

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

**Кафедра социальной работы и реабилитологии**

Аннотация к дипломной работе

**Повышение стрессоустойчивости сотрудников исполкома как условие  
эффективности профессиональной деятельности**

Шабан Елизавета  
Сергеевна

Научный руководитель:  
Воронович Дарья  
Викторовна  
старший преподаватель,  
магистр психологических  
наук

Минск, 2021

## АННОТАЦИЯ

Повышение стрессоустойчивости сотрудников исполкома как условие эффективности профессиональной деятельности / Шабан Елизавета Сергеевна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. Д.В. Воронович.

**Объект** исследования – стрессоустойчивость.

**Предмет** исследования – использование проектного подхода для создания тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости.

**Цель исследования** – разработать тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости сотрудников исполкома в период работы в организации.

**Выборку** составили сотрудники Управления по труду, занятости и социальной защите Борисовского Районного Исполнительного Комитета в количестве 60 человек.

**Основные результаты.**

В данной дипломной работе мы проанализировали феномен стресса и стрессоустойчивости, выяснили какие причины стресса и его последствия бывают.

Результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости сотрудников исполкома показал, что удельный вес респондентов с высоким уровнем психологического климата после проведения тренинга с 20% увеличился до 50%, а с низкими показателями уменьшился с 32% до 5%, что в очередной раз доказывает актуальность данной работы.

Также с целью предотвращения негативных последствий стресса был создан и внедрен тренинг, направленный на повышение стрессоустойчивости сотрудников исполкома.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза была подтверждена, а это значит, что разработанный нами тренинг позитивно отразился на деятельности сотрудников исполкома и их психологическом состоянии по средством увеличения уровня стрессоустойчивости.

Дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключение, девяти приложений, 25 иллюстраций, список использованных источников из 33 наименований. Общий объем дипломной работы – 79 страниц.

**Ключевые слова:** СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, СПЕЦИАЛИСТЫ ОРГАНИЗАЦИИ, ТРЕНИНГ.

Improving the stress tolerance of Executive Committee employees as a condition for the effectiveness of professional activity / Shaban Elizaveta Sergeevna; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific director D. V. Voronovich.

**The object** of the study is stress resistance.

**The subject** of the study is the use of a project approach to create training aimed at improving stress tolerance.

**The purpose of the study** is to develop a training aimed at improving the stress tolerance of executive committee employees during their work in the organization.

**Main results.**

In this thesis, we analyzed the phenomenon of stress and stress resistance, found out what causes of stress and its consequences are.

**The sample** was made up of employees of the Department of Labor, Employment and Social Protection of the Borisovsky District Executive Committee in the number of 60 people.

**The results** of an empirical study of the stress resistance of executive committee employees showed that the proportion of respondents with a high level of psychological climate after the training increased from 20% to 50%, and with low indicators decreased from 32% to 5%, which once again proves the relevance of this work.

Also, in order to prevent the negative effects of stress, a training aimed at improving the stress tolerance of the executive committee employees was created and implemented.

Thus, the hypothesis put forward by us was confirmed, which means that the training developed by us had a positive impact on the activities of the executive committee employees and their psychological state by increasing the level of stress resistance.

The thesis consists of an introduction, three chapters, a conclusion, nine appendices, 25 illustrations, a list of sources used from 33 titles. The total volume of the thesis is 79 pages.

**Keywords:** STRESS RESISTANCE, ORGANIZATION SPECIALISTS, TRAINING.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2012. – 281 с.
2. Базаров, Т.Ю. Управление персоналом развивающейся организации / Т.Ю. Базаров. – М.: ЮНИТИ, 2014. – 453 с.
3. Банников, В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ...канд. психол. наук / В.В. Банников. – М., 2003. – 156 с.
4. Бодалев, А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М., 1983. – 272 с.
5. Бодров, В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. 1996. – 64-74 с.
6. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. –528 с.
7. Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. - М.: Наука, 1990. – 218 с.
8. Водопьянова, Е.В. Психодиагностика стресса / Е.В. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 420 с.
9. Глуханюк, Н.С. Общая психология: Учебное пособие для вузов/ Н.С. Глуханюк. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 368 с.
10. Горелова, Е.С. Мотивация достижения и адаптации к психическому стрессу / Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических и соматических заболеваний: Сб. науч.; тр.под ред. Проф. Вейна А.М. М. - 1977. – 48-51 с.
11. Дмитриенко, Г.А. Мотивация и оценка персонала / Г.А. Дмитриенко, Е.А. Шарпатов, Т.В. Максименко; под ред. Г.А. Дмитриенко. – К.: МАУП, 2002. – 248 с.
12. Джуэлл, Л. Индустриально-организационная психология / Л. Джуэлл. – СПб.: Питер, 2001.
13. Дятлов, В.А. Управление персоналом / В.А. Дятлов. – М.: ПРИОР, 2014. – 272 с.
14. Журавлев, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. Монография / А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
15. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. - 2012. — №9. - 243-246 с.
16. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. –368 с.

17. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональных стресс /Под ред. Л.Лева. - Л., 1970. – 127 с.
18. Лозгачева, О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза. дис. ...канд. психол. наук / О.В. Лозгачева. – Екатеринбург, 2004. – 158 с.
19. Лютенс, Ф. Организационное поведение: Пер. с англ. 7-го изд. / Ф. Лютенс. – М.: ИНФРА-М, 1999. – 692 с.
20. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
21. Мишурова, И.В. Управление мотивацией персонала / И.В. Мишурова, П.В. Кутелев. - М.: MapT, 2003. – 372 с.
22. Мороз, О. А. Управление проектами в ProjectLibre / О. А. Мороз. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 253 с. 13. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / Project Management Institute. – 5-е изд. – М.: ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.
23. Психодиагностика стресса: практикум/сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина: М-во образ и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
24. Психоэмоциональный стресс / Под ред. К. В. Судакова. М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 1992. – 122 с.
25. Пятницкая, Е.В. Психология травматического стресса. Учебное пособие / Е.В. Пятницкая. - Балашов: Николаев, 2007. – 140 с.
26. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / Project Management Institute. – 5-е изд. – М.: ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.
27. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. М.: Изд. Прогресс. 1992. – 124 с.
28. Стресс, и постстрессовые расстройства: личность и общество/С.Г. Сукиасян, А.С. Тадевосян, С.С. Чшмаритян, Н.Г. Манасян. Ереван.: Асогик, 2003. – 348 с.
29. Стресс у студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: /4brain.ru/blog/stress-in-learning/. – Дата доступа: 15.02.2021.
30. Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. –208 с.
31. Судаков, К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К.В. Судаков. – М.,1998. –268 с.
32. Хмелевский, Ю.В. Стресс и депрессия – две стороны одного процесса / Ю.В. Хмелевский. – М.: 2000. – 192 с.
33. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.