

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра общей и социальной психологии

наименование кафедры

**Связь эмоционального выгорания и акцентуации характера студентов
высшего учебного заведения**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Никитиной Вероники Андреевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент, к. социол.наук

должность, уч. степень, уч. звание

А.А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д.псих.наук

должность, уч. степень, уч. звание

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов 2022 г.

Введение

Сегодня люди постоянно подвергаются воздействию стрессоров. Большие нагрузки, высокий уровень требований к профессионализму сотрудников, нехватка времени, конкуренция, отовсюду поступающие большие объемы информации, требующие постоянной обработки и другие раздражители - все это сказывается на физическом и психологическом здоровье людей.

Студенты - это особая группа, подверженная негативным личностным влияниям не только со стороны вышеперечисленных факторов, но и со стороны особенностей обучения в вузе и специфики профессии в процессе обучения. Поэтому эмоциональное выгорание чувствуется даже на студенческой скамье.

Эмоциональное выгорание - это состояние человека, при котором у него срабатывает психологическая защита (полное и частичное отключение эмоций) в ответ на конкретные психотравмирующие воздействия. На сегодняшний день имеется лишь небольшое количество исследований, посвященных изучению феномена «выгорания» у студентов вузов, что указывает о недостаточном внимании к разработке данной проблемы.

Исследование проблемы эмоционального выгорания в основном сосредоточены в среде представителей социономических (помогающих), коммуникативно насыщенных профессий, но экспериментальные исследования отмечают факт развития «выгорания» и у будущих специалистов.

Так, по результатам исследований Шери Р. Джейкобс и Дэвида К. Додд (Sheri R. Jacobs; David K. Dodd) около 40% студентов страдают выгоранием, причем частота выявления эмоционального выгорания увеличивается от младших курсов к старшим.

На выгорание студентов оказывают влияние как внутренние, так и внешние факторы. Обстановка в учебной группе, содержание учебной деятельности, недостаточно четкая организация учебного процесса – все это

внешние факторы эмоционального выгорания. К внутренним факторам можно отнести индивидуально-личностные особенности личности студента, его навыки, взаимодействия с другими людьми, ценности, установки, модели поведения. Одной из индивидуально-личностных особенностей человека является его характер, поэтому последствия эмоционального выгорания могут усиливать акцентуации характера.

Цель исследования: установление связи акцентуации характера студента с уровнем сформированности эмоционального выгорания.

Для достижения поставленной цели дипломной работы, были поставлены следующие **задачи:**

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к исследуемой проблеме
2. Определить группы по сформированности эмоционального выгорания среди всей выборки
3. Изучить тип акцентуации характера студентов
4. В ходе эмпирического исследования установить связь между эмоциональным выгоранием и акцентуацией характера.

Гипотеза данной работы состоит в предположении о том, что существует связь между уровнем сформированности эмоционального выгорания и наличием акцентуаций характера.

Объект исследования: личность студентов университета

Предмет исследования: связь акцентуации характера и эмоционального выгорания.

Методы:

Организационные методы: теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме; сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними;

Эмпирические методы: тестирование;

Методы обработки данных: количественный метод

Интерпретационные методы: установление связей между рассматриваемыми характеристиками

Методики исследования:

1. Опросник К. Леонгарда-Х. Шмишека (определение акцентуации характера)
 2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко
- Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского». Участниками исследования выступили 78 студентов.

Теоретико-методологической базой исследования выступили работы В.В. Бойко, Н.В. Водопьянова (эмоциональное выгорание) и П.Б. Ганушкин, К. Леонгард, А.Е. Личко (акцентуации характера)

Объем и структура дипломной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы. Текст занимает 47 страниц, библиография включает 46 литературных источника.

Научная новизна исследования: состоит в создании методического средства, позволяющего исследовать личность студента на предмет выраженности акцентуаций характера и сформированности эмоционального выгорания, и дальнейшим выявлением связи между указанными характеристиками.

Практическая значимость определяется тем, что предметом исследования является связь эмоционального выгорания с акцентуацией черт характера студентов в учебно-профессиональном процессе. Данные исследования могут быть использованы в учебно-образовательном процессе высших учебных заведений.

Основное содержание работы: Исследователи изучают психологические основы возникновения выгорания уже четверть века. Именно поэтому эмоциональное выгорание имеет множество трактовок и терминов. Большинство авторов понимают под этим термином синдром, возникающий у человека в процессе профессиональной деятельности и проявляющийся в виде эмоционального и физического истощения.

Впервые термин эмоционального выгорания («burnout») был введен американским психоаналитиком, психиатром Г. Фрейденсбергером в 1974

году, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере.

