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

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Аннотация к дипломной работе

Повышение стрессоустойчивости менеджеров: проектный подход

Дашкевич Ангелина Леонидовна

Научный руководитель:
Басинская И. В,
старший преподаватель

Минск, 2021

АННОТАЦИЯ

Повышение стрессоустойчивости менеджеров: проектный подход / Дашкевич Ангелина Леонидовна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. И. В. Басинская.

Объект исследования – практикующие менеджеры;

Предмет исследования – стрессоустойчивость менеджеров;

Цель исследования – выявить актуальный уровень стресса и стрессоустойчивости менеджеров.

Основные результаты: 1/4 часть, участвующих в исследовании, менеджеров, показали результаты, которые указывают на высокий уровень стресса, что негативно сказывается на эмоциональном и физическом состоянии, в следствии и на процессе управления. Это указывает на переутомление и истощение, частую потерю самоконтроля в стрессовой ситуации и неумении владеть собой. Данной группе необходима помощь в развитии умений саморегуляции в стрессе.

Обладателями низкого уровня стресса, по результатам исследования, являются 22% испытуемых.

Диагностика уровня стрессоустойчивости менеджеров показала, что высокий и очень высокий уровень стрессоустойчивости, присущ 6% и 4% менеджеров, соответственно, выше среднего и чуть выше среднего – 6%, 8%; средний уровень стрессоустойчивости имеют 34% испытуемых. Уровень чуть ниже среднего и ниже среднего – 16% и 12%, соответственно, низкий и очень низкий уровень стрессоустойчивости характерен для 8% и 6% менеджеров.

Анализ полученных в исследовании данных показал что, несмотря на то, что большинство испытуемых имеет средний показатель стресса и стрессоустойчивости, определенная часть выборки – 36% испытуемых, остро нуждается в дополнительных корпоративных мероприятиях по повышению степени стрессоустойчивости и по минимизации уровня стресса.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из трех глав, заключение, список использованных источников из 44 наименований. Общий объем дипломной работы – 76 страниц.

Ключевые слова: СТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ПРОЕКТ, ТРЕНИНГ, ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Increasing stress resistance of managers: project approach / Anhelina Leonidovna Dashkevich; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific. hands. I.V. Basinskaya.

Object of research: practicing managers;

Subject of research: stress resistance of managers;

Purpose of research: to identify the actual level of stress and stress resistance of managers.

The results: 1/4 of the managers participating in the study showed results that indicate a high level of stress, which negatively affects the emotional and physical state, in consequence and on the management process. This indicates overwork and exhaustion, a frequent loss of self-control in a stressful situation and inability to control oneself. This group needs help developing self-regulation skills in stress.

According to the study, 22% of the subjects have low stress levels.

Diagnostics of the level of stress resistance of managers showed that a high and very high level of stress resistance is inherent in 6% and 4% of managers, respectively, above average and slightly above average - 6%, 8%; 34% of the subjects have an average level of stress resistance. The level is slightly below average and below average - 16% and 12%, respectively; low and very low levels of stress resistance are characteristic of 8% and 6% of managers.

The analysis of the data obtained in the study showed that, despite the fact that the majority of the subjects have an average indicator of stress and stress resistance, a certain part of the sample - 36% of the subjects, is in dire need of additional corporate events to increase the degree of stress resistance and to minimize the stress level.

The thesis includes in its structure the following elements: introduction, the main part, consisting of three chapters, conclusion, list of sources used from 44 items. The total volume of thesis is 76 pages.

