

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

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Аннотация к дипломной работе

Профилактика профессионального выгорания у сотрудников компании

Гурская Надежда Леонидовна

Научный руководитель:
Шубаро Ольга Владимировна
кандидат философских наук, доцент

Минск, 2021

АННОТАЦИЯ

Профилактика профессионального выгорания у сотрудников компании / Гурская Надежда Леонидовна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы и реабилитологии; науч. рук. О.В. Шубаро

Объект исследования – профессиональное выгорание работников магазина одежды

Предмет исследования – психологические средства профилактики и коррекции профессионального выгорания работников магазина одежды

Цель исследования – выявить уровень профессионального выгорания у работников магазина одежды

Основные результаты. В результате диагностики уровня профессионального выгорания у большинства продавцов выявлен преимущественно средний уровень всех компонентов выгорания. Средний уровень эмоционального истощения продавцов, как основной составляющей «профессионального выгорания»: переживание пониженного эмоционального фона, равнодушие или эмоциональное пресыщение выявлен у 60% продавцов, высокий у 4 человек (16%) и низкий у 6 продавцов (24%). Средний уровень деперсонализации выявлен у 72% продавцов, высокий у 12% и низкий 16% опрошенных. Средний уровень редукции личных достижений выявлены у 64% продавцов, высокий у 12% и низкий у 24% опрошенных. Полученные данные означают, что в целом по выборке у продавцов существует синдром профессионального выгорания, что проявляется в повышении психофизического напряжения, ощущении усталости, утомления, снижении способности устанавливать и поддерживать контакты, желании уменьшить количество и интенсивность этих контактов, а также в появлении чувства собственно некомпетентности и неуспешности относительно выполняемой деятельности. Высокий уровень эмоциональное истощение выявлен у 4 человек (16%), деперсонализации и редукции личных достижений у 3 человек (12%).

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников из 61 наименования. Общий объем дипломной работы – 93 страницы.

Ключевые слова: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДЕСТРУКЦИИ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, РАБОТНИКИ ТОРГОВЛИ, ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Prevention of professional burnout among company employees / Gurskaya Nadezhda Leonidovna; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and Rehabilitation; scientific hands. O.V. Shubarо

Object of research: professional burnout of clothing store workers

Subject of research: psychological means of prevention and correction of professional burnout of employees of a clothing store

Purpose of research: to identify the level of professional burnout among employees of a clothing store

The results. As a result of diagnostics of the level of professional burnout, the majority of salespeople revealed a predominantly average level of all components of burnout. The average level of emotional exhaustion of sellers, as the main component of "professional burnout": the experience of a low emotional background, indifference or emotional satiety was found in 60% of sellers, high in 4 people (16%) and low in 6 sellers (24%). The average level of depersonalization was found in 72% of the sellers, high in 12% and low in 16% of the respondents. The average level of reduction of personal achievements was found in 64% of salespeople, high in 12% and low in 24% of respondents. The data obtained mean that in the sample as a whole, salespeople have a professional burnout syndrome, which manifests itself in an increase in psychophysical stress, a feeling of fatigue, fatigue, a decrease in the ability to establish and maintain contacts, a desire to reduce the number and intensity of these contacts, as well as in the appearance of a feeling of actual incompetence and unsuccessfulness in relation to the performed activity. A high level of emotional exhaustion was found in 4 people (16%), depersonalization and reduction of personal achievements in 3 people (12%).

The thesis includes in its structure the following elements: introduction, the main part, consisting of two chapters, conclusion, list of sources used from 61 items. The total volume of thesis is 93 pages.

