

РЕФЕРАТ

Структура магистерской диссертации: работа объёмом в 99 страниц, состоит из введения, трёх глав, выводов по главам, заключения, библиографического списка (83 источника), 4 приложений. Работа иллюстрирована 9 таблицами, 19 рисунками, из которых 9 гистограмм.

Цель исследования: выявить особенности стресса сотрудников производственной организации, научно обосновать, разработать психологическую программу профилактики стресса у исследуемого контингента лиц, проверить ее эффективность

Объект исследования: стресс сотрудников производственной организации

Предмет исследования: психологическая программа профилактики стресса у сотрудников производственной организации.

Гипотеза исследования: полагаем, что снижение показателей переживания стресса будет наиболее продуктивно при реализации разработанной нами психологической программы.

Методы исследования: теоретические методы (анализ литературы); эмпирические методы: наблюдение; экспериментальные методы: констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент; методы количественного и качественного анализа: метод описательной статистики (процентное соотношение), интерпретационные методы.

Выборку составили работники производственной организации ОАО РЖД Красноярск. Всего 40 человек в возрасте от 31 до 53 лет.

Результаты исследования:

1. В результате проведенного теоретического исследования нами была разработана и реализована психологическая программа по формированию стрессоустойчивости у сотрудников производственной организации

2. В результате констатирующего эксперимента нами был выявлен низкий уровень навыка преодоления стресса и особенности

стрессоустойчивости у сотрудников ОАО РЖД Красноярск.

3. Апробация разработанной нами программы происходила в рамках формирующего эксперимента, который был организован в виде тренингов с элементами игротерапии (ролевые игры), телесно-ориентированных упражнений, дискуссий (мозговой штурм) и пр. Всего в апробации программы приняло участие 20 человек работающих в ОАО РЖД Красноярск.

4. Результативность разработанной нами психологической программы подтверждается с помощью сравнительного количественного и качественного анализа результатов констатирующего и контрольного эксперимента, который показал положительную динамику результатов в экспериментальных группах и её отсутствие в контрольных группах.

Таким образом, поставленные в работе задачи решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла подтверждение.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и углублении существующих научных представлений по проблеме исследования и формирования практических навыков по стрессоустойчивости, а также состоит в теоретическом обосновании научно-методологических основ психологической программы.

Практическая значимость исследования состоит в расширении и углублении эмпирических исследований по проблеме стресса сотрудников производственной организации в результате получения новых качественных и количественных данных, которые могут быть использованы психологами, руководством предприятия и самими работниками. Психологическая программа формирования навыков по преодолению стрессовых ситуаций может быть рекомендована психологам, сотрудникам психологической службы предприятия и другим специалистам, которые работают с этой проблемой.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования представлены на сайте КГПУ им.В.П.Астафьева

ESSAY

The structure of the master's thesis: a work of 99 pages, consists of an introduction, three chapters, conclusions by chapter, conclusion, bibliography (83 sources), 4 applications. The work is illustrated with 9 tables, 19 figures, of which 9 are histograms.

Purpose of the study: to identify the features of stress of employees of a production organization, to substantiate scientifically, to develop a psychological program for the prevention of stress in the studied contingent of persons, to check its effectiveness

Object of study: stress of employees of a production organization

Subject of research: psychological stress prevention program for employees of a production organization.

Research hypothesis: we believe that a decrease in the indicators of experiencing stress will be most productive when implementing the psychological program we have developed.

Research methods: theoretical methods (literature analysis); empirical methods: observation; experimental methods: ascertaining, formative and control experiment; methods of quantitative and qualitative analysis: descriptive statistics method (percentage), interpretation methods.

The sample was made by employees of the production organization of JSC Russian Railways Krasnoyarsk. A total of 40 people aged 31 to 53 years.

Research results:

1. As a result of the theoretical study, we have developed and implemented a psychological program for the formation of stress resistance in employees of a production organization

2. As a result of the ascertaining experiment, we revealed a low level of the skill of overcoming stress and features stress resistance for employees of JSC Russian Railways Krasnoyarsk.

3. Approbation of the program developed by us took place within the framework of a formative experiment, which was organized in the form of trainings with elements of game therapy (role-playing games), body-oriented exercises, discussions (brainstorming), etc. Russian Railways Krasnoyarsk.

4. The effectiveness of the psychological program developed by us is confirmed with the help of a comparative quantitative and qualitative analysis of the results of the ascertaining and control experiment, which showed a positive dynamics of results in the experimental groups and its absence in the control groups.

Thus, the tasks set in the work have been solved, the research goal has been achieved, and the hypothesis has been confirmed.

The theoretical significance of the research lies in the generalization and deepening of existing scientific ideas on the problem of research and the formation of practical skills for stress resistance, and also lies in the theoretical substantiation of the scientific and methodological foundations of the psychological program.

The practical significance of the study lies in expanding and deepening empirical research on the problem of stress among employees of a production organization as a result of obtaining new qualitative and quantitative data that can be used by psychologists, enterprise management and the employees themselves. A psychological program for the formation of skills to overcome stressful situations can be recommended to psychologists, employees of the psychological service of the enterprise and other specialists who work with this problem.

Approbation of research results. The results of the study are presented on the website of the V.P. Astafiev KSPU