

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

Кафедра социальной работы и реабилитологии

МАМИНЧЕНКО Анастасия Андреевна

**ТРЕНИНГ ПО СНИЖЕНИЮ ОРГАНИЗАЦИОННЫХ СТРЕССОВ И
ПОВЫШЕНИЮ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ТРУДОВОМ
КОЛЛЕКТИВЕ: ПРОЕКТНЫЙ ПОДХОД**

Аннотация к дипломной работе

Научный руководитель:
старший преподаватель
Зуева Екатерина Николаевна

Минск, 2024

Аннотация

Структура и объем дипломной работы. Работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, приложений и списка использованной литературы, 69 с., 3 ч., 6 рис., 13 табл., 27 источников, 9 прил.

Ключевые слова: тренинг; стресс; стрессоустойчивость; проект.

Текст реферата

Объект исследования: сотрудники ООО «Мир Фитнеса».

Предметом исследования: является тренинг как инструмент по снижению организационных стрессов и повышению стрессоустойчивости сотрудников.

Цель исследования: создание тренинга по снижению организационных стрессов и повышению уровня стрессоустойчивости в трудовом коллективе.

Методы исследования. Для исследования данной темы был проведён теоретический анализ научной литературы, осуществлено тестирование, применены методики изучения уровня стресса : «Шкала психологического стресса PSM – 25»

Полученные результаты и их новизна: анализ уровня стресса и стрессоустойчивости сотрудников показали необходимость в проведении тренинга, направленного на повышение уровня стрессоустойчивости.

Достоверность материалов и результатов дипломной работы: Автор работы подтверждает, что приведенный в работе материал правильно и объективно отражает состояние исследуемого процесса, а все заимствованные из литературных и других источников теоретические, методологические и методические положения и концепции сопровождаются ссылками на их авторов.

Область возможного практического применения: план разработанного тренинга может быть применен в различных организациях имеющих схожую проблему.

Анатацыя

Структура і аб'ём дыпломнай работы. Работа складаецца з ўвядзення, 3-х кіраўнікоў, заключэння і спісу выкарыстанай літаратуры, 69с., 6 мал., 13 табл., 27 крыніц, 9 прым.

Ключавыя словы: стрэс; .

Тэкст рэферата

Аб'ект даследавання: супрацоўнікі ТАА «Мір Фітнеса».

Прадметам даследавання: з'яўляецца трэнінг як інструмент па зніжэнні арганізацыйных стрэсаў і павышэнні стрэсаўстойлівасці супрацоўнікаў.

Мэта даследавання: стварэнне трэнінгу па зніжэнні арганізацыйных стрэсаў і павышэнні ўзроўню стрэсаўстойлівасці ст. працоўным калектыве.

Мэта даследавання: для даследавання дадзенай тэмы быў праведзены тэарэтычны аналіз навуковай літаратуры, ажыццёўлена тэсціраванне, прыменены метадыкі вывучэння ўзроўню стрэсу: «Шкала псіхалагічнага стрэсу PSM – 25»

Атрыманыя вынікі і іх навізна: аналіз ўзроўню стрэсу і стрэсаўстойлівасці супрацоўнікаў паказалі неабходнасць у правядзенні трэнінгу, накіраванага на павышэнне ўзроўню стрэсаўстойлівасці

Дакладнасць матэрыялаў і вынікаў дыпломнай працы: аўтар работы пацвярджае, што прыведзены ў працы матэрыял правільна і аб'ектыўна адлюстроўвае стан доследнага працэсу, а ўсе запазычаныя з літаратурных і іншых крыніц тэарэтычныя, метадалагічныя і метадычныя палажэнні і канцэпцыі суправаджаюцца спасылкамі на іх аўтараў.

Вобласць магчымага практычнага прымянення: план распрацаванага трэнінгу можа быць ужыты ў розных арганізацыях, якія маюць падобную праблему.

Annotation

The structure and scope of the thesis. The work consists of an introduction, 3 chapters, a conclusion and a list of references, 69 pages, 3 parts, 6 figures, 13 tables, 27 sources, 9 appendices.

Keywords: stress, stress resistance, project, training.

The text of the abstract

The object of the study: employees of «Мир Фитнеса».

The subject of the study is training as a tool to reduce stress and increase stress resistance.

The purpose of the study: to create a training to reduce stress and increase stress resistance.

Research methods. To study this topic, a theoretical analysis of scientific literature was carried out, testing was carried out.

The results obtained and their novelty: stress and stress tolerance analysis revealed the need for training aimed at increasing stress tolerance.

Reliability of the materials and results of the thesis: The author of the work confirms that the material presented in the work correctly and objectively reflects the state of the process under study, and all theoretical, methodological and methodological provisions and concepts borrowed from literary and other sources are accompanied by references to their authors.

Scope of possible practical application: the training plan can be used in other organizations with the same problems.

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. Голубева, О.В., Лебедева, Т.Е. Психологическое сопровождение процесса корпоративного обучения персонала организации // Проблемы современного образования. – 2017. - №2. – 39 с.
12. Григорьев, Д. Бизнес-тренинг. Как это делается. — М.: Изд-во МИФ, 2014. – 288 с.
13. 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.
14. Дикая Л. Г., Журавлёв, А.Л. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – Институт психологии РАН, 2007. – 624 с.

15. Зинченко, В.П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-Пресс, 2002. - 632 с.
16. Кюблер-Росс, Э. О смерти и умирании. – СПб.: Корвет, 2016. – 294 с.
17. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2012. – 583 с.: ил. – (Серия «Учебник для вузов»).
18. Малкина-Пых, И.Г. Виктимология. Психология поведения жертвы. – СПб.: Питер, 2017. – 832 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
19. Мандель, Б.Р. Основы психологии труда: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. -370 с.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. Почебут, Л.Г. Социальная психология / Л.Г. Почебут, И.А. Мейжис. – СПб.: Питер, 2010. – 672 с.
24. 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).
25. Руководство к Своду знаний по управлению проектами: (руководство PMBOK) / Project Management Institute . – 5-е изд. М. : ОлимпБизнес, 2014. – 586 с
26. 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.