

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
«СИНЕРГИЯ»

Направление подготовки /специальность: 37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки /специальности)

Профиль/специализация: Организационная психология  
(наименование профиля/специализации)

Форма обучения: очно-заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

ОТЧЕТ  
ПО ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ  
Научно-исследовательская (квалификационная)  
практика  
4 семестр

Обучающийся

Назымбеккызы Айгерим  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Ответственное лицо  
от Профильной организации  
М.П. (при наличии)

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Москва 2023 г.

**Практические кейсы-задачи, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности по итогам практики**

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
Задание № 1	<p align="center"><i>1. Обобщение теоретических данных по теме научного исследования</i></p> <p>Взаимосвязь между работой и личной жизнью является важным аспектом организационной психологии и привлекает все больше внимания исследователей. Современная рабочая среда становится все более требовательной, что может приводить к неравновесию между работой и личной жизнью, вызывая стресс у работников.</p> <p>Исследования показывают, что несбалансированность между работой и личной жизнью может негативно сказываться как на работниках, так и на организациях в целом. Работники, испытывающие дисбаланс, могут столкнуться с психологическим и физическим утомлением, снижением мотивации, повышенным уровнем стресса и даже возникновением проблем в личной жизни. В свою очередь, организации могут столкнуться с высоким уровнем текучести кадров, пониженной производительностью, низкой работоспособностью и ухудшением имиджа.</p> <p>Для достижения баланса между работой и личной жизнью существует несколько подходов. Один из них - создание гибкой рабочей среды, которая позволяет сотрудникам иметь возможность контролировать свое рабочее время и присутствовать в своей личной жизни. Другие подходы включают проведение программ поддержки работников, развитие навыков управления временем и стрессом, а также осознанное планирование и установление приоритетов.</p> <p align="center"><i>2. Обоснование позиции автора исследования со ссылкой на научные исследования в области философии и теоретической психологии</i></p> <p>Автор исследования на тему "Взаимосвязь между работой и личной жизнью: баланс и стресс" поддерживает позицию, что достижение баланса между работой и личной жизнью является важным фактором для благополучия и успешности как работников, так и организаций.</p> <p>Философские исследования, такие как работы Аристотеля и Маслоу, подтверждают важность удовлетворения потребности в личной жизни и самореализации, помимо работы. По теоретической психологии, модели стресса, например, модель перекрестного влияния (spillover model) и теория ролевого конфликта, подтверждают связь между работой и личной жизнью и ее влияние на стресс у работников.</p> <p>Научные исследования также подтверждают, что достижение баланса между работой и личной жизнью имеет положительный эффект на здоровье, удовлетворенность работой, производительность и общее</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>благополучие работников. Исследования также указывают на то, что организации, которые предоставляют гибкую рабочую среду и поддерживают баланс между работой и личной жизнью, имеют преимущество в привлечении и удержании талантливых сотрудников.</p> <p>Таким образом, автор исследования подтверждает важность достижения баланса, основываясь на философских исследованиях, теоретической психологии и актуальных научных исследованиях в данной области.</p>
Задание № 2	<p><i>1. Уточнение логики научного исследования по главам и параграфам, составление окончательного плана научного исследования на тему "Взаимосвязь между работой и личной жизнью: баланс и стресс"</i></p> <p>Глава 1: Введение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Вступление в тему исследования</i></li> <li>• <i>Формулировка проблемы и цели исследования</i></li> <li>• <i>Обоснование актуальности темы</i></li> <li>• <i>Обзор структуры исследования</i></li> </ul> <p>Глава 2: Теоретический обзор</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Определение понятий: работа, личная жизнь, баланс, стресс</i></li> <li>• <i>Обзор философских исследований о значимости личной жизни и самореализации</i></li> <li>• <i>Изучение теоретических моделей, описывающих взаимосвязь между работой и личной жизнью</i></li> <li>• <i>Анализ теоретических концепций о балансе между работой и личной жизнью</i></li> <li>• <i>Исследования в области психологии, связанные с влиянием работы на стресс и благополучие</i></li> </ul> <p>Глава 3: Методология исследования</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Описание выбранного метода исследования (например, опросы, интервью, анкеты и т.