Keywords: STRESS, STRESS RESISTANCE, PROJECT, TRAINING, INCREASING THE LEVEL OF STRESS RESILIENCE

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акимова, К.М. Психологическая диагностика. – СПб: Питер, 2003. – 625с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995. – 128 с.
3. Белова, О.В. Общая психодиагностика. - Новосибирск:, 1996. - 37с.
4. Бэбьюли Ф. Управление проектом. — Пер. с англ. Петрашек. В. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 208 с.
5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб: Питер, 2009. — 336 с. 43
6. Гайворонский И. В., Якимов А. А, Ничипорук Г. И. Анатомия пищеварительной системы взрослого человека : учебное пособие – Санкт Петербург : СпецЛит, 2016. – 81 с.
7. Зильберштейн О.Б., Невструев К.В., Семенюк Д.Д., Шкляр Т.Л., Юрковский А.В. Анализ стейкхолдеров на примере российских предприятий // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Том 8, №3, 2016 – <http://naukovedenie.ru/PDF/42EVN316.pdf> – Дата доступа: 02.02.2020.
8. Ивасенко А.Г., Никонова Я.И., Каркавин М.В. Управление проектами – Ростов н/Д : Феникс, 2009 г. – 330
9. Киршева Н.В., Рябчикова Н.В. Психология личности». – М., Геликон, 1995.
10. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. - 370 с
11. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса: практикум. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
12. Леонова А., Чернышова О. Н Психология труда и организационная психология: современное состояние и перспективы: хрестоматия. М., 1995. – 448 с.
13. Лютенс Ф. Организационное поведение. М., 1999. – 692 с.
14. Мороз, О. А. Управление проектами в ProjectLibre / О. А. Мороз. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 253 с.
15. Разу М. А. Управление проектом. Основы проектного управления: учебник / М. Л. Разу. – 3-е изд. – М. : Кнорус, 2006. – 768 с.
16. Скороходкина О. В, Васильева А. А. Иммунология: учеб.-метод. пособие: – Казань: КГМУ, 2017. – 117 с.
17. Смирнов В.П., Копылова С.В «Кровообращение»: Учебное пособие. – Нижний Новгород, Нижегородский госуниверситет, 2016. – 253 с.
18. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960. – 254 с.

19. Сережкина Е. В. Управление стрессом на рабочем месте: организационный подход // Российский журнал менеджмента. - 2019. - №Т. 17. № 2. - С. 233-250.
20. Труфанова, Т. А. Современные подходы к управлению профессиональным стрессом / Т. А. Труфанова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. □ №4. □ С.77-84.
21. Фунтов В.Н. Основы управления проектами в компании. — СПб.: Питер, 2008. — 2-е изд., доп. — 336 с.
22. Хохлов Н.В. Управление риском. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999. - 239 с.
23. Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с
24. Эль-Батави, М.А. Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / под ред. Р. Калимо. Женева, 1989. – 224 с.
25. Руководство к Своду знаний по управлению проектами : (руководство РМВОК) / Project Management Institute . – 5-е изд. – М. : ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.
26. Сайт Департамента здравоохранения Кировской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.medkirov.ru>. – Дата доступа : 01.12.2020.
27. «Министерство образования Республики Беларусь» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://edu.gov.by/> – Дата доступа : 28.05.2021.
28. Талака // Официальный сайт проекта «Талака» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.talaka.org>. – Дата доступа : 10.12.2020.
29. Улей // Официальный сайт проекта «Улей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ulej.by>. – Дата доступа : 10.12.2020.
30. «Хурма» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://hurma.work.ru>. – Дата доступа : 10.12.2020.
31. «Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://docs.cntd.ru/> – Дата доступа : 28.05.2021.
32. «Управление проектами.РУ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://docs.cntd.ru/> – Дата доступа : 29.05.2021.
33. «Библиотека управления» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.cfin.ru/> – Дата доступа : 29.05.2021.
34. «4BRAIN» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://4brain.ru>. – Дата доступа : 22.05.2021.
35. «Powerbranding» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://powerbranding.ru>. – Дата доступа : 22.05.2021.
36. «Pravo.by» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/> – Дата доступа : 28.05.2021.

37. «Kodeksy-by» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://kodeksy-by.com/> – Дата доступа : 28.05.2021.
38. «Cyberleninka» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.> – Дата доступа : 22.05.2021.
- 39 «Globalstandard.by» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://globalstandard.by/> – Дата доступа : 28.05.2021.
40. Edward Freeman R. Strategic Management: A Stakeholder Approach / R. Edward Freeman: Cambridge University Press, 2010 – Pp. 292.
- 41 Lazarus, R.S Stress, Appraisal, and Coping/ R.S.Lazarus, S.Folkman. - New York, 1984. - p.141.
42. Lemyre L., Tessier R., Fillion L. Psychological Stress Measurement (PSM): A transiation. Quebec, PQ: Universite Laval, 1991.
43. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping // Journal of Health and Social Behavior. 1978. Vol. 19. P. 2–21.
44. McGehe W. Training in business and industry / W.McGehe, P.W.Thayer. – New York: Wiley, 1963. – Pp. 28-35.