



КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Соціально-психологічні умови збереження
психічного здоров'я в офісних працівників**

Магістрант: Пашковська Ксенія Олександрівна

Науковий керівник: Томчук Михайло Іванович,

доктор психологічних наук, професор

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я офісних працівників.

Предмет дослідження – соціально-психологічні умови збереження психічного здоров'я в офісних працівників.

Мета дослідження – на основі теоретико-експериментального дослідження змісту та особливостей впливу умов, чинників збереження психічного здоров'я офісних працівників розробити та апробувати соціально-психологічну програму його збереження.

Гіпотеза – визначальними соціально-психологічними умовами збереження психічного здоров'я офісних працівників є інтегративні умови, що поєднують в собі змінні інтелектуального, емоційного та особистісного компонентів психічного здоров'я.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні задачі дослідження:

1. Здійснити систематизацію та узагальнення основних наукових підходів у зарубіжній та вітчизняній літературі щодо дослідження феномена психічного здоров'я особистості.

2. Здійснити експериментальну перевірку стану психічного здоров'я офісних працівників.

3. Розробити та експериментально апробувати соціально-психологічну програму збереження психічного здоров'я офісних працівників.

4. Запропонувати методичні рекомендації офісним працівникам щодо збереження психічного здоров'я.

Методи та методики дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, моделювання, узагальнення матеріалів, які представлені у науковій літературі щодо досліджуваної проблеми;

- емпіричні: спостереження, опитування, тестування
 - методика з вивчення психічного вигорання А. Рукавішнікова;
 - методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка;
 - опитувальник «Самооцінка психічного здоров'я» Г. Нікіфорова;
 - методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Раге);
 - методика експрес-діагностики неврозу (К. Хек, Х. Хесс).

- статистичні методи: t-критерій Стьюдента – для визначення відмінностей в показниках психічного здоров'я офісних працівників в результаті впровадження експериментальної програми.

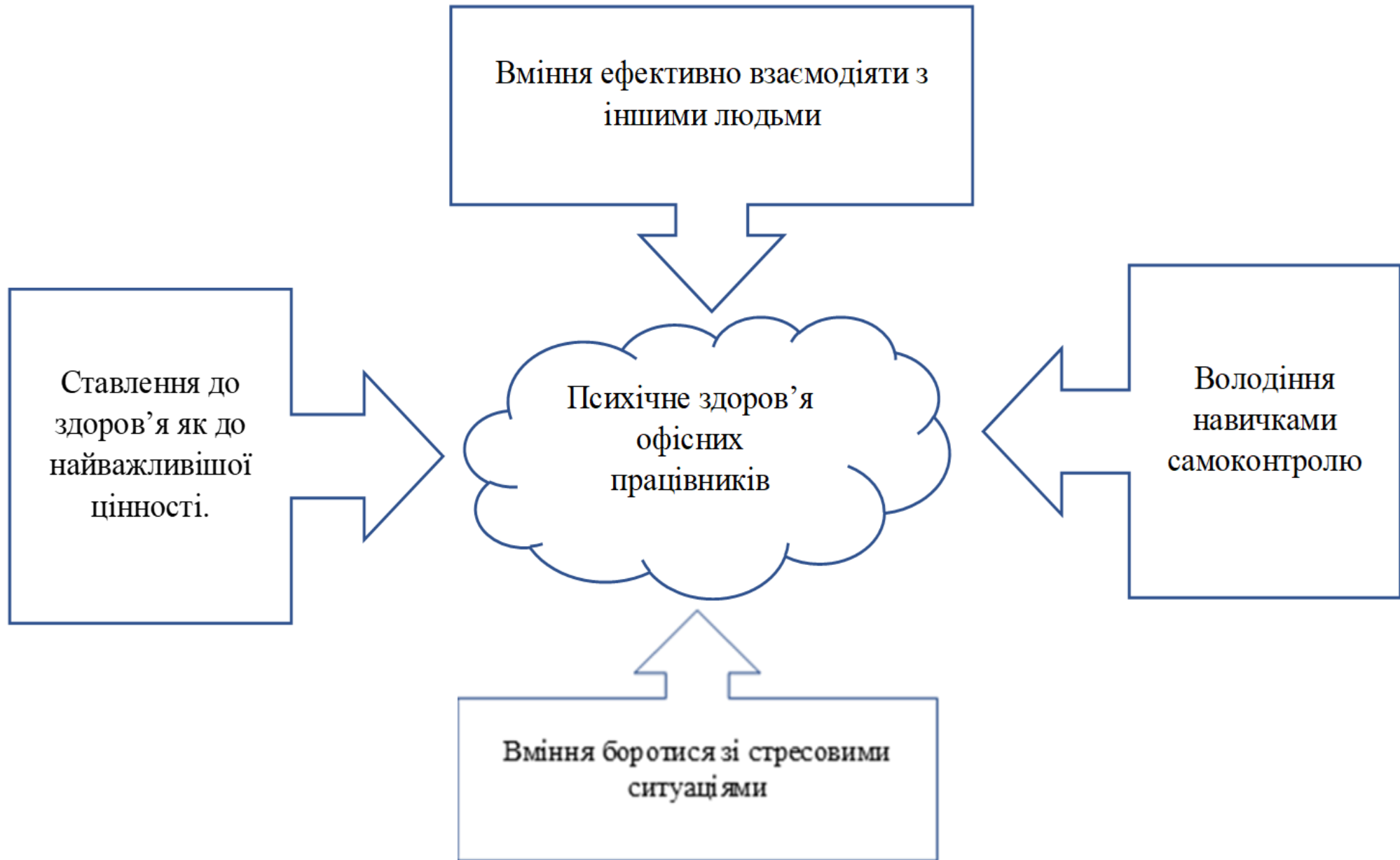
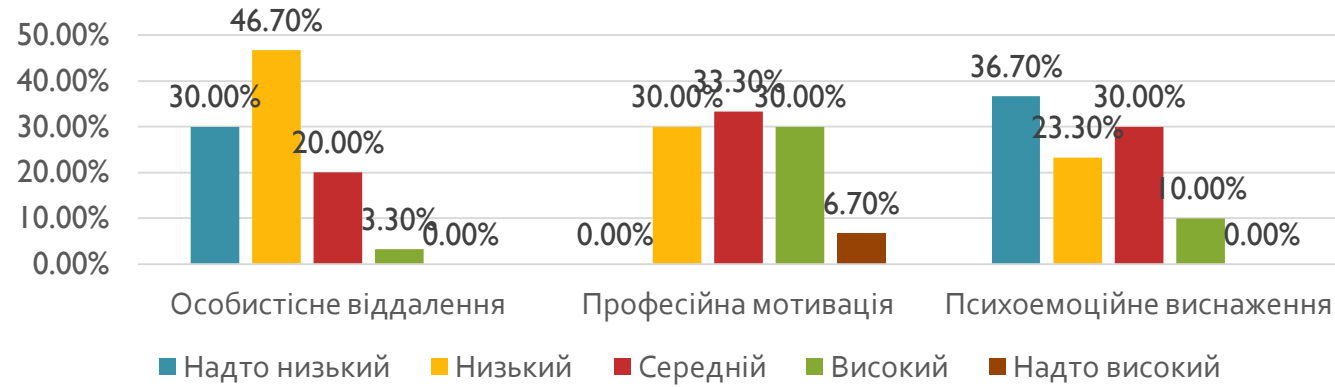
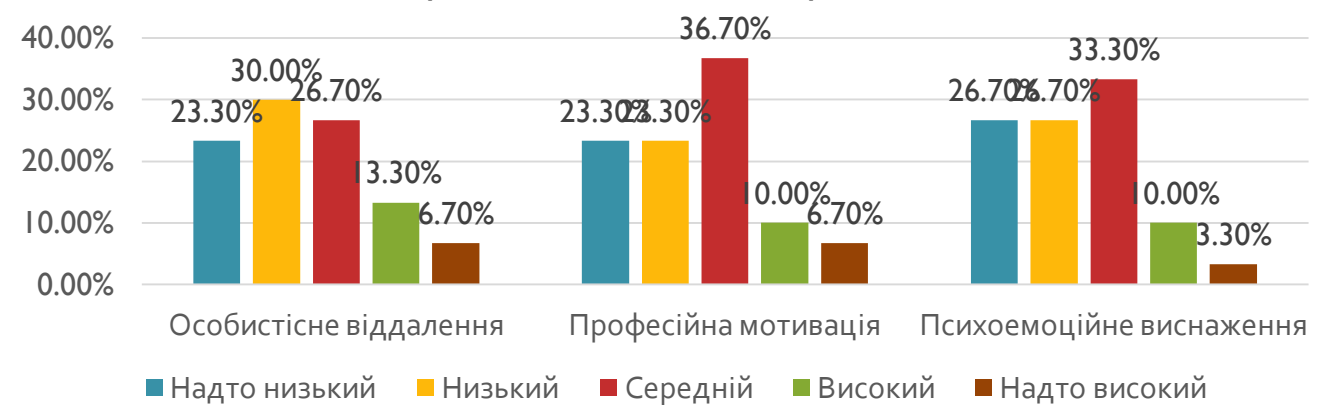


