**КУРСОВА РОБОТА**

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

з дисципліни «**Психологія праці**»

**ВПЛИВ РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

**РЕФЕРАТ**

Пояснювальна записка до курсової роботи «Вплив розвитку техніки професійної діяльності на життєдіяльність особистості» : 35 ст.; 2 таблиці;3 діаграми; 2 додатки;18 літературних джерел.

Об‘єктом дослідженнякурсової роботи є емоційне вигорання та стресостійкість офіс-менеджерів.

Предметом дослідження- вплив техніки на емоційне вигорання та рівень стресостійкості офіс-менеджерів.

Метою курсової роботи є виявити вплив розвитку технологій професійної діяльності на життєдіяльність особистості.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

висвітлити теоретичні аспекти розвитку технологій професійної діяльності;

дослідити психічні якості офіс-менеджерів;

провести емпіричне дослідження.

Методи дослідження - аналіз та систематизація теоретичних даних, практична частина роботи була виконана за допомогою експерименту «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп’янової), Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»(Холмс і Раге).

Ключові слова: ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРОГРЕС.

**ЗМІСТ**

Вступ

Розділ Ι. Теоретичні аспекти дослідження впливу розвитку техніки на життєдіяльність особистості

.1 Поняття і основні етапи науково-технічного прогресу

.2 Психологічний портрет менеджера

.3 Людина в умовах науково-технічної революції

Розділ ΙΙ. Аналіз результатів дослідження професійного вигорання та стресостійкості офіс-менеджерів

.1 Опис методик дослідження

.2 Аналіз та інтерпретація результатів вивчення професійного вигорання та стресостійкості офіс-менеджерів

.3 Аналіз та інтерпретація результатів вивчення стресостійкості та соціальної адаптації офіс-менеджерів

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

**Вступ**

***Актуальність теми.*** Науково-технічний прогрес, визнаний у всьому світі як найважливіший чинник економічного зростання, все частіше і в західній, і в вітчизняній літературі зв'язується з поняттям інноваційного процесу. Це, як справедливо відмітив американський економіст Джеймс Брайт, єдиний в своєму роді процес, об'єднуючий науку, техніку, економіку, підприємництво і управління. Але як сааме науковий-технічний прогрес впливає на психічний стан людини. Кожного дня працівники різних професій зтикаються з проблемою оволодіння новими технологіями, програмами та техніками професійної діяльності. Як швидко психіка людини адаптується до змін та який вплив це несе на життєдіяльність особистості? Техніка професійної діяльності постійно розвивається тому ця тема не може бути вивченою до кінця.

***Об‘єктом дослідження*** курсової роботи є емоційне вигорання та стресостійкість офіс-менеджерів.

***Предметом дослідження*** євплив техніки на емоційне вигорання та рівень стресостійкості офіс-менеджерів.

***Метою*** курсової роботи є виявити вплив розвитку технологій професійної діяльності на життєдіяльність особистості.

Мета роботи передбачає виконання таких ***завдань***:

висвітлити теоретичні аспекти розвитку технологій професійної діяльності;

дослідити психічні і якості офіс-менеджерів;

провести емпіричне дослідження.

***Гіпотеза: «***швидкий розвиток техніки професійної діяльності негативно впливає на стресостійкість та емоційне вигорання людини,цим самим відбиваючись на життєдіяльності особистості в цілому»

**Розділ Ι. Теоретичні аспекти дослідження впливу розвитку техніки на життєдіяльність особистості**

**.1 Поняття і основні етапи науково-технічного прогресу**

Використання людського інтелекту, що винаходить нові товари або більш ефективні технології виробництва - найважливіше джерело економічного зростання. За останні 250 років розвиток техніки буквально перетворив наше життя. Спочатку парова машина, потім - двигун внутрішнього згоряння, електрика і ядерний реактор замінили мускули людини і тварин як основне джерело енергії. Автомобілі, автобуси, поїзди і літаки витіснили коня і віз як основні способи пересування. Технічний прогрес продовжує змінювати наше життя і сьогодні. Лазерні програвачі, мікрокомп'ютери, текстові редактори, мікрохвильове печення, відеокамери, магнітофони, автомобільні кондиціонери істотно змінили характер нашої роботи і дозвілля протягом останніх двадцяти років.

Науково-технічний прогрес, визнаний у всьому світі як найважливіший чинник економічного зростання, все частіше і в західній, і в вітчизняній літературі зв'язується з поняттям інноваційного процесу. Це, як справедливо відмітив американський економіст Джеймс Брайт, єдиний в своєму роді процес, об'єднуючий науку, техніку, економіку, підприємництво і управління. Він перебуває в отриманні нового продукту і тягнеться від зародження ідеї до її комерційної реалізації, охоплюючи таким чином весь комплекс відносин: виробництва, обміну, споживання.

