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

**Кафедра социальной работы и реабилитологии**

Аннотация к дипломной работе

**Тренинг как инструмент повышения уровня стрессоустойчивости и профессиональной самореализации персонала**

Сакович Маргарита Николаевна

Научный руководитель:

Басинская Ирина Валентиновна,

старший преподаватель

Минск, 2021

АННОТАЦИЯ

Тренинг как инструмент повышения уровня стрессоустойчивости и профессиональной самореализации персонала / Сакович Маргарита Николаевна; Факультет философии и социальный наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. И.В. Басинская

**Объект** исследования – персонал государственного предприятия «Белаэронавигация»

**Предмет** исследования – уровень стрессоустойчивости и профессиональной самореализации

**Цель исследования** – создание тренинга как инструмента повышения стрессоустойчивости и профессиональной самореализации персонала

**Основные результаты.** Проведенное эмпирическое исследование позволило выявить следующее: высокий уровень стрессоустойчивости ни у кого не выражен, 70% обладают средним уровнем стрессоустойчивости, у 28,3% уровень стрессоустойчивости ниже среднего, у 1,6% низкий уровень. В наибольшей мере выражена копинг-стратегия «решение проблем». Реже прибегают к «поиску социальной поддержки», меньшей степени выражена стратегия «избегание проблемы». 81,6% исследованных имеют уровень реализации ролей и норм в организации, у 10% - индивидуально-исполнительский уровень, 8,3% – уровень смысложизненной и ценностной реализации. Успешная профессиональная самореализация у 15% исследованных, 8,3% – прогнозируемая успешная профессиональная самореализация; романтическая профессиональная самореализация у 8,3%; астеническая самореализация - 8,3%; прогнозируемая ложная профессиональная самореализация у 10%; у 1,6% нерефлексируемая профессиональная самореализация; формальное выполнение деятельности – 31,6%. Из мотивационных факторов выражены в большей степени потребности в вознаграждении, интересной работе и признании. Менее характерны – потребность ставить и достигать сложные цели, устанавливать социальные контакты, иметь власть и влияние. Выявлены прямые и обратные корреляционные взаимосвязи между стрессоустойчивостью и: индивидуально-исполнительским уровнем профессиональной самореализацией (прямая), формальным выполнением деятельности (прямая), романтическим (прямая) и астеническим типом профессиональной самореализации (обратная). Корреляционные взаимосвязи между уровнем профессиональной самореализации и копинг-стратегиями: «решение проблем» (прямая), «поиск социальной поддержки» (обратная), «избегание» (обратная).

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из трех глав, заключение, список использованных источников из 76 наименований. Общий объем дипломной работы – 80 страниц.

Ключевые слова: СТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, СТРАТЕГИЯ ПОВЕЛЕНИЯ, САМОРЕАЛИЗАЦИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОРЕЛИЗАЦИЯ, УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ, ТРЕНИНГ, ПРОЕКТ.

Training as a tool to increase the level of stress resistance and professional self-realization of personnel / Sakovich Margarita Nikolaevna; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific director I. V. Basinskaya

**Object** of research: personnel of the state enterprise "Belaeronavigation»

**Subject** of research: level of stress tolerance and professional self-realization

**Purpose research:** to create training as a tool for improving the stress tolerance and professional self-realization of personnel

**The results.** The conducted empirical study revealed the following: no one has a high level of stress resistance, 70% have an average level of stress resistance, 28.3% have a lower-than-average level of stress resistance, and 1.6% have a low level. The most pronounced coping strategy is "problem solving". Less often they resort to "finding social support", and the strategy of "avoiding the problem"is less pronounced. 81.6% of the respondents have the level of implementation of roles and norms in the organization, 10% - individual performance level, 8.3% - the level of life meaning and value implementation. Successful professional self-realization in 15% of the studied, 8.3% - predicted successful professional self-realization; romantic professional self-realization in 8.3%; asthenic self-realization-8.3%; predicted false professional self-realization in 10%; unreflected professional self-realization in 1.6%; formal performance of activities-31.6%. Among the motivational factors, the needs for remuneration, interesting work and recognition are expressed to a greater extent. Less typical are the need to set and achieve complex goals, establish social contacts, and have power and influence. The direct and inverse correlations between stress resistance and: individual performance level of professional self-realization (direct), formal performance of activities (direct), romantic (direct) and asthenic type of professional self-realization (reverse) are revealed. Correlations between the level of professional self-realization and coping strategies: "problem solving" (direct), "search for social support" (reverse), "avoidance" (reverse).