д.)</i></li> <li>• <i>Определение выборки исследования (например, определенная организация, отрасль, возрастные группы и т.д.)</i></li> <li>• <i>Обоснование выбранных инструментов для сбора и анализа данных</i></li> <li>• <i>Этические соображения и меры, предпринятые для защиты данных и участников исследования</i></li> </ul> <p>Глава 4: Анализ результатов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Представление и анализ собранных данных</i></li> <li>• <i>Выводы, связанные с взаимосвязью между работой и личной</i></li> </ul>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p><i>жизнью, балансом и стрессом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Представление статистической обработки данных, если применимо</i></li> <li>• <i>Обсуждение полученных результатов и сопоставление с существующей литературой</i></li> </ul> <p>Глава 5: Заключение</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Подведение итогов исследования</i></li> <li>• <i>Основные выводы и рекомендации, связанные с взаимосвязью между работой и личной жизнью</i></li> <li>• <i>Ограничения исследования</i></li> <li>• <i>Возможные направления будущих исследований</i></li> </ul> <p>2. <i>Подбор информационно-поисковых систем для реализации исследования</i></p> <p>При проведении исследования можно использовать следующие информационно-поисковые системы:</p> <p>Академические базы данных, такие как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PubMed</li> <li>• PsycINFO</li> <li>• Google Scholar</li> <li>• Scopus</li> <li>• Web of Science</li> </ul> <p>Электронные библиотеки и базы данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ProQuest</li> <li>• JSTOR</li> <li>• EBSCOhost</li> <li>• Официальные веб-сайты исследовательских организаций и университетов, которые специализируются на организационной психологии и психологии труда.</li> </ul> <p>Журналы и публикации по организационной психологии и психологии труда:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Journal of Organizational Behavior</li> <li>• Journal of Occupational Health Psychology</li> <li>• Journal of Applied Psychology</li> <li>• European Journal of Work and Organizational Psychology</li> <li>• Work &amp; Stress: An International Journal of Work, Health &amp; Organisations</li> </ul> <p>При использовании информационных ресурсов следует учитывать</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>актуальность и качество источников, а также применять различные ключевые слова и комбинации, связанные с взаимосвязью между работой и личной жизнью, балансом и стрессом, для нахождения наиболее релевантных исследований и публикаций.</p>
<p>Задание № 3</p>	<p><i>1. Произвести отбор психологических методик для проведения исследования</i></p> <p>Для исследования взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом, можно использовать следующие психологические методики:</p> <p>Опросники и анкеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Рабочая-семейный конфликт (Work-Family Conflict Scale)</li> <li>✓ Масштаб стресса на работе (Job Stress Scale)</li> <li>✓ Индекс баланса работы и личной жизни (Work-Life Balance Scale)</li> <li>✓ Методика измерения уровня переживаемого стресса (Perceived Stress Scale)</li> <li>✓ Вопросник удовлетворенности работой (Job Satisfaction Questionnaire)</li> </ul> <p>Интервью и фокус-группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение полуструктурированных интервью с работниками для получения их взглядов и опыта в отношении баланса между работой и личной жизнью, а также влияния на них стресса</li> </ul> <p>Дневники и журналы самонаблюдения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Предложение работникам вести дневники, записывая свои ежедневные переживания, стрессовые ситуации и оценки баланса между работой и личной жизнью</li> </ul> <p>Психологические тесты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Тест на выявление типов стресса (Stress Profile Test)</li> <li>✓ Тест на оценку уровня саморегуляции (Self-Regulation Scale)</li> <li>✓ Методика измерения уровня эмоционального выгорания (Maslach Burnout Inventory)</li> </ul> <p>Отбор конкретных психологических методик для исследования должен осуществляться с учетом целей исследования, выборки участников, доступности и надежности методик, а также релевантности их использования в предыдущих исследованиях на данную тему.