У цих обставинах інновація спочатку націлена на практичний комерційний результат. Сама ідея, що дає поштовх, має меркантильний зміст: це вже не результат "чистої науки", отриманий університетським вченим у вільному, нічим не обмеженому творчому пошуку. У практичній спрямованості інноваційної ідеї і перебуває її приваблива сила для підприємств, що працюють у ринковій економіці.

Потенційні можливості розвитку та ефективності виробництва визначаються передовсім науково-технічним прогресом, його темпами і соціально-економічними результатами. Що цілеспрямованіше та ефективніше використовуються новітні досягнення науки і техніки, котрі є першоджерелами розвитку продуктивних сил, то успішніше вирішуються пріоритетні (щодо виробничих) соціальні завдання життєдіяльності суспільства. Науково-технічний прогрес (НТП) у буквальному розумінні означає безперервний взаємозумовлений процес розвитку науки і техніки; у ширшому суттєво-змістовому значенні - це постійний процес створення нових і вдосконалення застосовуваних технологій, засобів виробництва і кінцевої продукції з використанням досягнень науки.

НТП можна тлумачити також як процес нагромадження та практичної реалізації нових наукових і технічних знань, цілісну циклічну систему «наука - техніка - виробництво», що охоплює кілька стадій: фундаментальні теоретичні дослідження; прикладні науково-дослідні роботи; дослідно-конструкторські розробки; освоєння технічних нововведень; нарощування виробництва нової техніки до потрібного обсягу, її застосування (експлуатація) протягом певного часу; техніко-економічне, екологічне й соціальне старіння виробів, їхня постійна заміна новими, ефективнішими зразками.НТП властиві еволюційні (зв'язані з накопиченням кількісних змін) та революційні (зумовлені стрибкоподібними якісними змінами) форми вдосконалення технологічних методів і засобів виробництва, кінцевої продукції. До еволюційних форм НТП відносять поліпшення окремих техніко-експлуатаційних параметрів виробів чи технології їхнього виготовлення, модернізацію або створення нових моделей машин, обладнання, приладів і матеріалів у межах того самого покоління техніки, а дореволюційних. - зміну поколінь техніки й кінцевої продукції, виникнення принципово нових науково-технічних ідей, загально-технічні (науково-технічні) революції, у процесі яких здійснюється масовий перехід до нових поколінь техніки в провідних галузях виробництва. Науково-технічна революція (НТР) відбиває докорінну якісну трансформацію суспільного розвитку на засаді новітніх наукових відкриттів (винаходів), що справляють революціонізуючий вплив на зміну знарядь і предметів праці, технології, організації та управління виробництвом, характер трудової діяльності людей. Зміст сучасної НТР найбільш повно розкривається через її особливості, зокрема:

• перетворення науки на безпосередню продуктивну силу (втілення наукових знань у людині, технології і техніці; безпосередній вплив науки на матеріальне виробництво та інші сфери діяльності суспільства);

• новий етап суспільного поділу праці, зв'язаний з перетворенням науки на провідну царину економічної і соціальної діяльності, що набирає масового характеру (наука перебрала на себе найбільш революціонізуючу, активну роль у розвитку суспільства; сама практика потребує випереджаючого розвитку науки, оскільки виробництво все більше стає технологічним утіленням останньої);

• прискорення темпів розвитку сучасної науки і техніки, що підтверджується скороченням проміжку часу від наукового відкриття до його практичного використання;

• інтеграція багатьох галузей науки, самої науки з виробництвом з метою прискорення й підвищення ефективності всіх сучасних напрямків науково-технічного прогресу;

• якісне перетворення всіх елементів процесу виробництва - засобів праці (революція в робочих машинах, поява керуючих машин, перехід до автоматизованого виробництва), предметів праці (створення нових матеріалів з наперед заданими властивостями; використання нових, потенційно невичерпних джерел енергії), самої праці (трансформація її характеру та змісту, збільшення в ній частки творчості).

Науково-технічний прогрес, що завжди здійснюється у взаємозв'язаних еволюційних і революційних його формах, є домінантою (визначальним чинником) розвитку продуктивних сил, невпинного підвищення ефективності виробництва. Він безпосередньо впливає передовсім на формування й підтримування високого рівня техніко-технологічної бази виробництва, забезпечуючи неухильне зростання продуктивності суспільної праці. Спираючись на суть, зміст та закономірності сучасного розвитку науки і техніки, можна виокремити характерні для більшості галузей народного господарства загальні напрямки НТП, а для кожного з них - пріоритети принаймні на найближчу перспективу**.** За умов сучасних революційних перетворень у технічному базисі виробництва ступінь його технічної досконалості та рівень економічного потенціалу в цілому визначаються прогресивністю використовуваних технологій -- способів одержання й перетворювання матеріалів, енергії, інформації, виготовлення продукції. Технологія стає завершальною ланкою і формою матеріалізації фундаментальних досліджень, засобом безпосереднього впливу науки на сферу виробництва. Якщо раніше її вважали забезпечуючою підсистемою виробництва, то зараз вона набула самостійного значення, перетворившись на авангардний напрям НТП.

