

Авторська довідка

(кваліфікаційної роботи магістра)

Назва кваліфікаційної роботи магістра: *Психологічні чинники професійного вигорання працівників торгівлі*

Назва (англ.): *Psychological factors of professional burnout of trade workers*

Освітній ступінь : *магістр*

Шифр та назва спеціальності: *053 Психологія*

Екзаменаційна комісія: *55*

Установа захисту: *Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

Дата захисту: *28 грудня 2023 р.*

Місто: *Тернопіль*

Сторінки:

Кількість сторінок роботи: *68*

УДК: *159.942.5:334.722-051*

Автор роботи

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): *Нагурна Наталія Ігорівна*

Прізвище, ім'я (англ.): *Nahurna Nataliia*

Місце навчання (установа, факультет, місто, країна): *Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Центр перепідготовки та післядипломної освіти, Тернопіль, Україна*

Керівник

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): *Періг Ірина Мирославівна*

Прізвище, ім'я (англ.): *Perig Iryna*

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): *Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, кафедра психології, Тернопіль, Україна*

Вчене звання, науковий ступінь, посада: *доцент, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології*

Рецензент

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): *Кирич Наталія Богданівна*

Прізвище, ім'я (англ.): *Kyrych Nataliia*

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): *Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, кафедра менеджменту та адміністрування, Тернопіль, Україна*

Вчене звання, науковий ступінь, посада: *професор, доктор економічних наук, професор кафедри менеджменту та адміністрування*

Ключові слова

українською: *професійне вигорання, професійна діяльність, стрес, втома, мотивація, синдром, психопрофілактика*

англійською: *professional burnout, professional activity, stress, fatigue, motivation, syndrome, psychoprophylaxis*

Анотація

українською: У роботі проведено теоретичний аналіз поняття «професійного вигорання», а також досліджено основні підходи до його вивчення. Описано симптоми, причини та стадії даного явища. Зазначено, що особливо чутливими до вигорання є представники допомагаючих професій, тому важливо детальніше дослідити його походження та вплив на працівника. Проведено емпіричне дослідження щодо виявлення професійного вигорання у працівників торгівлі за допомогою методик, які дозволяють помітити прояви вигорання у всіх сферах життя людини. Детально описано методологію дослідження та проведено аналіз отриманих результатів. Згідно показників дослідження у працівників торгівлі можна спостерігати, що найбільш вразливими є емоційно-вольова сфера та редуція професійних обов'язків. Також спостерігається зниження мотивації до професійного росту. Описано рекомендації з профілактики та запобігання професійного вигорання у працівників торгівлі. Серед основних: встановлення чітких кордонів між роботою і сім'єю, перерви під час робочого дня, приділення часу улюбленому заняттю, встановлення дружніх стосунків в колективі. Розроблено методи боротьби з негативними наслідками професійного вигорання для чотирьох типів темпераментів. Приділено увагу таким методикам роботи з професійним вигоранням, як метафоричні карти, метафори та роботи з хибними переконаннями. Важливо пам'ятати, що не завжди самотійно можна справитися з цим явищем, в таких випадках необхідна допомога кваліфікованого спеціаліста. Головними інструментами в його роботі є: психотерапія, консультування, психіатрична допомога, спілкування в групах підтримки. Працівники торгівлі є схильними до вигорання, тому важливо проводити психопрофілактичні заходи для запобігання прояву синдрому.

англійською: In the work, a theoretical analysis of the concept of "professional burnout" was carried out, and the main approaches to its study were also investigated. The symptoms, causes and stages of this phenomenon are described. It is noticed that helping professions are particularly sensitive to burnout, so it is important to investigate its origin and impact on the employee in more detail. Empirical research on the detection of professional burnout among trade workers was conducted using methods that allow you to notice the manifestations of burnout in all spheres of human life. The research methodology is described in detail and the results are analyzed. According to the research indicators, the following can be observed among trade workers: the most vulnerable are the emotional and volitional sphere and the reduction of professional duties. There is also a decrease in motivation for professional growth. Recommendations for the prevention and prevention of professional burnout among trade workers are described. Among the main ones: establishing clear boundaries between work and family, breaks during the working day, devoting time to a favorite activity, establishing friendly relations in the team. Methods of combating the negative consequences of professional burnout for four types of temperaments have been developed. Attention is paid to such methods of working with professional burnout as metaphorical maps, metaphors and working with false beliefs. It is important to remember that it is not always possible to cope with this phenomenon on your own, in such cases, the help of a qualified specialist is necessary. The main tools in his work are: psychotherapy, counseling, psychiatric care, communication in support groups. Trade workers are prone to burnout, so it is important to take psycho-prophylactic measures to prevent the syndrome from appearing.