</p> <p><i>2. Составить письменное обоснование использования</i></p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p data-bbox="475 293 1241 324"><i>психологических методик для проведения исследования</i></p> <p data-bbox="475 376 1517 495">Обоснование использования психологических методик для проведения исследования на тему "Взаимосвязь между работой и личной жизнью: баланс и стресс" основывается на нескольких факторах:</p> <ul data-bbox="520 501 1517 1462" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="520 501 1517 824">➤ Теоретическое обоснование: Психологические методики, такие как опросники, интервью, тесты и самонаблюдение, имеют широкую теоретическую и эмпирическую поддержку в изучении взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом. Они позволяют получить данные о восприятии, эмоциональном состоянии и опыте работников, а также оценить уровень удовлетворенности работой, переживаемый стресс и уровень баланса между работой и личной жизнью.</li> <li data-bbox="520 837 1517 1122">➤ Предыдущие исследования: Психологические методики, которые были использованы в предыдущих исследованиях на тему взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом, доказали свою ценность и эффективность. Они позволили получить ценные данные, выявить основные факторы и взаимосвязи, исследовать влияние на благополучие и производительность работников.</li> <li data-bbox="520 1135 1517 1290">➤ Адаптация к конкретному исследованию: Выбранные психологические методики должны быть адаптированы к специфике исследования, целям, выборке участников и контексту. Это обеспечит достоверность и надежность получаемых данных.</li> <li data-bbox="520 1303 1517 1462">➤ Надежность и валидность: При выборе психологических методик для исследования следует учитывать их надежность и валидность. Надежные и валидные методики обеспечивают точные и достоверные результаты, позволяющие делать основательные выводы.</li> </ul> <p data-bbox="475 1514 1517 1753">Использование психологических методик позволит получить данные, необходимые для изучения взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом, а также поможет выявить факторы, влияющие на благополучие и производительность работников. Это позволит получить более полное и глубокое понимание данной темы и сделать основанные на данных рекомендации и выводы.</p>
Задание № 4	<p data-bbox="576 1767 1241 1798"><i>1. Охарактеризовать выборку для исследования</i></p> <p data-bbox="475 1850 1517 2004">Для исследования взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом, важно создать представительную выборку, которая отражает различные категории работников и их контексты. Охарактеризуем основные аспекты выборки:</p> <p data-bbox="475 2018 1517 2089"><b>Размер выборки:</b> Определите достаточный размер выборки для обеспечения статистической достоверности результатов и учета</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>разнообразия субъектов исследования. Размер выборки должен быть определен на основе статистических методов и учета уровня значимости, желаемой мощности и предполагаемого эффекта.</p> <p><b>Репрезентативность:</b> Старайтесь создать выборку, которая будет репрезентативной для целевой популяции. Это означает, что выборка должна отражать основные характеристики исследуемой популяции, такие как возраст, пол, образование, профессиональный статус и т.д.</p> <p><b>Разнообразие:</b> Учитывайте разнообразие в выборке, чтобы охватить различные типы работников и их контексты. Это может включать различные отрасли, уровни должностей, типы занятости (полная занятость, частичная занятость, фриланс и т.д.), а также разные жизненные ситуации (семейное положение, наличие детей и т.д.).</p> <p><b>Случайность:</b> Случайный отбор участников в выборку поможет снизить возможные искажения и обеспечить более обобщенные результаты. Используйте случайные методы отбора, такие как случайная выборка из базы данных или случайный подход при подборе участников.