

Смирнов Н.Р., студент III курса, направление «Психология», профиль «Клиническая психология»

Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Научный руководитель – кандидат психологических наук, медицинский психолог ГБУЗ ТО ОКПНД

Васильева Тамара Михайловна

© Смирнов Н.Р., 2023

ВЗАИМОСВЯЗЬ АКЦЕНТУИРОВАННЫХ ЧЕРТ ХАРАКТЕРА И СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены феномены акцентуированных черт характера и синдрома эмоционального выгорания. Описаны результаты исследования взаимосвязи акцентуированных черт характера и синдрома эмоционального выгорания применительно к студентам. Данные этого исследования могут быть использованы для преждевременной диагностики синдрома эмоционального выгорания на основе выраженности определённых акцентуаций.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, характер, акцентуированные черты характера.*

В клинической психологии разработано такое понятие как «акцентуации характера», выделенные А.Е Личко. С их помощью возможно достаточно тонко разграничить норму от патологии, при этом затронув богатое разнообразие человеческой индивидуальности. До А.Е Личко акцентуации выделял также Карл Леонгард. В данной статье мы рассмотрим классификацию Карла Леонгарда, как наиболее известную и проработанную.

Синдром эмоционального выгорания вписан в МКБ-10 в класс факторов, влияющих на состояние здоровья населения и обращения за помощью в учреждения здравоохранения под названием «Переутомление». Признание данного феномена даёт нам право говорить о его важности и актуальности.

Эмоциональное выгорание начинает наиболее существенно проявляться, начиная с 3 курса обучения. Необходимо установить какие акцентуированные черты характера наиболее взаимосвязаны с феноменом эмоционального выгорания, чтобы появилась возможность предупредить и снизить негативные последствия данного феномена.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между акцентуированными чертами характера и синдромом эмоционального выгорания у студентов 3 курса факультета психологии.

Задачи исследования:

1) Установить акцентуации характера и акцентуированных черт у студентов 3 курса факультета психологии.

2) Установить степень выраженности эмоционального выгорания у студентов 3 курса факультета психологии.

3) Установить взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и акцентуированными чертами у студентов 3 курса факультета психологии.

Методы математической статистики для обработки результатов исследования: критерий нормальности распределение (Шапиро-Уилк), расчёт первичных описательных статистик, коэффициент корреляции Спирмена.

Методики:

- Опросник «Акцентуации характера и темперамента» (Г. Шмишек, на основе теории Карла Леонгарда),
- Методика «Определение психического выгорания» (А.А. Рукавишников),
- Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В.Бойко).

Выборка респондентов состоит из 19 человек, все являются обучающимися 3-ого курса Тверского Государственного Университета специальности «Клиническая психология».

Акцентуация характера, находящаяся в пределах клинической нормы – это особенность характера (в других источниках — личности), при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении одних психогенных воздействий при сохранении хорошей устойчивости к другим. Акцентуации сами по себе не являются психическими расстройствами, но имеют определённые сходства с расстройствами личности, что позволяет нам предположить наличие связи между ними [1].

Карл Леонгард описал двенадцать типов акцентуации. По своему происхождению они имеют разную локализацию.

К темпераменту, как природному образованию, Леонгардом были отнесены типы:

- гипертимный — желание деятельности, погоня за переживаниями, оптимизм, ориентированность на удачу (по Личко схож с гипертимным);
- дистимный — заторможенность, подчёркивание этических сторон, переживания и опасения, ориентированность на неудачи (по Личко схож с циклоидным);
- аффективно-лабильный (при сильной выраженности «циклотимический») — периодическая смена гипертимических и дистимических состояний;
- аффективно-экзальтированный — воодушевление, возвышенные чувства, возведение эмоций в культ;
- тревожный (боязливый) — боязливость, робость, покорность;
- эмотивный — мягкосердечие, боязливость, сострадание.

К характеру, как социально обусловленному образованию, он отнёс типы:

- демонстративный — самоуверенность, тщеславие, хвастовство, ложь, лесть, ориентированность на собственное Я как на эталон; но и умение приспособливаться к другим (дар «отречься» от себя), артистизм (по Личко схож с истероидным);
- педантичный — нерешительность, совестливость; добросовестность, тщательность; ипохондрия, боязнь несоответствия собственного Я идеалам (по Личко схож с психастеническим);
- застревающий — подозрительность, обидчивость, тщеславие, переход от подъёма к отчаянию;
- возбудимый — вспыльчивость, тяжеловесность, педантизм, ориентированность на инстинкты (по Личко схож с эпилептоидным).

К личностному уровню были отнесены типы:

- экстравертированный (по Личко схож с конформным);
- интровертированный (по Личко схож с шизоидным).

Синдром эмоционального выгорания — понятие, введённое в психологию американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году, проявляющееся в нарастающем эмоциональном истощении. Может повлечь за собой личностные изменения в сфере общения с людьми (вплоть до развития глубоких когнитивных искажений).

А.А. Рукавишников в структуре психического выгорания выделял три стороны:

1) Психоэмоциональное истощение — процесс израсходования эмоциональных, физических, энергетических ресурсов человека, работающего с людьми. Истощение показывает себя в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и чуждости по отношению к окружающим, с симптомами депрессии и раздражительности.