The thesis includes the following elements in its structure: introduction, the main part consisting of three chapters, conclusion, list of sources used from 76 titles. The total volume of the thesis is 80 pages.

Keywords: STRESS, STRESS TOLERANCE, COMMAND STRATEGY, SELF-REALIZATION, PROFESSIONAL SELF-REALIZATION, SATISFACTION, TRAINING, PROJECT.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Анн, Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с.

2. Архангельский, Г.А., Бехтерев, М.А, Лукшенко, М.А., Телегина, Т.В., Бехтерев, С.В. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Под ред. Г.А.Архангельского. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 311 с.

3. Бобченко, Т.Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы: учебное пособие для вузов / Т.Г.Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – М: Издательство Юрайт, 2020. – 132 с. – (Высшее образование).

4. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. –М: ПЕР СЭ, 2006. – 162 с.

5. Бодровская, Н.В., Розум, С.И. Психология и педагогика: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2014. – 624 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

6. Болотова, А.К., Молчанова О.Н. Психология развития и возрастная психология: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. – СПб.: Питер, 2018. – 512 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

7. Бороздина, Г.В. Основы педагогики и психологии: учебник для СПО / Г.В. Бороздина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 476 с. – Серия: Профессиональное образование.

8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Ось-89, 2000. – 137 с.

9. Водопьянова, Н.Е. Стресс-менеджмент: учебное пособие / Н.Е. Водопьянова -- М.: Издательство Юрайт, 2018. – 283 с.

10. Волков, Ю.Г. Человек: энциклопедический словарь / Ю. Г. Волков, В. С. Поликарпов. - Москва: Гардарики, 1999. - 518 с.

11. Воронцова, М.В. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М.В. Воронцова [и др.]; пол редакцией М.В. Воронцовой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 244 с. – (Высшее образование). – Текст: непосредственный.

12. Гаврилова, Е.А. Психодиагностическая методика «Тип и уровень профессиональной самореализации»: разработка, описание и психометрия // Текст научный статьи по специальности «Психология личности» [Электронный ресурс] – журнал Вестник Тверского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2015. – с.19-34.

13. Голубева, О.В., Лебедева, Т.Е. Психологическое сопровождение процесса корпоративного обучения персонала организации // Проблемы современного образования. – 2017. - №2. – 39 с.

14. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. -- 52 с.

15. Григорьев, Д. Бизнес-тренинг. Как это делается. — М.: Изд-во МИФ, 2014. – 288 с.

16. Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В. Гришина // Психологические проблемы

самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова и Л. А. Коростылевой. – СПб., 1997.

17. Горностай, П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема // Проблемы саморазвития личности: методология и практика. Сб. науч. трудов. М., 2005. – С. 126-138.

18. Группа авторов. Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н.В.Гришиной. – СПб.: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2019. – 576 с.

19. Дикая Л. Г., Журавлёв, А.Л. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – Институт психологии РАН, 2007. – 624 с.

20. Дыгун, М.А. Взгляды на личностные качества профессионала и проблема самоактуализации в профессиональной деятельности / М.А. Дыгун, Т.Н. Бендега // Психологический журнал. - 2005. - № 4 - С. 21-24.

21. Занятие 2. Стратегии профессионального выбора // Студопедия [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа: https://studopedia.info/1-17395.html. – Дата доступа: 11.05.2021.

22. Занятие 8. Нацеленность на развитие и самоаудит (рефлексию) // Завершающие упражнения [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: https://studopedia.ru/21\_53784\_zavershayushchee-uprazhnenie.html. – Дата доступа: 11.05.2021.

23. Занятие 8. Препятствования и ресурсы в профессиональном развитии // Студопедия [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: https://studopedia.info/3-6734.html. – Дата доступа: 11.05.2021.

