

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Аннотация к дипломной работе

Управление стрессами и развитие работоспособности персонала

Самойлова Екатерина Михайловна

Научный руководитель:
Наливайко Инна Михайловна
кандидат философских наук, доцент

Минск, 2021

АННОТАЦИЯ

Управление стрессами и развитие работоспособности персонала /Самойлова Екатерина Михайловна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. И.М. Наливайко.

Объект исследования – социально-психологический стресс у сотрудников организации.

Предмет исследования – методы управления стрессами и развития работоспособности персонала.

Цель исследования – на основании теоретического и эмпирического исследования выявить социально-психологические факторы формирования стресса у сотрудников организации, разработать профилактические рекомендации управления стрессами и развить работоспособность персонала, путем профилактических рекомендаций и разработки проекта «Тренинг по развитию эмоционального интеллекта».

Основные результаты. В результате проведенного исследования удалось систематизировать имеющиеся в литературе данные о сущности понятий «стресс», выявлены уровни стресса у сотрудников организации и разработаны методы профилактики и управления стрессом. Полученные результаты при исследовании данной проблемы помогут грамотно и ответственно управлять таким явлением, как стресс, снижая вероятность трансформации стресса в дистресс, а также способствуют развитию работоспособности персонала.

Практическая новизна. Уникальный проект «Тренинг по развитию эмоционального интеллекта», способствующий снижению уровня стресса и развитию работоспособности персонала.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из двух частей, заключение, список использованных источников из 24 наименований и 6 приложений. Общий объем дипломной работы – 49 страниц.

Ключевые слова: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС, ГОМЕОСТАЗ, МЕХАНИЗМ СТРЕССА, ЭУСТРЕСС, ДИСТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ПЕРИОДЫ СТРЕССА, ПОВСЕДНЕВНЫЙ СТРЕСС, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС, ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС, КОММУНИКАТИВНЫЙ СТРЕСС, ТРИАДА СТРЕССА, СИНДРОМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ, ИНИЦИИРОВАНИЕ ПРОЕКТА, ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЕКТА, ПРОЦЕССЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ИСПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА, ЗАКРЫТИЕ ПРОЕКТА.

Stress management and development of personnel performance /Ekaterina Samoilova; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific director I. M. Nalivaiko.

Object of research: social and psychological stress in the employees of the organization.

Subject of research: methods of stress management and development of personnel efficiency.

Purpose of research: to identify the socio-psychological factors of stress formation in the employees of the organization, to develop preventive recommendations for stress management and to develop the efficiency of the staff, through preventive recommendations and the development of the project "Training for the development of emotional intelligence".

The results. As a result of the conducted research, it was possible to systematize the data available in the literature on the essence of the concepts of "stress", to identify the levels of stress in employees of the organization and to develop methods for the prevention and management of stress. The results obtained in the study of this problem will help to competently and responsibly manage such a phenomenon as stress, reducing the likelihood of stress transformation into distress, as well as contribute to the development of staff efficiency.

Practical novelty. A unique project "Training for the development of emotional intelligence", which helps to reduce the level of stress and develop the efficiency of staff.

The thesis includes the following elements in its structure: introduction, the main part consisting of two chapters, conclusion, a list of sources used from 24 titles and 6 appendices. The total volume of the this is 49 pages.

Keywords: PSYCHOLOGICAL STRESS, HOMEOSTASIS, STRESS MECHANISM, EUSTRESS, DISTRESS, STRESS TOLERANCE, PERIODS OF STRESS, EVERYDAY STRESS, PROFESSIONAL STRESS, EMOTIONAL STRESS, INFORMATION STRESS, COMMUNICATION STRESS, STRESS TRIAD, BURNOUT SYNDROME, PROJECT INITIATION, PROJECT PLANNING, PROJECT ORGANIZATION AND EXECUTION PROCESSES, PROJECT CLOSURE.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. - 3-е изд. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 282 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1995. – 136 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. - М., 2000. - 352 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Современные подходы к превенции синдрома выгорания / Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного и др. Курск, Курский гос. ун-т, 2008. - 249 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 335 с.
6. Гамакова, Л. О. Управление стрессами: организационные меры применения в организации [Электронный ресурс] : материалы VII Междунар. студ. электр. науч. конф. «Студенческий научный форум» – 2015», 15.02-31.03.2015 г. – Самара. URL: <https://www.scienceforum.ru/2015/1263/14432> (дата обращения: 15.05.2021).
7. Журавлева, А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
8. Карачевцева, И. Стресс на рабочем месте. Насколько это серьезно и что с этим делать [Электронный ресурс]. URL: <http://www.trainings.ru/library/articles/?id=14343> (дата обращения: 15.05.2021).
9. Мартин, П. Управление проектами: пер. с англ. / П. Мартин, К. Тейт. – СПб. : Питер, 2006. – 224 с.
10. Мороз, О. А. Управление проектами в ProjectLibre / О. А. Мороз. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 253 с.
11. Полковников, А.В. Управление проектами. Полный курс МВА/А.В.Полковников, М.Ф.Дубовик. – Москва: Олимп – Бизнес, 2019. - 552 с.
12. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / Project Management Institute . – 5-е изд. – М. : ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.
13. Рэндалл Инглунд. Руководитель проектов. Все навыки, необходимые для работы для работы /Рэндалл Инглунд, Альфонсо Бусело; пер. с англ. Елизаветы Пономаревой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 384 с.
14. Селье, Г. Стресс без дистресса. – М. : МНПП «РЭНАР», 1992. – 109 с.

15. Фридман, А. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / Александр Фридман, Дмитрий Галанцев, Юрий Щербатых. – М. : Издательство «Добрая книга», 2019. – 512 с.
16. Хольцер, М. Стресс на рабочем месте и производительность труда: проблема для общественного сектора [Электронный ресурс]. / М. Хольцер, Г. Хелфанд // Персонал Микс : электрон. журн. 2001. № 5. URL: <http://www.cfin.ru/press/pmix/2001-5/12.shtml> (дата обращения: 15.05.2021).
17. Freudenberger HJ, Richelson G. The high cost of high achievement. Paperback-Bantam Books, 1990.
18. Hamberger L. K., Stone G. V. Burnout prevention for human service professionals: proposal for a systematic approach // J. of Holistic Medicine, 1983. V. 5. P. 149–162.
19. Homer J. B. Worker burnout: A dynamic model with implications for prevention and control // System Dynamics Rewiew. 1985. V. 1. P. 42–62.
20. Kasl S. V. Surveillances of psychological disorders in the workplace // G. P. Keita, S. L. Sauter (Eds). Work and well-being: An agenda for the 1990s. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1992. P. 73–95.
21. MacBride A. Burnout: Possible Probable Preventable / Canada Mental Health, 1983. V. 31. P. 2–8.
22. Maslach C. Understanding burnout: Definition issues in analyzing a complex phenomenon // Job stress and burnout: Research, theory, and intervention perspectives / Ed. W.S. Pain. Beverly Hills–L.–New Delhi, 1982. P. 29–40.
23. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives / Applied & Preventive Psychology. 1998. V. 7. P. 63–74.
24. Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions, Washington DC: Taylor & France, 1998.