

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

**Кафедра социальной работы и реабилитологии**

Аннотация к дипломной работе

**Повышение психологического благополучия молодых специалистов:  
проектный подход**

Маруненко Анна Александровна

Научный руководитель:  
Басинская Ирина Валентиновна,  
Старший преподаватель

Минск, 2021

## АННОТАЦИЯ

Повышение психологического благополучия молодых специалистов: проектный подход / Маруненко Анна Александровна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. И.В.Басинская.

**Объект** – молодые специалисты в г. Минск.

**Предмет** – психологическое благополучие.

**Цель проекта** – определить уровень психологического благополучия молодых специалистов, выявить потребность в воздействии на данный показатель; разработать программу, способную повысить уровень психологического благополучия

**Основные результаты.** Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить следующее: средний уровень психологического благополучия –  $336,6 \pm \sigma$ . Если говорить об отдельных показателях, то среднее значение шкалы «управление средой» -  $15,4 \pm \sigma$ , это значение является самым минимальным среди показателей, и может говорить о том, что респонденты не могут в полной мере управлять своим окружением и контролировать деятельность. Далее, среднее значение по шкале «автономия» -  $16,0 \pm \sigma$ , данный показатель отвечает за то, насколько независимыми себя ощущают респонденты, за их возможность мыслить и поступать в соответствии со своими внутренними нормами. Шкала позитивные отношения – среднее значение  $16,3 \pm \sigma$ , данная шкала отражает то, насколько у респондентов выстроены доверительные отношения с окружением, насколько они могут их выстраивать, идти на уступки. Средний балл по шкале «самопринятие» -  $16,7 \pm \sigma$  данный показатель отражает то, насколько респонденты принимают себя, свои положительные и отрицательные стороны, умеют правильно оценивать себя и свои поступки. Наиболее высокие баллы респонденты набрали по шкалам «цели в жизни» и «личностный рост» -  $17,3 \pm \sigma$  и  $18,3 \pm \sigma$  соответственно. Количественно-качественный анализ полученных данных, показал, что всего 6 % испытуемых имеют высокий уровень психологического благополучия, 30 % - низкий уровень психологического благополучия и 64 % - средний уровень психологического благополучия.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из трех глав, заключение, список использованных источников из 40 наименований, 6 приложений. Общий объем дипломной работы – 55 страниц.

**Ключевые слова:** ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, МОЛОДЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, ПРОЕКТ, ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Improving the psychological well-being of young professionals: project approach / Anna Alexandrovna Marunenکو; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific. hands. I.V. Basinskaya.

**Object** - young specialists in Minsk.

**Subject** - psychological well-being.

**The goal of the project** is to determine the level of psychological well-being of young specialists, to identify the need to influence this indicator; develop a program that can improve psychological well-being

**Main results.** The conducted empirical research revealed the following: the average level of psychological well-being is  $336.6 \pm \sigma$ . If we talk about individual indicators, the average value of the "environmental management" scale is  $15.4 \pm \sigma$ , this value is the lowest among the indicators, and may indicate that the respondents cannot fully manage their environment and control their activities. Further, the average value on the "autonomy" scale is  $16.0 \pm \sigma$ , this indicator is responsible for how independent the respondents feel, for their ability to think and act in accordance with their internal norms. The scale of positive attitudes - the average value is  $16.3 \pm \sigma$ , this scale reflects how much the respondents have built trusting relationships with the environment, how much they can build them, make concessions. The average score on the "self-acceptance" scale is  $16.7 \pm \sigma$ . This indicator reflects how much the respondents accept themselves, their positive and negative sides, and are able to correctly assess themselves and their actions. The respondents scored the highest scores on the scales "goals in life" and "personal growth" -  $17.3 \pm \sigma$  and  $18.3 \pm \sigma$ , respectively. A quantitative and qualitative analysis of the data obtained showed that only 6% of the subjects have a high level of psychological well-being, 30% - a low level of psychological well-being, and 64% - an average level of psychological well-being.

The thesis includes the following elements in its structure: introduction, main part, consisting of three chapters, conclusion, list of used sources of 40 titles, 6 appendices. The total volume of the thesis is 55 pages.