Рис.1. Модель психічного здоров'я офісних працівників

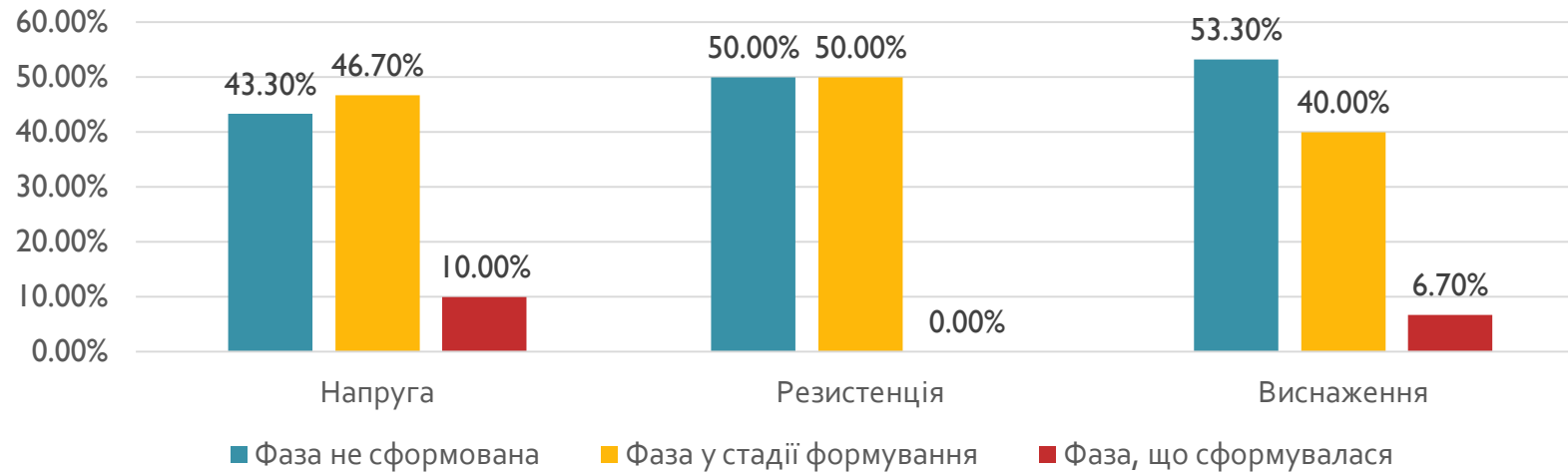
Результати визначення рівня психічного вигорання в офісних працівників зі стажем роботи до 10 років



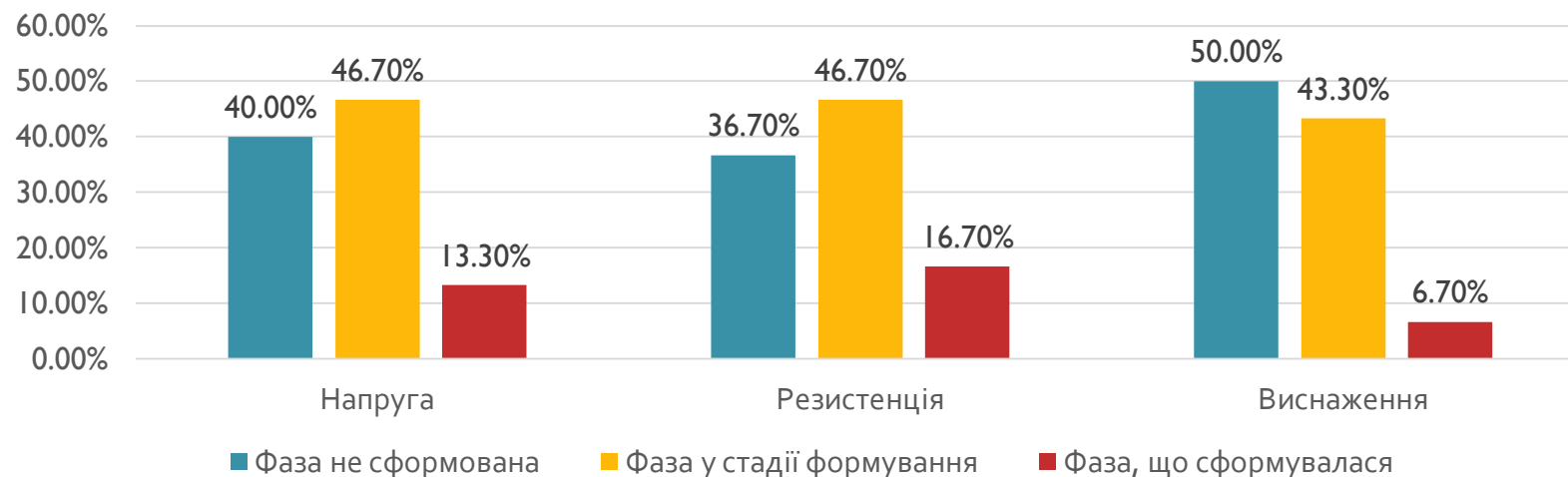
Результати визначення рівня психічного вигорання в офісних працівників зі стажем роботи більше 10 років