24. Зельдович, Б. З. Активные методы обучения: учеб. пособие для вузов / Б. З. Зельдович, Н. М. Сперанская. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 201 с. – (Образовательный процесс). – Текст: непосредственный.

25. Зинченко, В.П Большой психологический словарь / В.П Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 2002. - 632 с.

26. Златин, П.А., Крекова,М.М., Соколянский.В.В. – Социология и психология труда: Учебное пособие. Ч.1. 3-е изд., стереотип. / Под ред. П.А. Златина. – М.: МГИУ, 2008. – 426 с.

27. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. – М.: Просвещение, 1983. – 165 с.

28. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. 2-е издание /Михаил Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – (Библиотека успешного психолога).

29. Клиническая психология: энциклопедический словарь / под общ. ред. проф. Н.Д.Твороговой. -- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Практическая медицина, 2016. – 608 с.

30. Крылов, А.А. Психология. – М.: ПРОСПЕКТ, 2002. – 584 с.

31. Кудинов, С. Самореализация как системное психологическое состояние [Электронный ресурс].

32. Куприянов, Р. В., Кузьмина, Ю.М. 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.

33. Кюблер-Росс, Э, О смерти и умирании. – СПб.:Корвет, 2016. – 294 с.

34. Лапыгин, Ю. Н. Методы активного обучения: учебник и практикум для вузов / Ю.Н.Лапыгин. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 248 с. – Серия: Образовательный процесс.

35. Малкина-Пых, И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. – СПб.: Питер, 2017. – 832 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

36. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2012. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).

37. Маленкова, Л. И. Человековедение. Программа и методические материалы: учебно-методическое пособие / Л. И. Маленкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 228 с.

38. Мандель, Б.Р. Основы психологии труда: учебное пособие / Б.Р.Мандель. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. -370 с.

39. Мандель, Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]; учеб. пособие / Б.Р.Мандель. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 252 с.

40. Манжос, Л.В. Особенности профессиональной самореализации педагогов в современных условиях // Текст научной статьи по специальности «Психология личности» [Электронный ресурс] – журнал Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология, 2015. – 7 с.

41. Минуллина, А.Ф., Гурьянова, О.А. Тренинг личностного роста: Методическое пособие. — Казань: Издательство «Бриг», 2015. — 96 с.

42. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009. — 250 с.

43. Мороз, О.А. Управление проектами в ProjectLibre / О. А. Мороз. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 253 с.

44. Немов, Р.С. Общая психология в 3 т. Том III в 2 кн. Книга 2. Свойства личности: учебник и практикум для академического бакалавриата / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 395 с.

45. Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для академического бакалавриата / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 303 с.

46. Олефир, Л.Н. Моя профессиональная перспектива / Рабочая тетрадь по профессиональной подготовке – Спб.: Изд-во Культ-информ-пресс, 2013 – 90 с.

47. Панкратова, И.А., Шевелёва, А.М., Рогов, Е.И., Скрынник, Н.Е. Этика и психология профессиональной деятельности: учеб. пособие для СПО / под общ. ред. Е.И.Рогова. – 3-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 510 с.

48. Пантилеев, С.Р Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантилеев. - М.: Смысл, 2006. - 367 с.

49. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий: учеб пособие для учеб. заведений профтехобразования. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1984. – 174 с.

50. Почебут, Л.Г. Социальная психология / Л.Г. Почебут, И.А. Мейжис. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с.

51. Профессиональная деформация личностных качеств государственных гражданских служащих: Монография / М.В. Полевая, Е.В. Камнева, Н.С. Пряжников, Л.А. Жигун, В.В. Бондаренко, Н.В. Анненкова, Р.А. Ширванов, З.И. Борисова, Ю.А. Жуйкова, В.В. Казьмина, Е.А. Урожок. – М.: СВИВТ, 2017. - 189 с.

52. Психологическое упражнение «Жизненные цели» // Психологические упражнения [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: http://trenerskaya.ru/article/view/psihologicheskie-uprazhneniya. – Дата доступа: 10.05.2021.