Сучасним технологіям властиві певні тенденції розвитку й застосування. Головними з них є: по-перше, перехід до мало стадійних процесів через поєднання в одному технологічному агрегаті кількох операцій, що раніше виконувались окремо; по-друге, забезпечення в нових технологічних системах мало - або безвідходності виробництва; по-третє, підвищення рівня комплексності механізації процесів на засаді застосування систем машин і технологічних ліній; по-четверте, використання в нових технологічних процесах засобів мікроелектроніки, що дає змогу одночасно з підвищенням ступеня автоматизації процесів досягати більш динамічної гнучкості виробництва.

Технологічні методи все більше й усе частіше визначають конкретну форму і функції засобів та предметів праці, а отже, ініціюють появу інших напрямків НТП, витискують з виробництва технічно та економічно застарілі знаряддя праці, породжують нові машини та устаткування, засоби автоматизації. Зараз принципово нові види техніки розробляються й виготовляються під нові технології, а не навпаки, як це було раніше, коли панував примат засобів праці.

НТП у галузі знарядь праці довів, що технічний рівень та якість сучасних машин (устаткування) безпосередньо залежать від прогресивності характеристик застосовуваних для їхнього виробництва конструкційних та інших допоміжних матеріалів. Звідси випливає величезна роль створення й широкого використання нових матеріалів, що характеризує один з важливих напрямків НТП.

**1.2 Психологічний портрет менеджера**

Дедалі більш наполегливо й активно пробивають собі шлях у нашій країні соціальні та економічні процеси, які породжують новий прошарок людей, що професійно займаються підприємницькою та управлінською діяльністю. Ефективність управління починається з малого - вміння усвідомити свої особисті цілі, розуміти й адекватно оцінювати себе та інших людей, правильно розподіляти свій час, своєчасно і оптимально приймати рішення, активно діяти, знімати стреси, контролювати свою вагу, нормально вдягатися і красиво жити. Менеджер - людина, яка професійно здійснює функцію управління у ринковій системі відносин. Менеджер повинен розуміти природу управлінських процесів, вміти розподіляти відповідальність за рівнями управління, знати економіку та маркетинг, інформаційну технологію, вміти планувати і прогнозувати розвиток діяльності своєї фірми. Не менш важливо бути спеціалістом в роботі з людьми: вміти будувати взаємовідносини з підлеглими, між фірмою та клієнтами, з іншими фірмами, вміти приймати рішення в складних ситуаціях, які часто змінюються, чітко і дохідливо формулювати свої думки. Менеджер повинен володіти високою психологічною культурою, яка є невід'ємною частиною загальної культури людини. Психологічна культура вміщує три необхідних елементи: пізнання себе, пізнання іншої людини, вміння спілкуватися з людьми і регулювати свою поведінку. Перевірено, що успіх будь-якого підприємства на 85% залежить від бажання людей працювати, а також від їх взаємовідносин і-вміння спілку. Ці питання знаходяться в компетенції психології. Менеджеру і керівнику будь-якого рівня потрібна практична психологія і вміння використовувати знання різних психологічних дисциплін в своїй практичній діяльності та різноманітних життєвих ситуаціях. Щоб ефективність оволодіння знаннями, в тому числі і психологічними, була високою, людина повинна прийти до розуміння їх необхідності. Процес навчання (краще відразу поєднувати з практикою) повинен стати внутрішньою потребою кожної людини. Досліджуючи політичні, соціальні, економічні та психологічні сили, які діють в різних країнах, і вивчаючи вплив цих сил на тих, хто займає управлінські посади, можна зробити корисні узагальнення про мінливість змісту роботи керівника. Ці узагальнення дозволяють передбачити ті здібності та вміння, які необхідні вмілому менеджеру нині і в майбутньому.

Проведені дослідження дають можливість виділити одинадцять найважливіших якостей менеджера, які впливають на управлінську діяльність:

здатність ефективно управляти собою та своїм часом.

здатність прояснити свої особисті цінності.

визначення мети роботи, що виконується і власних цілей.

постійне зростання і розвиток.

здатність швидко та ефективно вирішувати проблеми.

винахідливість та здатність гнучко реагувати на зміни ситуації.

вплив на оточуючих, не застосовуючи прямі накази.

використання нових сучасних управлінських прийомів.

вміле використання людських ресурсів.

вміння допомогти іншим в швидкому вивченні нових методів і оволодіння практичними навичками роботи.