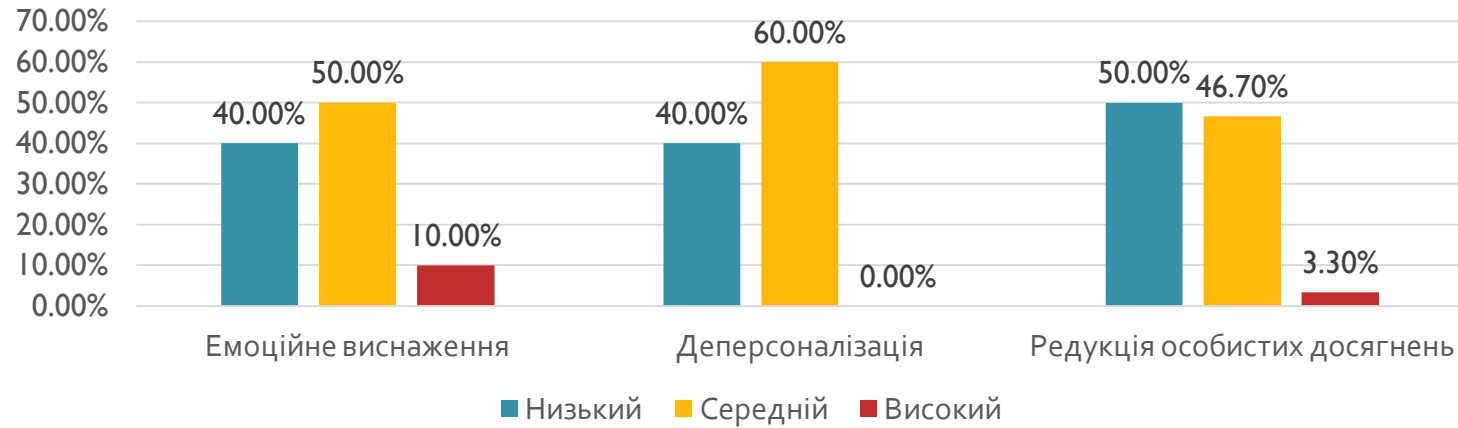
Результати визначення професійного вигорання в офісних працівників зі стажем роботи до 10 років



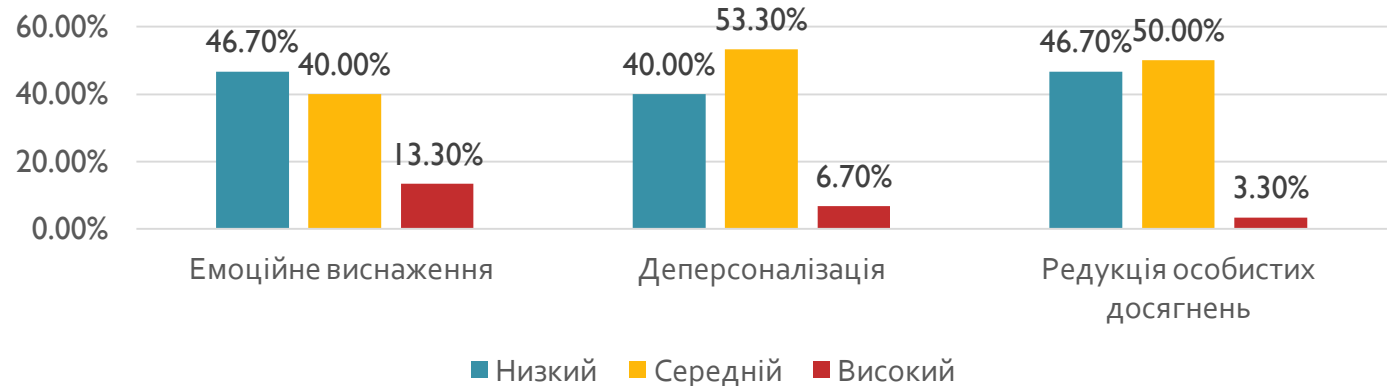
Результати визначення професійного вигорання в офісних працівників зі стажем роботи більше 10 років



Результати дослідження синдрому «вигорання» в офісних працівників зі стажем роботи до 10 років

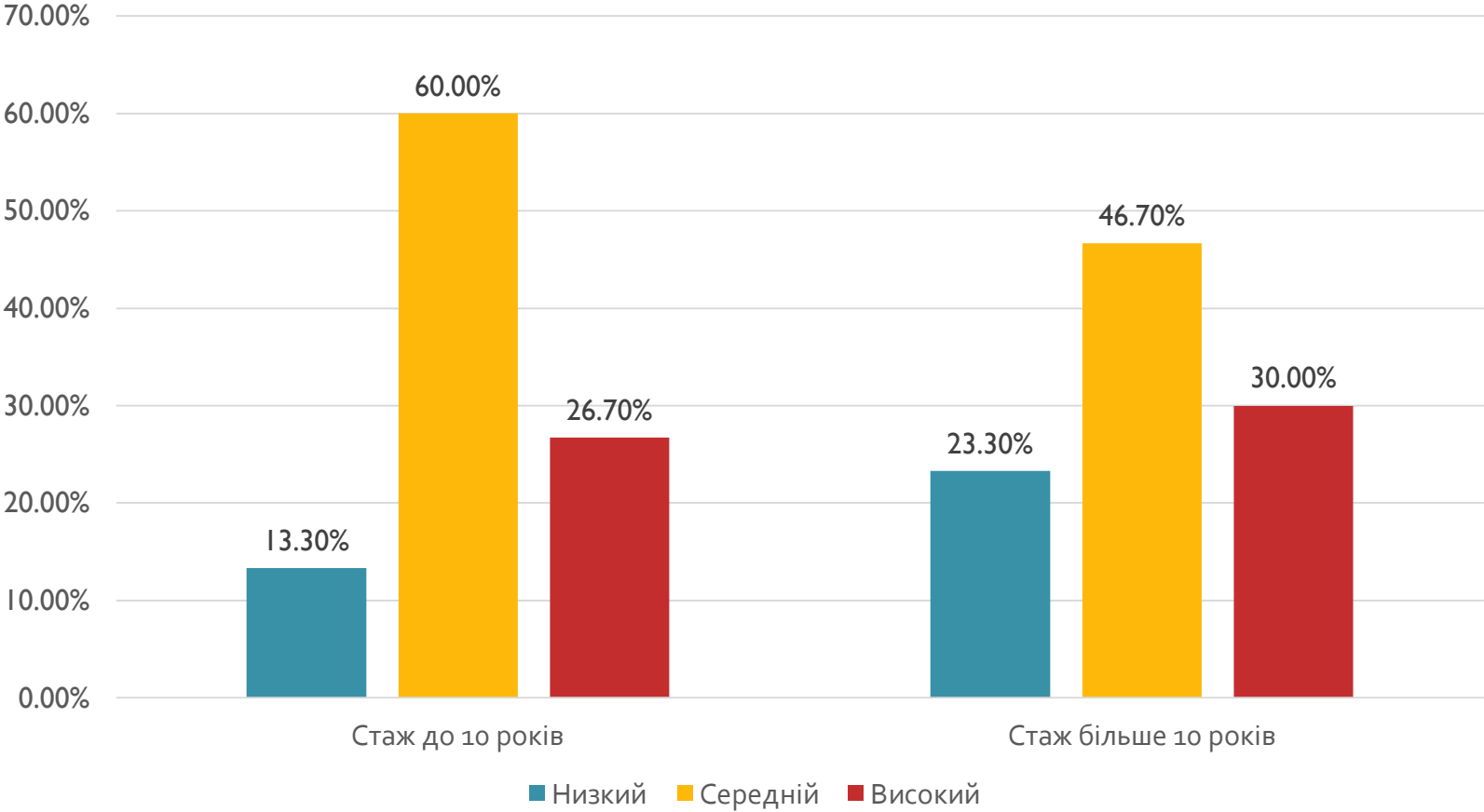


Результати дослідження синдрому «вигорання» в офісних працівників зі стажем роботи більше 10 років



