

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК
Кафедра социальной работы и реабилитологии

ПАВЛЮЧИК Инга
Игоревна

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ С
РАЗНЫМ СТАЖЕМ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация к дипломной работе

Научный руководитель:
Старший преподаватель,
Т.В. Тратинко

Минск, 2024

Аннотация

Структура и объем дипломной работы: дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, две главы, заключение, список 61 литературного источника, 4 рисунков, 6 таблиц, 7 приложений,

Ключевые слова: стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, специалисты с разным стажем, трудовая деятельность.

Текст реферата:

Объект исследования: стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание в трудовой деятельности.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального выгорания у сотрудников с разным стажем трудовой деятельности

Цель исследования: выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального выгорания у сотрудников с разным стажем трудовой деятельности.

Методы исследования:

- метод теоретического исследования: отбор, изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования;
- эмпирический метод: опросник на стрессоустойчивость Т. Холмса и Р. Райха; опросник выгорания К. Маслач;
- Метод статистической обработки полученных данных:

одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Манна-Уитни, r-критерий Спирмена;

Полученные результаты и их новизна: проведение исследования позволило систематизировать различные подходы к проблеме взаимосвязи стрессоустойчивости и эмоционального выгорания у сотрудников с разным стажем трудовой деятельности. Кроме того, были разработаны рекомендации для работы с эмоциональным выгоранием и стрессоустойчивостью на работе.

Достоверность материалов и результатов дипломной работы: достоверность дипломной работы обеспечивается всесторонним анализом проблемы, применением обоснованного инструментария и методов статистической обработки данных, а также- сопоставлением полученных на практике результатов с ранее проанализированными научными исследованиями.

Область возможного практического применения: результаты можно учитывать при построении различных оценочных и тренинговых мероприятий, для разработки личностно-ориентированных коррекционных

программ, сессий коучинга, при составлении рекомендаций по индивидуальному развитию управленческого потенциала. Данные проведенного исследования могут использоваться в системе профессиональной подготовки психологов, специализирующихся в области организационно-управленческого консультирования, в системе повышения квалификации работников кадровых служб. Также результаты исследования могут быть использованы службами персонала организаций в целях улучшения психологического здоровья сотрудников и повышения эффективности их профессиональной деятельности.

Анотацыя

Структура і аб'ём дыпломнай працы: дыпломная праца ўключае ў сваю структуру наступныя элементы: ўвядзенне, дзве кіраўнікі, Заключэнне, Спіс 61 літаратурнага крыніцы, 4 малюнкаў, 6 табліц, 7 прыкладанняў,

Ключавыя словы: стрэсаўстойлівасць, эмацыйнае выгаранне, спецыялісты з розным стажам, працоўная дзейнасць.

Тэкст рэферата:

Аб'ект даследавання: стрэсаўстойлівасць і эмацыйнае выгаранне ў працоўнай дзейнасці.

Прадмет даследавання: ўзаемасувязь стрэсаўстойлівасці і эмацыйнага выгарання ў супрацоўнікаў з розным стажам працоўнай дзейнасці

Мэта даследавання: выявіць ўзаемасувязь стрэсаўстойлівасці і эмацыйнага выгарання ў супрацоўнікаў з розным стажам працоўнай дзейнасці.

Метад даследавання:

- метады тэарэтычнага даследавання: адбор, вывучэнне і аналіз навуковай літаратуры па праблеме даследавання;

- эмпірычны метады: апытальнік на стрэсаўстойлівасць т.Холмса і Р. Райха; апытальнік выгарання к. Маслач;

- Метады статыстычнай апрацоўкі атрыманых дадзеных: адновыборочны крытэрыі Колмогорова-Смірнова, U-крытэрыі Манна-Уітні, r-крытэрыі Спірмена;

Атрыманыя вынікі і іх навізна: правядзенне даследавання дазволіла сістэматызаваць розныя падыходы да праблемы ўзаемасувязі стрэсаўстойлівасці і эмацыйнага выгарання ў супрацоўнікаў з розным стажам працоўнай дзейнасці. Акрамя таго, былі распрацаваны рэкамендацыі для працы з эмацыйным выгараннем і стрэсаўстойлівасцю на працы.

