

Ці визначення поняття демонструють, наскільки індивідуальна концепція роботи, що на неї сильно впливають досвід тих, хто її визначає. Поняття може бути широким та всеосяжним, оскільки воно визнає широкий спектр робочих ситуацій, з якими можна зіткнутися.

Зокрема, Льюїс припускає, що «робота часто визначається термінами обов'язкового часу, платна чи неоплачувана. Це визначення включає безліч видів діяльності, про які люди можуть подумати, що вони пов'язані з роботою. Сюди входить час, що витрачається на оплачувану роботу; зайнятість, участь у волонтерській діяльності, до часу, витраченого на виконання домашнього господарства, обов'язки або здобуття освіти.

Хоча очевидно, що є багато видів діяльності, які можна класифікувати як робота, яка не вимагає оплати фізичній особі, для цілей цього дослідження робота буде сприйматися як оплачувана робота, оскільки це дає певну ясність.

У деяких літературних джерелах висловлено, що робота - це те, до чого людина змушена зобов'язуватися, щоб отримувати дохід, і що це більш-менш вторгнення в діяльність у якій вона б воліла брати участь.

Це такий тип сприйняття, який призводить до негативного погляду на те, що робота означає у житті людей, і навіть може вести почуття незадоволеності і розчарування, що, своєю чергою, веде до втрати продуктивності. Проблеми, такі як організаційна структура та інтенсифікація роботи, також можуть створювати більше тиску та стресу на співробітників.

З іншого боку, є дослідження, які показують, що робота - дуже позитивне заняття у житті багатьох людей. За даними Елікоф робота може бути джерелом самореалізації та задоволення. Люди можуть приходити на роботу, коли є почуття мети та ясності у тому, чого вони прагнуть досягти; є структура для чого вони працюють, і часто є чіткі певні цілі, за якими вони можуть оцінювати свою продуктивність і, отже, ясно уявляти, чого вони досягли. Проведене одне дослідження у Сполученому Королівстві показало, що понад 60 відсотків чоловіків і жінок дійсно задоволені своїми робочими ситуаціями, і близько 2,4 мільйона робітників віддають перевагу роботі вдома, це вказує на те, що робота може дати почуття мети та щастя в житті людей. Крім того, можна припустити, що задоволення від роботи дуже позитивне.

У результаті, більш мотивовані співробітники рідше страждають від стресових станів, що потенційно не може призвести до таких проблем, як

прогули. Таке ставлення впливатиме на те, як люди бачать кількість часу, витраченого на роботу, на відміну від часу, який був доступний для того, що можна було вважати життєвою діяльністю».

Що таке життя?

Передбачається, що технологічна революція принесе більше часу для дозвілля, та надасть можливість людям займатися діяльністю, яка дала їм різноманітність у їхньому житті. Фактично, люди працюють довше, ніж робітники доіндустріальної революції.

Протягом усієї історії відбувалися зміни у тому, як люди розподіляли свій час, тому що дні були визначені з точки зору необхідних дій. Зазвичай з 90-х рр. до появи більш зручних технологій робітники виїжджали на місце працевлаштування, виконували свої трудові вимоги та наприкінці дня поверталися на своє місце проживання та виконували інші обов'язки чи діяльність. Це могло бути пов'язане зі спортом, навчанням або вечерею із сім'єю.

Вихідні - це час, коли, якщо робота не потребує змінної роботи, людина бере участь у тому, що можна було б розглядати як дозвілля або час із сім'єю.

Існує чітка різниця між роботою та життям. З використанням техніки та працевлаштувань економії стало складніше розрізнити ці дві концепції. Можливості, що надаються цими технологічними пристроями, ускладнили завдання визначати, як вони визначають дозвілля. Цілі цього дослідження дозвілля можна розглядати з двох різних точок зору.

По-перше, існує нерозподілений час для заняття, яке людина обирає на свій розсуд, а потім є час, який вона проводить, виконуючи дії, які пов'язані із задоволенням. Таким чином, з погляду цього визначення, життя - компонент балансу між роботою та особистим життям - це те, що людина робить, коли не дотримуються робочого графіка і коли вона вільно обирає участь у цих заходах.

Для деяких співробітників існує безліч варіантів проведення часу, коли вони не працюють, включаючи догляд за сім'єю, отримання задоволення від хобі, безліч варіантів продовження освіти або пошуку можливостей

подорожувати. Вибір також розширений за рахунок величезної кількості варіантів розваг, пошуку доступної інформації в Інтернеті та спілкування з використанням безлічі нових та доступних миттєвих методів, що ведуть до знаходження часу, який можна витратити на ці заняття. Таким чином, людині необхідно скористатися можливістю робити вибір щодо того, як вона розподіляє доступний час, щоб отримати максимальне задоволення від життя.

Цей широкий і всеосяжний погляд на дозвілля є відмінністю від роботи [52].

Отже, взаємозв'язок між роботою та неробочою діяльністю людей став особливим інтересом для організаційних психологів. Інтерфейс описується з погляду несумісності.

Наслідуючи моделі дефіциту особистих ресурсів, баланс зазвичай зосереджений на тому, як він зменшується у кількох життєвих ролях чи ресурсів і викликає стрес і напругу. В якості альтернативи інші автори прийняли перспективу збільшення або накопичення ролей, припускаючи, що участь у декількох життєвих ролях може приносити винагороду, задоволення, створення енергії і зростання.

З цього погляду інтерфейс між роботою та іншими життєвими ролями отримав назву збагачення, посилення або сприяння .

Крім того, соціальні зміни, викликані появою великої кількості жінок на робочому місці, моделюючи наступні зміни в традиційно соціально зумовлених гендерних ролях, збалансованих з організаційними імперативами продуктивності успіхів, також посилили важливість взаємодії між роботою та особистим життям.

Протягом останніх 20 років вчені намагалися забезпечити більш інтегроване уявлення про взаємодію між роботою та сім'єю, а баланс між роботою та особистим життям був домінуючим.

Початкові спроби ввести в дію баланс між роботою і особистим життям ґрунтувались на двох основних точках зору літератури, що дійшли до нас, тобто конфлікт ролей і збагачення ролей.

В рамках цих підходів баланс роботи та особистого життя зазвичай виражався у відсутності конфлікту між роботою та сім'єю у поєднанні з високим рівнем збагачення роботи та сім'ї.

Інші ранні концепції балансу між роботою та особистим життям були зосереджені на понятті рівного розподілу ресурсів між роботою та сім'єю або іншими життєвими ролями.

Наступний Кірхмеєр припустив, що баланс досягається, коли час, енергія та зобов'язання людини рівномірно розподіляються за життєвими ролями.

Тим часом Маркс і Макдермід визначили баланс ролей як повну участь у всіх життєвих ролях.

Калліат та Бро описали баланс як ступінь узгодженості вкладень у ролі з важливістю чи значимістю, яку людина надає ролі.

Так само баланс між роботою та особистим життям був описаний як ступінь задоволення потреб людини в автономії, компетентності та зв'язку з іншими.

Поки що Войданов зосередився на сумісності з доступними ресурсами, припускаючи, що баланс роботи та особистого життя досягається, коли особисті ресурси достатні для задоволення потреб у роботі та ролі в сім'ї, тим самим забезпечуючи ефективну участь у кожній галузі.

Валькур операціоналізував баланс між роботою та особистим життям через афективне (задоволення) та когнітивне (оцінка успішності) компоненти.

Карлсон припустив, що концептуалізація балансу має враховувати вплив індивідуального балансу або відсутності балансу на робоче та сімейне оточення. Вони визначили баланс між роботою та особистим життям як «виконання пов'язаних з ролями очікувань, які обговорюються та поділяються між людиною та її рольовим партнером у роботі та в сім'ї».

У цьому контексті баланс між роботою та особистим життям визначається сприйняттям людей їхніх очікувань, що поділяються та узгоджуються з їхньою роботою та сім'єю рольовими партнерами.

Халперн і Мерфі порівняли концепцію «балансу» з балкою, що балансує, з роботою і сім'єю. Ролі з обох боків від точки опори, коли час, проведений в одній ролі, завжди негативно впливає на іншу роль.

Таким чином, баланс роботи та особистого життя можна розглядати як нереалістичне очікування.

В якості альтернативи можна використовувати такі терміни, як інтеграція роботи та особистого життя або гармонія між роботою та особистим життям.

Тімс та ін. описали баланс між роботою та особистим життям з точки зору взаємодоповнюваності, а не сумісності областей, які передбачають, що досвід виконання кількох ролей може покращити загальне почуття добробуту людини.

Джінні розглядав роботу як забезпечення цінного почуття ідентичності, необхідного в сучасному суспільстві, і відзначив горе, властиве втраті цієї ідентичності, пов'язане із втратою роботи або виходом на пенсію.

Аналогічно Мей зазначив, що робота сприяє усвідомленню власної значущості та індивідуального благополуччя, тим самим сприяючи процвітанню людини. Побудова збагачення, де позитивний досвід у кожній сфері життя покращує та підвищує якість життя в інших сферах [39].

Аллен використовував термін баланс між роботою та сім'єю, але застосував його до кількох сфер життя людей.

Каспер та ін. визначили три області суб'єктивного балансу, які раніше не визнані дослідниками: вплив (емоційний), ефективність (почуття успіху) та залученість (рівень залученості) як інструмент, що сприяє розвитку у людей почуття балансу між їх роботою та неробочими доменами [39].

Як наголошувалося низкою вчених, нині, ймовірно, є співробітники, які вимагають ініціативи балансу між роботою та особистим життям від організації. Такий попит був тісно пов'язаний із зростаючою поширеністю пар, які працюють у двох професіях або залежною відповідальністю, або бажанням приділяти більше часу друзям або отримувати задоволення від дозвілля.

Як свідчать отримані дані, співробітники з доступом до послуг, включаючи гнучкий графік, догляд за дітьми, відпустку по догляду за дитиною та підтримку з боку керівника, з більшою ймовірністю матимуть менш суперечливу роботу та життя, і матимуть більше задоволення від роботи, менше стресу та менш схильні до бажання звільнитися [46].

Було виявлено, що управління балансом між роботою та особистим життям та/або конфліктом інтересів співробітників та сім'ї між роботою та особистим життям - можна вважати основними аспектами, які має вирішувати організація як спосіб збереження людських ресурсів. Баланс між роботою та особистим життям включає баланс між двома абсолютно різними ролями.

Переваги роботи та особистого життя можуть покращити як якість життя співробітників, так і ефективність організації.

Життя включає групу занять, не пов'язаних з роботою, таких як робота по дому, догляд за дітьми.

Емслі та Хант заявили, що баланс досягається, коли сфера роботи та життя перебувають у гармонії. Баланс між роботою та особистим життям пов'язаний з можливостями людини незалежно від віку чи статі в успішному поєднанні роботи та домашніх обов'язків. У цьому контексті робота стає терміном, який можна розглядати як оплачувану роботу, а також як безкоштовну роботу для роботодавця.

І навпаки, поняття «життя» не пов'язане з роботою, і його можна розбити на вільний час, що використовується для дозвілля та часу з сім'єю [37]. Відповідно, концепція балансу між роботою та особистим життям визначає кількість часу, доступну співробітнику для балансування між сім'єю та вимогами роботи.

Баланс включає співвідношення часу, яке співробітник поділяє між роботою та сім'єю. Коли є дисбаланс між роботою та сім'єю, чи то надто багато роботи, чи надто багато сімейних справ, стрес та негативна робота може виникнути таке ставлення, яке може призвести до вигорання [37].

У творчості Гживача та Карлсона, баланс між роботою та особистим життям описується як досягнення рольових очікувань, якими обмінюються та поділяються між людьми та їхніми рольовими партнерами у сфері праці та сім'ї. Тим часом, баланс між роботою та особистим життям був розглянутий Грінхаусом та Алленом як ступінь, в якому ефективність та задоволеність досвіду людини з точки зору його роботи та сімейних ролей налаштована на його рольові пріоритети життя у певний момент часу.

Ефективна робота і життя спирається на дві застосовні основні концепції, а саме: повсякденні досягнення та насолода. Досягнення - це успішне завершення чогось, особливо після серії старанних спроб чи отримання бажаного.

Щодо поняття задоволення, воно не позначає щастя. Скоріше це означає гордість, задоволення, святкування, радість життя, а також почуття благополуччя.