вміння створювати та удосконалювати групи, які здатні швидко ставати винахідливими і результативними у роботі. Це узагальнені здібності та якості, якими повинен володіти менеджер. Та якщо детально розглядати це питання, то якості і риси керівника, що досягає успіху, можна поділити на психологічні, інтелектуальні, професійні та соціальні.

*Психологічні якості:*

- прагнення бути лідером, здатність до керівництва.

сильні вольові якості.

готовність до розумного ризику.

прагнення успіху, честолюбство.

здатність до домінування в екстремальних умовах.

самодостатність особистості.

стійкість проти стресу.

адаптивність, тобто швидка пристосовуваність до нових умов.

*Інтелектуальні якості*

- прагнення до постійного самовдосконалення.

схильність до сприйняття нових ідей і досягнень, здатність відрізнити їх від ілюзорних.

панорамність мислення (системність, широта, комплексність) і професійна предметність (знання деталей і тонкощів управління).

мистецтво швидко опрацьовувати, ранжувати інформацію і на цій основі приймати рішення.

здатність до самоаналізу.

*Професійні якості:*

- вміння ефективно використовувати кращі досягнення науково-технічного прогресу.

глибокі знання особливостей функціонування ринкової економіки.

схильність і здатність віднаходити резерви людського чинника в підприємництві.

вміння заохочувати персонал за добру роботу і справедливо критикувати.

уміння ефективно і раціонально розподіляти завдання і виділяти на них оптимальний час.

діловитість, постійний вияв ініціативи, підприємливість.

*Соціальні риси:*

- уміння враховувати політичні наслідки рішень.

схильність керуватися принципами соціальної справедливості.

уміння встановлювати і підтримувати систему стосунків з рівними собі людьми.

тактовність і ввічливість, переважання демократичності в стосунках з людьми.

уміння залишатися цілим між "молотом" і "ковадлом" (тиском з гори і опором знизу).

уміння брати на себе відповідальність.