2) Личностное отдаление — специфическая форма социальной дезадаптации человека, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в сокращении количества контактов с окружающими, повышении

раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативном отношении по отношению к другим людям.

3) Профессиональная мотивация — уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность по отношению к работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми [3].

В.В. Бойко выделил 3 стадии развития выгорания:

1. Фаза напряжения. Наличие напряжения служит предвестником развития и запускающим механизмом формирования синдрома

профессионального выгорания. Тревожное напряжение включает следующие симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, тревога и депрессия.

2. Фаза резистентности. Выделение этой фазы в самостоятельную, весьма условно. При осознании наличия тревожного напряжения человек стремится избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

3. Фаза истощения. Характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления.

Мы предполагаем, что, что дистимические, возбудимые, застревающие и гипертимные акцентуированные черты могут коррелировать с синдромом эмоционального выгорания. Гипертимные черты могут иметь обратную взаимосвязь, в то время как дистимические, возбудимые и застревающие черты - прямую.

Анализ результатов исследования позволяет говорить о том, что наиболее часто встречающиеся типы акцентуаций гипертимный и дистимный (по 16%), далее застревающий, тревожно-боязливый, демонстративный (по 11%). И менее встречающиеся педантичный, возбудимый, циклотимический, эмотивный (по 5%).

Установлено, что у студентов запущен процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов. У них присутствуют такие симптомы истощения как хроническое эмоциональное и физическое утомление, равнодушие и холодность по отношению к окружающим, с признаками депрессии и раздражительности.

У студентов уменьшается количество контактов с окружающими, повышается раздражительность и нетерпимость в ситуациях общения, проявляется негативизм по отношению к другим людям, уменьшается уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания.

По результатам проведения методики Бойко установлено, что у респондентов фаза напряжения находится в стадии формирования, это служит предпосылкой формирования эмоционального выгорания. В эту фазу входят такие симптомы как: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, чувство безысходности, тревога и депрессия.

Фаза резистенции находится в стадии формирования на границе со стадией, сформировавшейся: студенты стремятся избегать действия эмоциональных факторов с помощью ограничения эмоционального реагирования: неадекватного избирательного эмоционального

реагирования, эмоционально-нравственная дезориентации, расширения сферы экономии эмоций, редукции профессиональных обязанностей.

Фаза истощения находится в стадии формирования: характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстранённость, личностная отстранённость (деперсонализация), психосоматические и вегетативные проявления.

Наиболее сформировавшаяся фаза - фаза резистенции, что означает, что студенты осознанно или бессознательно стремятся к психологическому комфорту, пытаются снизить давление внешних обстоятельств с помощью имеющихся в их распоряжении средств. Стараются максимально сократить объём своих учебных обязанностей (списать, скопировать все задания и контрольные, найти самые оптимальные подходы ко всем преподавателям, которые дадут возможность уменьшить объём работ и прочее).

Установлены достоверные взаимосвязи акцентуаций личности с показателями синдрома эмоционального выгорания

- «гипертимность» с «личностное отдаление» ($r = -,698$ при $p < 0,01$),
- «дистимность» с «психоэмоциональное истощение» ($r = ,552$ при $p < 0,05$), с «личностное отдаление» ($r = ,635$ при $p < 0,01$), «профессиональная мотивация» прямая, умеренная ($r = ,570$ при $p < 0,01$),
- «застравание» с «психоэмоциональное истощение» ($r = ,540$ при $p < 0,05$), с «личностное отдаление» ($r = ,538$ при $p < 0,05$).

Следовательно, чем сильнее выражены гипертимные черты характера, тем менее выражено личностное отдаление. А также, чем сильнее выражены дистимные черты характера, и акцентуированные черты по типу застревания, тем большее выражено личностное отдаление, психоэмоциональное истощение и профессиональная мотивация.

Список литературы:

1. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – СПб.: Речь, 2009. – 256 с.
2. Москалёва Т.В. Синдром эмоционального выгорания // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2018. – №4. – С. 63-68.
3. Н.П. Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 339 с.
4. Патохарактерологические исследования у подростков. – Л.: Изд. инст. им. Бехтерева, 1981. – 120 с.

5. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков и опыт его практического использования. / ред. Личко А.Е., Иванов Н.Я. – Л.: Изд. инст. им. Бехтерева, 1976. – 101 с.

Smirnov N.R., III - year student, psychological faculty,

Tver, Tver state University

Scientific supervisor - candidate of psychological Sciences, medical psychologist

GBUZ TO «Regional Clinical Psychoneurological Dispensary»

Vasilyeva T.M.

INTERRELATION OF ACCENTED CHARACTER FEATURES AND BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS

Annotation: this article discusses the phenomena of accentuated character traits and burnout syndrome. The results of a study of the relationship between accentuated character traits and burnout syndrome in relation to students are described. The data of this study can be used for premature diagnosis of burnout syndrome based on the severity of certain accentuations.

Keywords: emotional burnout syndrome, character, accentuated character traits.

Статья принята в редакцию: 21.05.2023.

Статья подписана в печать: 19.07.2023.