Keywords: PROFESSIONAL DEVELOPMENT, PROFESSIONAL DESTRUCTIONS, PROFESSIONAL BURNOUT, TRADE WORKERS, PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барабанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального выгорания» / М.В. Барабанова // Вестник МГУ. – 2010. – №1. – С. 54-58.
2. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учеб.пособ. для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
3. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информ.-изд. дом «Филин», 1996. – 470 с.
4. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко – СПб.: Питер, 2011. – 105 с.
5. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении / В.В. Бойко. – СПб.: Пресса, 2004. – 474 с.
6. Бочарова, Ю.Ю. Профессиональное сознание как фактор профилактики эмоционального выгорания специалиста социальной сферы / Ю.Ю. Бочарова // Педагогика. – 2015. – № 1. – С. 47–52.
7. Булатевич, Н.М. Синдром эмоционального выгорания: роль индивидуальных и организационных факторов // Вестник Киевского национального университета имени Т. Шевченко. – 2005. – № 23. – С. 47-50.
8. Бурякова, Е.С. Об удовлетворенности трудом, как слагаемом эффективной деятельности рекрутера / Е.С. Бурякова // Московский психологический журнал. – 2008. – № 3. – С. 27-30.
9. Вайнштейн, Л. А. Психология труда: курс лекций / Л.А. Вайнштейн. – Минск: БГУ, 2008. – 219 с.
10. Вильш, И. Интеллектуальный капитал человека в контексте устойчивых индивидуальных черт его личности / И. Вильш // Горизонты образования. – 2014. – № 2. – С. 21-26.
11. Вирна, Ж.П. Самоотношения как императивный модус профессиональной идентификации личности / Ж.П. Вирна // Психологические перспективы. –2011 – Вып. 17. – С. 28-38.
12. Водопьянова Н.Е. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности / Н. Е. Водопьянова, А. Б. Серебрякова, Е. С. Старченкава // Вестник СПбГУ. – Сэр. 6. – Вып. 2. – № 13. – 2008. – С. 83-91.
13. Водопьянова, Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий): дис. д-ра психол. наук / Н.Е. Водопьянова, – СПб., 2014. – 460 с.
14. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2008. –

336 с.

15. Демина, Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учеб. пособие / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова.- Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2005. – 132 с.

16. Дзюба, К. Профилактика профессионального выгорания / К Дзюба // Психолог. – 2013. – № 8. – С. 24-25.

17. Ермолаева, Е. П. Совладающая активность специалиста в контексте неоднозначных влияний глобализации / Е.П. Ермолаева // Актуальные проблемы психологии активности личности. – Краснодар, 2008. – С.125-130.

18. Ермолаева, Е.П. Психологическая специфика исследования социальной реализации человека в профессии / Е.П. Ермолаева / Проблемы фундаментальной и прикладной психологии профессиональной деятельности. / отв. ред.: В.А. Бодров, А.Л.Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – С. 395-416.

19. Жижин, К. С. Профессиональное выгорание медицинской сестры, как следствие специфики трудового процесса / К.С. Жижин, В.В. Морозов, Т.В. Оганесян// Успехи современного естествознания. – 2010. – № 5. – С. 29-33.

20. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособ. / Э.Ф. Зеер. – Екатеринбург: Деловая книга, 2003. - 336 с.

21. Зеер, Э.Ф. Психология профессиональных деструкции / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – Екатеринбург, 2005. – 246 с.

22. Иванцова, Н.Б. Периодизация профессионального развития личности / Н.Б. Иванцова // Актуальные проблемы психологии: сб. наук. пр. Ин-та психологии им. С. Костюка АПН Украины. – Киев, 2010. – Т. 8. – Вып. 7. – С. 105-109

23. Карчевская, А. Влияние эмоций на физическое состояние здоровья / А. Карчевская // Психолог. – 2013. – № 6. – С. 12-13.

24. Качан, Г.А. Синдром профессионального выгорания как фактор развития стресса Фундаментальные и прикладные проблемы стресса / Г.А. Качан // Материалы междун. науч.-практ. конф., Витебск, 10 июня 2010 г. – Витебск, 2010. – С. 129-131.

25. Качюнас, Р. Психологическое консультирование и групповая психотерапия. / Р. Качюнас. – М. : Академический проект ; Трикста, 2004. – 128 с.

26. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 367 с.

27. Китаев-Смык, Л.А. Выгорание персонала. Выгорание личности. Выгорание души / Л.А. Китаев-Смык // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2007. – № 4. – С. 2–21.