У житті досягнення та задоволення тісно пов'язані з поглядом цінності. Іншими словами, людина повинна мати і те, й інше. Це причина того, чому ті, кого вважають успішними, не почуваються щасливими або не такі щасливі, як вони мають бути [34].

1.3. Вплив балансу між роботою і особистим життям на суб'єктивне благополуччя особистості в психологічній науці

Суб'єктивне благополуччя залежить від досягнень у численних галузях, наприклад у галузі здоров'я, фінансів, дозвілля та роботи [36]. Професійні фактори також істотно впливають на суб'єктивне благополуччя людини, зокрема на професійне порівняння та професійну ідентичність [50].

Протягом усього XX століття питання впливу професійної діяльності на особистість широко обговорювалося в організаційних дослідженнях, де робота розглядалася переважно як чинник ризику.

З іншого боку, можна назвати дослідження, зосереджені на позитивних аспектах професійної діяльності. Так, на думку ряду вчених (М.Ягода, Р.Кан, Г.Босма, Ван Хелен), робота може мати велике значення і позитивно впливати на соціальне життя людини і формувати її ідентичність .

Крім того, рід занять може позитивно впливати на здоров'я та психологічний добробут людини (У.Еріксон, Дж. Форслін), бути життєво важливим показником суб'єктивного благополуччя особистості (У.Йохансон, Г. Ахонен).

Таким чином, робота має великий потенціал особистого та професійного розвитку (Грехем і Шир)[48] довели, що міжособистісні відносини на роботі та поза роботою є основними факторами, що впливають на суб'єктивне благополуччя працівників.

Складність вивчення суб'єктивного благополуччя пов'язані з кількома чинниками.

По-перше, у психологічній науці нині немає методик, вивчаючих даний феномен.

По-друге, немає чітких критеріїв визначення суб'єктивного благополуччя. Однією з труднощів, з якими стикаються дослідники, є використання та інтерпретація даних, оскільки люди оперують різними категоріями. Якщо один респондент стверджує, що він дуже задоволений, а інший тільки задоволений, чи можемо ми говорити про те, що перший респондент дійсно більше задоволений, ніж перший? Можливо, так, а може, й ні. Цілком можливо, перший респондент взагалі рідко використовує чудову ступінь, тоді як другий завжди використовує крайнощі в самоописанні.

По-третє, люди з суб'єктивним благополуччям не мають значної соціальної локалізації, певних соціальних маркерів, тому в оцінці емоційної безпеки доводиться орієнтуватися на суб'єктивні оцінки самих респондентів.

Таким чином, літературний пошук з теми нашого дослідження показав, що проблема балансу між роботою та особистим життям в наш час є актуальною для вивчення.

Вперше баланс між особистим і робочим часом став розглядатися в науковому співтоваристві у 70-х і 80-х роках минулого століття.

Як показали недавні дослідження, конфлікт або втручання між двома сферами стає все більш імовірним для багатьох людей, оскільки вони намагаються знайти баланс.

На поняття баланс між роботою і особистим життям є різні точки зору. Феномен балансу між роботою і особистим життям розуміється як відсутність конфлікту (Н.Р. Локвуд), рівна ступінь представництва всіх сфер (Літлінг;Хілл), суб'єктивність сприйняття благополуччя життя, облік суб'єктивної цінності кожної зі сфер (В. А. Штроо і А. а. Козяк).

Дж. Грінхаус, К. Коллінз і Д. Шоу виділяють три типи балансу між роботою і особистим життям: баланс часу ; залученість в роботу і особисте життя; задоволеність роботою та особистим життям.

Сучасні підходи до пояснення балансу між роботою і особистим життям діляться на дві групи, кожна з яких має свою теоретичну модель: *Модель дефіциту*, згідно з якою ресурси людини і енергії постійні а ще є модель, яка розглядає сфери особистого життя і роботи як взаємодоповнюючі, а саме експансивна.

Саме поняття «баланс між особистим і професійним життям» можна розглядати з суб'єктивної точки зору і, таким чином, вивчати суб'єктивні аспекти, або воно може включати об'єктивні показники.

В.А. Штроо і А. а. Козяк стверджують, що поняття «баланс» характеризує співвідношення репрезентації особистої сфери і роботи в індивідуальному житті людини. Рівновага - це особливий стан, який має певні показники, що характеризують рівновагу або пропорцію в якомусь постійно мінливому явищі. Баланс між роботою та особистим життям не обов'язково визначає ідеальний баланс між ними.

Крім того, рід занять може позитивно впливати на здоров'я та психологічний добробут людини. Таким чином, робота має великий потенціал особистого та професійного розвитку.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Поняття суб'єктивного благополуччя

Інтерес до вивчення проблеми психологічного добробуту особистості зріс з появою напряму позитивної психології, який приділяє увагу ресурсам та потенціалам особистості, її позитивному функціонуванню, а не на відхиленнях та захворюваннях психіки [3]. У фундаменті позитивної психології закладено, що недостатньо звільнити людину від її проблем з її симптомами. Насамперед, необхідно окремо вивчити закономірності благополучного життя та діяльності людини загалом.

У зарубіжній психології на благополуччя як психологічне явище звернув увагу М. Селігман [23]. Він визначив добробут людини як позитивну афективність у поєднанні з її діяльністю. Згідно з автором, ключовим елементом у розумінні стану добробуту є діяльність людини і емоції, що виникають у зв'язку з нею (за Селігманом афекти).

В 1969 Норман Бредберн вводить поняття «психологічне благополуччя». У своїй роботі він говорить про те, що модель психологічного благополуччя виглядає як баланс між позитивним та негативним афектами. Всі події, що відбуваються навколо нас, відображаються в нашій свідомості, накопичуючись у вигляді відповідного афекту. Посилення позитивного служить почуття радості та щастя, негативного - незадоволеність та розчарування.

Таким чином, різниця між цими двома афектами і є показником психологічного благополуччя, що відображає загальне почуття задоволеності життям.

У своїй книзі «Структура психологічного благополуччя» він пише, що якщо ефект певної життєвої ситуації полягає у посиленні негативного впливу, то за однакових умов рівень добробуту зменшиться. Однак, якщо в той же час

станеться щось, що посилить позитивний афект і таким чином компенсує негативний, то це не призведе до зміни рівня добробуту, а в ряді випадків навіть посилить рівень позитивного афекту [4].

Близьке за суттю та змістом поняття «психологічне благополуччя», введене М. Бредберном, запровадив американський психолог Е. Дінер. Він вважав, що суб'єктивне благополуччя включає в себе задоволення, приємні та неприємні емоції. Ці компоненти є основними та створюють загальний показник суб'єктивного благополуччя особистості [28].

Суб'єктивне благополуччя - складний зв'язок між культурними, соціальними, психологічними, фізичними, економічними та духовними факторами. Так вважала Всесвітня Організація Здоров'я 1948 року. На сьогоднішній день поняття суб'єктивного благополуччя особистості досліджується як ймовірний напрям змін мети політики.

М.Аргайл назвав термін «щастя», синонімом суб'єктивного благополуччя, але зробив певні уточнення: поняття «благополуччя» ширше за поняття «щастя», оскільки включає додаткові об'єктивні змінні «дохід» та «стан здоров'я» [1]. Щастя визначалося ним як стан переживання задоволеності життям загалом, що включає загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого та сьогодення, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій. При цьому М. Аргайл, посилаючись на роботи Е. Дінера, вважав благополуччя «справжнім станом людини, вказуючи в роботах, що воно по-справжньому «об'єктивне», оскільки відповідає фактичній роботі мозку, реальному виразу обличчя та різноманітним видам дійсної поведінки».

Один із засновників позитивної психології М. Селігман також дійшов висновку, що суб'єктивне благополуччя ширше за поняття щастя [23]. У монографії «Шлях до процвітання: нове розуміння щастя та благополуччя» щастя розглядається їм як трьох-компонентне явище, що включає в себе позитивні емоції («приємне життя»), зовнішні обставини (що описуються ним як взаємодія із суспільством) та наявність сенсу в житті. Суб'єктивне ж благополуччя, з його погляду, включає в себе п'ять елементів: позитивні емоції,

зовнішні обставини, відносини, цілі у житті і результати цих цілей. Різницю між щастям і суб'єктивним благополуччям автор бачить у наявності як суб'єктивних, а й об'єктивних причин в останньому.

На думку Є. Є. Бочарової, даний феномен відноситься до внутрішньої системи особистості, внутрішніх критеріїв адаптованості в соціальному середовищі і передбачає відсутність хворобливих проявів, здатність долати труднощі, ставити життєві цілі та підтримувати рівень активності для їх досягнення.

Також візьмемо визначення, дане Р.М. Шаміоновим. «Суб'єктивне благополуччя - поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе для неї значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище і що характеризується переживанням задоволеності».

Суб'єктивне благополуччя залежить від наявності цілей у житті особистості, можливостей та ресурсів у їх досягненні, позитивних емоцій внаслідок міжособистісного спілкування, суб'єктивних можливостей задоволення потреб людини (біологічних, соціальних, ідеальних) [28]. Істотні джерела щастя - соціальні взаємовідносини, робота і дозвілля, серед яких романтичне кохання, шлюб і дружба є основними передумовами щастя, позитивних емоцій, психічного та фізичного здоров'я [9].

Є.В. Бородкіна під суб'єктивним благополуччям у професійній сфері розуміє інтегральну освіту, що включає усвідомлення цінності та сенсу професійної діяльності, переживання позитивних емоцій та почуттів, пов'язаних із професією, та відносну відсутність негативних емоцій.

Свій внесок у вивчення феномена суб'єктивного благополуччя вніс і Е. Дінер, який запровадив саме поняття суб'єктивного благополуччя. На думку Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя складається з трьох компонентів: комплекс приємних емоцій, задоволення та комплекс неприємних емоцій.

У вітчизняній психології вивчення поняття «суб'єктивне благополуччя» почалося набагато пізніше: у середині 90-х рр. н. ХХ ст.

Одним із перших до теоретичного осмислення поняття благополуччя звертається Л.В. Куліков. Він пропонує розділяти поняття щастя, емоційного комфорту, задоволеності та благополуччя, при цьому віддаючи перевагу благополуччю як найбільш певному і об'єктивному показнику [14]. Останнім часом у вітчизняній психології вивчення поняття суб'єктивного благополуччя ведеться вченими як Е.А. Осин, С.С. Кузнєцова, Т.О. Гордєєва, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Іванова.

Вони виділяють два поняття суб'єктивного благополуччя [25]. У ширшому значенні добробут - це певний спосіб життя, процес, одним із результатів якого стає переживання щастя. Вужче поняття суб'єктивного благополуччя - це його індикатори, такі як переживання щастя та задоволеності життям, баланс афектів [30].

У дослідженнях П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова знаходить собі місце наступний підхід до вивчення суб'єктивного благополуччя. Вони розглядали його як «суб'єктивне явище, представлене цілісним переживанням щастя, задоволеності собою та власного життя» [26]. П.П. Фесенко представляє суб'єктивне благополуччя як усвідомлення задоволеності життям, яке має відбиватися як характерні для сьогодення, так і у вигляді перспективних поглядів на майбутнє. Важливо наголосити, що розрив між актуальними та потенційними аспектами встановлює потребу виявлення актуального та ідеального суб'єктивного благополуччя особистості [30]. Суб'єктивне благополуччя здебільшого пов'язують із поняттям «психічне здоров'я», яке є основним компонентом здоров'я людини і невід'ємно позначається на його здатності адаптуватися до змін у соціумі, ефективно реалізовуватися в ньому.

Яценко Є.Ф. вказує на те, що суб'єктивне благополуччя- інтегральна соціально-психологічна освіта, що включає оцінку і ставлення людини до життя і самого себе і несе в собі активний початок. Виділяється три види благополуччя: фізичне, психологічне, соціальне. Благополуччя складається з соціально-нормативних установок, ціннісних і життєвих орієнтацій, конкретних

форм поведінки, які дозволяють покращити якість життя і досягати високого ступеня самореалізації.

Куліков Л.В. виокремлює феномен, як узагальнене та відносно стійке переживання, що має особливе значення для особистості. Благополуччя складається з приватних оцінок різних сторін життя і включає два компоненти: когнітивний - уявлення про окремі сторони свого буття та емоційний - домінуючий емоційний тон відносин до цих сторін.