Дакладнасць матэрыялаў і вынікаў дыпломнай працы: дакладнасць дыпломнай працы забяспечваецца ўсебаковым аналізам праблемы, ужываннем абгрунтаванага інструментарна і метадаў статыстычнай апрацоўкі дадзеных, а таксама - супастаўленнем атрыманых на практыцы вынікаў з раней прааналізаванымі навуковымі даследаваннямі.

Вобласць магчымага практычнага прымянення: вынікі можна ўлічваць пры пабудове розных ацэначных і трэнінгавых мерапрыемстваў, для распрацоўкі асобасна-арыентаваных карэкцыйных праграм, сесій коучінга, пры складанні рэкамендацый па індывідуальным развіцці кіраўніцкага патэнцыялу. Дадзеныя праведзенага даследавання могуць выкарыстоўвацца ў сістэме прафесійнай падрыхтоўкі псіхолагаў, якія спецыялізуюцца ў галіне арганізацыйна-кіраўніцкага кансультавання, у сістэме павышэння кваліфікацыі работнікаў кадравых службаў. Таксама вынікі даследавання могуць быць выкарыстаны службаю персаналу арганізацый у мэтах палепшэння псіхалагічнага здароўя супрацоўнікаў і павышэння эфектыўнасці іх прафесійнай дзейнасці.

Annotation

The structure and scope of the thesis: the thesis includes the following elements in its structure: introduction, two chapters, conclusion, list of 61 literary sources, 4 figures, 6 tables, 7 appendices,

Keywords: stress tolerance, emotional burnout, specialists with different experience, work activity.

The text of the abstract:

The object of the study: stress tolerance and emotional burnout in the workplace.

The subject of the study is the relationship between stress tolerance and emotional burnout among employees with different work experience

The purpose of the study is to identify the relationship between stress tolerance and emotional burnout among employees with different work experience.

Research methods:

- theoretical research method: selection, study and analysis of scientific literature on the research problem;
- empirical method: T. Holmes and R. Reich stress tolerance questionnaire;

K. Maslach burnout questionnaire;

- Method of statistical processing of the obtained data: Kolmogorov-Smirnov single-sample criterion, Mann-Whitney U-criterion, Spearman r-criterion;

The results obtained and their novelty: the study allowed us to systematize various approaches to the problem of the relationship between stress tolerance and emotional burnout among employees with different work experience. In addition, recommendations have been developed for dealing with emotional burnout and stress tolerance at work.

Reliability of materials and results of the thesis: the reliability of the thesis is ensured by a comprehensive analysis of the problem, the use of sound tools and methods of statistical data processing, as well as by comparing the results obtained in practice with previously analyzed scientific research.

Scope of possible practical application: the results can be taken into account in the construction of various assessment and training activities, for the development of personality-oriented correctional programs, coaching sessions, when making recommendations for the individual development of managerial potential. The data of the conducted research can be used in the system of professional training of psychologists specializing in the field of organizational and managerial consulting, in the system of professional development of personnel services employees. Also, the results of the study can be used by the personnel services of organizations in order to improve the psychological health of employees and increase the effectiveness of their professional activities.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптация 360 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.adaptation360.ru/st-opyt-yaponii> Дата доступа: 10.04.2024.
2. Адаптация на рабочем месте: виды, способы, периоды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/@rgsucstadaptaciyanarabochem-meste-vidy-sposoby-periody> – Дата доступа: 23.04.2024.
3. Ананьев Б.Г. Избр. психолог, труды, т. I. – М.: Педагогика, 1980. – 230 с.
4. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов// Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. – Т. 1. С. 453-457.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других /В.В Бойко – М.:1996.
6. Брайт, Джонс Стресс. Мифы, теории, исследования. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – С. 214-219.
7. Варданын Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 1983.
8. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
9. Гринберг, Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2011. – С. 128-133.
10. Доронина Т.В., Окулова А.Е., Арцишевская Е.В. Уровень воспринимаемого стресса и особенности копинг-стратегий медицинских работников в условиях пандемии COVID-19 // Клиническая и специальная психология 2021. – Том 10. – № 3. – С. 64–83.
11. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора. – М.: Наука, 1974.
12. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005.
13. Карасек модель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.frwiki.wiki/wiki/Mod%C3%A8le_de_Karasek#Un_exemple_d%E2%80%99application:_l%E2%80%99enqu%C3%Aate_SUMER_de_2003 Дата доступа: 10.04.2024.

14. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса. М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
15. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г. № 243-З [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243> – Дата доступа: 07.05.2024.
16. Комарова Н. Мотивация труда и повышение эффективности работы // Человек и труд, 2009. №10. С 12–15.
17. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. – Мн.: Выш.шк., 2007. – 464с.
18. Кузьмина Н.В., Деркач А.А. Акмеология: пути достижения вершин профессионализма. - Москва: РАУ. – 2003.
19. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск:СахГУ, 2019. – 124 с.
20. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.piter.com/library/?tp=1&rd=1> – Дата доступа: 29.04.2023.
21. Методика Холмса и Райха [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://psylab.info/Методика_определения_стрессоустойчивости_и_социальной_адаптации_Холмса_и_Rage Дата доступа: 10.03.2024.
22. Митрофанова А.Е. Концепция управления кадровыми рисками в работе с персоналом организации // Компетентность. 2013. № 3 (104). С. 40–45.
23. Митрофанова А.Е. Разработка методики управления кадровыми рисками в системе управления персоналом организации // Интернет-журнал Науковедение. 2013. – № 1 (14). – С. 85.
24. Митрофанова А.Е. Управление кадровыми рисками в работе с персоналом организации // диссертация ... кандидата экономических наук: 08.00.05 / Государственный университет управления. Москва, 2013.
25. Молодые специалисты: вопросы из практики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.spok.by/izdaniya/yaspok/molodyespetsialisty-voprosy-iz-praktiki_0000000Дата доступа: 14.04.2024.
26. Мотивация трудовой деятельности: учеб. -метод. Комплекс / Т.И. Захарова [и др.]; под общ. ред. Т.И. Захаровой. – 2-е изд. – М.: ЕАОИ, 2008. – 216 с.

27. Озгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности [Электронный ресурс]. –

Режим доступа:

<https://pedobrazovanie.ru/images/JOURNAL/archive2012-/2012-2-tx1c/9.pdf> –

Дата доступа: 06.03.2024.

28. Одно место работы 10 лет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/X46A6HUTXBmZZfkP> Дата доступа: 24.04.2024.

29. Очерки об адаптационном синдроме / Перевод с англ. В. И. Кандрора и А. А. Рогова; Ред. М. Г. Дурмишьяна. – Москва: Медгиз, 1960. – 254 с.

30. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. – М., 1984.

31. Полосина, А.А. (2021). Исследование влияния трудовой мотивации специалистов на эффективность работы учреждения социальной сферы. Казанский педагогический журнал, 26(268), 11-26.

32. Понятие о труде и трудовой деятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/9430422/> – Дата доступа: 13.04.2024.

33. Профориентология: Теория и практика: учебное пособие для высшей школы / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2004. – 192 с.

34. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979.

35. Рынгач О.Л., Чуланова О.Л. Факторы и риски мотивации трудовой деятельности персонала организаций // Вестник Евразийской науки, 2020 №2
36. Сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов. Вып. 13: в 2-х т. Т. 2 / сост. С. В. Анцух; под общ. ред. В. Г. Шадурского. – Минск: Четыре четверти, 2015. – С. 270-273.

37. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика, терапия синдрома эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская. – Минск, 2003. – 263 с.

38. Стресс жизни: сб. ст. / сост. Л. М. Попова. И. В. Соколов – Спб.: ТОО Лейла, 1994. – 384 с.

39. Стрессоустойчивость: к проблеме определения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivostk-probleme-opredeleniya> –
Дата доступа: 28.04.2024.

40. Трудовая деятельность человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://opersonale.ru/upravlenie-personalom/upravleniepersonalom>

upravlenie-personalom/trudovaya-deyatelnostchelovekaponyatiesostavlyayushhie-i-osobennosti.html– Дата доступа: 10.05.2024. 41. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В. В. Кустова. – Иркутск: ИрГУПС, 2016. – 168 с.

42. Цветкова И. И. Факторы, оказывающие влияние на формирование системы мотивации персонала // Бюллетень науки и практики. – 2016. – №16. – С. 210-214.

43. Щербакова С.А. Пути повышения эффективности деятельности предприятия [Электронный ресурс / С.А. Щербакова] // Молодой ученый. – 2016. – № 9.2. – С. 63-65 44. Яковлев, Е.В., Леонтьев, О.В., Гневышев Е.Н. Психология стресса:

Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Ун-та при МПА ЕврАзЭС, 2020.

– 94 с.

45. Asendorpf, J. B. (2015). Person-centered approaches to personality. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, L. M. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), APA handbook of personality and social psychology. Personality processes and individual differences. Washington, DC: American Psychological Association – P. 403–424.

46. Bennett, N., & Lemoine, G. J. (2014). What a difference a word makes: Understanding threats to performance in a VUCA world. Business Horizons, 57, 311–317.

47. Cappelli, P. (1999). The new deal at work: managing the market driven workforce. Boston: Harvard Business School Press.

48. Daniel J., Shabo I. Psychological burn out in professional with permanent communication // Studia Psychologica, 1993. V. 35 (4-5). P. 412-414.

49. Drury, P. Employer branding: Your not-so-secret weapon in the competition for young workers / Human Resource Management International Digest. 24(3), pp. 29-31. 2016

50. Employee Burnout, Part 1: The 5 Main Causes [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.gallup.com/workplace/237059/employee-burnout-part-maincauses.aspx> – Дата доступа: 03.03.2024.

51. Employee Burnout, Part 2: The 5 Main Causes [Электронный ресурс].

– Режим доступа:

<https://www.gallup.com/workplace/237059/employee-burnout-part-maincauses.aspx> – Дата доступа: 06.03.2024.

52. Gargen A.M. The purpose of burnout: An interpretation. Special Issue: Handbook on job stress // J. of Social Behavior and Personality. 1991. – V. 6 (7). P. 73-93.
53. Halkos, G., & Bousinakis, D. (2010). The effect of stress and satisfaction on productivity. International Journal of Productivity and Performance Management, 59. – P. 415–431.
54. Hall, D. T. (2004). – The protean career: a quarter-century journey. Journal of Vocational Behavior, 65, 1–13.
55. Is Burnout an Epidemic Among American Workers? Experts Are Divided [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elemental.medium.com/the-great-burnout-debate-431c677c9e50> – Дата доступа: 11.05.2024.
56. Lena Stahlhofen, Johanna Hartung, Oliver Schilling, Hans-Werner Wahl, Gizem Hülür The relevance of perceived work environment and work activities for personality trajectories in midlife. – 2019.
57. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
58. Maslach C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, Cr. Maslach and T. Marek. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 19-32.
59. Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. Journal of Vocational Behavior, 16, 282–298.
60. Van Wijk C. Factors influencing burn out and job stress among military nurses // Military Medicine. 1997. – V. 162 (10). – P. 707-710.
61. Von Onckel J. ABC of work related disorders: stress at work. // British Medical Journal. – 1996. – vol.313. – p.745-748.