**1.3 Людина в умовах науково-технічної революції**

Сутність і наслідки сучасної НТР. Майже всі важливі зміни, що відбувалися в житті людей у XX столітті, були так чи інакше пов'язані з науково-технічною революцією (НТР). Сучасна НТР - це якісний стрибок у розвитку науки і використанні її досягнень, який супроводжувався перетворенням науки в безпосередню продуктивну силу суспільства і своєрідніше переворотом у всій системі продуктивних сил. Нові відкриття, які були зроблені в природничих науках у кінці минулого й на початку нинішнього століть, не тільки суттєво вплинули на розуміння навколишнього світу, а й зробили можливим практичне використання багатьох законів природи, сил і стихій в людській діяльності. Це призвело до створення нових машин і технологічних процесів на рівні кібернетичних систем, здатних до швидкого вдосконалення своєї організації. Кібернетика стала теоретичною основою автоматизації виробничих процесів, дозволила ефективно застосовувати біологічні знання в технічному моделюванні при вирішенні інженерних завдань. Особливостями сучасної НТР є також практичне застосування відкритих наукою матеріалів і способів їх створення з наперед визначеними властивостями, використання нових джерел енергії. Якщо раніше наукові відкриття й технічні нововведення були значною мірою відокремлені, то в умовах сучасної НТР вони безпосередньо пов'язані між собою і взаємозалежні. Так, використання нових джерел енергії не тільки дало людям можливість створювати потужніші машини й агрегати і з їхньою допомогою підкоряти собі інші природні сили і стихії, а й призвело до створення та нагромадження зброї масового знищення, до загрозливих екологічних наслідків, які, у свою чергу, негативно впливають на здоров'я людей. Постійне удосконалення техніки супроводжується не тільки зростанням продуктивності праці й підвищенням якості продукції, а й зменшенням робочих місць та поширенням безробіття. Швидке зростання обсягу наукової інформації призводить до її не менш швидкого за старіння, а поглиблення спеціалізації наукових досліджень супроводжується не лише детальнішим проникненням у сутність наукових проблем, а й їх «незрозумілістю» для більшості людей. Якщо, наприклад, раніше говорили про зростання відмінностей і, відповідно, нерозуміння між «фізиками» і «ліриками», то сьогодні навіть спеціалісти в галузі фізики не завжди можуть порозумітися між собою, якщо вони займаються дослідженнями різних наукових проблем. Швидке збільшення й оновлення наукової інформації, яке іноді називають «інформаційним вибухом», негативно позначилось і на розвитку освіти, породило в ній певні кризові явища. Так, прагнення постійно оновлювати зміст навчання, приводячи його у відповідність із новими досягненнями науки, спричинили появу великої кількості нових навчальних дисциплін і предметів та надмірне «розбухання» навчальних програм і підручників, внаслідок чого перед учнями й студентами ставилася іноді вимога засвоїти більший обсяг наукової інформації, ніж це під силу нормальній людині. Крім того, значна кількість цієї інформації, внаслідок її спеціалізованості й вузькопрофесійного призначення, пізніше виявлялася для людей "непотрібним баластом" і залишалася невикористаною, не кажучи вже про те, що вона нерідко ще до закінчення навчального закладу застарівала. Бурхливий розвиток технічних засобів зв'язку і засобів масової інформації суттєво вплинув на духовне життя людей, збільшив можливості й полегшив шляхи їх прилучення до світової культури. Але знов-таки ці досягнення у XX столітті мали не тільки позитивні наслідки. По-перше, зросли й можливості ідеологічного «обовдурювання» людей, нав'язування їм певних стереотипів свідомості та догм, вигідних лише тим, у чиїх руках і під чиїм контролем перебувають ці засоби зв'язку і масової інформації. А по-друге, самі ці засоби почали значною мірою впливати на зміст і якість тієї культурної інформації, що поширювалася з їх допомогою. Завдяки їм у великій кількості почали з'являтися і «заноситися» у кожний дім низькопробні радіо - і телепередачі, які поповнювали арсенали масової культури, будучи надзвичайно далекими від справжніх культурних цінностей. Масове «споживання» цієї псевдокультури теж нерідко приводило не до збагачення, а до духовного збіднення і моральної деградації мільйонів людей. На основі наведених прикладів правомірно зробити висновок, що сучасна НТР може приносити людям не тільки благо, а її зло. Було б, звичайно, наївно звинувачувати в ньому саму науку чи техніку. Досягнення НТР - лише засоби, і те, як вони будуть використані або до яких наслідків призведуть, значною мірою залежить від намірів, на які вони спрямовані, від того, в чийому розпорядженні вони перебувають і чиїм інтересам служать. Нарешті, слід пам'ятати, що головним критерієм і мірилом будь-якого прогресу, зокрема і науково-технічного, є сама людина. Абсолютизація ролі техніки, технічного прогресу, матеріального виробництва призвела до знецінення самої людини й людського життя, до уявлень про менша вартісність у суспільному житті гуманітарної культури, освіти, медичного обслуговування. Творцями технократичного мислення в нашому столітті були й деякі філософи, які вважали, що саме «недосконалість людської природи» не дає змоги здійснювати технічний прогрес швидшими темпами й закликали до «вдосконалення» ціп природи, жорстокішого підпорядкування людини розвитку техніки та промисловості. З їхньої точки зору, до поширення й популяризації якої доклали зусиль і деякі письменники-фантасти, досконалішими й ціннішими за людей у розвитку технічної цивілізації можуть бути роботи. З їх появою нашу епоху почали навіть називати «ерою роботизації». Окремими представниками технократичного мислення ця ера пов'язувалася не тільки із зростаючим використанням досягнень автоматики й електроніки у виробничих процесах, а й із уподібненням роботам самої людини і з роботизацією усього її життя. В останні десятиліття нашого століття технократичні ілюзії змінилися технічнім песимізмом. Для нього характерні зневіра в можливостях науково-технічного прогресу й навіть вороже до нього ставлення, заклики зупинити його поступ, звинувачення в усіх людських бідах і трагедіях та пророкування близької загибелі людської цивілізації внаслідок його подальшого розвитку. Підстав для таких невтішних поглядів і прогнозів є чимало. Це загострення внаслідок НТР глобальних проблем, і знищення багатьох традиційних форм співжиття і спілкування людей, що століттями складалися в надрах національних культур, і знецінення справжньої духовності, яка аж ніяк не зводиться лише до кількості наукових знань, і надмірні навантаження на людський організм та психіку у зв'язку з ускладненням і прискоренням соціальних процесів і темпів життя. Але водночас, знов-таки, слід зазначити, що було б неправильно бачити «корінь зла» в самому науково-технічному прогресі. Якщо ми хочемо бути багатшими і сильнішими, мріємо про збільшення тривалості людського життя и освоєння космічного простору, яке стане просто необхідним для прийдешніх поколінь, то ми не повинні й не можемо відмовлятися від подальшого розвитку науки й техніки. Проте слід розуміти, що вони самі по собі не здатні зробити життя людей повно ціннішим і щасливішим. Вони можуть лише сприяти цьому за умови, якщо будуть використовуватися тільки на благо людини. Для цього потрібна насамперед їхня гуманізація, тобто повне підкорення інтересам людини і всього людства. Таке можливо лише у тому разі, коли в цілому суспільстві, в усіх сферах його життя людина стане найвищою цінністю і метою, а не засобом суспільного розвитку. Не менш важливою умовою гуманізації науки й техніки с також подальший розвиток культури, особливо духовної. Переорієнтація світогляду па загальнолюдські інтереси й цінності, прагнення допомогти кожній людській Істоті, виховання моральної відповідальності за свої вчинки та вміння передбачати їх можливі наслідки - ось лише деякі орієнтири, які можуть допомогти людству спрямувати науково-технічний прогрес у потрібному напрямку й використати його на користь самій людині.