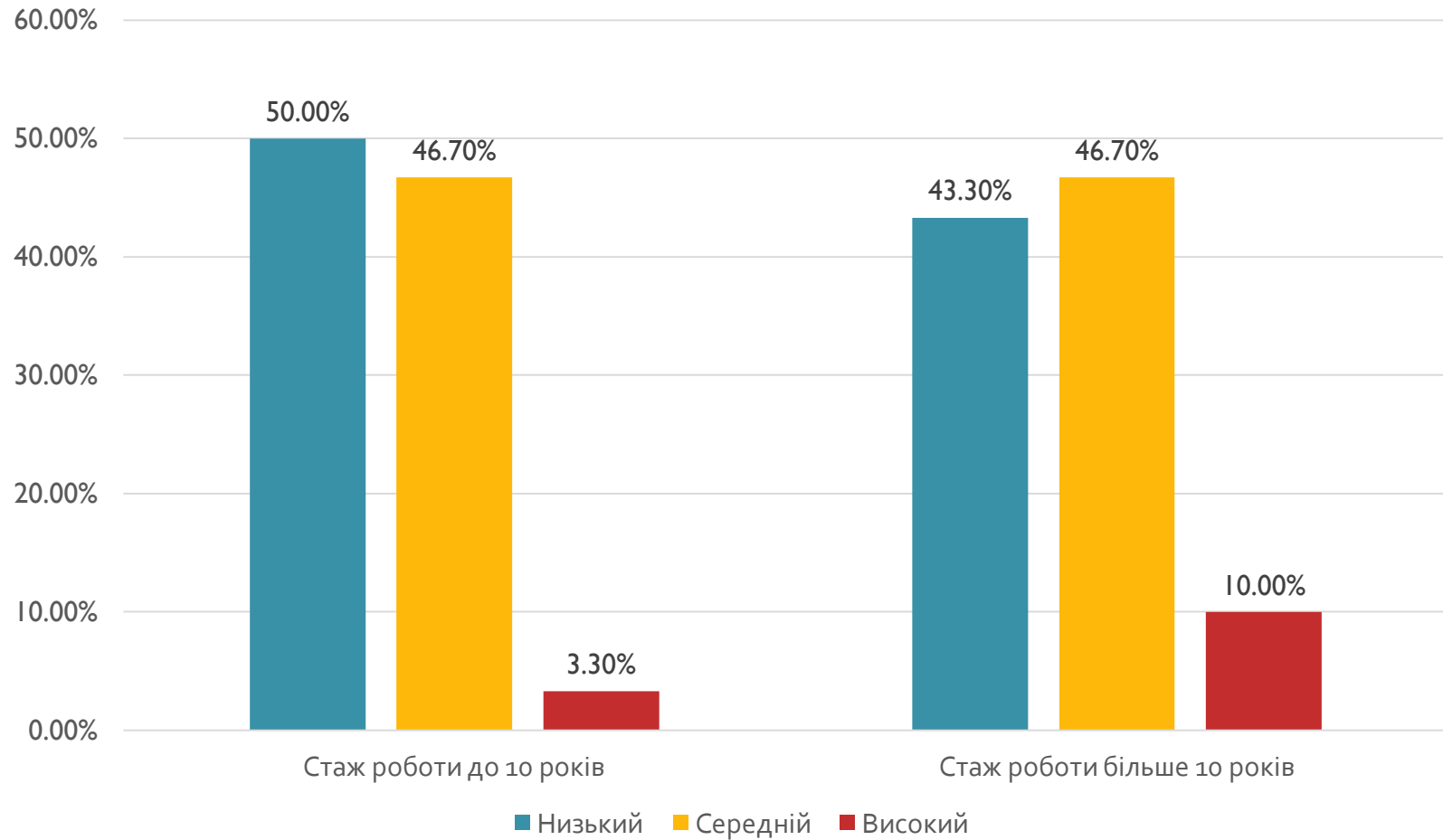
Опитувальник «Самооцінка психічного здоров'я» Г. Нікіфорова

Показники визначення стресостійкості та соціальної адаптації в офісних працівників