Одно из известных описаний этого синдрома было написано К. Маслач. Эмоциональное выгорание это «эмоционального истощение, деперсонализация и снижение личностной результативности, которое может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий». Кроме того, эксперты рассматривали синдром эмоционального выгорания как особый тип профессиональной деформации у людей, которым при выполнении своих задач необходимо находиться в тесном контакте с людьми.

По мнению Е. Старченковой, Н. Водопьяновой синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой многомерный конструкт, совокупность негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Синдром выгорания является ответной реакцией на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций.

Отечественный исследователь В.В. Бойко дает следующее определение: эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

В последнее время исследователи обратили внимание на проблему синдрома эмоционального выгорания, который достаточно широко распространен среди студентов. Е.Н. Басов, В.Н. Ниживенко, О.А. Снимщикова, Г.К. Коротько, Д.А. Романов утверждают, что образовательная среда не может считаться безопасной, если имеет место эмоциональное выгорание ее субъектов, особенно студентов.

Лукьянова И.Е. и Сигида Е.А., в свою очередь, подчеркивают необходимость развития у студентов навыков поиска комфортной деятельности в различных условиях, не приводящей к психологическому стрессу и эмоциональному выгоранию.

Глазачев О.С. отмечает, что особую роль в формировании проявлений эмоционального выгорания играют индивидуальные личностные черты студентов, которым принадлежит определяющая роль в формировании внешних характеристик поведения, его психовегетативного обеспечения, структуры мотивационных установок индивида и, индивидуальной стратегии преодоления стрессорных ситуаций.

М.И. Еникеев утверждает, что личностные акцентуации и психовегетативные особенности студентов также влияют на развитие эмоционального выгорания. От этого факта зависит интенсивность и специфика проявления данного синдрома в учебном процессе. Еникеев М.И. отмечает, что в некоторых исследованиях обращается внимание на определяющую роль стрессовых ситуаций, жизненных событий в развитии выгорания. Этот синдром оказывает значительное негативное влияние на академическую успеваемость и здоровье студентов.

Рассматривая стадии развития эмоционального выгорания, психологи в основном сходятся на одной точке зрения, что он состоит из трех фаз: напряжение, резистенция, истощение.

Исследования, направленные на выявление факторов, способствующих эмоциональному выгоранию, являются важной частью понимания его природы. В научно-методической литературе рассматриваются две группы факторов: внешние и внутренние.

Внешние факторы - это обстоятельства жизнедеятельности человека.

Внутренние факторы - это собственные характеристики человека

Впервые ввел понятие «акцентуированная личность» немецкий психиатр и психолог Карл Леонгард, профессор неврологической клиники Берлинского университета.

Акцентуацию можно определить как дисгармоничное развитие характера, гипертрофированное выражение его отдельных черт, вызывающее повышенную уязвимость личности к определенным воздействиям и затруднение адаптации в определенных ситуациях.

По мнению К. Леонгарда акцентуация характера не является психическим отклонением или нарушением, это нечто промежуточное между психопатией и нормой.

Он выделяет десять типов акцентуаций характера: гипертимность, возбудимость, эмотивность, дистимия, тревожность, экзальтированность, циклотимическая акцентуация, застревание, педантизм и демонстративность

Как правило, акцентуация развивается в процессе формирования характера и выравнивается по мере взросления. Черты характера могут, проявляются при акцентуации не постоянно, а только в определенных ситуациях, в определенном окружении, и могут быть почти незаметны в обычных условиях. Социальная дезадаптация либо отсутствует, либо носит кратковременный характер.

Проблему акцентуации в отечественной науке изучали многие исследователи. Исследования начинались с попытки найти границу между нормой и патологией отечественным психиатром В.М. Бехтеревым. В дальнейшем эту проблему продолжили такие ученые, как П.Б. Ганнушкин, О.В. Кербиков и Г.К. Ушаков, А.Е. Личко, Е.В. Жилина, Е.А. Коваленко, Т.И. Михайлова

А.Е. Личко определял акцентуацию как чрезмерное усиление определенных черт характера, при отсутствии в поведении человека отклонений. Акцентуация в качестве временных состояний психики чаще всего возникают и актуализируются в подростковом и раннем юношеском возрасте

Он выделил две степени акцентуации в зависимости от выраженности признаков, а именно:

явная – представляет собой крайний вариант нормы (наличие четко выраженных признаков определенного типа)

скрытая – относится к обычным вариантам нормы (в стандартных условиях признаки определенного типа проявляются очень слабо или не проявляются вовсе)

Личности с различными акцентуациями обладают чертами характера, которые усугубляют последствия стрессовых ситуаций (нерешительность, тревожный страх перед будущим, навязчивый страх, раздражительность, ипохондрия, перепады настроения, импульсивность, замкнутость, высокий уровень тревожности и т.д). Все это может поспособствовать формированию эмоционального выгорания.