менеджер вигорання стресостійкість адаптація

**Розділ ІІ. Аналіз результатів дослідження професійного вигорання та стресостійкості офіс-менеджерів**

**2.1 Опис методик дослідження**

***Метою*** нашого дослідження ми взяли дослідження та діагностику психічного вигорання та стресостійкості особистості.

***Завдання***нашого дослідження :

. Проведення тестування за допомогою методик «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп’янової), Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмс і Раге.

. Виявлення різних рівнів психічного вигорання у людини.

. Порівняння результатів психічного вигорання офіс менеджерів у яких 1 рік стажу та 5 років стажу і більше.

Методика «Діагностика професійного вигорання» ( К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп’янової) націлена на вивчення ступеня професійного вигорання. Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмс і Раге направлена на виявлення ступеня стресового навантаження особистості та ступеня її опору стресу.Лікарі Холмс і Раге вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічній і фізичній хворобі зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності.

Відповідно до проведених ними досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

**2.2 Аналіз та інтерпретація результатів вивчення професійного вигорання офіс-менеджерів**

**Детальна характеристика досліджуваних**

Досліджувалися офіс-менеджери сімейного підприємства « Імідж Освіта»; 12 досліджуваних, які попрацювали 5 років та 13 досліджуваних які мають досвід роботи 10 років та більше.

**Обробка результатів**

Після проведення дослідження «Діагностика професійного вигорання» ( К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп’янової)*,* отримані результати ми оформили в таблиці і побудували діаграми відповідно результатам

**Діагностика професійного вигорання**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Опитувані** | **Середнє значення** | | | **Середньо - групове значення** | | |
|  | ЕВ | Д | Род | ЕВ | Д | Род |
| **5років стажу** | 17.8 | 9.2 | 33.7 | 17.3 | 6.2 | 37.2 |
| **10 років стажу** | 16.8 | 3.2 | 40.7 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |



**Інтерпретація результатів**

Результати нашого дослідження (методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп’янової)) свідчать про те, що 37.2 опитаних відчувають на собі дію третього компоненту синдрому емоційного вигорання - редукції особистих досягнень, 6.2 опитаних відчувають на собі дію другого компоненту синдрому емоційного вигорання - деперсоналізації та 17.3 опитаних відчувають на собі дію першого компоненту синдрому - емоційного виснаження.

Емоційне виснаження розглядається як основна складова емоційного вигорання і проявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості и емоційному перенасиченні. Слід сказати, що найбільшу дію емоційного виснаження відчувають працівники в яких до 5 років стажу в них результат вищий ( 17.3) ніж у працівників в яких до 10 років стажу (16.8). В загальному даний результат не перевищує норми.

Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від навколишніх. В інших - підсилення негативізму, цинізм установок і почуттів у відношенні до реципієнтів: пацієнтів, клієнтів і т.п. В працівників з досвідом деперсоналізація проявляється меншою мірою (3.2) ніж у працівників з меншим досвідом ( 6.2) це відображається на отриманих результатах.

Редукція особистих досягнень - може проявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення та успіхи, негативізмі у відношенні до службових достоїнств і можливостей, або у применшенні власного достоїнства, обмеженні своїх можливостей, обов’язків у відношенні до інших. Більшою мірою проявляється у працівників з 10 р. стажу ( 40.7) ніж у працівників з 5 р. стажу ( 33. 7).

**2.3 Аналіз та інтерпретація результатів вивчення стресостійкості та соціальної адаптації офіс-менеджерів**

**Обробка результатів**

Після проведення методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Холмс і Раге, а саме надання оцінки висловлюванням, які наведені в даній методиці,ми представили їх у вигляді таблиці та діаграми.

**Діагностика стресостійкості та соціальної адаптації**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь опірності стресу** | | | |
| Досить велика | Висока | Порогова | Низька (вразливість) |
| 0 | 16%(4) | 48%(12) | 36%(9) |
| 5 років | 44%(11) | | |
| 10 років | 56%(14) | | |





**Інтерпретація результатів**

Дану методику пройшло 25 чоловік. 16%(4) показали високий ступінь опірності стресу,що свідчить про характерну низьку ступінь стресового навантаження. 4 досліджуваних виявляєте високий ступінь стресостійкості. Їхню енергію та ресурси вони не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка їхня діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективнішою.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя. 48%(12) показали пороговий (середній) ступінь опірності стресу. Для цих людей характерна середня ступінь стресового навантаження. Вони виявляють середню ступінь стресостійкості. Їхня стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Та 36%(9) людям притаманна Низька ступінь опірності стресу**.**

Для них характерна висока ступінь стресового навантаження. Вони виявляють низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, цим досліджуваним необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів перевищує норму, це загрожує психосоматичним захворюванням.