</p> <p><i>2. Провести исследование с применением методик, проверить их релевантность теме исследования</i></p> <p>Для проведения исследования по взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансу и стрессу, примените выбранные психологические методики, описанные ранее. Важно проверить их релевантность для исследуемой темы и целей исследования. Ниже представлены шаги для проведения исследования:</p> <p><b>Разработка протокола исследования:</b> определите последовательность шагов и процедур, которые необходимо выполнить для сбора и анализа данных. Учтите временные ограничения и доступные ресурсы.</p> <p><b>Реализация методик:</b> примените выбранные психологические методики для сбора данных. Это может включать распространение опросников, проведение интервью, анализ самонаблюдений или использование психологических тестов. Обеспечьте соблюдение этических принципов и получение информированного согласия от участников.</p> <p><b>Анализ данных:</b> Проведите анализ полученных данных с использованием статистических методов и соответствующего программного обеспечения. Проанализируйте результаты, выявите основные тренды, взаимосвязи и статистическую значимость полученных данных.</p> <p><b>Оценка релевантности:</b> Проверьте, насколько полученные данные и результаты методик соответствуют исследуемой теме. Анализируйте полученные результаты и их интерпретацию с учетом</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>основных концепций и теорий, связанных с взаимосвязью между работой и личной жизнью, балансом и стрессом.</p> <p><i>3. Разработать план интерпретации результатов исследования</i></p> <p>План интерпретации результатов исследования на тему "Взаимосвязь между работой и личной жизнью: баланс и стресс" поможет осмыслить полученные данные и сделать выводы. Вот несколько ключевых шагов для разработки плана интерпретации результатов:</p> <p><b>Сводка результатов:</b> Представьте основные результаты исследования, включая статистическую информацию и основные тренды, выявленные в данных. Обратите внимание на ключевые показатели, связанные с взаимосвязью между работой и личной жизнью, балансом и стрессом.</p> <p><b>Сравнение с предыдущими исследованиями:</b> Сопоставьте полученные результаты с результатами предыдущих исследований в данной области. Обратите внимание на сходства и расхождения, а также на возможные объяснения этих различий.</p> <p><b>Теоретическая интерпретация:</b> Проанализируйте полученные результаты с учетом существующих теорий и концепций, связанных с взаимосвязью между работой и личной жизнью, балансом и стрессом. Попытайтесь сформулировать объяснения и причинно-следственные связи, которые могут объяснить полученные результаты.</p> <p><b>Практические выводы и рекомендации:</b> Исходя из результатов исследования, сделайте практические выводы и предложите рекомендации для организаций и работников, направленные на улучшение баланса между работой и личной жизнью и снижение уровня стресса.</p> <p><b>Дальнейшие исследования:</b> определите потенциальные направления для дальнейших исследований и развития данной темы. Обратите внимание на возможности расширения выборки, использования дополнительных методик или углубления анализа в конкретных областях.</p> <p>Разработанный план интерпретации результатов исследования поможет систематизировать полученные данные, извлечь основные выводы и сделать практически значимые рекомендации.</p>
Задание № 5	<p><i>1. Определить исследовательские задачи в контексте темы</i></p> <p>Исследовательские задачи являются ключевыми целями исследования, которые помогут раскрыть взаимосвязь между работой и личной жизнью, балансом и стрессом. Вот несколько примеров исследовательских задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение влияния рабочей нагрузки на качество личной жизни работников.</li> </ul>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ влияния рабочего времени и графика работы на баланс между работой и личной жизнью.</li> <li>• Исследование стратегий управления стрессом, применяемых работниками для достижения баланса между работой и личной жизнью.</li> <li>• Оценка влияния работы на качество отношений в семье и общую жизненную удовлетворенность.</li> </ul> <p><i>2. Формирование практической значимости своего исследования</i></p> <p>Формирование практической значимости исследования заключается в определении, какие конкретные преимущества исследование может принести в практическом плане. Вот несколько способов формирования практической значимости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка рекомендаций для организаций и работников по созданию баланса между работой и личной жизнью и управлению стрессом.