Погорська В.А. говорить про суб'єктивне благополуччя, як узагальнене та відносно стійке переживання, що має особливе значення для особистості та вважається категорією суб'єктності людини.

Монусова Г.А. виділяє це поняття, як синтетичний показник, що поєднує задоволеність життям та відчуття щастя. А Лебедева А.А. , як особистісні зусилля та активну позицію по відношенню до власної ситуації та прагнення саморозвитку.

Отже, позиції вчених різноманітні.

Проте можна виділити загальний тренд, у якому благополуччя згадується як інтегральна соціально-психологічна освіта, що виражається через: переживання, суб'єктивне ставлення; задоволення потреб та задоволеність життям; самоактуалізація, самореалізація, зусилля та активність.

Таким чином, психологічний добробут постає перед нами як багаторівневий та багатофакторний конструкт позитивного функціонування особистості. Аналіз чинників цього психологічного феномену дає нам ґрунт для пошуку нових більш значущих характеристик, повною мірою відображаючих значний вплив на рівень психологічного благополуччя особистості. Ми бачимо, що тонкою ниткою задоволеність життям пронизує всі теорії та моделі психологічного благополуччя особистості, однак кожен дослідник і автор тієї чи іншої наукової теорії по-різному наповнюють цей компонент. Тому питання про єдину структуру психологічного благополуччя особистості та її вирішальні чинники залишаються досі відкритим для наукового поля дослідників.

2.2. Підходи до вивчення суб'єктивного благополуччя особистості

Переходячи до аналізу основних підходів до вивчення позитивного функціонування особистості, відзначимо, що вони беруть свій початок зі спроб Е. Дюркгейма виміряти «щастя». Надалі проблема розроблялася в ряді напрямів: як складний конструкт, суб'єктивна позитивна оцінка того, що відбувається, смислові підстави особистості (Д.А.Леонтьєв), єдиний фактор людського досвіду (М.Аргайл), психологічний стан, що виникає в результаті самовдосконалення особистості (А.А. Кронік, Л.З.Левіт), у рамках актуальної діяльності (Л.З.Левіт), у суб'єктивному відчутті буття (І.А.Джидар'ян), самоздійсненні (А.А.Кронік), самоактуалізації (Л.З.Левіт); вміння контролювати себе, свої почуття та враження, знаходити радість у повсякденному житті (М.Чіксентміхайі); як набір ресурсів та позитивних якостей людини [9].

В даний час у зарубіжній психології найбільшою популярністю серед дослідників користується багатовимірна модель психологічного добробуту К. Ріфф.

Підхід К. Ріфф представлений у вигляді інтегративних особистісних характеристик, що становлять не окремі риси та властивості особистості, а складніші особистісні освіти, що сприяють ефективному функціонуванню людини у всіх сферах її життя. У модель К. Ріфф увійшли шість особистісних сфер, при балансі розвитку яких людина вважається психологічно благополучною: автономія, управління довкіллям, особистісне зростання, позитивне ставлення до оточуючих, наявність життєвих цілей, самоприйняття. Індикатором успішної реалізації виділених компонентів у житті особистості є відчуття щастя, задоволеності собою та своїм життям [9].

Одним із найвідоміших дослідників проблеми суб'єктивного благополуччя є засновник позитивної психології М. Селігман [24]. Унікальність його підходу полягає у зміщенні основного фокусу психологічних досліджень із негативних факторів життя людини (депресії, агресії, складних життєвих

ситуацій тощо) на позитивні - на те, що сприяє відчуттю щастя та допомагає людям жити. Як компонент суб'єктивного благополуччя автор виділяє: позитивні емоції, сенс, залучення, позитивні відносини з оточуючими, досягнення.

М. Селігман ввів у психологію такі поняття: «процвітання» як самоціль досягнення найвищої форми розвитку суб'єктивного благополуччя; «чесність» та «сила характеру»; представив класифікацію «позитивних симптомів», «сильних рис характеру» та рис вищого рівня - чеснот. Чесноти розуміються як риси характеру «високого порядку», які сформовані з людських цінностей, властивих різним культурам та суспільствам і є власними цінностями. Згідно з його поглядів, у формуванні суб'єктивного благополуччя важлива роль належить як індивідуальному генетичному набору, так і умовам навколишнього середовища, але вирішальний внесок роблять якості особистості [24].

У вітчизняній науці зміст поняття «психологічний добробут» ще недостатньо розроблений, але підходи наших дослідників відрізняються від зарубіжних колег. Так, вітчизняний дослідник А.А. Кронік [22], на основі проведеного історико-філософського аналізу, пропонує розглядати психологічні умови набуття людиною щастя з точки зору індивідуальних життєвих стилів, що формують евдемоністичні установки: гедоністичні, аскетичні, споглядальні, діяльні. Ці установки характеризують те, у якій області об'єктивної діяльності особистість прагне самореалізуватися, з допомогою чого намагається знайти щастя. Автор виділяє чотири таких способи набуття щастя, пов'язані зі способом саморегуляції людиною своєї мотивації до світу.

Перший - принцип максимізації корисності світу (індивідуальний стиль життя - гедонізм) полягає у прагненні людини до корисних об'єктів, що повністю задовольняють її потреби, що означає прагнення до пошуку позитивно забарвлених емоційних переживань різної інтенсивності, тобто не тільки отримання максимуму задоволення і насолоди від миті життя, але й прагнення уникати потенційних страждань і каяття про минуле в майбутньому.

Другий - принцип саморегуляції людиною своєї мотивації до світу - принцип мінімізації потреб - полягає у прагненні людини до зменшення ступеня напруги рушійних нею потреб, обмеження бажань особливо тоді, коли задоволення потреб з різних причин неможливе. «Чим менше людині потрібно, тим ближче вона до богів».

Третій - принцип мінімізації складності (споглядальний стиль життя) виражається «в прагненні людини до спрощення свого світу в цілому і до спрощення конкретних об'єктів - цілей його різної діяльності в тих випадках, коли складність мети перевищує рівень здібностей людини, або коли людина перебуває в умовах обмеження часу, у яких мета стає складнодосяжною. Іншими словами, цей стиль зводиться до прагнення людини створити для себе ясну, просту картину світу, яку легко пояснити і прогнозувати. Тому активність особистості, яка обрала цей життєвий стиль, проявляється лише у сфері духовної діяльності.

Четвертий - принцип максимізації здібностей - полягає у прагненні людини до всебічного розвитку та самовдосконалення у фізичному та духовному відношенні, при цьому є прагнення бути максимально корисним іншим людям, або, принаймні, своїм ближнім, знаходячи у цьому своє щастя» [2].

У дослідженнях П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова знаходить собі місце наступний підхід до вивчення суб'єктивного благополуччя. Вони розглядали його як «суб'єктивне явище, представлене цілісним переживанням щастя, задоволеності собою та власного життя» [26;30].

П.П. Фесенко представляє суб'єктивне благополуччя як усвідомлення задоволеності життям, яке має відбиватися як характерні для сьогодення, так і у вигляді перспективних поглядів на майбутнє. Важливо наголосити, що розрив між актуальними та потенційними аспектами встановлює потребу виявлення актуального та ідеального суб'єктивного благополуччя особистості [26]. Суб'єктивне благополуччя здебільшого пов'язують із поняттям «психічне здоров'я», яке є основним компонентом здоров'я людини і невід'ємно

позначається на його здатності адаптуватися до змін у соціумі, ефективно реалізовуватись у ньому

Слід зазначити, що є дві позиції, які висловлюють різні думки про особистість, які стосуються індивідуального успіху: по-перше, проблема зовнішньої структури (тут, мається на увазі, умова підкріплення показника добробуту); по-друге, перешкода самосвідомості. До даних позицій варто підбирати узагальнюючий підхід, це можна досягти, якщо об'єднати завдання психологічного благополуччя.

Заснувавши свій підхід завдяки аналізу різних понять суб'єктивного благополуччя, В. Соколова виділила три категорії даного феномену:

1) задоволеність існуванням. Яку об'єднали з нормами властивими респондентам, які, у свою чергу, відповідають їх суб'єктивним нормам «хорошого життя»;

2) звичайне розуміння щастя, тобто перевага позитивних емоцій над негативними;

3) зовнішні критерії "нормативності".

У вітчизняній науці розробками у цій галузі займалася А.В. Вороніна, що запропонувала модель, за якою суб'єктивне благополуччя є системною якістю людини, що відкривається йому внаслідок життєдіяльності що спирається на психофізіологічну безпеку функцій. Дана якість виразно проявляється у процесі відчуття наповненості змістом та цінності життя в цілому.

Згідно з теоретичними підходами до внутрішньої структури особистості про цілісність трьох «Я», вчені виділяють три варіації суб'єктивного благополуччя – фізичне, психологічне та соціальне. Але не можна розділяти три іпостасі «Я» й у дослідженні суб'єктивного благополуччя, оскільки у тій нерозривності проявляється цілісність і стабільність особистості, у результаті цю нерозривність вважатимуться умовою суб'єктивного благополуччя.

Суб'єктивне благополуччя вивчається за допомогою різноманітних теоретичних підходів:

Цільовий підхід. Він повністю залежить від орієнтації на кінцеву мету. У цьому концепті благополуччя людини виникає в той момент, коли досягнуто мети, отримано предмет потреби. Моделі благополуччя в цільовому підході ґрунтуються на потребах і цілях.

Ціннісний підхід. Цей підхід передбачає вивчення аспектів філософсько-психологічних ідей про людину, її цінності. Специфіка щастя в тому, що людина використовує різні мотиви, спонукання, поведінку і, як результат, відчуває щастя та задоволення.

Щастя - це цінність, успіх у досягненні якої полягає у відсутності прагнення. Давно помічено, і не раз висловлювалася думка про те, що шукати треба не саме по собі щастя як таке, як самостійну та окрему сутність, а щось інше, що є важливим і значущим у житті людей, і з чого це щастя зростає.

Суб'єктивний підхід. Пов'язаний із активністю людини, її прагненням досягти суб'єктивного благополуччя. При цьому підході суб'єктивне благополуччя - це побічний продукт. Людина зосереджена на певних видах діяльності, а добробут - це самоціль, а не кінцевий продукт.

Особистісний та ситуативний підходи. Підходи, пов'язані з філософськими течіями. З погляду психології, суб'єктивне благополуччя - це схильність особистості чи, навпаки, тимчасовий стан, що залежить від подій у житті. Протиріччя підходу пов'язані з протиріччям суб'єктивного благополуччя кожної окремої особистості.

Когнітивний підхід. Частина вчених припускає, що деякі люди схильні до переживання суб'єктивного благополуччя за допомогою пам'яті, мислення чи когнітивних закономірностей. Якщо в людини більш розвинена мережа позитивних асоціацій, то, відповідно, більше подій «запускає» в неї щасливі спогади і почуття.

Соціально-психологічний підхід. Стандарти соціуму - те, що безпосередньо впливає на суб'єктивне благополуччя. Практикуючи соціальне

порівняння, людина використовує стандарти щастя інших людей. І якщо суб'єкт має якісь переваги над іншими суспільством, то він відчуває задоволення. Людина в рамках суб'єктивного благополуччя може використати порівняння зі своїм минулим чи сьогоденням інших людей. Випробовувати щастя, людина може завдяки певному рівню досягнень чи матеріальному статусу [8].

2.3. Структура і фактори психологічного благополуччя особистості

Суб'єктивне благополуччя - складна функціональна система, що представляє комплекс психологічних утворень. Підставою даного комплексу виступає система суб'єктивних відносин особистості себе, соціальним системам, у якій інтегруються конкретні цінності, установки, наміри та загальна програма інструментально - смислового забезпечення та реалізація тієї чи іншої відносини у конкретних умовах поведінки та діяльності.

Структурна організація системи суб'єктивних відносин представлена її компонентами, в якості яких виступають когнітивна, емоційна, конотативна (поведінкова) підсистеми, взаємозв'язок яких здійснюється через емоційні переживання, що супроводжують їх функціонуванням, в загальному почутті задоволеності (або незадоволеності).