**Висновок**

Науково-технічний прогрес є важливою умовою (складовою) культурного розвитку нашого суспільства. На сьогоднішній день нам важко уявити своє життя без продуктів НТП (комп'ютера, мобільного телефону, побутової техніки, аудіо і відеоапаратури, різного роду машин та устаткування, автомобілів та ін.), які не тільки створюють комфортні умови для існування, але і сприяють якості, продуктивності нашого навчання і праці. Та, на жаль, НТП містить в собі і певні загрози для життя і здоров'я людини, вплив яких необхідно максимально обмежити, підвищити якість створених ним продуктів (в плані безпеки) для збереження здоров'я і благополуччя майбутнього покоління. В даній курсовій роботі досліджувався вплив техніки професійної діяльності на стресостійкість та емоційне вигорання людини, що безпосередньо впливає на загальну життєдіяльність особистості, нами було досліджено 25 чоловік, а саме 25 офіс-менеджерів СП «Імідж Освіта», які кожного дня мають прямий контакт з технікою професійної діяльності, а саме комп’ютерами, факсами, ксероксами, друкувальними машинами,та програмами які постійно оновлюються та які треба опановувати для подальшої праці. Після проведення експерименту нами було виявлено що більшість працівників мають низький рівень стресостійкості та середній рівень емоційного вигорання, які негативно відображаються на спілкуванні даних досліджуваних з оточуючими їх людьми. Наша гіпотеза була доведена, швидкий розвиток техніки професійної діяльності негативно впливає на життєдіяльність особистості.

**Література**

1. Аландаренко Ю. Психологічна безпека - вчителю//Психолог. - №4 (244) 2007.

Ассаджоли Роберто. Психосинтез: теория и практика. От душевного кризиса к высшему «Я». - М.: «REFL-book», 1994. - 314с.

. Глобальные проблеми й общечеловеческие ценности.-М.,2010.

. Горохов В.Г., Розин В.М. Введение в философию техники. - М., 1998.

. Емоційне вигорання. - Упоряд.: В. Дудяк - К.: Главник, 2007. - С.128. (Серія «Психол. інструментарій»).

. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес//Психолог. - №29-30 (365-366) 2009.

. Ленк Х. Размышления о современной технике. - М., 2009.

. Лууле Виилма. Душевный свет. - Екатеренбург. У - Фактория, 2003- 240с.

. Маслоу Абрахам. Новые рубежи человеческой природы. Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. - 425с.

.Мешко Г., Мешко О. Професійне здоров'я педагога як об'єкт діяльності шкільної психологічної служби//Психолог. - №36 (276) 2007.

. Новая технократическая волна на Западе.-М., 1986.

. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. / За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової - К., 2008. - 365 с.

.Токар М. Збереження психологічного здоров'я педагогів //Психолог. - №47 (287) 2007.

. Токар М. Стрес і його джерела //Психолог. - №38 (278) 2007.

. Философия техники в ФРГ.-М.,1989.

. Фолта Я. Новы Л. История естествознания в датах.-М., 1989.

. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг//Психолог. - №23-24 (263-264) 2007.

. Ясперс К. Смысл й назначение истории.-М.,1991.

**Додатки**

**МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ХОЛМСА І РАГЕ ОПИС**

Лікарі Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічній і фізичній хворобі зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності.

Відповідно до проведених ними досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50% імовірності виникнення якогось захворювання, а при 300 балах вона збільшується до 90%.

**МЕТА:** Виявлення ступеня стресового навантаження особистості та ступеня її опору стресу.

**ВІКОВІ МЕЖІ:** рекомендовано особам старше 18 років.

**ІНСТРУКЦІЯ:**

«Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте - середня кількість балів за 1 рік).

Підрахунок суми балів дасть Вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді Ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні події у Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія ».