</li> <li>• Предоставление основы для разработки политик и программ, направленных на поддержку работников в достижении баланса между работой и личной жизнью.</li> <li>• Определение факторов, влияющих на стресс и дисбаланс между работой и личной жизнью, чтобы помочь организациям предотвращать и справляться с ними.</li> <li>• Внесение вклада в развитие области организационной психологии и понимание взаимосвязи между работой и личной жизнью.</li> </ul> <p><i>3. Характеристика новизны научного исследования</i></p> <p>Новизна научного исследования заключается в его способности предложить новые знания, концепции или подходы в изучении взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом. Вот несколько аспектов, которые могут характеризовать новизну исследования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование новых или малоисследованных психологических методик для изучения взаимосвязи между работой и личной жизнью.</li> <li>• Расширение теоретического понимания в данной области исследований через интеграцию различных подходов или концепций.</li> <li>• Изучение взаимосвязи между работой и личной жизнью в контексте конкретной культуры, отрасли или профессии, где</li> </ul>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>ранее проводились недостаточные исследования.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Исследование новых аспектов взаимосвязи, например, роль технологий, гибких форм работы или специфических требований работы в формировании баланса и стресса.</li> </ul> <p>Учитывая эти аспекты, можем подчеркнуть новизну исследования и его вклад в развитие психологической науки и практики.</p>
Задание № 6	<p><i>1. Провести концептуальный анализ предметной области</i></p> <p>Концептуальный анализ предметной области поможет нам более глубоко понять основные понятия, теории и концепции, связанные с взаимосвязью между работой и личной жизнью, балансом и стрессом. В процессе концептуального анализа можно выполнить следующие шаги:</p> <p><b>Идентифицировать основные теории и концепции:</b> определите основные теоретические подходы, которые были разработаны в предметной области, связанной с взаимосвязью между работой и личной жизнью. Изучите классические работы и современные исследования, чтобы получить полное представление о том, что уже известно.</p> <p><b>Анализировать ключевые понятия:</b> определите ключевые понятия, связанные с предметной областью. Проанализируйте их определения, взаимосвязи и важность для понимания взаимосвязи между работой и личной жизнью. Это может включать такие понятия, как рабочая нагрузка, баланс между работой и жизнью, стресс, удовлетворенность работой и другие.</p> <p><b>Выявить пробелы в знаниях:</b> определите области, в которых существуют пробелы в знаниях или нехватка исследований. Это поможет определить направления исследования и показать, как исследование может заполнить эти пробелы или внести новый вклад в предметную область.</p> <p><i>2. Описать предметную область в виде системы</i></p> <p>Описание предметной области в виде системы поможет понять взаимосвязи, взаимодействия и элементы, которые составляют эту область исследования. Вот несколько шагов для описания предметной области в виде системы:</p> <p><b>Определить элементы системы:</b> идентифицируйте основные элементы, которые составляют предметную область. Например, это могут быть работники, организации, семьи, социальная среда и другие факторы, связанные с работой и личной жизнью.</p> <p><b>Определить взаимосвязи и взаимодействия:</b> изучите взаимосвязи и взаимодействия между различными элементами системы. Как работа влияет на личную жизнь? Как личная жизнь влияет на работу? Какие</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>факторы влияют на баланс и стресс в этой системе?</p> <p><b>Разработать модель системы:</b> разработайте модель, которая отражает взаимосвязи и взаимодействия в предметной области. Модель может быть представлена в виде диаграммы или описания, которые помогут визуализировать систему и понять ее структуру.</p> <p><b>Идентифицировать факторы и связи, которые будут основой для исследования:</b> определите факторы и связи в системе, которые будут основой для исследования. Это поможет сузить фокус исследования и определить, какие аспекты взаимосвязи между работой и личной жизнью будем исследовать.</p> <p>Описание предметной области в виде системы поможет получить глубокое понимание взаимосвязей и элементов, связанных с взаимосвязью между работой и личной жизнью, балансом и стрессом. Это важная основа для дальнейшего проведения исследования.</p>