Визначаючи структуру суб'єктивного благополуччя, вітчизняні та зарубіжні автори пропонують різноманітні компоненти. Так, М. Селігман, у свою чергу, запропонував таку формулу суб'єктивного благополуччя (щастя):

$$C = I + O + V,$$

де С – щастя або суб'єктивне благополуччя,

I – індивідуальний діапазон, генетично зумовлений рівень щастя, який залишається відносно стабільним на протязом життя і до якого ми повертаємося невдовзі після більшості значущих подій у нашому житті (визначає щастя приблизно на 50%);

O – зовнішні обставини (10%),

В – вольовий контроль, чинники, що піддаються вольовому контролю, тобто. свідомі, навмисні та потребують зусиль дії, які людина може вибрати для себе (40%).

У свою чергу, Р.М. Шаміонов, пов'язуючи суб'єктивне добробут із трьома видами відносин – психічних, психологічних і соціально-психологічних, останні вважає найважливішими.

У свою чергу, Р.М. Шаміонов визначив такі компоненти суб'єктивного благополуччя:

1. Компонент "матеріального поповнення", залежний від матеріальної підструктури особистості; матеріальне збагачення значуще в людині.

2. Компонент «особистісного самовизначення» передбачає реалізацію особистісного життєвого сценарію, залежного від умов соціалізації.

3. Компонент «соціального самовизначення», який включає у собі конфігурацію соціальних зв'язків і відносин, оцінених як достатні і необхідні збереження нормального функціонування.

4. Компонент «особистісного благополуччя» – суб'єктивна оцінка особистості.

5. Компонент «професійного самовизначення та зростання» - отримання задоволення та успішна реалізація у власній професії.

6. Компонент «фізичного та психологічного здоров'я» [28].

Оптимізація даних компонентів суб'єктивного благополуччя підпорядковується життєвим ситуаціям, актуальним цьому конкретному етапу.

Отже, комплексне соціально-психологічне функціонування, що дозволяє оцінити людині себе і власне життя, властиву собі активність, з погляду, і є соціальним добробутом особистості. Суб'єктивне благополуччя можливе лише коли особистість залишається у процесі безперервного пошуку, самореалізації у суспільстві, потреби реалізувати своє призначення і завдяки діяльності безперервно наповнює «установку на свою суб'єктність».

К. Ріфф узагальнила відомі теорії про психологічний добробут та виділила різні його прояви, у тому числі:

- *Самоприйняття* (усвідомлення та прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе та свого життя);
- *особистісне зростання* (відчуття власного прогресу, бажання вчитися, розвиватися);
- *автономія* (уміння абстрагуватися від думки соціуму щодо самостійного прийняття рішення, самооцінки, а також вибудовування своєї лінії поведінки);
- *компетентність в управлінні середовищем* (уміння долати перешкоди в ході руху до своєї мети);
- *позитивні відносини з оточуючими* (здатність співпереживати, будувати міцні відносини, побудовані на взаємній довірі);
- *наявність життєвих цілей* [45].

У структурі суб'єктивного благополуччя автор пропонує розглянути шість основних компонентів: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя, відносини з іншими, пронизані турботою і довірою, здатність дотримуватися власних переконань, здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність), наявність цілей і занять, що надають життю сенс, почуття безперервного розвитку та самореалізації [8].

На думку Л.В. Куликова, можна назвати такі взаємозалежні компоненти суб'єктивного благополуччя: соціальне благополуччя; духовне благополуччя; фізичне благополуччя; матеріальне благополуччя; психологічний добробут [15].

У деяких випадках відсутність депресії та тривожності, успішність у житті, сімейне порозуміння також вважають компонентами суб'єктивного благополуччя [12].

У вітчизняній науці розробками у цій галузі займалася А.В. Вороніна, що запропонувала модель, за якою суб'єктивне благополуччя є системною якістю людини, що відкривається йому внаслідок життєдіяльності що спирається на психофізіологічну безпеку функцій. Дана якість виразно проявляється у процесі відчуття наповненості змістом та цінності життя в цілому.

Згідно з теоретичними підходами до внутрішньої структури особистості про цілісність трьох «Я», вчені виділяють три варіації суб'єктивного благополуччя - фізичне, психологічне та соціальне. Але не можна розділяти три іпостасі «Я» й у дослідженні суб'єктивного благополуччя, оскільки у тій нерозривності проявляється цілісність і стабільність особистості, у результаті цю нерозривність вважатимуть умовою суб'єктивного благополуччя.

Е. Динер [6], вивчаючи перетворення структури суб'єктивного благополуччя, включив такі компоненти, як: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції, що формує єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається частим переживанням почуття радості та любові та рідкісним переживанням негативних почуттів, таких як смуток чи гнів.

При низькому рівні суб'єктивного благополуччя людина незадоволена життям, позитивні почуття заміщаються в нього різними негативними емоціями. Автор вважає, що суб'єктивне благополуччя може визначатися тільки з погляду внутрішнього стану респондента, оскільки людина завжди схильна оцінювати рівень власного щастя виходячи із власної системи координат.

Психологічні фактори суб'єктивного благополуччя

Проблема психологічних факторів суб'єктивного благополуччя, задоволеності життя, щастя має початок у позитивній психології, і активно розвивається в останні двадцять років як у вітчизняній, так і зарубіжній психології [16].

Д.А.Леонт'єв ґрунтується на ідеї позитивної психології з розроблюваної колективом авторів під його керівництвом концепцією особистісного потенціалу, що трансформується сьогодні в динамічну теорію особистості. Він вважає, що особистість - це інтегральна вища психічна функція, а під особистісним потенціалом розуміється системна організація особистісних властивостей, яка створює «стрижень особистості» та відображає рівень психологічної зрілості особистості [17].

Так само постулат цієї теорії акцентує на важливості і значущості саме динамічних особистісних характеристик - самодетермінації, самоорганізації, життєстійкості, відповідальності тощо.

Д.А.Леонтьєв говорить про те, що треба звертати увагу на «іманентну динаміку власне особистісного виміру (особистісний розвиток - на відміну розвитку особистості, особистісне здоров'я - на відміну від здоров'я особи)»[17].

В рамках цього напряму дослідження виділилося, як пише Д.А.Леонтьєв, «найважливіший і найважче піддається вивченню аспект позитивного життя - це його свідомість». Він констатує, що дослідження останніх років показують, що наявність у житті позитивного сенсу або є причиною щастя, або компенсує його відсутність, допомагає виживати в найнесприятливіших умовах і відновлюватися після тяжкої психічної травми».

Якщо враховувати взаємозв'язок добробуту та здоров'я особистості, то слід зазначити, що це безперервний процес сходження та здійснення особистісної самоактуалізації: подолання та вирішення проблем, які заважають стати гармонійно розвиненою людиною; вибір індивідуума власних, адекватних поведінкових патернів, які до того ж допомагають зберегти фізичне та психологічне благополуччя та підвищити якість життя [13].

У своїй книзі І. Бонівелл [3] «позитивні емоції» описує теорію позитивних емоцій, розроблену Барбарою Фредріксоном і розповідає про те, що позитивні афективні переживання мають довгострокові наслідки, сприяють нашому особистісному зростанню та розвитку", які полягають у наступному:

а) Позитивні емоції збільшують набір доступних нам мислевих позицій. Важливо те, що вони розширюють нашу увагу та мислення, в результаті чого ми починаємо позитивніше і різноманітніше мислити.

У момент, коли на нас наринали позитивні емоції, наприклад, інтерес, радість ми швидше будемо у своїх діях нестандартними та творчими, оскільки ми почнемо помічати більше можливостей, станемо більш відкритими до

інших, до світу в цілому. У нашій поведінці виявлятиметься де-яка гра, гнучкість і неупередженість.

б) Позитивні емоції скасовують негативні емоції.

Складно одночасно відчувати позитивні та негативні емоції, тому спеціальне переживання позитивних емоцій у той момент, коли ми відчуваємо емоції негативні допомагає скасувати тривалі наслідки останніх.

Трохи зазнавши радості та задоволеності може вберегти людину від стресу, який спостерігається на фізіологічному рівні.

в) Позитивні емоції підвищують життєстійкість.

Насолода, безтурботні веселощі, задоволеність, дружба, любов і прихильність - всі ці емоції зміцнюють нашу стійкість і здатність вирішувати певні проблеми у житті, тоді як негативні емоції, навпаки, знижують їх.

Позитивні емоції можуть допомогти при цілеспрямованому вирішенні проблеми або аналізі ситуації. А якщо наповнити негативні ситуації позитивним змістом це може відновити суб'єктивне благополуччя в цілому.

г) Позитивні емоції створюють нові психологічні ресурси.

Позитивні емоції зовсім не обмежуються миттєвим ефектом - вони допомагають створювати важливі фізичні, інтелектуальні, соціальні та психологічні якості, які зберігаються надовго, хоча самі емоції короткотривалі.

д) Позитивні емоції можуть запустити механізми особистісного зростання. І навіть більше: якщо негативні емоції можуть підштовхнути людину до тому, щоб скотитися по похилій площині депресії, то позитивні емоції можуть запускати механізми розвитку, що веде до більшого емоційному благополуччю та робить людину «покращеною версією»самого себе. Теорія розширення та творення змушує нас розглядати позитивні емоції не як самоціль, бо як шлях до кращого життя [13].

Емоційний комфорт можна вважати індикатором ступеня задоволення важливих потреб для особистості, відповідності життєвого шляху важливим її цінностям, переконанням. Виходячи з цього добробут - це психічна рівновага,

гармонійна психіці та її адаптивним можливостям, адекватність суб'єктивного сприйняття предметам, явищам і обставинам, що відображаються [5].

Ілона Бонівелл використовувала слова «щастя» та «благополуччя» як синоніми. І пояснила це тим, що поняття «суб'єктивне благополуччя» (subjectivewell-being - SWB) використовується в науковій літературі як заміник терміна "щастя". Воно співвідноситься з тим, як оцінюють люди своє власне життя в термінах когнітивних та афективних пояснень, і може бути виражено наступним чином:

SWB = задоволеність життям + афект.

Перша, когнітивна частина суб'єктивного благополуччя виражається в задоволеності життям.

Звертаючись до практичної сторони І. Бонівелл, ґрунтуючись на ряд теорій, пише, що неможливо раз і назавжди змінити рівень щастя.

Одна з цих теорій - так звана теорія нульової суми, стверджує, що щастя - це цикл і що щасливі та нещасливі періоди йдуть один за одним. Будь-яка спроба підвищити рівень щастя буде швидко зведена нанівець наступним нещасливим періодом.

Інша теорія стверджує, що загалом щастя є незмінною характеристикою, хоча в підлітковому віці та в юності воно не настільки стабільно і до того ж на нього можуть впливати важливі зміни життя.

Таким чином, щастя, швидше, «прагне стати» постійною величиною, чим є такою із самого початку. Теорія адаптації стверджує, що, хоча щастя реагує на добрі та погані події, незабаром після них воно повертається на вихідний рівень. Люди, які виграли у лотерею, швидко повертаються до свого нормального рівня благополуччя; інваліди, яких паралізувало нижче за пояс або повністю, теж, схоже, пристосовуються до свого стану, так що їх благополуччя майже відновлюється до колишнього рівня".

Таким чином, в цьому розділі був наданий огляд на поняття, підходи та структуру суб'єктивного благополуччя.

Вперше на благополуччя як психологічне явище звернув увагу М.Селігман. Він визначив добробут людини як позитивну афективність у поєднанні з її діяльністю. Норман Бредберн ввів поняття «психологічне благополуччя». Всесвітня Організація Здоров'я 1948 року вважала, що суб'єктивне благополуччя - складний зв'язок між культурними, соціальними, психологічними, фізичними, економічними та духовними факторами. М.Аргайл назвав термін «щастя», синонімом суб'єктивного благополуччя. Р.М. Шаміонов говорив, що суб'єктивне благополуччя - поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе для неї значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище і що характеризується переживанням задоволеності.

Підсумовуючи ми бачимо, що позиції вчених різноманітні. Проте можна виділити загальний тренд, у якому благополуччя згадується як інтегральна соціально-психологічна освіта, що виражається через: переживання, суб'єктивне ставлення; задоволення потреб та задоволеність життям; самоактуалізацію, самореалізацію, зусилля та активність.

