

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

*«Характер взаємозв'язку емоційного
вигорання та типів копінг-поведінки у
студентів-майбутніх психологів»*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-22-1 в м
спеціальності 053 «Психологія»
Кальник В.В.
Керівник: Юдіна А.В.,
канд. психол. наук,

Дніпро,
2024

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Кальник Віталій Валерійович
на тему:

«Характер взаємозв'язку емоційного вигорання та типів копінг-поведінки у студентів-майбутніх психологів»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності 053 «Психологія» (освітній рівень магістр) Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи, присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричної перевірки характеру взаємозв'язку емоційного вигорання та типів копінг-поведінки у студентів-майбутніх психологів.

Обґрунтовано, що емоційне вигорання розглянуте як системний багато детермінований симптомокомплекс, розглядається як стан, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукацію особистісних досягнень з одного боку, а з іншого як процес, який розвивається в ході здійснення професійної діяльності і проходить ряд фаз.

З'ясовано, що в контексті соціально-психологічного напрямку емоційне вигорання розглядається як наслідок інтенсивного, емоційно-навантаженого професійного спілкування. Організаційно-діяльнісний аспект дозволяє визначити чинники емоційного вигорання, а саме певні особливості професійної діяльності та умов її здійснення.

Акцентується, що в процесуальному аспекті емоційне вигорання позначається як результат дії професійних стресів, і його розвиток співвідноситься з фазами стресу. У особистісно-мотиваційному аспекті звертають увагу на специфіку емоційного вигорання в залежності від характерологічних особливостей особистості, її мотиваційної і ціннісно-сислової сфер, процесами самоактуалізації та самореалізації.

Встановлено, що під копінгом мається на увазі поведінкові, когнітивні, емоційні спроби впоратися з індивідуальними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які входять в конфлікт з наявними людськими ресурсами або оцінюються як стрес.

Виявлено, що в психологічній науці розрізняють різні види копінг-поведінки: когнітивний, поведінковий та емоційний. А також різні копінг-стратегії: стратегія уникнення, стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки. Додатково розрізняють адаптивні та дезадаптивні форми копінгу.

Стверджується, що процес копінгу визначається початком стресу, а саме – сприйняттям і когнітивною оцінкою обставини, що викликає стрес. Людина розцінює його або позитивно, або негативно, внаслідок чого виникають відповідні емоції.

За результатами експериментального дослідження у роботі встановлено, що кореляційні оцінки зв'язку показали статистично значимий взаємозв'язок між показниками емоційного виснаження і типами копінг-поведінки.

Встановлено що, студенти майбутні психологи більш схильні до вибору типу

копінг-поведінки емоційно-орієнтований, коли в них виражено на високому рівні такі показники, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та показник психічної напруженості. Визначено, що домінуючим типом копінг-поведінки є тип проблемно-орієнтований у тих респондентів, у кого на високому рівні розвинені такі показники як: редукція професійних досягнень, загальний показник самоорганізації, планованості, цілеспрямованості та наполегливості.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані працівниками психологічних служб, практичними психологами під час консультивання на різних етапах психотерапевтичної роботи з студентами та психологами, які починають професійну діяльність.

Ключові слова: емоційне виснаження, копінг-стратегії, копінг-поведінка, психологічний стрес, майбутні психологи.

SUMMARY
qualification work
Kalnyk Vitalii
on the topic:

« The Nature of the Interconnection between Emotional Burnout and Types of Coping Behavior among Future Psychology Students »

Qualification work of the 2th year (master format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) has been devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical study of the character of the connection between the emotional burnout and types of coping-behavior among students - future psychologists.

It is substantiated that emotional burnout is considered as a system multi-determined symptom complex, considered as a condition that includes emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements on the one hand, and on the other hand as a process that develops in the course of professional activity and goes through a number of phases.

It was found that in the context of the socio-psychological direction, emotional burnout is considered as a consequence of intense, emotionally charged professional communication. The organizational and activity aspect allows to determine the factors of emotional burnout, namely certain features of professional activity and the conditions of its implementation.

It is emphasized that in the procedural aspect, emotional burnout is indicated as a result of professional stress, and its development is correlated with the phases of stress. In the personal-motivational aspect, attention is paid to the specifics of emotional burnout depending on the characterological features of the individual, his motivational and value-meaning spheres, processes of self-actualization and self-realization.

It has been established that coping refers to behavioral, cognitive, emotional attempts to cope with individual internal and external demands that conflict with available human resources or are assessed as stress.

It was found that in psychological science, different types of coping behavior are distinguished: cognitive, behavioral and emotional. And various coping strategies: avoidance strategy. strategy for solving problems, strategy for finding social support. Adaptive and maladaptive forms of coping are additionally distinguished.

It is claimed that the coping process is determined by the onset of stress, namely, by the perception and cognitive evaluation of the stressful situation. A person considers it either positively or negatively, as a result of which the corresponding emotions arise.

According to the results of the experimental study in the work, it was established that the correlation estimates of the connection showed a statistically significant relationship between the indicators of emotional exhaustion and types of coping behavior.

It has been established that future psychologist students are more inclined to choose the type of emotionally-oriented coping behavior, when such indicators as: emotional exhaustion, depersonalization and mental tension are expressed at a high level. It was determined that the dominant type of coping behavior is the problem-oriented type in those respondents who have developed such indicators at a high level as: reduction of

professional achievements, a general indicator of self-organization, planning, purposefulness and perseverance.

The practical significance: the results can be used by specialists of psychological services, practical psychologists during counseling at various stages of psychotherapeutic work with students and psychologists who are starting professional activities.

Key words: emotional burnout, coping strategies, coping behavior, psychological stress, future psychologists.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	15
1.1. Огляд теоретичних аспектів щодо формування емоційного вигорання у фахівців психологів	15
1.2. Теоретичний аналіз результатів вивчення емоційного вигорання у фахівців психологів	25
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТИПІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	32
2.1. Теоретичний аналіз концепції копінг-поведінки в останніх наукових публікаціях	32
2.2. Огляд особливостей формування та прояву переважаючих типів копінг-поведінки у майбутніх психологів.....	35
Висновки до другого розділу	38
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ВИБОРУ ТИПІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	40
3.1. Мета, завдання та загальна організація емпіричного дослідження	40
3.2. Результати вимірювання рівня прояву емоційного вигорання, психологічного стресу та типів копінг-поведінки у студентів майбутніх психологів.....	45
3.3. Специфіка взаємозв'язків емоційного вигорання і вибору типів копінг-поведінки у студентів майбутніх психологів	55

Висновки до третього розділу	62
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ.....	70