28. Ласовская, Т. Ю. Профессиональное выгорание : учеб.-метод. пособие. / Т.Ю. Ласовская, С.А. Ильина. – Новосибирск : Сибмедиздат, 2004. – 54 с.
29. Малкова, Т.М. Профессиональное становление личности : монография / Т.М. Малкова. – Киев : Ин-т психологии им. С. Костюка АПН Украины, 2012. – 394 с.
30. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 2000. – 312 с.
31. Маслач, Х. Практикум по социальной психологии / Х. Маслач. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.
32. Милькаманович, В. К. Как спастись от эмоционального выгорания на работе: психологический практикум медицинской сестры / В.К. Милькаманович. – Минск : Амалфея, 2017. – 147 с.
33. Мучински, П. Психология, профессия, карьера. 7-е изд. / П. Мучински. – СПб. : Питер, 2004. – 539 с.
34. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учеб. пособ. / Г.С. Никифоров. – СПб. Речь, 2002. – 256 с.
35. Орёл, В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра психол. наук / В. Е. Орёл. Е.. – Ярославль, 2005. – 499 с.
36. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М. : Издательства Ин-и психологи РАН, 2005. – 329 с.
37. Парфенова, Т. Профилактика эмоционального выгорания / Т. Парфенова, А. Миронюк // Психолог. – 2013. – № 3. – С. 37-39.
38. Пиговский, С. Профилактика синдрома профессионального выгорания / С. Пиговский // Психолог. – 2011. – № 14-15. – С. 49-54.
39. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П. Поваренков. – М. : Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
40. Подсадный, С.А. Развитие научных представлений в синдроме выгорания / С.А. Подсадный, Д.Н. Орлов // Современные проблемы исследования синдрома выгорания в специалистов коммуникативных профессий : кол. монография / под. ред. : В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла и др. – Курск, 2008. – С. 13-34.
41. Прокопчик-Гайко, И. Л. Профессиональное развитие личности : научно-практические аспекты : конспект лекций / И. Л. Прокопчик-Гайко. – Минск : БНТУ, 2015. – 58 с.
42. Протьюко, Н. Н. Синдром эмоционального выгорания : учебно-методическое пособие / Н. Н. Протьюко, И. Н. Тяхлова, И. В. Машенко. – Минск : БелМАПО, 2014. – 26 с.

43. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессии / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал – 2002. – Т. 23. – № 3. С. 85-95.
44. Руководство к своду знаний по управлению проектами (Руководство РМВОК) / под ред. I. Project Management Institute. – 2013. – 172 с.
45. Саламатина Е. Профилактика профессионального выгорания / Е. Саламатина // Психолог. – 2013. – № 8. – С. 26-28.
46. Семенова, Е. М. Профессиональные деформации личности: особенности проявления и пути преодоления: монография / Е. М. Семенова. – Минск: БИП, 2019. – 116 с.
47. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания / П. Сидоров // Медицинская газета [Электронный ресурс] – 2005. – № 43. –Режим доступа: [http:// medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html](http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article_1322.html)– Дата доступа: 12.05.2021.
48. Слабинский, В.Ю. Основы психотерапии. Практическое руководство / В.Ю. Слабинский. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 464 с.
49. Солодухо, В. К вопросу о синдроме выгорания: понятие, причины, симптомы, профилактика /В. Солодухо // Диалог. – 2013. – № 4. – С. 34-39.
50. Становских, З.Л. Мотивационно-смысловые детерминанты саморегуляции профессиональной деятельности педагогов: метод. пособие / З.Л. Становских. – Кировоград: Имекс-ЛТД, 2014. – 168 с.
51. Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» (на примере деятельности торгового агента): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Е.С. Старченкова Е.С. – СПбГУ. – СПб., 2002. – 22 с.
52. Степанов С.Ю. Развитие рефлексивной компетентности кадров управления / С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов, А. А. Полищук. – М. : РАГС, 1996. – 80 с.
53. Трунов, Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме / Д. Трунов // Журнал практического психолога. – 2009. – № 5. – С. 8-12.
54. Фетискин, Н.П. Социально- психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд- во Института психотерапии. 2002. – 490 с.
55. Цимбаляк И. М. Психологическое консультирование и коррекция. Модульно-рейтинговый курс: Учебное пособие. / И. М. Цимбаляк. – М. : ИД «Профессионал», 2005. – 656 с
56. Шарко, Т.С. Профессиональное выгорание сотрудников территориальных центров социального обслуживания населения / Т.С. Шарко, Т.В. Савицкая // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сб. науч. статей. –

Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 262-266.

57. Шигорина, Е. В. Управление стрессом: учебно-методическое пособие / Е. В. Шигорина – Минск : РИПК Минтруда и соцзащиты, 2008. – 36 с.

58. Яковлева Е. Л. Эмоциональные механизмы личностного и творческого развития / Е. Л. Яковлева // Вопросы психологии. – 1997. – № 4 – С. 20-27.

59. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. / И. Ялом – СПб . : Издат-во «Питер», 2000. – 116 с.

60. Project Management Institute. Руководство к Своду знаний по управлению проектами (Руководство РМВОК). – Пятое издание. – М.: Project Management Institute, Inc, 2013. – 567с.

61. Projectlibre [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.projectlibre.com>. – Дата доступа: 26.04.2021