Існують різні підходи для вимірювання суб'єктивного благополуччя. В даний час у зарубіжній психології найбільшою популярністю серед дослідників користується багатовимірна модель психологічного добробуту К. Ріфф. У модель К. Ріфф увійшли шість особистісних сфер, при балансі розвитку яких людина вважається психологічно благополучною: автономія, управління довкіллям, особистісне зростання, позитивне ставлення до оточуючих, наявність життєвих цілей, самоприйняття.

П.П. Фесенко представляє суб'єктивне благополуччя як усвідомлення задоволеності життям, яке має відбиватися як характерне для сьогодення, так і у вигляді перспективних поглядів на майбутнє.

У вітчизняній науці розробками у цій галузі займалася А.В. Вороніна, що запропонувала модель, за якою суб'єктивне благополуччя є системною якістю

людини, що відкривається йому внаслідок життєдіяльності що спирається на психофізіологічну безпеку функцій.

Структурна організація системи суб'єктивних відносин представлена її компонентами, в якості яких виступають когнітивна, емоційна, конотативна (поведінкова) підсистеми, взаємозв'язок яких здійснюється через емоційні переживання, що супроводжують їх функціонуванням, в загальному почутті задоволеності (або незадоволеності).

Е. Динер, вивчаючи перетворення структури суб'єктивного благополуччя, включив такі компоненти, як: задоволення, приємні емоції та неприємні емоції, що формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ БАЛАНСУ МІЖ РОБОТОЮ ТА ОСОБИСТИМ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1.Організація і методи дослідження

Опис вибірки дослідження

Вибірку нашого дослідження склали працююча молодь в промисловості, менеджменті та в сфері послуг в кількості 65 осіб. Респондентами виступили чоловіки та жінки віком від 21 до 27 років (M-24,3;SD-3,09).(Див.Рис.1.1,1.2,1.3)

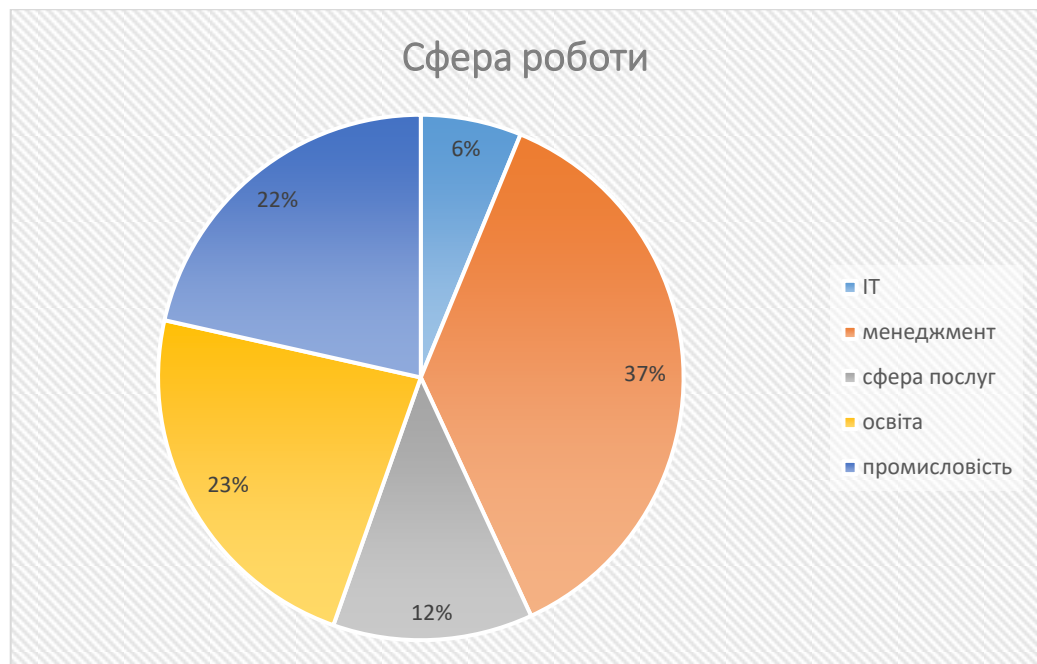


Рис.3.1 Показники респондентів за критерієм «сфера роботи»

65 ответов

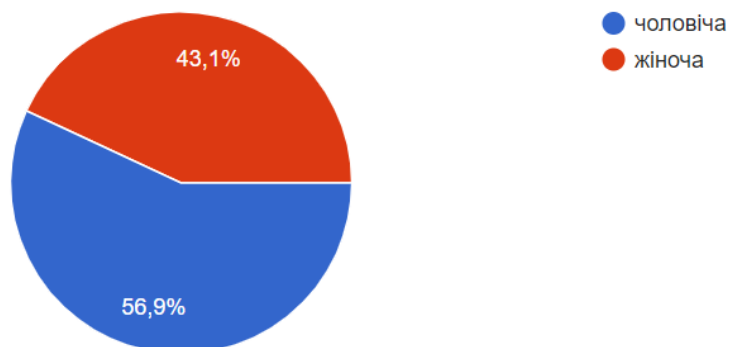


Рис.3.2 Респонденти за статтю

Вік

65 ответов

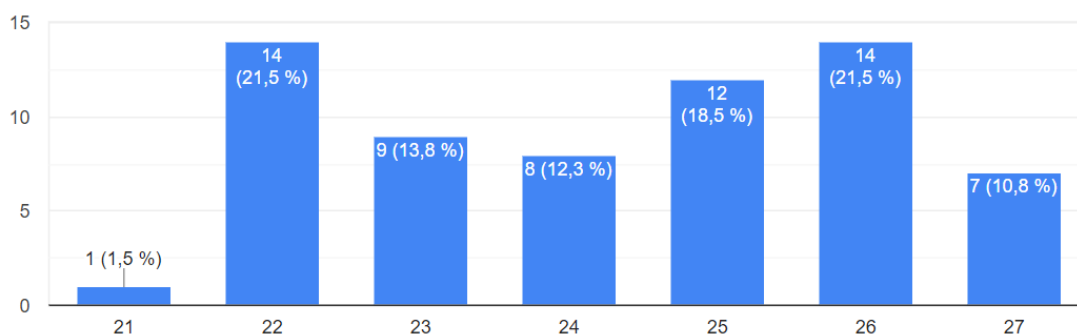


Рис.3.3 Вік респондентів

Процедура дослідження

В ході дослідження взаємозв'язку балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя особистості були виділені наступні етапи:

1. *Підготовчий етап*, що включив в себе формулювання теми дослідження та складання його програми: визначено предмет, об'єкт, цілі, завдання, розроблено гіпотезу. Далі було проведено огляд вітчизняних та

зарубіжних літературних джерел на тему дослідження, було розроблено дизайн дослідження та проведено підбір методичного інструментарію.

2. *Робота з основою дослідження.* На цьому етапі погоджувалася можливість та термін проведення дослідження зі співробітниками. Обговорювався план дослідження та шляхи його реалізації. Також вирішувалося питання, яка кількість респондентів братиме участь у дослідженні.

Дослідження було з дотриманням конфіденційності отриманих даних, а надання підсумкових результатів відбувалося з урахуванням сукупних відповідей всієї вибірки дослідження.

3. *Збір даних.* Респонденти брали участь у психологічному опитуванні за допомогою сервісу google-форма.

4. *Обробка даних за допомогою Microsoft Excel 2016.* Спочатку проводилася обробка сирих даних відповідно до ключів та шкал, які згодом були занесені до таблиці для зручності в подальшій роботі з ними. Після цього проводилася обробка даних методами математичної статистики. Далі було проведено якісний аналіз одержаних результатів.

5. *Формулювання висновків дослідження.*

Математико-статистичні методи обробки даних

Для обробки результатів дослідження використовувалися такі методи математичної статистики:

1. *Описова статистика:* середнє, стандартне відхилення, мінімальні значення, максимальні значення за результатами.

2. Для вивчення *взаємозв'язку* між балансом та суб'єктивним благополуччям було використано кореляційний аналіз Спірмена та Пірсона. Ці коефіцієнти кореляції використовувалися для оцінки сили зв'язку даних, отриманих у ранговій шкалі.

Дані оброблялися за допомогою Microsoft Excel 2016

Для дослідження нами були використані такі методики:

- ✓ Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Шаміонова Р.М.,Бескова Т.В.;
- ✓ Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, автори адаптації: М. В. Соколова;
- ✓ Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф ,автори адаптації: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко;
- ✓ Методика «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя» О.М. Моспан, Є.М. Осина ;

Методика діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Шаміонова Р.М.,Бескова Т.В.

Ця методика[29] претендує на охоплення різних сторін суб'єктивного благополуччя особистості. Вихідним положенням при конструюванні методики стало уявлення про те, що суб'єктивне благополуччя є синтетичним соціально-психологічним утворенням, що включає ряд компонентів, що відображають благополучність різних сторін буття людини, серед яких головними є він сам, його переживання, діяльність і її смисли, споглядання, включеність в спільність і суспільство.

Емоційне благополуччя особистості відображає радість, оптимізм, щастя, гарний настрій, наснагу. Екзистенціально-діяльнісне благополуччя особистості об'єднує характеристики прикладених зусиль для досягнення благополуччя і їх результативності, а також дієво-сміслову насиченість життя.

Его-благополуччя відображає задоволеність собою, своїм характером, зовнішністю, впевненістю в собі і самоузгодженістю особистості.

Гедоністичне благополуччя відображає ступінь задоволення базових потреб-в безпеці - прийнятних житлових умовах, доходу та екологічних умовах проживання.

Соціально-нормативне благополуччя відображає відповідність життя (дій, вчинків) соціальним нормам, моральним цінностям особистості в їх інтеріоризованому вигляді.

До переваг методики можна віднести те, що конструкт методики не тільки розширює наукові уявлення про структуру суб'єктивного благополуччя, але і дозволяє виміряти різні його компоненти за короткий проміжок часу.

Якщо міркувати про нестачу методики, то, на наш погляд, таким є нерівномірність розподілу пунктів опитувальника за шкалами (якщо шкали емоційного і екзистенціально-діяльнісного благополуччя містять по 10 пунктів, то шкали гедоністичного, соціально-нормативного і его-благополуччя по 4, 5, 5 пунктів відповідно).

Це призводить до того, що при порівнянні рівня вираженості компонентів суб'єктивного благополуччя доводиться мати справу не з сумами, а з середніми балами. Подальша робота з вирівнювання суджень за шкалами методики може бути пов'язана з включенням додаткових питань відповідно до виділеної п'ятифакторної структури. Необхідно включити ряд питань, що відображають характеристики гедоністичного благополуччя, его-благополуччя і соціально-нормативного благополуччя.

Очевидно, найбільш простий крок- доповнення цих шкал. Це дозволить визначити «тонке налаштування» благополуччя. Оскільки методика побудована на підставі вивчення уявлень про благополуччя і щастя, така модель, на наш погляд, відображає реальну картину переживання суб'єктивного благополуччя особистості в дану епоху, в даних соціально-економічних і політичних умовах дійсності.

Методика: Шкала суб'єктивного благополуччя
(Г. Перуе-Бадю)(адаптація М. В. Соколової)

Шкала суб'єктивного благополуччя [31] являє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя.

Методика оцінює якість емоційних переживань суб'єкта в діапазоні від оптимізму, бадьорості і впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. Диференціювання пунктів по шести кластерах дозволяє проводити поряд з кількісним, якісний аналіз відповідей випробуваного. Шкала вимагає мінімального часу на проведення та обробку і може застосовуватися в різних ситуаціях як з практичними, так і з дослідницькими цілями.

Перевагами даної методики є її стислість і скринінговий характер одержуваної інформації, що дозволяє намітити напрямки подальшого дослідження особистості випробуваного.

Процедура проведення та обробки даних.

Випробуваний повинен оцінити кожне твердження за семибальною шкалою, де " 1 " означає " Повністю згоден", " 7 " - "повністю не згоден", проміжні бали мають відповідні значення. Деякі пункти є "прямими", тобто при відповіді випробуваного "1" йому присвоюється 1 бал, при відповіді " 2 " - 2 бали і т. д. інші пункти є "зворотними" , тобто при відповіді випробуваного " 1 " йому присвоюється 7 балів, при відповіді " 2 " - 6 баллів і т. д. сума балів за всіма пунктами становить підсумковий бал за тестування. Підсумковий бал є показником наявності і глибини емоційного дискомфорту особистості, а за відповідями на окремі пункти дослідник може знайти зони особливої напруги або конфлікту.