**Keywords:** PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, YOUNG SPECIALISTS, PROJECT, TRAINING PROGRAM

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для вузов и ссузов / Г.С. Абрамова. — М.: Академия, 1999. — 672 с.
2. Авдиенко Г.Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности / Г.Ю. Авдиенко. — М : Юрайт, 2020. — 460 с. (исп.459-460 счет)
3. Алешин А. В., Аньшин В. М., Багратиони К. А. и др, Управление проектами. Фундаментальный курс. — под ред. В. М. Аньшина, О. Н. Ильиной. — М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2013. — 620 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. — Эксмо, 2016. — 576 с.
5. Богданов, В. В. Управление проектами. Корпоративная система — шаг за шагом / В.В. Богданов. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 248 с.
6. Бодалева, А. А. Общая психодиагностика / А. А Бодалева, В. В Столин. — СПб: Речь 2000. — 440 с.
7. Быковский В.В. Управление инновационными проектами и программами. / В.В. Быковский. — Тамбов 2011. — 104 с.
8. Водяха С.А. Психологическое благополучие в современной психологии / С.А. Водяха. - Lambert Academic Publishing, 2021. — 192с.
9. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов / А.Г. Грецов / СПб: Питер, 2006. — 208 с.(карусель)
10. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга: учеб. Пособие / Г.И. Захарова. — ЮурГУ, 2008. — 44с.
11. Зенько Н.Н. Психологические основы деятельности социального педагога: теория и методика тренинга : учеб.-метод. пособие / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; авт. сост. Н.Н. Зенько. — Гомель, 2019. — 219 с.
12. Идобаева, О.А. Построение модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты / О.А. Идобаева. // Вестн. Том. гос. ун-та. — 2011. — № 351. — 48 с.
13. Кон, И.С. Введение в сексологию / И.С. Кон. — М.: Медицина, 1990. — 336 с.
14. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004г.) — Минск: Амалфея, 2005. — 56 с.
15. Кужильная, А.В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях / А.В. Кужильная. // научно-практический журнал. Омск. Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2015. — № 1. — 124 с.

16. Леви В.Л. Куда жить / В. Л. Леви – М : Торобаон 2004. – 416 с.
17. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. — 7-е изд. — СПб: Питер, 1998. — 794 с.
18. Маруненко А.А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и эмпатии с психологическим благополучием в юношеском возрасте/ А.А.Маруненко//Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства: Матеріали IV науково-практичної конференції з міжнародною участю, 21 травня 2020 року, м. Київ. [За ред. д.п.н.,проф.С. О. Ставицької, к.п.н., доц. Д.Д. Отич, к.п.н., доц. А. Ф. Федоренко — Київ, 2020. С. 105 – 108.
19. Мастерс, У. Основы сексологии / У. Мастерс. — М: Мир 1998. — 702 с.
20. Машарская, О.С. Кросскультурные различия социальных представлений студентов о благополучии: автореф. дисс... канд. психол. наук: 19.00.05 / О.С Машарская. — Курск, 2012. — 173 с.
21. Михалькова Е. И. Психологическое благополучие личности / Е.И.Михалькова. – М: ЛитРес, 2020 – 42 с.
22. Павлоцкая, Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Я. И. Павлоцкая — Волгоград, 2015. — 183 с.
23. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности / Я. И. Павлоцкая. — М.: Волгоград 2016. — 168 с.
24. Пахоль, Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы / Б. Е. Пахоль // Украинский психологический журнал. — 2017. — № 1. — 80—104 с.
25. Петровская Л.А. Общение – компетентность – тренинг / Л.А. Петровская - Литагент НПФ, 2007 – 387 с.
26. Портни С. Управление проектами для «чайником» /С. Портни. – Вильямс 2005 – 352 с.
27. Прутченков А.С. Свет мой, зеркальце, скажи... / А.С. Прутчевская // Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 1996. - 144 с.
28. Разу, М. А. Управление проектом. Основы проектного управления: учебник / А. М. Разу. –3-е изд. –М. : Кнорус, 2006. –768 с.
29. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. —СПБ.: Питер, 2003. — 713 с.
30. Рушак Е.А., Мясникова С.В. Копинг-стратегии как ресурсы психологического благополучия сотрудников организаций малого бизнеса /

Е.А. Руцак, С.В. Мясникова // Петербургский психологический журнал. - 2014. - № 6. - С. 1-18

31. Столяренко Л.Д., Основы психологии. / Д.Л.Сидоренко. - Р.н / Д. - 2007, с. 12

32. Трудовой кодекс Республики Беларусь от 26 июля 1999 г. № 296-З: с изм. И доп.: текст по состоянию на 27 мая, 2021// Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 1999 г., №80, 2/70 (опубликован - 29 октября 1999 г.). Ведомасці Нацыянальнага сходу Рэспублікі Беларусь, 1999 г., №26-27, ст.432 [Электронный ресурс]. – 1999. – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=3961&p0=НК9900296>. Дата доступа: 24.04.2021.

33. Указ Президента РБ от 02.10.1996 № 391 «О гарантиях предоставления первого рабочего места выпускникам высших, средних специальных и профессионально-технических учебных заведений, а также военнослужащим срочной службы, уволенным из Вооруженных Сил Республики Беларусь» 1996г. № 28.

34. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К.Фопель. – М: Генезис, 2010. – 336 с. (исп 59 – 60 солнц)

35. Хьелл, Л, Зиглер, Д. Теории личности основные положения, исследования и применения / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб: Питер, 2006. — 607 с.

36. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности: автореф. Дис. ...канд. Псих наук / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко.// Психологическая диагностика. — М.: 2005. — 129 с.

37. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / Project Management Institute . – 5-е изд. – М. : Олимп-Бизнес, 2014. – 586 с.

38. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P.141-166.

39. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9 (1). P. 13—39.

40. Kristin Neff. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself - Hardcover, 320 p.