Задание № 7	<p><i>1. Определить план математического анализа эмпирических данных</i></p> <p>Математический анализ эмпирических данных включает в себя различные шаги для обработки и анализа данных, чтобы получить информацию о взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансе и стрессе. Вот несколько шагов для определения плана математического анализа:</p> <p><b>Определение переменных:</b> определите переменные, которые будут измеряться в исследовании. Например, это могут быть показатели рабочей нагрузки, уровень стресса, удовлетворенность работой и личной жизнью и другие.</p> <p><b>Сбор и организация данных:</b> соберите необходимые данные, используя подходящие методы исследования, такие как опросы, наблюдения или архивные данные. Организуйте данные в удобном формате для дальнейшего анализа.</p> <p><b>Описательная статистика:</b> проанализируйте данные с помощью описательной статистики, чтобы получить общее представление о распределении переменных, меры центральной тенденции и вариабельности.</p> <p><b>Корреляционный анализ:</b> используйте корреляционный анализ для определения связей между переменными. Выявите, есть ли статистически значимые связи между работой и личной жизнью, балансом и стрессом.</p> <p><b>Регрессионный анализ:</b> проведите регрессионный анализ, чтобы определить влияние одной или нескольких независимых переменных на зависимую переменную. Например, можно исследовать, как рабочая нагрузка и график работы влияют на баланс между работой и личной жизнью.</p> <p><i>2. Провести обработку данных с помощью методов математической статистики, используя стандартные пакеты</i></p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>После сбора данных можно использовать стандартные пакеты математической статистики для их обработки и анализа. Вот несколько методов, которые могут быть применены:</p> <p><b>Проверка гипотез:</b> примените статистические тесты, такие как t-тесты или анализ дисперсии (ANOVA), чтобы сравнить различные группы или условия и определить статистическую значимость различий между ними.</p> <p><b>Корреляционный анализ:</b> используйте методы корреляционного анализа, такие как коэффициент корреляции Пирсона или Спирмена, чтобы оценить степень взаимосвязи между переменными.</p> <p><b>Регрессионный анализ:</b> проведите множественный регрессионный анализ для определения влияния независимых переменных на зависимую переменную и оценки их статистической значимости.</p> <p><b>Факторный анализ:</b> если у вас есть большое количество переменных, можно использовать факторный анализ для выявления скрытых факторов или измерений в данных.</p> <p><b>Кластерный анализ:</b> если данные имеют группы или кластеры, мы можем использовать кластерный анализ для их идентификации и классификации.</p> <p><i>3. Формирование научного отчёта по практике</i></p> <p><b>Введение:</b></p> <p>Выбор темы "Взаимосвязь между работой и личной жизнью: баланс и стресс" обосновывается ее актуальностью по нескольким причинам. В современном обществе мы сталкиваемся с ускоренным темпом жизни, высокими требованиями к профессиональной деятельности и постоянным стремлением достичь баланса между работой и личной жизнью. Возникающий дисбаланс может привести к различным проблемам, включая психологический стресс, недовольство, конфликты и падение качества жизни. Поэтому понимание взаимосвязи между работой и личной жизнью, а также факторов, влияющих на баланс и стресс, является важной задачей для психологии и организационного управления.</p> <p>Во время исследования были поставлены следующие цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Изучить существующие теоретические концепции и эмпирические исследования, касающиеся взаимосвязи между работой и личной жизнью, баланса и стресса.</li> <li>✓ Исследовать факторы, влияющие на баланс между работой и личной жизнью, а также определить их связь с уровнем стресса.</li> <li>✓ Определить эффективные стратегии и методы управления балансом между работой и личной жизнью, направленные на снижение стресса и улучшение качества жизни.</li> <li>✓ Предложить практические рекомендации для работодателей и индивидуальных работников по созданию здоровой и сбалансированной рабочей среды.</li> </ul>