Сфера застосування шкали суб'єктивного благополуччя досить широка. Вона може з успіхом застосовуватися для контролю загального стану клієнта в ході лікування, виявлення проблемних зон при психологічному консультуванні

оцінки емоційного благополуччя при відборі і підборі кадрів та інших ситуаціях, де потрібно оцінити особливості психоемоційної сфери особистості.

Інтерпретація.

Сирий бал по тесту, переведений в стандартну оцінку за шкалою стенів (середнє значення-5,5, стандартне відхилення-2), є основним для інтерпретації результатів тесту.

Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість якості. Особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються у бік суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стен), характерні для людей, схильних до депресії і тривоги, песимістичних, замкнених, залежних, які погано переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стен) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. В осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності; вони, швидше за все, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, мають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей.

Оцінки, що відхиляються в бік суб'єктивного благополуччя (2-3 стенів) говорять про помірний емоційний комфорт випробуваного: він не випробуває серйозних емоційних проблем, досить впевнений в собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою.

Вкрай низькі оцінки за шкалою СБ (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя випробуваного і заперечення їм серйозних психологічних проблем. Така людина, швидше за все, володіє позитивною самооцінкою, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги. Методика складається з 17 тверджень.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа (Шевеленкова, Фесенко, 2005)

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Ріффа [30] має набір теоретичних обґрунтованих інструментів, призначений для виміру виразності основних складових психологічного благополуччя. Методика вимірює актуальне, а не потенційне благополуччя.

Нами використаний варіант методики з 84 пунктів, адаптований Т. Шевеленковою та Т. Фесенко. Отримані результати інтерпретуються за шістьма основними шкалами і трьома додатковими шкалами. Інтерпретація основних шкал:

Шкала "Позитивні відносини з іншими". Досліджувані із найбільшими балами, мають задовільні, довірчі відносини з оточуючими; дбають про благополуччя інших; здатні співпереживати, допускають розташування та близькі відносини; розуміють, що відносини будуються на взаємних вчинках.

Досліджений, який, як правило, отримав найменший бал, має обмежену кількість довірчих з оточуючими, йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших. У міжособистісних відносинах він зазвичай ізольований.

Шкала "Автономія". Високий бал за цією шкалою характеризує досліджуваного як самостійного та незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити мислити та діяти певним чином; він самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе відповідно до особистих умов. Досліджений з меншим балом - залежить від думки та оцінки оточення; у прийнятті важливих рішень доручається думками інших; піддається спробам суспільства змусити мислити та діяти певним чином.

Шкала "Управління середовищем". Високий бал - досліджуваний володіє владою та компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний створити умови, які підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує досліджуваного як людину, що має труднощі в організації повсякденної діяльності, виявляється нездатним змінюватись, без розгляду до можливостей, залежить від того, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання». Досліджений з найбільшим балом - має почуття безперервного, сприймає себе «зростаючим» і самореалізується, відкриває новий досвід, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає підвищення в собі та своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань та досягнень. Досліджений з найменшим балом - усвідомлює ефективність розвитку, не відчуває покращення або самореалізації, не має інтересу до життя, не хоче встановлювати нові відносини або змінювати свою поведінку.

Шкала "Мета в житті". Досліджений з високим балом за цією шкалою на меті життя має спрямованість; вважає, що минуле та справжнє життя має сенс; дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Досліджуваний з низьким балом - цей сенс у житті не бачить; має мало цілей та намірів; у нього відсутнє почуття, не знаходить мети у минулому житті; немає перспективи чи переконання, які надають йому розуміння для чого жити .

Шкала «Самоприйняття». Найбільший бал характеризує досліджуваного як людину, яка позитивно діє до себе, знає і приймає різні свої сторони, включаючи хороші та погані якості, така людина позитивно оцінює своє минуле.

Досліджуваний з найменшим балом - незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, переживає ,має занепокоєння деякими особливостями, якостями , бажає бути не тим, ким він чи вона зараз є.

Методика «Суб'єктивний баланс праці та особистого життя»

Для суб'єктивної оцінки балансу роботи та особистого життя використовувалася методика «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя», розроблена О.М. Моспан, Є.М. Осиним та іншими [21].

На основі факторного аналізу, авторами були сформульовані варіанти співвідношення цих двох сфер з урахуванням існуючих теорій: баланс, незалежність, позитивне перенесення, негативне перенесення, перешкода і компенсація. Кожен з варіантів відповідає певній шкалі, що включає номери питань. Оцінки з питань складаються, потім обчислюється середнє за кожною зі шкал. Мінімальна оцінка - 1, максимальна - 5.

За отриманими результатами можна визначити, наскільки високо чи низько респондент оцінює суб'єктивний баланс між роботою та особистим життям, та виявити його експліцитне ставлення до балансу цих сфер.

3.2. Емпіричне дослідження балансу між роботою та особистим життям та суб'єктивного благополуччя

У ході дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя Шаміонова отримано дані, такі як рівень благополуччя. За результатами опитувальника 54% (35 осіб) мають середній рівень, 23% (15 осіб) мають низький рівень і лише 23% (15 осіб) мають високий рівень. Також визначено середнє значення результатів кожного рівня. При низькому рівні середнє значення дорівнює 2 при середньому-3,08, при високому-4,17. (Див.Табл.3.1,3.2)

Таблиця 3.1

Показники суб'єктивного благополуччя за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя Шаміонова

Рівень суб'єктивного благополуччя	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	15	35	15
Середнє значення результатів (М)	2	3,08	4,17

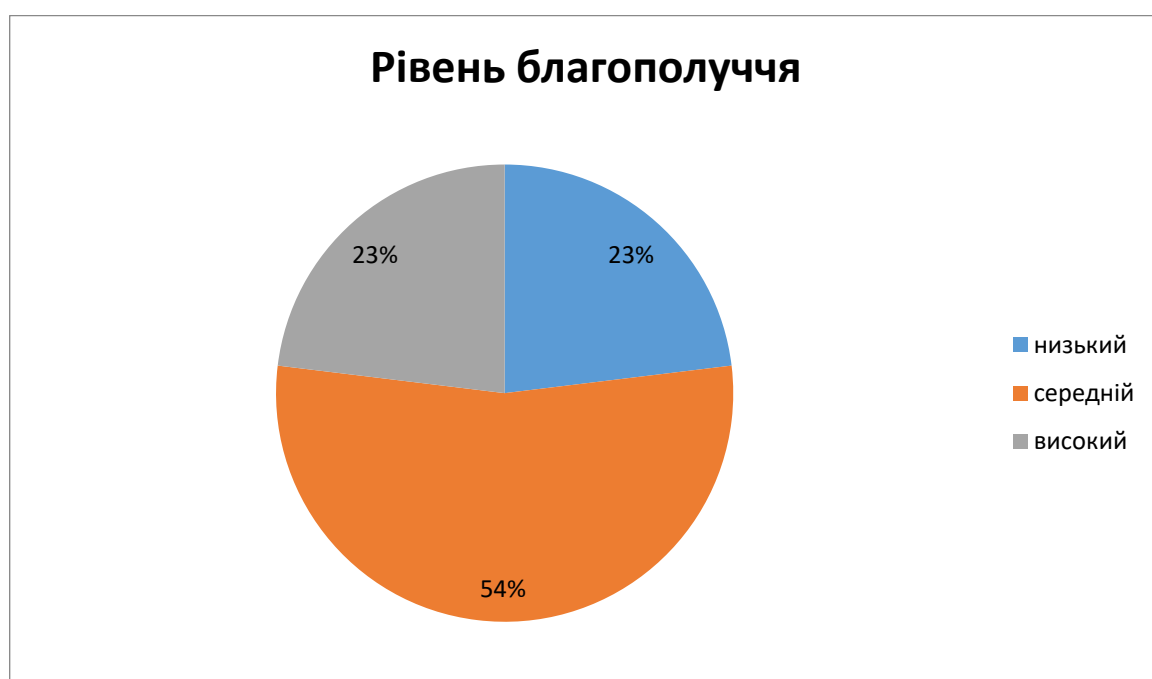


Рис.3.4 Рівень благополуччя за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя Шаміонова

Було проаналізовано, що середнє значення усієї вибірки становить 3,10 бали, що свідчить про першість середнього рівня суб'єктивного благополуччя у нашому дослідженні. Також було проведено розрахунок стандартного відхилення, що дорівнює 0,83. (Див.табл.3.2)

Таблиця 3.2

**Результати суб'єктивного благополуччя за методикою діагностики
суб'єктивного благополуччя Шаміонова**

Середнє значення	3,10
Стандартне відхилення	0,83
MAX	5
MIN	1

Ще однією методикою стала **Шкала суб'єктивного благополуччя О. Перує-Бадю**, (автори адаптації: М. В. Соколова) За результатами якої випробувані отримали такі результати, як низький рівень благополуччя ,який був у 25% (16 осіб), середній рівень у 52% (34 особи), високий рівень спостерігався у 23% (15 осіб).

По кожному рівню було прораховано середнє значення і було виявлено, що при низькому рівні середнє значення дорівнює 2,05, при середньому-5,65, при високому-5,65. (Див.Табл.3.3)

Таблиця 3.3

Показники за шкалою суб'єктивного благополуччя О. Перує-Бадю

Рівень суб'єктивного благополуччя	Низький	Середній	Високий
Кількість ремпондентів	16	34	15
Середнє значення показників (M)	2,05	4,17	5,65

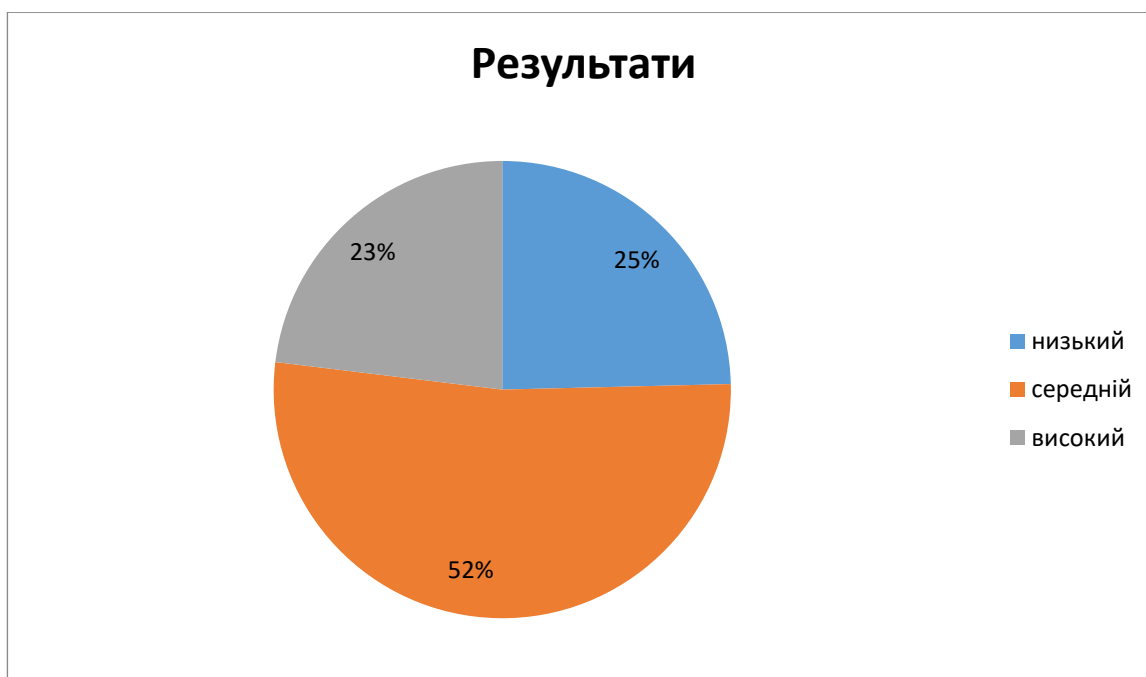


Рис.3.5 Результати за Шкалою суб'єктивного благополуччя О. Перус-Баду

Середнє значення за генеральною сукупністю становить 5,23, що знову таки свідчить, що у нашому дослідженні взяли участь респонденти, які мають середній рівень суб'єктивного благополуччя.(Див. Табл.3.4)

Таблиця 3.4

Дані за шкалою суб'єктивного благополуччя О. Перус-Баду

Середнє значення(M)	5,23
Стандартне відхилення	2,27
MAX	10
MIN	1

Також використовувався **Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа** (автори адаптації: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко). Цей опитувальник допоміг виявити значення суб'єктивного благополуччя за певними критеріями, такі як позитивне ставлення, автономія, управління довіллям, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття, баланс афекту, людина як відкрита система.