53. Решетников, М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учеб. пособие / М.М.Решетников. – 2-е изд., перераб, и доп. -- М.: Издательство Юрайт, 2018. – 238 с. – (Серия: Авторский учебник).

54. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство РМВОК) / Project Management Institute . – 5-е изд. – М. : ОлимпБизнес, 2014. – 586 с.

55. Саламатов, В.Е. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека / Владимир Саламатов. – СПб.: Амфора. ТИД Амфора, 2013. – 62 с.: ил. – (Серия «Семейная энциклопедия здоровья»).

56. Самоуткина, Н.В. Живой театр тренига: Технологии, упражнения, игры, сценарии. — СПб.: Питер, 2014. – 272 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»).

57. Селезнёва, Е.В. Грани самоосуществления: от самоотношения к самореализации: монография / Е.В.Селезнёва. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 404 с.

58. Солохина, Т.А, Ястребова, В.В. Общественные формы помощи в психиатрии: история и современность / Под редакцией Т.А.Солохиной, В.В.Ястребовой. – М.: ИД «Городец», 2019. – 392 с.

59. Спивак, В.А. Организационное поведение: конспект лекций / В.А.Спивак. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 207 с. – (Хочу всё сдать!)

60. Столыпина, Т.В. Психология личности: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2016. – 304 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).

61. Суркова Е. Г., Власова Н. Н. Успешность совладающего поведения подростков, предпочитающих творческие стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций // Проблемыпедагогики и психологии. 2012. № 2. С. 267—275.

62. Упражнение для тренинга: Я хочу изменить в себе//Фактор Роста [Электронный ресурс]. – 2011. — Режим доступа: https://piter-trening.ru/uprazhnenie-dlya-treninga-ya-xochu-izmenit-v-sebe/. – Дата доступа: 10.05.2021.

63. Упражнение на навыки для тренинга. Упражнение «Мышечная релаксация»//УПРАЖНЕНИЕ%ИГРА: помощь в создании и проведении

тренингов [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: https://uprazhnenie-igra.ru/uprazhnenie-myshechnaya-relaksaciya/. – Дата доступа: 10.05.2021.

64. Упражнение «Я желаю себе…» // Завершение дня/тренинга, традиционные процедуры, упражнения [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: https://trainingtechnology.ru/1-uprazhnenie-ya-zhelayu-sebe/. – Дата доступа: 11.05.2021.

65. Упражнения, направленные на знакомство участников, создание работоспособности в группе, снятие тревожности // Упражнения на знакомство для тренинга [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: https://elettracompany.com/treningi/uprazhneniya-na-znakomstvo-dlya-treninga.html. – Дата доступа: 10.05.2021.

66. Фесенко, Ю.А. Детская и подростковая психотерапия: неврозы у детей: учебное пособие / Ю. А. Фесенко, В. И. Гарбузов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 330 с. – (Профессиональное образование). – Текст: непосредственный.

67. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 5-е изд., стер. – М.: Генезис, 2004. – 256 с: ил.

68. Фрейд, З. Психология бессознательного / З. Фрейд. - СПб. : Питер, 2008. – 282 с.

69. Хьелл, Л. Теории личности / под ред. Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 2007. – 606 с.

70. Чуричков, А., Снегирёв, В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.:Речь, 2006. – 208 с.

71. Шнайдер, Л.Б. Семейная психология: учебник для бакалавриата, специалитета и магистратуры/Л.Б.Шнайдер. - 6-е изд., исп. и доп. - М: Издательство Юрайт, 2019. - 503 с.

72. Шнайдер, Л.Б. Психология идентичности: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л.Б.Шнайдер. – 2-е изд., пер. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. -328 с.

73. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

74. Hirsh, B. Natural support systems and coping process: Creating personal communities // Social networks and social support / ed. B. G. Gottlieb. – Beverly Hills, CA : SAGE Publication, 1980. – P. 149-170.

75. 6 лучших упражнений на знакомство//Упражнения на знакомства [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-znakomstvo. – Дата доступа: 11.05.2021.

76. 95% белорусов испытывают стресс на работе Интернет-источник [Электронный ресурс] // – Режим доступа: https://rabota.by/article/14978 (дата обращения: 08.05.2021).