**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
(Т. Холмс, Р. Праге)**

Показники визначення неврозу в офісних працівників

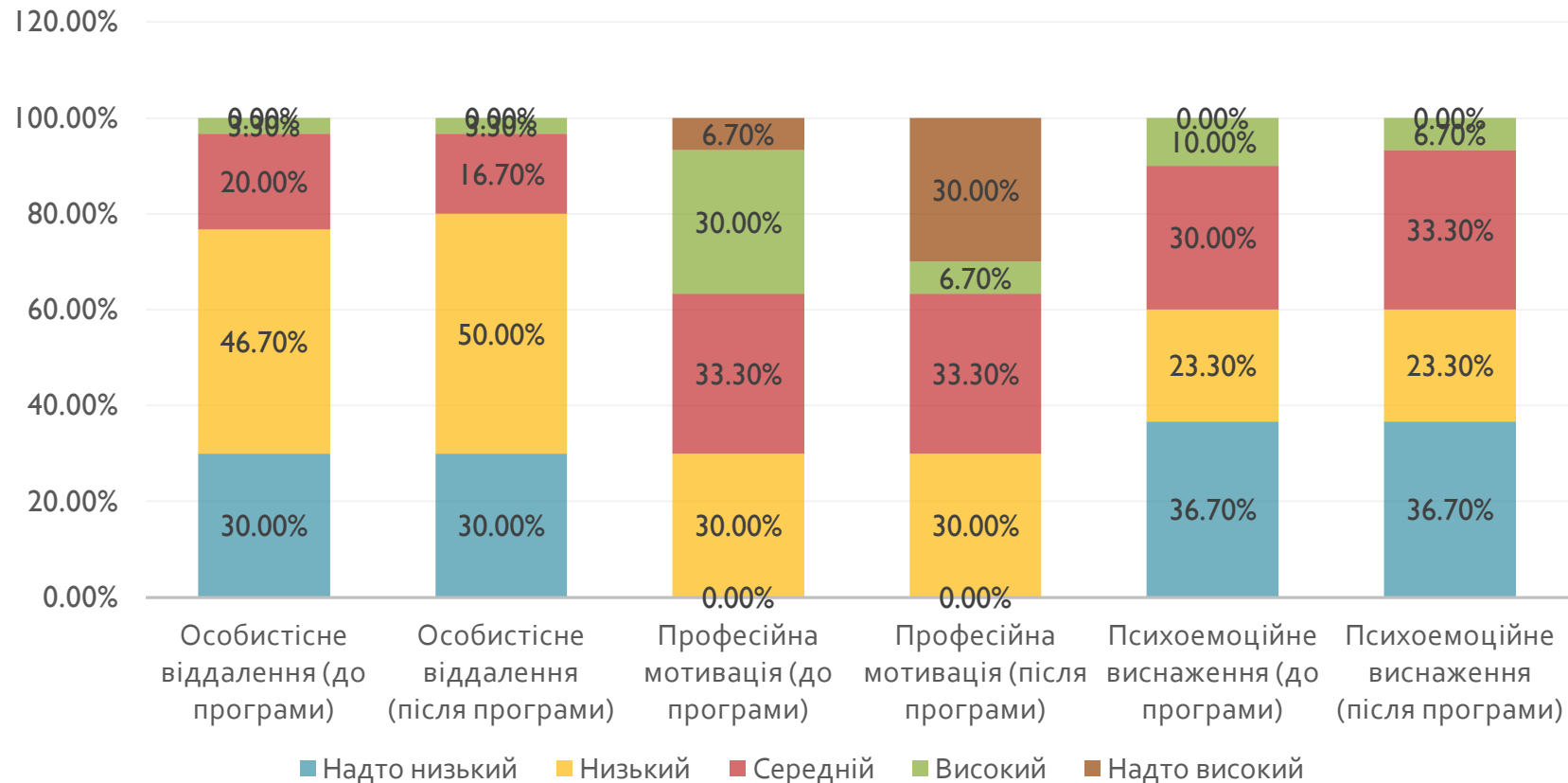


Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хек, Х. Хесс)

У рамках даної роботи нами розроблена
**«Соціально-психологічна програма
збереження психічного здоров'я в офісних
працівників».**

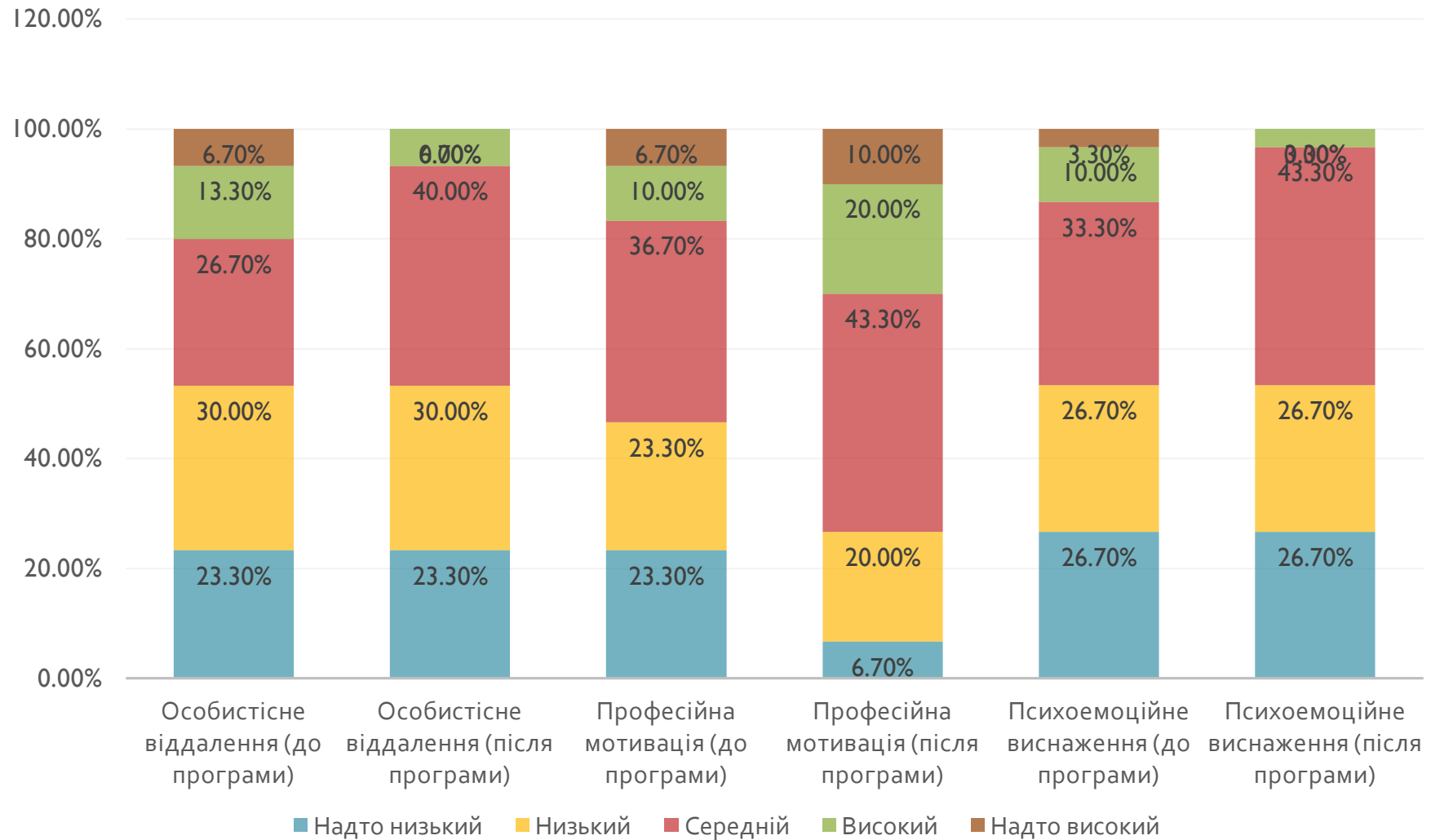
Мета: підвищення рівня поінформованості та обізнаності з поняттям «психічне здоров'я», опанування сучасними антистресовими техніками, розвиток навичок психоемоційної регуляції учасників.

Порівняльний аналіз рівня психічного вигорання в офісних працівників контрольної групи до та після експерименту