За наданими даними було виявлено, що низький рівень благополуччя мають 28% у кількості 18 респондентів, 49% (32 особи) мають середній рівень та 23% (15 осіб) мають високий рівень. (Див. Табл.3.1, Рис.4)

Середнє значення за кожним рівнем становить: при низькому- 261, при середньому- 350, при високому-470 балів. Середнє значення всієї вибірки дорівнює 353, що дорівнює середньому рівню психологічного благополуччя. (Див. Табл.3.5)

Таблиця 3.5

Показники за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа

Рівень психологічного благополуччя	Низький	Середній	Високий
Кількість респондентів	18	32	15
Середнє значення (M)	261	350	470



Рис.3.6 Рівні за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа

Таблиця 3.6

Дані за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа

Показники	
Середнє значення	353
Стандартне відхилення	85
MAX	503
MIN	118

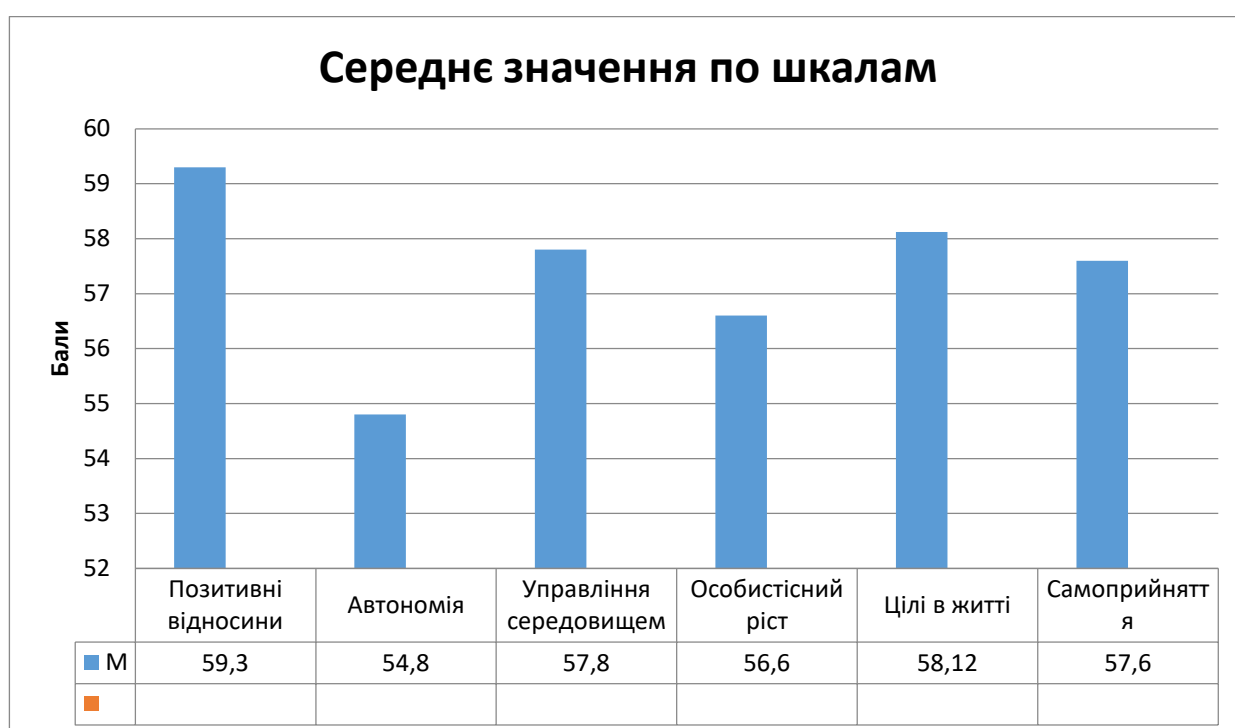


Рис.3.7 Середнє значення за шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа

Аналіз середніх оцінок, отриманих за методикою Шкала психологічного благополуччя Ріффа, показав, що найвищі бали були отримані за шкалами баланс афекту (65,6), людина як відкрита система (60), позитивні відносини (59,3). (Див. Табл.4.1)

Також ми можемо простежити такі шкали: цілі в житті (58,1), самоприйняття (57,64), управління середовищем (57,8) та автономію (54,7). Дані представлені в таблиці. (Див. Табл. 3.7)

Таблиця 3.7

Рівні за шкалами психологічного благополуччя К. Ріффа

Шкали	М	Стени	Рівень
Позитивні відносини	59,3	5	Середній
Автономія	54,7	5	Середній
Управління середовищем	57,8	5	Середній
Особистісний ріст	56,6	5	Середній
Цілі в житті	58,1	5	Середній
Самоприйняття	57,64	5	Середній
Баланс афекту	65,6	6	Середній
Людина як відкрита система	60	6	Середній

За методикою «Суб'єктивний баланс праці та особистого життя» було отримано результати загальної оцінки суб'єктивного балансу роботи та особистого життя. Аналіз результатів показав, що рівень оцінки балансу роботи та особистого життя має різні показники. Таким чином, ми отримали 26% тих, хто має низький рівень, 51% мають середній рівень балансу між роботою та особистим життям, і 23% мають високий рівень. (Див. Табл.3.8.)



Рис.3.8 Рівні за методикою «Суб'єктивний баланс праці та особистого життя»

Середнє значення за показником загальний баланс роботи та особистого життя дорівнює 5,01. Стандартне відхилення 2,44.

Таблиця 3.8

Показники за методикою «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя»

Середнє значення (M)	5,01
Стандартне відхилення	2,44
MAX	1
MIN	10

Для визначення взаємозв'язку балансу між роботою та особистим життям та психологічного благополуччя, було проведено розрахунок із застосуванням коефіцієнта r-пірсона.

Для цього ми використали методику «Суб'єктивний баланс роботи та особистого життя» О.М. Моспан, Є.М. Осина і перевіряли взаємозв'язок із методиками на суб'єктивне благополуччя. В результаті було виявлено, що

коефіцієнт Пірсона за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Шаміонова Р.М., Бескова Т.В дорівнює 0,6965 при $p \leq 0,01$;

$r=0,74$ при $p \leq 0,01$, за шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перує-Бадю, автори адаптації: М. В. Соколова;

а також 0,78 при $p \leq 0,01$ за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, автори адаптації: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко.

Кореляційний аналіз показав значний позитивний зв'язок рівня суб'єктивного благополуччя та рівня балансу між роботою та особистим життям. (Див.Табл.3.9)

Таблиця 3.9

Кореляція між балансом «робота-особисте життя» та суб'єктивним благополуччям

	Коефіцієнт кореляції Пірсона	
Методика Шаміонова	0,6965	$p \leq 0,01$
Методика Соколова	0,74	$p \leq 0,01$
Методика Ріфф	0,78	$p \leq 0,01$

Так само був статистично прорахований взаємозв'язок загального рівня балансу між роботою та особистим життям за певною шкалою за допомогою опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (автори адаптації: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

Було використано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Таблиця 3.10

**Кореляція між балансом «робота-особисте життя» та шкалами
психологічного благополуччя**

Шкала	Коефіцієнт кореляції по Спірмену
Позитивні Відносини	0,59
Автономія	0,98
Управління середовищем	0,10
Особистісний ріст	0,35
Цілі в житті	0,15
Самоприйняття	0,30
Баланс афекту	-0,011
Людина як відкрита система	0,19

Таким чином, результати кореляційного аналізу показали наявність залежності між рівнем суб'єктивного благополуччя особистості та балансом між роботою та особистим життям. У ході дослідження було встановлено, що рівень балансу має високу кореляцію зі шкалою автономія (0,98)-це говорить про те, що респондент, який має високий бал за цією шкалою, вважається самостійним і незалежним, здатним протистояти спробам суспільства примушувати себе жити стереотипним чином і таким чином брати відповідальність за своє життя і тому ми спостерігаємо високий рівень балансу між роботою та особистим життям, так як респондент несе відповідальність за своє життя та свої вчинки і діє так як сам вважає за потрібне ; управління середовищем (0,1) - йдеться про те, що людина контролює зовнішню діяльність, ефективно використовує ті можливості, що надаються, здатна створювати умови, що скоріш за все допомагає людині створити свій баланс між роботою

та особистим життям, так як вона може впливати на зовнішні умови ; цілі у житті (0,15)- людина за цією шкалою чітко розуміє для чого вона живе, має особистісні сенси життя, а так як робота та особисте життя частіше вважаються цінностями життя тут і знайдена висока кореляція. Скоріш за все, тут спостерігається взаємозв'язок через те, що саме баланс між роботою і особистим життям є чинником для успішного і гармонічного існування, а також може служити метою для певних людей. Для інших баланс є фактором для досягнення поставлених цілей.

Підсумовуючи, в нашому дослідженні приймали участь респонденти в кількості 65 осіб, чоловіки та жінки віком від 21 до 27 років.

У ході дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою діагностики суб'єктивного благополуччя Шаміонова отримано дані: 54% (35 осіб) мають середній рівень, 23% (15 осіб) мають низький рівень і 23% (15 осіб) мають високий рівень.

За Шкалою суб'єктивного благополуччя О. Перує-Баду: низький рівень благополуччя у 25% (16 осіб), середній рівень у 52% (34 особи), високий рівень спостерігався у 23% (15 осіб).

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (автори адаптації: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) було виявлено, що низький рівень благополуччя мають 28% у кількості 18 респондентів, 49% (32 особи) мають середній рівень та 23% (15 осіб) мають високий рівень психологічного благополуччя.

Кореляційний аналіз показав значний позитивний зв'язок рівня суб'єктивного благополуччя та рівня балансу між роботою та особистим життям.

За методикою діагностики суб'єктивного благополуччя особистості Шаміонова Р.М., Бєскова Т.В коефіцієнт Пірсона дорівнює 0,6965 при $p \leq 0,01$;

за шкалою суб'єктивного благополуччя А. Перує-Баду, автори адаптації: М. В. Соколова $r=0,74$ при $p \leq 0,01$;

а також 0,78 при $p \leq 0,01$ за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (автори адаптації: Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

Також у ході дослідження було встановлено, що рівень балансу має високу кореляцію зі шкалами: автономія (0,98); управління середовищем (0,1); цілями у житті (0,15).

ВИСНОВКИ

Отже, баланс роботи та особистого життя все більше стає предметом психологічних досліджень для того, щоб знайти універсальні механізми щастя та благополуччя особистості. Конфлікт між цими двома сферами є актуальним для багатьох сучасних людей, які намагаються встигати і на роботі, і в особистому житті.

В ході нашого дослідження ми аналізували один із важливих факторів, що визначає успішне чи неуспішне досягнення такого балансу, а також його місце серед інших психологічних характеристик, а саме суб'єктивне благополуччя.

Одним із значущих критеріїв організації успішності людини є суб'єктивне благополуччя особистості. Варто сказати, що сьогодні у психологічній науці є різні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя. Спираючись на думку Е. Дінера, який визначив суб'єктивне благополуччя як когнітивну та емоційну сторону самоприйняття, ми реалізували емпіричне дослідження взаємозв'язку рівня суб'єктивного благополуччя з балансом між роботою та особистим життям.

Вибіркою нашого дослідження була працююча молодь, віком від 21-27 років в кількості 65 чоловік.

У цій роботі представлені результати оцінки балансу між роботою та особистим життям, отримані за підсумками соціологічного дослідження працездатного населення Запорізької області. Виконана оцінка дозволила визначити чи є суб'єктивне благополуччя чинником балансу «робота- особисте життя».