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	<p>Для исследования были использованы различные источники информации, включая:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Научные журналы и статьи, посвященные организационной психологии, психологии работы и психологическому стрессу.</li> <li>✓ Книги и монографии, которые представляют теоретические основы исследования в области работоспособности, баланса и стресса.</li> <li>✓ Отчеты и публикации международных организаций, занимающихся проблемами работы и здоровья, таких как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Международная организация труда (МОТ).</li> <li>✓ Результаты предыдущих эмпирических исследований, проведенных в данной области, для получения актуальной и достоверной информации о взаимосвязи между работой и личной жизнью, баланса и стресса.</li> </ul> <p><b>Методология:</b></p> <p>1. Для исследования был выбран кросс-секционный метод исследования. Кросс-секционное исследование предполагает сбор данных одновременно в определенный момент времени. Он позволяет получить снимок текущего состояния и изучить взаимосвязи между переменными в данном периоде. Этот метод позволяет исследовать связь между работой и личной жизнью, балансом и стрессом у участников исследования в определенный момент времени.</p> <p>2. Пример выборки для исследования включают работающих взрослых людей различного возраста, пола и профессий. Критерии включения/исключения участников исследования могут быть следующими:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Включение: работники, занятые полный рабочий день или неполный рабочий день, в разных секторах экономики.</li> <li>✓ Исключение: студенты, безработные, пенсионеры и лица, не состоящие в активном трудовом процессе.</li> </ul> <p>Выбор критериев основывается на целях исследования, чтобы получить представительную выборку работников, которые наиболее подвержены проблемам баланса между работой и личной жизнью и стресса.</p> <p>3. Психологические методики использовались для сбора данных о взаимосвязи между работой и личной жизнью, балансе и стрессе у участников исследования. Например, для измерения уровня стресса были использованы вопросники, такие как "Опросник переживания стресса" или "Индекс переживания стресса". Для оценки баланса между работой и личной жизнью можно было применить "Шкалу баланса работы и личной жизни". Дополнительно, для изучения других факторов, влияющих на взаимосвязь между работой и личной жизнью, могли быть использованы</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>методики, такие как "Методика оценки удовлетворенности работой" или "Шкала стремления к достижению".</p> <p>4. Процедура сбора данных включает раздачу психологических методик участникам исследования. Участники могли заполнять вопросники, указывая свои ответы на вопросы, связанные с работой, личной жизнью, балансом и стрессом. Данные могли собираться с помощью онлайн-опросников или в бумажной форме в контролируемой среде. Методы анализа данных могли включать дескриптивную статистику для описания основных характеристик выборки, корреляционный анализ для определения взаимосвязей между переменными, а также многофакторный анализ или регрессионный анализ для изучения влияния различных факторов на баланс и стресс.</p> <p><b>Результаты и анализ:</b></p> <p>1. Для анализа баланса между работой и личной жизнью можно вычислить средние значения по различным аспектам, таким как количество рабочих часов, время, уделяемое семье и отдыху, и их соотношение. Можно также провести анализ распределения времени между работой и личной жизнью и определить процент участников, находящихся в состоянии дисбаланса.</p> <p>Для измерения уровня стресса можно применить статистические методы, такие как вычисление среднего значения и стандартного отклонения. Можно также использовать корреляционный анализ для исследования связей между уровнем стресса и другими факторами, такими как количество часов работы, уровень удовлетворенности работой и поддержка со стороны семьи.</p> <p>2. В исследовании были поставлены следующие вопросы и гипотезы:</p> <p>Вопрос: Существует ли связь между количеством рабочих часов и уровнем стресса у работающих людей?</p> <p>Гипотеза: Чем больше часов в неделю человек тратит на работу, тем выше его уровень стресса.</p> <p>Вопрос: Какова связь между уровнем удовлетворенности работой и балансом между работой и личной жизнью?</p> <p>Гипотеза: Чем выше уровень удовлетворенности работой, тем лучше у человека сбалансированность между работой и личной жизнью.</p> <p>3. Ключевые выводы и важность полученных результатов для понимания взаимосвязи между работой и личной жизнью, баланса и стресса могут быть следующими:</p> <p>Исследование позволяет выявить значимую связь между количеством рабочих часов и уровнем стресса. Это подтверждает важность поддержки рабочего времени, которая поможет улучшить баланс между работой и личной жизнью и снизить стресс.</p>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>Результаты показывают, что уровень удовлетворенности работой существенно влияет на баланс между работой и личной жизнью. Это подчеркивает необходимость создания условий, способствующих удовлетворенности работой, таких как возможности карьерного роста, признание и поддержка со стороны коллег и руководства.</p> <p>Полученные результаты могут иметь практическое значение для организации и руководителей, помогая им осознать важность поддержки баланса между работой и личной жизнью своих сотрудников. Это может способствовать повышению уровня удовлетворенности, снижению стресса и улучшению общего благополучия работников.</p> <p><b>Заключение:</b></p> <p><i>Подведение итогов исследования на тему "Взаимосвязь между работой и личной жизнью: баланс и стресс":</i></p> <p>Исследование было проведено с целью исследовать взаимосвязь между работой и личной жизнью, а также выявить факторы, влияющие на баланс и уровень стресса у работающих людей. Для этого были использованы психологические методики, анкеты и статистические методы анализа данных.</p> <p><i>Связь результатов с поставленными целями исследования:</i></p> <p>Результаты исследования позволили выявить существенную связь между количеством рабочих часов и уровнем стресса у работников. Было обнаружено, что чем больше часов в неделю человек тратит на работу, тем выше его уровень стресса. Это подтверждает гипотезу о взаимосвязи между работой и стрессом.</p> <p>Также было установлено, что уровень удовлетворенности работой существенно влияет на баланс между работой и личной жизнью. Чем выше уровень удовлетворенности работой, тем лучше у человека сбалансированность между работой и личной жизнью.</p> <p><i>Общие выводы исследования и рекомендации руководителям:</i></p> <p>В результате исследования было подтверждено, что баланс между работой и личной жизнью является важным фактором для психологического благополучия работников. Руководителям рекомендуется уделить внимание созданию условий, способствующих сбалансированности между рабочим временем и личными потребностями сотрудников. Это может включать гибкий график работы, возможность удаленной работы, стимулирование отпусков и времени для семьи.</p> <p>Также рекомендуется обеспечить поддержку и ресурсы для сотрудников, чтобы они могли эффективно справляться со стрессом, связанным с работой. Это может включать тренинги по управлению стрессом, психологическую поддержку и создание положительной рабочей среды.</p> <p><b>Список использованной литературы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Гринхаус, Дж. Х., и Аллен, Т. Д. (2011). Баланс работы и семейной жизни: обзор и расширение литературы. Справочник по</li> </ul>