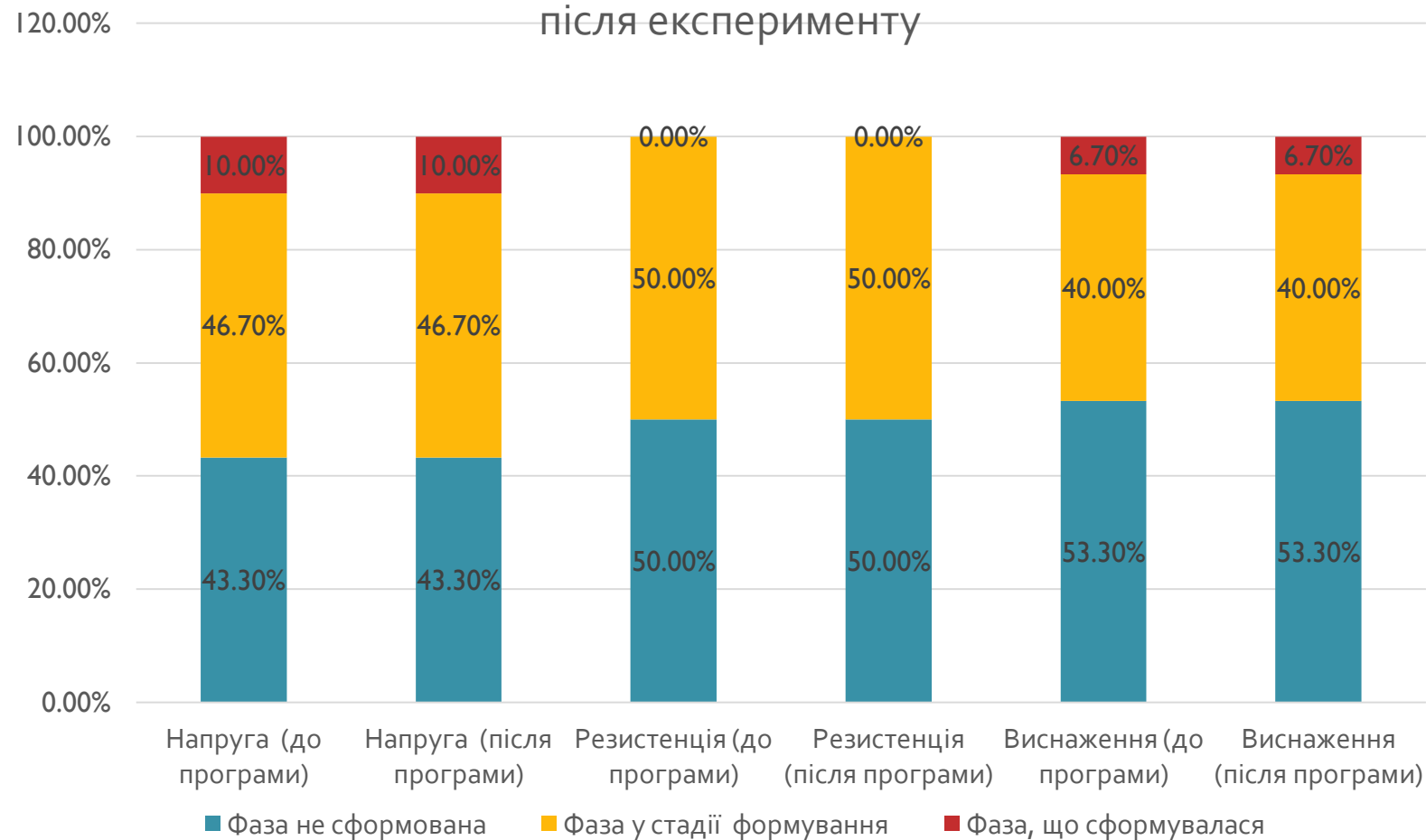
Методика «Психічного вигорання» А. Рукавішнікова

Порівняльний аналіз рівня психічного вигорання в офісних працівників експериментальної групи до та після експерименту



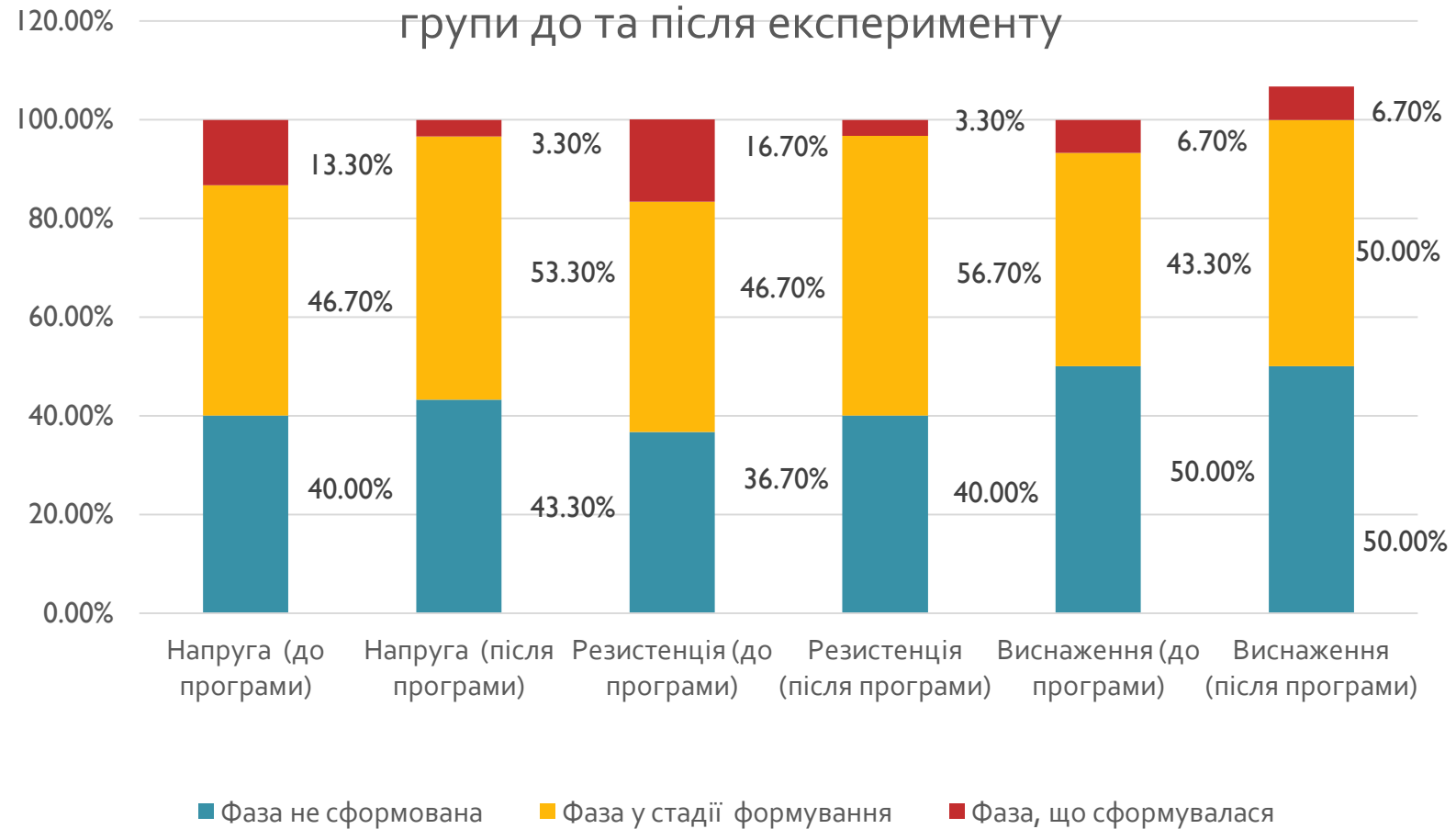
Методика «Психічного вигорання» А. Рукавішнікова

Порівняльний аналіз дослідження професійного вигорання контрольної групи в офісних працівників до та після експерименту



