

АННОТАЦИЯ

Взаимосвязь уровня стресса, моделей копинг-поведения и вовлеченности в работу у сотрудников IT-компаний : аннотация к дипломной работе / Бандик Любовь Андреевна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной и организационной психологии; науч. рук. А.В. Галуза.

Объект исследования: вовлеченность в работу.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня стресса, моделей копинг-поведения и уровня вовлеченности в работу сотрудников IT-компаний.

Цель исследования: выявить взаимосвязь уровня стресса, стратегий преодоления стрессовых ситуаций у сотрудников IT-компаний с различной степенью вовлеченности в работу.

Основные результаты. У большинства сотрудников IT-компаний низкий показатель психической напряженности, однако у них присутствует средний уровень стрессоустойчивости. Важны регулирующие меры (саморегуляция либо «антистресс-технологии») для предотвращения развития негативных последствий стресса. Актуальными копинг-стратегиями сотрудников IT-компаний являются дистанцирование, самоконтроль, избегание, положительная переоценка. Это позволяет сотрудникам наилучшим образом выполнять свою работу. То есть положительно оценивая сложности, осмысливая их философски, дистанцируясь и контролируя, в некоторой степени избегая их, можно преодолеть трудности в различных сферах психической деятельности (копинг-механизм, копинг-стратегии). Сотрудники вовлечены в деятельность компании, они стараются создать надлежащие условия для того, чтобы все члены компании каждый день делали все возможное для успеха. Склонные к развитию стресса сотрудники при различных трудностях будут меньше вовлекаться в работу. Это их способ справиться с профессиональными сложностями. Полученные в ходе теоретического анализа и эмпирического исследования результаты являются ценным материалом для работы психолога с проблемой стресса и ее проявления у людей. Их можно использовать при проведении лекций и семинаров, посвященных проблеме стресса, при проведении психологических консультаций, а также при решении кадровых вопросов, для более эффективного управления личным составом. Результаты может использовать организационный психолог в IT-компаний для оптимизации рабочего процесса и создания комфортных рабочих условий.

Ключевые слова: УРОВЕНЬ СТРЕССА, МОДЕЛИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ, ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В РАБОТУ, СОТРУДНИКИ IT-КОМПАНИЙ.

The relationship between the level of stress, coping behavior patterns and involvement in work among employees of IT companies: resume / Bandik Lyubov; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social and Organizational Psychology; scientific adviser A.V. Galuza.

Object of research: job involvement.

Subject of research: to identify the relationship between the level of stress, coping strategies in IT-companies employees with varying degrees of job involvement.

Purpose of research: to identify the relationship between the level of stress, strategies for overcoming stressful situations in employees of IT companies with different degrees of involvement in the work.

The results. Most of the employees of IT companies have a low index of mental tension, but they have an average level of stress resistance. Regulatory measures (self-regulation or “anti-stress technologies”) are very important to prevent the development of negative consequences of stress. Relevant coping strategies of employees of IT companies are distancing, self-control, avoidance, positive reassessment. This enables employees to do their jobs in the best possible way. That is, by positively evaluating difficulties, comprehending them philosophically, distancing and controlling, to some extent avoiding them, one can overcome difficulties in different spheres of mental activity (coping mechanism, coping strategies). Employees are involved in the company, they try to create the right conditions for all members of the company to do their best every day to succeed. The more stress-prone employees of IT companies are, the less engaged they are in their professional activities. Employees who are prone to developing stress will become less involved in their work when faced with various challenges. This is their way of coping with professional difficulties. The results obtained through theoretical analysis and empirical research provide valuable material for the psychologist's work with the problem of stress and its manifestation in people. They can be used in lectures and seminars on stress, in psychological counselling, as well as in personnel matters, for better management of personnel. And most importantly, the results can be used by an organizational psychologist in IT companies to optimize workflow and create a comfortable working environment.

Keywords: STRESS LEVEL, COPING BEHAVIOUR PATTERNS, WORK ENGAGEMENT, EMPLOYEES OF IT-COMPANIES.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. — СПб.: Речь, 2014. — 166с.
2. Авдеев, Д.Б. Мы и стресс. / Д.Б. Авдеев. — Чебоксары: Издательство ЧебГУ, 2011.
3. Аведисова, А.С. Копинг и механизмы его реализации (аналитический обзор) / А.С. Аведисова, Л.С. Канаева, Д.Ф. Ибрагимова // Российский психиатрический журнал. — 2002. — №4. — С. 59-63.
4. Александровский, А.Ю. Психология эмоций / А.Ю. Александровский. — М.: Наука, 2011.
5. Алешина, Ю.Е. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины. / Ю.Е. Алешина // Вопросы психологии. — 2006. — № 4.
6. Андреева, Г.М. Психология социального познания / Г.М. Андреева. — М.: Аспект Пресс, 2011.
7. Апчелов, В.В. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.В. Апчелов. — СПб.: Проспект, 2009.
8. Багрунов, В.П. Половые различия в видовой и индивидуальной изменчивости психики человека / В.П. Багрунов. — СПб.: Проспект, 2009.
9. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация / Ф.Б.Березин. — М.: Психэ, 2008.
10. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал, том. 27. — 2006. — № 1. — С. 122-133.
11. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал, том 27. — 2006. — № 2. — С. 113-123.
12. Большой энциклопедический словарь. — Доступ: <http://dic.academic.ru/misc/enc3p.nsf/ByID/NT00045166>. — Дата доступа 21.12.2020.
13. Брайт, Д. Преодоление стресса / Д. Брайт, Ф. Джонс // Стресс. Теории, исследования, мифы. — СПб.: Прайм-еврознак, 2003. — С.179-209
14. Брайт, Д. Стресс / Джим Брайт, Фиона Джонс. — 2-е междунар. изд. — СПб.: Прайм-Еврознак М.: Олма-пресс, 2003. — 352с.
15. Бухвостов, А. В. Психологические особенности копинг-поведения сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 05. 26. 02 / А. В. Бухвостов. Научно-исслед. отдел. — СПб., 2014. — 18с.