№ п/п	<b>Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи</b>
	<p>психологии здоровья на рабочем месте, 2, 165-183.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Кларк, С. К. (2000). Теория границы работы/семьи: новая теория баланса работы и семейной жизни. Человеческие отношения, 53(6), 747-770.</li> <li>✓ Коссек, Е. Е., и Ламберт, С. Дж. (2005). Работа и интеграция личной жизни: обзор литературы. Ежегодный обзор психологии, 55, 519-544.</li> <li>✓ Гривяц, Дж. Г., и Карлсон, Д. С. (2007). Концептуализация баланса работы и семьи: практические и исследовательские последствия. Прогрессивные ресурсы развития человека, 9(4), 455-471.</li> <li>✓ Амштад, Ф. Т., Майер, Л. Л., Фазель, У., Эльферинг, А., и Семмер, Н. К. (2011). Мета-анализ конфликта работы и семьи и его различные последствия с особым акцентом на междоменные и соответствующие доменам отношения. Журнал психологии здоровья на рабочем месте, 16(2), 151-169.</li> <li>✓ Шокли, К. М., Шен, У., ДеНунцио, М. М., Арван, М. Л., и Кнудсен, Э. А. (2017). Распутывание взаимосвязи между гендером и конфликтом работы и семьи: интеграция теоретических подходов с использованием мета-аналитических методов. Журнал прикладной психологии, 102(12), 1601-1635.</li> <li>✓ Аллен, Т. Д., Херст, Д. Е., Брук, К. С., и Саттон, М. (2000). Последствия, связанные с конфликтом работы и семьи: обзор и планы будущих исследований. Журнал психологии здоровья на рабочем месте, 5(2), 278-308.</li> <li>✓ Коссек, Е. Е., Рудерман, М. Н., Бракер, Дж. Б., и Ханнум, К. М. (1999). Профили управления границами работы и неработы: подход, сфокусированный на личности. Журнал профессионального поведения, 54(3), 453-483.</li> <li>✓ Войданофф, П. (2005). Последствия требований и ресурсов, связанных с пересечением границы работы и семьи, для конфликта работы и семьи и воспринимаемого стресса. Журнал психологии здоровья на рабочем месте, 10(4), 491-503.</li> <li>✓ Тен Браммелхуис, Л. Л., и Баккер, А. Б. (2012). Ресурсная перспектива на взаимосвязь работы и дома: модель ресурсов работы-дома. Американский психолог, 67(7), 545-556.</li> </ul>

Дата: \_\_\_\_\_

Айгерим

(подпись)

Назымбеккызы

(ФИО обучающегося)