**ПИТАННЯ ДО ТЕСТУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Життєві події Відповіді** | **Кількість разів за рік** |
| **1.** | Смерть чоловіка (дружини). |  |
| **2.** | Розлучення (Порівняйте № 2 і № 3. Будьте уважні.). |  |
| **3.** | Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером. (Порівняйте № 2 і № 3. Будьте уважні.) |  |
| **4.** | Тюремне ув'язнення. |  |
| **5.** | Смерть близького члена сім'ї. |  |
| **6.** | Травма або хвороба. |  |
| **7.** | Одруження, весілля. |  |
| **8.** | Звільнення з роботи. |  |
| **9.** | Примирення подружжя. |  |
| **10.** | Вихід на пенсію. |  |
| **11.** | Зміна в стані здоров'я членів сім'ї. |  |
| **12.** | Вагітність партнерки. (Або ваша, якщо Ви жінка). |  |
| **13.** | Сексуальні проблеми. |  |
| **14.** | Поява нового члена сім'ї, народження дитини. |  |
| **15.** | Зміна місця роботи. |  |
| **16.** | Зміна фінансового становища. |  |
| **17.** | Смерть близького друга. |  |
| **18.** | Зміна професійної орієнтації,. |  |
| **19.** | Посилення конфліктності відносин з чоловіком/дружиною. |  |
| **20.** | Позика або позичення грошей на крупну покупку (наприклад, будинки). |  |
| **21.** | Закінчення строку виплати позики або віддачі боргу, борги, що ростуть. |  |
| **22.** | Зміна посади, підвищення службової відповідальності. |  |
| **23.** | Син або дочка покидають будинок. |  |
| **24.** | Проблеми з родичами чоловіка (дружини). |  |
| **25.** | Видатне особисте досягнення, успіх. |  |
| **26.** | Чоловік/дружина кидає роботу (або приступає до роботи). |  |
| **27.** | Початок чи закінчення навчання в навчальному закладі. |  |
| **28.** | Зміна умов життя. |  |
| **29.** | Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки. |  |
| **30.** | Проблеми з начальством, конфлікти. |  |
| **31.** | Зміна умов або годин роботи. |  |
| **32.** | Зміна місця проживання. |  |
| **33.** | Зміна місця навчання. |  |
| **34.** | Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки. |  |
| **35.** | Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням. |  |
| **36.** | Зміна соціальної активності. (Зміна у громадській діяльності) |  |
| **37.** | Позика або позичання грошей для покупки менш крупних речей (машини, телевізора). |  |
| **38.** | Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну. |  |
| **39.** | Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами родини. |  |
| **40.** | Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо). |  |
| **41.** | Відпустка. |  |
| **42.** | Різдво, зустріч Нового року, день народження. |  |
| **43.** | Незначне порушення правопорядку (наприклад, штраф за порушення правил вуличного руху). |  |

**ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ**

Порахуйте бали відповідно до нижче наведеної таблиці. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше одного разу, то кількість балів слід помножити на вказану досліджуваним кількість разів.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ питання** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |
| Бали | 100 | 73 | 65 | 63 | 63 | 53 | 50 | 47 | 45 | 45 | 44 | 40 | 39 | 39 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 | 31 | 30 | 29 |
| **№ питання** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** |  |
| Бали | 29 | 29 | 28 | 26 | 26 | 25 | 24 | 23 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 15 | 13 | 12 | 11 |  |

**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ**

Підсумкова сума виражає одночасно і ступінь стресового навантаження, і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, досліджуваному необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Для наочності наводимо порівняльну таблицю стресових характеристик.

|  |  |
| --- | --- |
| **Загальна сума балів** | **Ступінь опірності стресу** |
| Менше 150 | Досить велика |
| 150-199 | Висока |
| 200-299 | Порогова |
| 300 и более | Низька (вразливість) |

Якщо, наприклад, сума балів - понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто досліджуваному загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

**Досить велика ступінь опірності стресу.**

Ви виявляєте досить високий ступінь стресостійкості. Для Вас характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

**Високий ступінь опірності стресу.**

Для Вас характерна низька ступінь стресового навантаження.

Ви виявляєте високий ступінь стресостійкості. Ваші енергію та ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

**Порогова (середня) ступінь опірності стресу.**

Для Вас характерна середня ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте середню ступінь стресостійкості. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що в малій мірі носить стресогенний характер. Релігійний людина, як правило, більш стресостійка, завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смиренності.

**Низька ступінь опірності стресу.**

Для Вас характерна висока ступінь стресового навантаження.

Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості (вразливість).

Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер.

Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів понад 300, то вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Релігійний людина, як правило, більш стресостійка, завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смиренності.

**Методика**

**«Діагностика професійного вигорання»**

(К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Е. Водоп'янової).

**Мета:** вивчення ступеня професійного вигорання.

Методику «Шкала суб'єктивного благополуччя”. Представляє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вивчення емоційного компонента суб'єктивного благополуччя або емоційного комфорту. Суб'єктивне благополуччя включає три критеріальних ознаки. Благополуччя приділяється по зовнішнім критеріям, таким як добро діяльне, «правильне» життя. Такі критерії отримали назву нормативних. У відповідності з ними людина відчуває благополуччя, якщо вона володіє деякими соціально-бажаними якостями; критерієм благополуччя є система цінностей, прийнята в даній культурі.

Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами респондента у відношенні того, що є гарним життям.

Третє значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язано з повсякденним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильний до них.