16. Волкова, О.Н. Исследование качества жизни и стратегий совладания в гендерном аспекте / О.Н. Волкова, Е.Г. Коссова, Е.И. Чехлатый // Вестник психотерапии. – 2005. – №13 (18). – С. 65-75.
17. Гагай, В.В. Особенности копинг - поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости / В.В. Гагай, Ю.Н. Мураткина // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2009. – №4 (7) – С. 16-25
18. Голованевская, В.И. Взаимосвязь особенностей "Я - концепции" и совладающего поведения / В.И. Голованевская. – М.: МГУ, 2001
19. Дементий, Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг - поведения / Л.И. Дементий // Журнал прикладной психологии. – 2004. – №3. – С. 20-25
20. Зейгарник, Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал. – 2010. – №2.
21. Ильин, Е.П. Различия в копинг-стратегиях и в использовании защитных механизмов/ Е.П. Ильин // Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – С.412-431
22. Исаева, Е.Р. Возрастные и гендерные особенности стресс - преодолевающего поведения (копинга) на примере российской популяции / Е.Р. Исаева. Вестник ТГПУ. – 2009. – №6. – С. 84.
23. Камынина, И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 / И. В. Камынина, Камчатский гос. ун-т. – Хабаровск, 2008. – 22 с.
24. Капустин, А.М. Исследование психологического стресса / А.М. Капустин. – М.: Мысль, 2008.
25. Китаев-Смык, Л.Д. Психология стресса / Л.Д.Китаев-Смык. – М.: Логос, 2010.
26. Коломинский, Я. Л. Субъективное благополучие как критерий психологического здоровья личности / Я. Л. Коломинский, О. В. Белановская // Журнал "Психалогія". – 2008. – № 1. – С. 43-47.
27. Корнев, К.И. Специфика копинга в условиях неопределенности / К.И. Корнев // Сборник материалов Всероссийской конференции "Человек в условиях неопределенности".: Новосибирск – 2006.
28. Короленко, Ц.П. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека /Ц.П. Короленко. – Казань: Издательство Казанского госуниверситета, 2010.
29. Корицова, Г.С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания / Г.С. Корицова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2010.

30. Костандов, Э.Б. Противостояние стрессу / Э.Б. Костандов. – М.: Псюхэ, 2011.
31. Крылов, А.А. Психология стресса / А.А. Крылов. – М.: Проспект, 2010.
32. Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина –Пых // Московский психологический журнал. – №12.
33. Малкина-Пых, И.Г. Стратегии поведения при стрессе / И.Г. Малкина-Пых // Московский психологический журнал. – 2011. – №11.
34. Мельник, Ю.Д. Шесть типов личностей, реагирующих на стресс / Ю.Д. Мельник // Управление персоналом. – 2010. – № 3.
35. Мещеряков, Б. Г. Психологический тематический словарь / Б. Г. Мещеряков. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2007. – 439с.
36. Москвитина, О.А. Гендерные различия в способах совладающего поведения / О.А. Москвитина // Проблемы психологии XXI века глазами молодых ученых. Тезисы. Мат-лы научно-практической конференции. МГППУ. – М., 2002
37. Никифоров, Г.Д. Самоконтроль человека / Г.Д. Никифороф. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2011.
38. Пономаренко, Е. Н. Психологические особенности копинг-поведения следственных работников МВД России: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.06.06. / Е. Н. Пономаренко, СПб-рский ун-т МВД. – СПб., 2006. – 26 с.
39. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Инфра, 2012.
40. Симонов, П.Д. Высшая нервная деятельность. Мотивационные аспекты / П.Д. Симонов. – М.: Логос, 2010.
41. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону, 2005;
42. Судаков, К.В. Психология стресса / К.В, Судаков. – Ростов н/Д: «МарТ», 2012.
43. Тригранян, Р.В. Стресс и его значение для организма / Р.В. Тригранян. – М.: Логос, 2010.
44. Фельб, Г. Анализируя стресс / Г.Фельб. – СПб.: Лейла, 2009.
45. Фофанова, Г. А., Бутько А. Г., Солодухо А. С. Рабочая мотивация программистов с различной толерантностью к неопределенности / Г.А. Фофанова, А.Г. Бутько, А.С. Солодухо // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология = Journal of the Belarusian State University. Philosophy and Psychology. – 2018. – № 2. – С. 68-73
46. Blanco-Gonzalez, A. et al. Contribution of social responsibility to the work involvement of employees / A. Blanco-Gonzalez // Corporate Social

Responsibility and Environmental Management. – 2020. – T. 27. – №. 6. – C. 2588-2598.

47. Ongori H., Occupational stress in organizations and its effects on organizational performance / H. Ongori, J.E. Agolla // Journal of Management Research. – 2008. – T. 8. – №. 3.

48. Thakre, N. Organizational Climate, Organizational Role Stress and Job Satisfaction among Employees / N. Thakre, N. Shroff // Journal of Psychosocial Research. – 2016. – T. 11. – №. 2.