Результаты эмпирического исследования: Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко позволила установить, что у 28% опрошенных студентов не наблюдаются признаки начала эмоционального выгорания, тогда как у 72% эмоциональное выгорание находится на стадии формирования и/или уже сформировано, в основном это выражено в преобладании фазы резистенции и истощения в сформированных или формирующихся фазах.

По анализу результатов по тесту Леонгарда-Шмишека были выявлены типы акцентуации студентов, среди наиболее встречающихся: циклотимность, экзальтированность, эмотивность, гипертимность. Так же выявлена тенденция к проявлению демонстративности, застреванию, педантичности, возбудимости, дистимности, тревожности.

В результате диагностики выраженности связи между эмоциональным выгоранием и акцентуаций было выявлено, что при наличии таких акцентуаций характера как, экзальтированность, циклотимность, эмотивность, педантичность, возбудимость, тревожность, дистимность, имеется риск развития эмоционального выгорания. Более подвержены к возникновению выгорания студенты, в чьих чертах характера преобладает

чрезмерная эмоциональная чувствительность, привязанность, импульсивность и склонность к психологической нестабильности.

При наличии гипертивности, демонстративности и застревания, риск развития эмоционального выгорания маловероятен. Иначе говоря, при наличии у студента оптимистичного настроения, склонности к приключениям, аффективному поведению, доминированию и лидерству, а так же при стремлении быть в центре внимания, подверженность к выгоранию будет менее выражена.

Существует положительная и отрицательная корреляционная связь между характеристиками эмоционального выгорания (напряжение, резистенция и истощение) студентов и типом акцентуации. У студентов, которым характерно демонстративное поведение, живость, ловкость и высокомерие, а также постоянная потребность привлекать внимание к своей персоне, будут менее склонны к возникновению эмоционального выгорания.

Если у студента выражена склонность к изменению эмоционального состояния, имеется низкая самооценка, неуверенность в себе, высокий уровень тревожности и импульсивность, то он имеет более значительный риск развития эмоционального выгорания.

Заключение: Учеба в университете является стрессом для многих студентов, им приходится преодолевать трудности, осваивать новые роли и адаптировать старые, приспосабливаться к новым условиям жизни - все это требует большого эмоционального напряжения, которое при взаимодействии с внутренними качествами студента, может привести к выгоранию.

В данной выпускной квалификационной работе приводятся различные подходы и понятия к пониманию эмоционального выгорания. Рассмотрены факторы, влияющие на его развитие (внешние, внутренние). Обстановка в учебной группе, содержание учебной деятельности, недостаточно четкая организация учебного процесса – все это внешние факторы эмоционального выгорания. К внутренним факторам можно отнести индивидуально-личностные особенности личности студента. Одной из индивидуально-

личностных особенностей человека является его характер, поэтому последствия эмоционального выгорания могут усиливать акцентуации характера.

Акцентуацию можно определить как дисгармоничное развитие характера, гипертрофированное выражение его отдельных черт, вызывающее повышенную уязвимость личности к определенным воздействиям и затруднение адаптации в определенных ситуациях

Основой рассмотрения личности студента в данной выпускной квалификационной работе стал тип акцентуации по К. Леонгарду, который выделяет 10 типов акцентуаций: демонстративный, педантический, застревающий, возбудимый, гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный.

В ходе проведенного исследования, нами получены данные по результатам диагностики уровня эмоционального выгорания: по трем фазам (напряжение, резистенция, истощение), отдельным симптомам, а так же выявлены степени выраженности (сформировано, на стадии формирования, не сформировано). Так же важным оказалось определение личностных особенностей студентов - типы акцентуации характера.

Анализ полученных данных показал, что существует положительная и отрицательная связь между характеристиками эмоционального выгорания студентов и типом акцентуации, подтверждающее связь между ними.

Более подвержены к возникновению выгорания студенты, в чьих чертах характера преобладает чрезмерная эмоциональная чувствительность, привязанность, импульсивность и склонность к психологической нестабильности. А при наличии у студента оптимистичного настроения, склонности к приключениям, аффективному поведению, доминированию и лидерству, а так же при стремлении быть в центре внимания, подверженность к выгоранию будет менее выражена.

Таким образом, выдвинутая в данной выпускной квалификационной работе гипотеза о существовании связи между эмоциональным выгоранием студентов и типом акцентуации характера, подтверждена.

Цель работы достигнута, задачи выполнены.