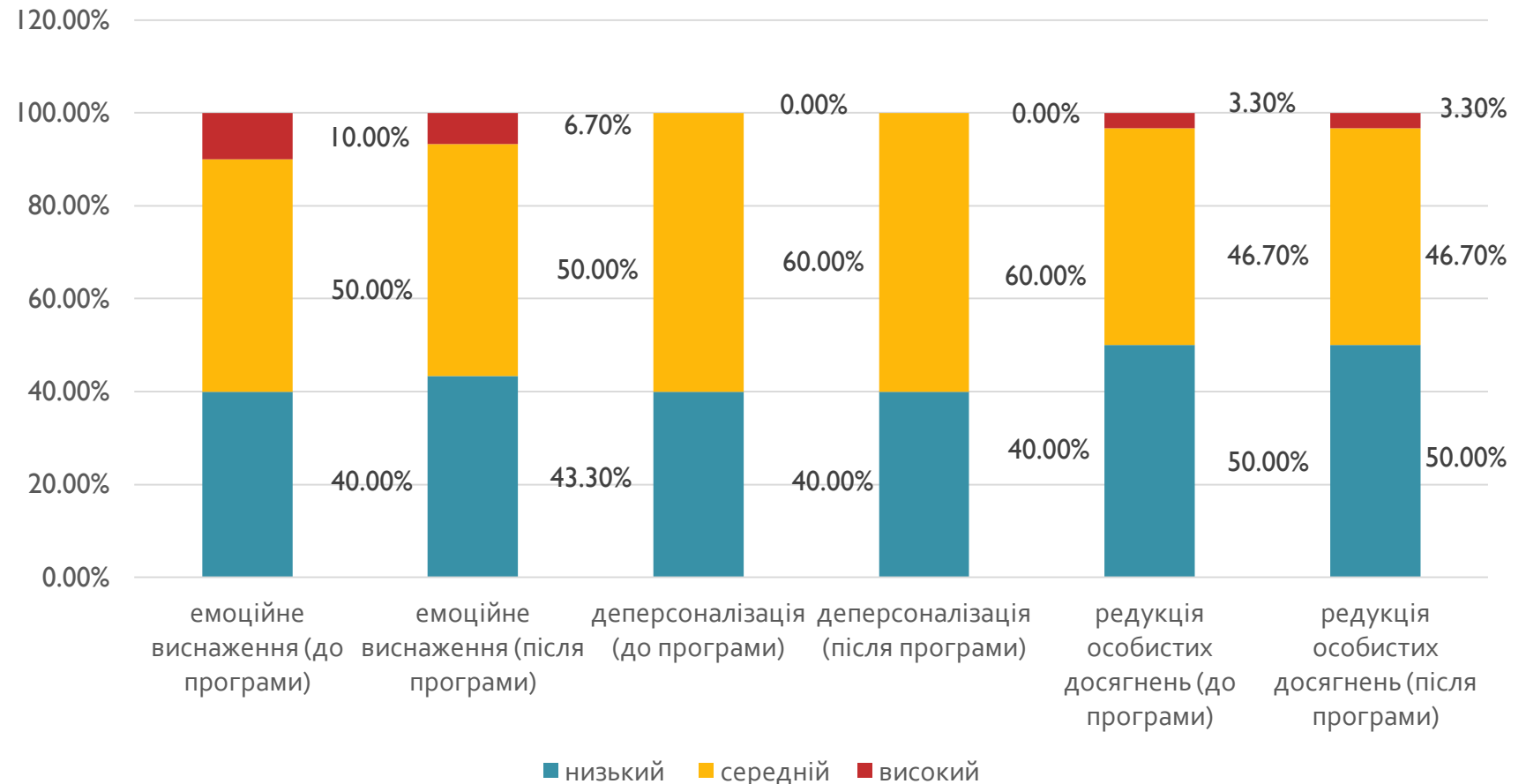
Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка

Порівняльний аналіз дослідження професійного вигорання в офісних працівників експериментальної групи до та після експерименту



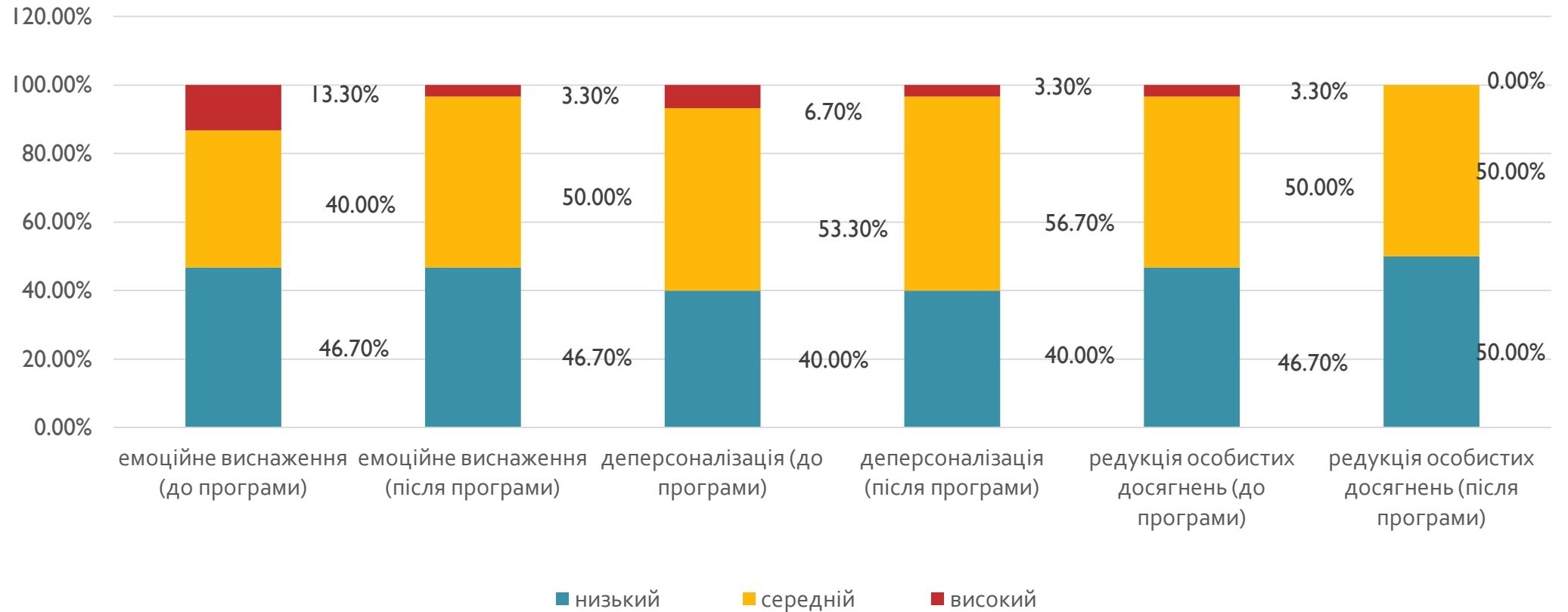
Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка

Порівняльний аналіз дослідження синдрому «вигорання» офісних працівників контрольної групи до та після експерименту