Методики, які були використані в дослідженні, мають широке поширення в інших галузях психології і тому їх можна ввжати надійними, репрезентативними і валідними.

Гіпотеза дослідження полягала у тому, що існує взаємозв'язок балансу між роботою та особистим життям.

Аналізуючи отримані результати можна зробити висновок, що баланс між роботою та особистим життям взаємопов'язаний із суб'єктивним благополуччям.

Це підтверджує наше припущення про те, що молодь із високим рівнем балансу між роботою та особистим життям мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, і навпаки, низькому рівню балансу між роботою та особистим життям відповідає низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Були виявлені позитивні взаємозв'язки між балансом «робота- життя» і певними шкалами, такими як, «Автономія», «Управління середовищем» і «Цілі у житті».

Негативні значущі зв'язки були отримані зі шкалою «Баланс афекту».

Важливим результатом цього дослідження є те, що отримані дані мають теоретичну та практичну значущість: дають можливість більш поглиблено зрозуміти механізми саморегуляції людини, а саме те, що високий рівень суб'єктивного благополуччя надає людині фундамент для того, щоб правильно та коректно вибудувати баланс між роботою та особистим життям на високому рівні.

Оскільки, усвідомлюючи і підтримуючи свої внутрішні ресурси, вміючи аналізувати складні життєві ситуації, розуміти та застосовувати конструктивні техніки з виходу з них, особистість формуватиме свій позитивний життєвий шлях і вмітиме створювати баланс між роботою та особистим життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. Санкт-Петербург, 2003. С. 271
2. Бондаренко М. В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности, 2011.
3. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. Москва: Время, 2009. С.192
4. Бочарова Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи. Саратов: Изд-во СГУ, 2012. С. 200
5. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. Санкт-Петербург, 2008.
6. Горбаль, Ирина. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. 2013.
7. Дементий, Л. И.; Орлова, О. И. Баланс деловой и личной жизни как фактор психологического благополучия личности. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*, 2019, 4
8. Ишбирдин, А. А.; Биктагирова, Алсу Рашитовна. Исследование субъективного благополучия и удовлетворенности трудом сотрудников гостиничноресторанного бизнеса. *Гуманистическое наследие просветителей в культуре и образовании*. 2018. С. 149-154.
9. Карапетян Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. Известия Уральского федерального университета. Проблемы образования, науки и культуры. 2014.№ 1 (123). С. 171.
10. Кольцова Е. А. Представления работников российских организаций о балансе между работой и личной жизнью. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 2014, 11.2.
11. Кондакова А. А.; Бобова А. С.. Бонусная система оплаты труда: особенности и противоречия. *Гипотеза*, 2020, 4: С. 25-30.

12. Костенко К. В.; Воронкина С.И. Субъективная картина жизненного пути и удовлетворенность жизнью в позднем возрасте, 2005.
13. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург, 2000. С. 405-442.
14. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. Санкт-Петербург. Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000. С. 476-510.
15. Куликова Т. И. Семья как определяющий фактор счастья в понимании подростков. Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки. 2020. С.230-232.
16. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. Москва: Политиздат, 1989.
17. Леонтьев, Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности Д.А. Леонтьев. *Психологический журнал*. Т.21.2000. № 1 С. 15-25.
18. Макгінніті Ф., Вілан К. т. Порівняння конфлікту між роботою та особистим життям в Європі: дані європейського соціального дослідження. Дослідження соціальних показників. 2009; 93 (3):С.433-444
19. Монахова, И. А. Факторы удовлетворённости балансом между работой и семейной жизнью: на примере фрилансеров. *Экономическая социология*, 2016, 17.1.
20. Моспан А. Н. Взаємозв'язок балансу між роботою і особистим життям і демографічними і трудовими характеристиками людини і його суб'єктивним благополуччям. *Організаційна психологія*. 2014; 4:С. 95-107
21. Моспан А. Н. Баланс работы и личной жизни у сотрудников российского производственного предприятия. *Организационная психология*, 2016, 6.2.

22. Пахоль, Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017, 1: С.80-104.
23. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Москва: Издательство «София», 2006. С.368
24. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. С.440
25. Тюлькина В.А. Удовлетворенность жизнью как составляющая субъективного благополучия. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2016. Т. 32. С. 203-212.
26. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. 2005. PhD Thesis. Павел Петрович Фесенко.
27. Чеботарева Е.Ю. Индивидуально-типические характеристики субъективного благополучия. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*. 2015. Т. 4. № 2 (14). С. 142-147.
28. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции). *Мир психологии*. 2002. № 2. С. 143-148.
29. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // *Психологические исследования*. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 2.12.2021). <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1602-shamionov60.html>
30. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95-129.
31. Шкала субъективного благополучия URL:<https://vsetesti.ru/202/>
32. Шорина, К. В. Психологические подходы к изучению проблемы субъективного благополучия. *Научное отражение*, 2019, 1: С.49-50.
33. Штроо В. А.; Козьяк А.А. Личностный смысл баланса между работой и личной жизнью. *Мир психологии*, 2015, 3: С.83.

34. Adnan Bataineh, Khaled, et al. Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 2019, 12.2: P.99-112.
35. Akinyele, Samuel Taiwo; Peters, Miebaka Catherine; Akinyele, Feyisayo Esther. Work-life balance imperatives for modern work organization: A theoretical perspective. *International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR) Volume*, 2016, 4: P.57-66.
36. Allen, Tammy D., et al. Consequences associated with work-to-family conflict: a review and agenda for future research. *Journal of occupational health psychology*, 2000, 5.2: P.278.
37. Archer, Margaret, et al. (ed.). *Critical realism: Essential readings*. Routledge, 2013.P.30
38. Blyton, Paul Robert; Dastmalchian, Ali. *Work-life integration and the changing context of work*. 2006.
39. Brough, Paula, et al. Work-life balance: Definitions, causes, and consequences. *Handbook of Socioeconomic Determinants of Occupational Health: From Macro-level to Micro-level Evidence*, 2020, P.473-487.
40. Clark, Sue Campbell. Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human relations*, 2000, 53.6: P.747-770.
41. Dhanabhakym, Malarvizhi; Malarvizhi, J. Work-family conflict and work stress among married working women in public and private sector organizations. *Global Wisdom Research Publications*, 2014, 7.10: P.46-52.
42. Gareis, Karen C., et al. Work-family enrichment and conflict: additive effects, buffering, or balance? *Journal of marriage and family*, 2009, 71.3: P.696-707.
43. Gagnano, Andrea; Simbula, Silvia; Miglioretti, Massimo. Work-life balance: Weighing the importance of work-family and work-health balance. *International journal of environmental research and public health*, 2020, 17.3: P. 907.
44. Greenhaus, Jeffrey H.; Collins, Karen M.; Shaw, Jason D. The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of vocational behavior*, 2003, 63.3:P.510-531.

45. Hartig, Terry; Kylin, Camilla; JOHANSSON, Gunn. The telework tradeoff: Stress mitigation vs. constrained restoration. *Applied Psychology*, 2007, 56.2: P.231-253.
46. Helmle, Jill R.; Botero, Isabel C.; Seibold, David R. Factors that influence perceptions of work-life balance in owners of copreneurial firms. *Journal of Family Business Management*, 2014.
47. Higgins, Chris; Duxbury, Linda; Johnson, Karen Lea. Part-time work for women: Does it really help balance work and family? *Human Resource Management: Published in Cooperation with the School of Business Administration, The University of Michigan and in alliance with the Society of Human Resources Management*, 2000, 39.1: P.17-32.
48. Jones, Fiona; BURKE, Ronald J.; WESTMAN, Mina. *Work-life balance: A psychological perspective*. Psychology Press, 2013.
49. Kalliath, Thomas; Brough, Paula. Work-life balance: A review of the meaning of the balance construct. *Journal of management & organization*, 2008, 14.3: P.323-327.
50. Lockwood, Nancy R. *Work/life balance. Challenges and Solutions*, SHRM Research, USA, 2003, P.2-10.
51. Noon, M.; Blyton, P. *The Realities of Work*, London: Palgrave. Pedler, M., Burgoyne, J. and Boydell, 2002, P.79-103.
52. Riforgiate, Sarah E.; Kramer, Michael W. The Nonprofit Assimilation Process and Work-Life Balance. *Sustainability*, 2021, 13.11: 5993.
53. Ryff C.D. Psychological Well-Being // *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365-369
54. Sumer, H. Canan; Knight, Patrick A. How do people with different attachment styles balance work and family? A personality perspective on work-family linkage. *Journal of Applied Psychology*, 2001, 86.4: P.653.
55. Thompson, Cynthia A.; Beauvais, Laura L.; Allen, Tammy D. *Work and family from an industrial/organizational psychology perspective*. 2006.

56. Voydanoff, Patricia. Consequences of boundary-spanning demands and resources for work-to-family conflict and perceived stress. *Journal of occupational health psychology*, 2005, 10.4: P. 491.

Додаток А

Субъективный баланс работы и личной жизни

Оцените, пожалуйста, насколько следующие утверждения соответствуют Вашему представлению о себе, выбрав (выделив цветом или шрифтом) одну из цифр:

1	2	3	4	5
Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Не уверен	Скорее согласен	Абсолютно согласен

Работа не оставляет мне времени для личной жизни	1	2	3	4	5
Из-за работы я не уделяю должного внимания своим личным потребностям	1	2	3	4	5
Из-за работы я слишком мало занимаюсь тем, что мне действительно нравится	1	2	3	4	5
Личная жизнь оставляет мне мало сил для работы	1	2	3	4	5
В моей жизни столько важных дел, что остается мало времени для работы	1	2	3	4	5
Трудности на работе неизбежно отражаются на моей личной жизни	1	2	3	4	5
Я мог бы работать лучше, если бы, приходя на работу, не отвлекался на мысли о своей личной жизни	1	2	3	4	5
Мне трудно совмещать работу и личную жизнь	1	2	3	4	5

Работа для меня — просто источник заработка для жизни	1	2	3	4	5
Работа дает мне сил для любимых занятий	1	2	3	4	5
Личная жизнь прибавляет мне сил для работы	1	2	3	4	5
Работа помогает мне забыть о личных проблемах	1	2	3	4	5
Если на работе выдался тяжелый день, я утешаю себя, что выкину все трудности из головы, как только приду домой	1	2	3	4	5
Для меня работа и жизнь - абсолютно не связанные вещи	1	2	3	4	5
Из-за ситуации в моей личной жизни мне не удастся работать так, как хотелось бы	1	2	3	4	5
То, что происходит на работе, никак не сказывается на моей личной жизни	1	2	3	4	5
Если что-то случается в моей жизни, я не могу сосредоточиться на работе	1	2	3	4	5
В моей жизни достаточно времени и для работы и для личной жизни	1	2	3	4	5
Работа дает мне возможность поддерживать нормальный уровень жизни	1	2	3	4	5
Работа является для меня источником вдохновения	1	2	3	4	5
Благодаря личной жизни, у меня хорошее настроение на работе	1	2	3	4	5

Если у меня проблемы в личной жизни, я стараюсь больше работать, чтобы отвлечься	1	2	3	4	5
Личная жизнь помогает мне отвлечься от трудностей на работе	1	2	3	4	5
Моя работа никак не влияет на мою личную жизнь, а жизнь на работу	1	2	3	4	5
Если на работе что-то пошло не так, у меня может испортиться настроение на весь день	1	2	3	4	5
Мне трудно работать из-за проблем в личной жизни	1	2	3	4	5
Мне удастся гармонично сочетать работу и личную жизнь	1	2	3	4	5
Работа нужна мне только как средство заработка	1	2	3	4	5
Если работа у меня ладится, то и в личной жизни все получается	1	2	3	4	5
Из личной жизни я черпаю вдохновение и энергию для работы	1	2	3	4	5
Когда в моей личной жизни что-то не ладится, работа дает мне возможность на время забыть об этом	1	2	3	4	5
Работа и личная жизнь — две независимые сферы моей жизни	1	2	3	4	5

Дома мне трудно отвлечься от мыслей о работе	1	2	3	4	5
Трудности в личной жизни могут испортить мне весь рабочий день	1	2	3	4	5
Лучше всего я работаю, когда в моей личной жизни все хорошо	1	2	3	4	5
Дома я отдыхаю от работы	1	2	3	4	5

Спасибо за участие в исследовании!