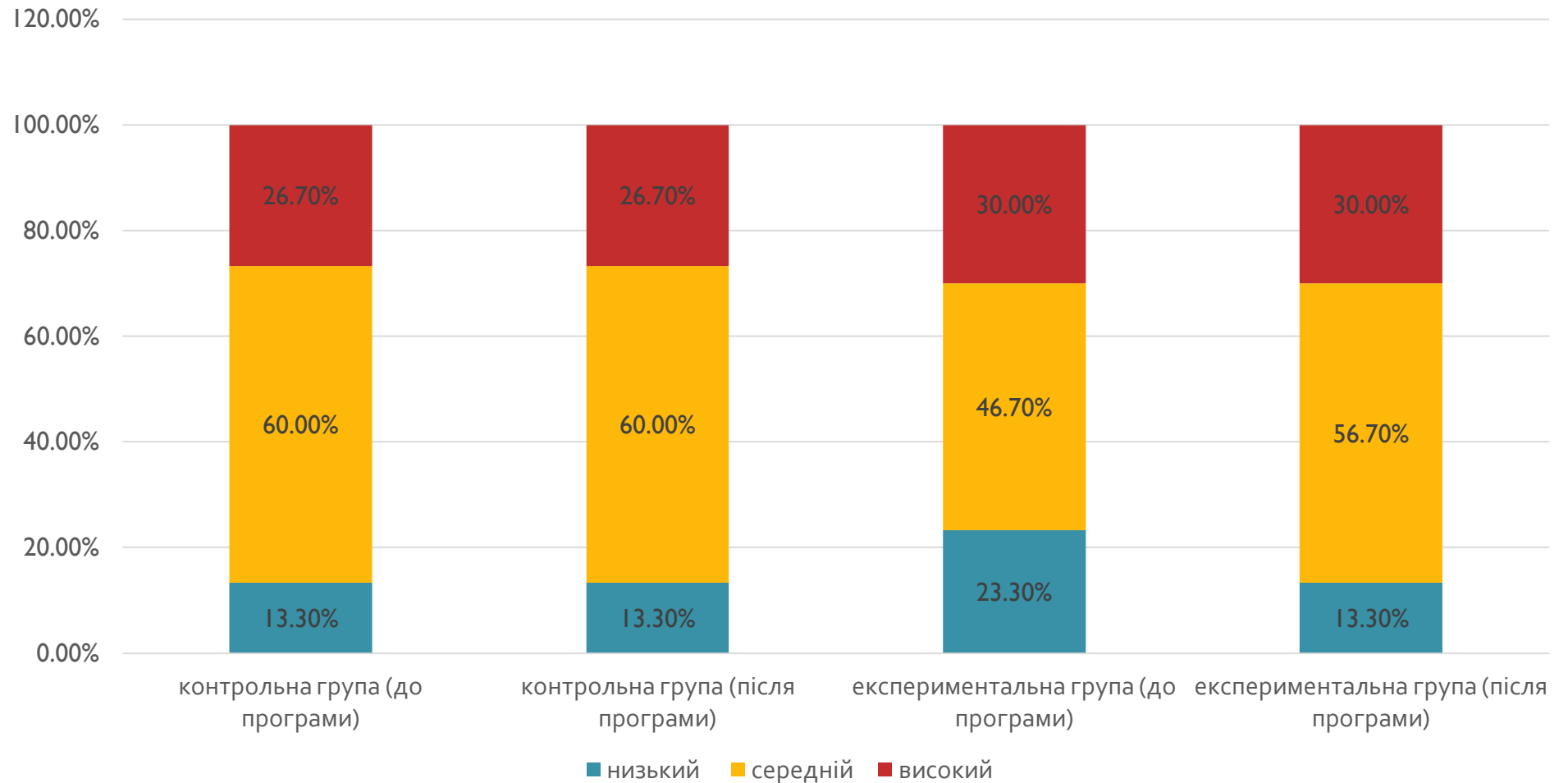
**Опитувальник «Самооцінка психічного здоров'я»
Г. Нікіфорова**

Порівняльний аналіз дослідження синдрому «вигорання» в офісних працівників експериментальної групи до та після експерименту



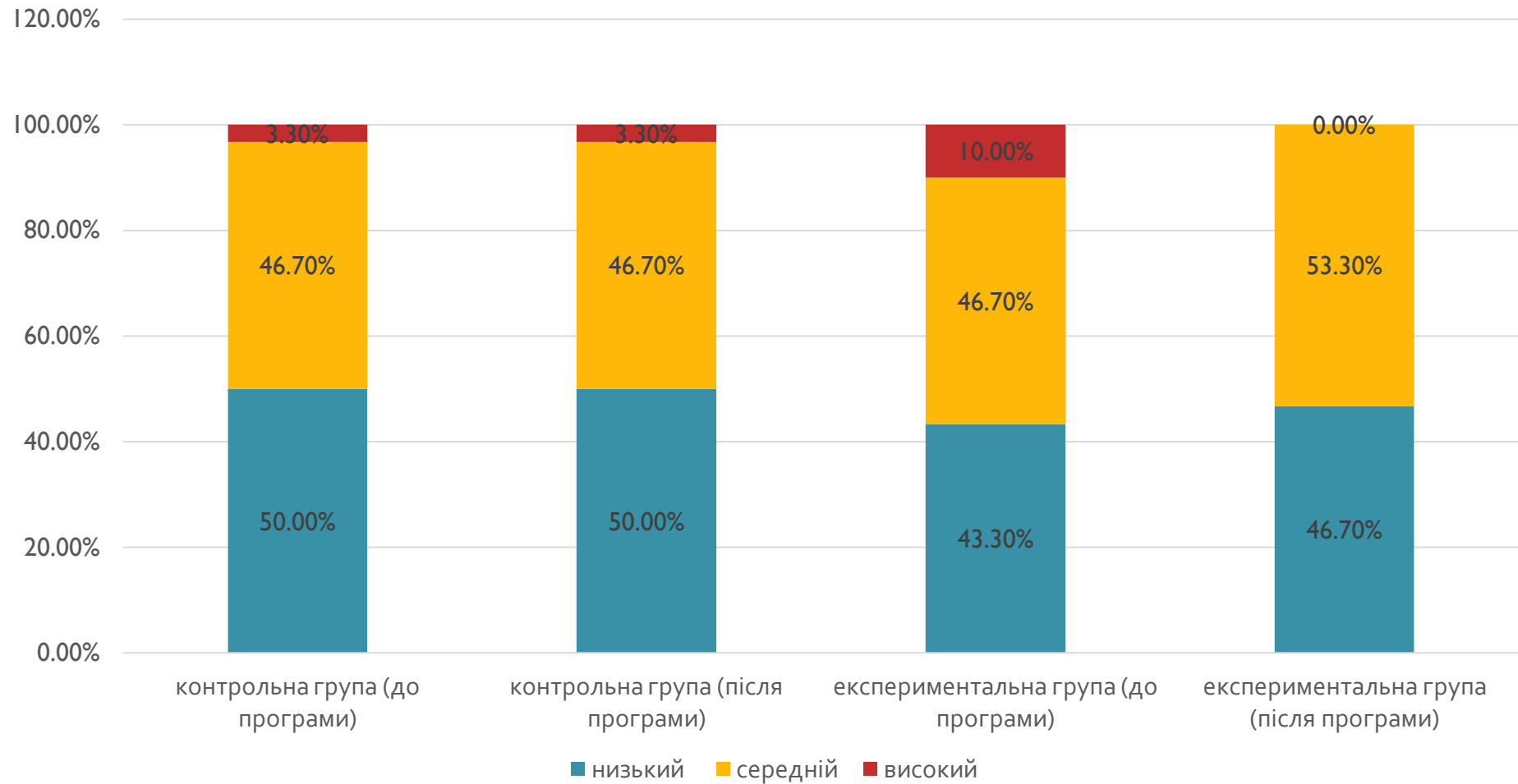
**Опитувальник «Самооцінка психічного здоров'я»
Г. Нікіфорова**

Порівняльний аналіз визначення стресостійкості та соціальної адаптації в офісних працівників до та після експерименту



**Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації
(Т. Холмс, Р. Праге)**

Показники визначення неврозу в офісних працівників до та після експерименту



Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хек, Х. Хесс)

Практична значущість одержаних результатів полягає в тому, що розроблено програму збереження психічного здоров'я офісних працівників, яка може бути використана практичними психологами підприємств з метою дослідження психічного здоров'я офісних працівників; запропоновано комплекс діагностичних методик, здійснено експериментальне дослідження умов збереження психічного здоров'я офісних працівників. Результати дослідження можуть бути використанні при читанні студентам навчальних дисциплін: «Основи психодіагностики», «Психічне здоров'я особистості».