

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 3 / 2024, Vol. 12, Iss. 3 <https://mir-nauki.com/issue-3-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/118PSMN324.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Двойникова, Е. Ю. Особенности эмоционального выгорания студентов с разным типом темперамента /

Е. Ю. Двойникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 3. — URL:

<https://mir-nauki.com/PDF/118PSMN324.pdf>

**For citation:**

Dvoynikova E.Yu. Features of emotional burnout of students with different types of temperament. *World of Science.*

*Pedagogy and psychology.* 2024;12(3): 118PSMN324. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/118PSMN324.pdf>. (In

Russ., abstract in Eng.)

УДК 159.9.072

**Двойникова Елена Юрьевна**

ФБГОУ ВО «Самарский государственный технический университет», Самара, Россия

Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: dey10@rambler.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

РИНЦ: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=741036](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=741036)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57224937689>

## Особенности эмоционального выгорания студентов с разным типом темперамента

**Аннотация.** В статье рассмотрена актуальная проблема эмоционального выгорания студентов в процессе обучения. Выдвинуто предположение о связи выгорания с типом темперамента личности. Проведен анализ состояния изучения вопроса эмоционального выгорания отечественных и зарубежных исследователей. Описан эксперимент, проведенный в Самарском государственном техническом университете, в котором принимали участие 30 студентов института инженерно-экономического и гуманитарного образования третьего года обучения (возраст участников исследования 19–23 года). Инструментами исследовательского эксперимента использованы личностный тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ и «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Выявлены особенности характеристик эмоционального выгорания, соответствующие каждому типу темперамента. Согласно результатам исследования была установлена связь типа темперамента с показателями эмоционального выгорания на каждом этапе этого процесса. Установлено, что после фазы «Резистенция» все испытуемые имели суммарный показатель, превышающий пороговое значение, характерное для проявления синдрома эмоционального выгорания, в студенческой среде существуют серьезные проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием в процессе обучения в вузе. Авторами определено, что наиболее подверженными синдрому являются студенты, обладающие холеристическим и близкими к нему пограничными типами темперамента. Гендерный фактор не оказывает существенного влияния. Определены критерии инициирования эмоционального выгорания, такие как стрессогенные условия, долговременная эмоциональная перегрузка, социальная неопределенность, приводящие личность к эмоциональной усталости от превышающих порог устойчивости личности количества запросов к ее ресурсу. Подчеркнута важность внимания к вопросу эмоционального выгорания студентов еще в период обучения в вузе.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание; студенты; опросник Айзенка; опросник Бойко; тип темперамента; стрессогенные условия; личностные характеристики

## Введение

Современное общество характеризуется существенным возрастанием интенсивности и напряженности производственных отношений во всех сферах деятельности, что часто приводит к возникновению стрессогенных ситуаций, которые неизбежно ведут к эмоциональным перегрузкам их участников. Долговременная психическая напряженность в ситуации социальной неопределенности, вызывает у человека сомнения в ожидаемых результатах деятельности, и оказывает влияние на психическое состояние личности, приводя к ее качественным изменениям как в поведении, так и в эмоциональной и когнитивной функциях. Состояние окружающей действительности само по себе является проблемным, требующим задействования всего ресурса адаптационных стратегий личности [1]. В таких условиях молодые люди, выбрав направление подготовки, приходят для обучения в вузы. Эмоциональное выгорание студентов в процессе обучения является деструктивным фактором для стратегического развития общества, поэтому изучение этого явления весьма актуально для всех направлений общественных процессов.

Термин «эмоциональное выгорание» ввел в 1974 г. американский психиатр Г.Дж. Фрейденбергер для описания состояния, в котором человек чувствует себя истощенным морально, умственно и физически. «Синдром эмоционального выгорания — поражение, истощение или износ, происходящий в человеке вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и возможностям» [2].

Эмоциональное выгорание возникает при осуществлении профессиональной деятельности, когда люди испытывают постоянную эмоциональную напряженность, часто и непосредственно видятся и контактируют с людьми. Эмоциональное выгорание, таким образом, является следствием переутомления в профессиональной деятельности, а также накопления в себе негативных эмоций. «Синдром «burnout» — истощение энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей. Феномен «burnout» отражает психологическое состояние «условно здоровых» людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами (клиентами) в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи» [3].

Существует три типа эмоционального выгорания: (1) поведенческий тип; (2) психофизиологический тип; (3) когнитивный тип. Эти типы эмоционального выгорания могут появляться у людей в зависимости от их личностных и генетических особенностей, от окружающей обстановки (психологической, социальной) [2].

Определение эмоционального выгорания приводилось во многих работах отечественных и зарубежных авторов [4–10]. Обобщая, можно констатировать, что эмоциональное выгорание — это реакция организма на профессиональный стресс, связанный с более или менее продолжительным пребыванием в «эмоционально перегруженных» и (или) стрессовых ситуациях [4; 5].

Эмоциональное выгорание зависит от интенсивности действия факторов стресса и приводит к физическому истощению, снижению рабочей продуктивности, деперсонализации [6–8], чувству безразличия, эмоциональному истощению [9], является механизмом «психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия» [10].

**Цель:** исследовать связь эмоционального выгорания у студентов вузов в процессе их обучения в соответствии с их типом темперамента.

**Задачи:**

1. Провести опрос (личный тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ) в группе для определения типа темперамента участников эксперимента.
2. Провести опрос «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко и зафиксировать показатели эмоционального выгорания студентов.
3. Провести анализ связи типа темперамента с синдромом эмоционального выгорания.

**Методы исследования**

Для изучения проблемы формирования синдрома эмоционального выгорания и выявления типа темперамента студентов 3 курса были использованы личный опросник ЕРІ Г. Айзенка для выявления типа темперамента (57 вопросов)<sup>1</sup> и методика диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко (84 вопроса).<sup>2</sup>

В данном исследовании приняли участие 30 студентов (17 девушек и 13 юношей) 3 курса института инженерно-экономического и гуманитарного образования Самарского государственного технического университета (в 2024 г.). Средний возраст испытуемых — 21 год.

Личный опросник Г. Айзенка направлен на выявление экстраверсии и интроверсии, эмоциональную стабильность и нестабильность, а также выявление искренности испытуемого и достоверность результатов его отношения к опросу.

Всего Г. Айзенк выделил два главных фактора, описывающих совокупность черт человека. Первый фактор представляет собой характеристику индивидуально-психологического склада человека, второй фактор описывает состояние человека со стороны эмоциональной устойчивости. Объединение двух этих факторов приводит к тому, что тип нервной системы человека можно отнести к одному из 4 типов темперамента.

Методика В.В. Бойко позволяет выделить основные маркеры эмоционального выгорания. В методике В.В. Бойко выделяются 3 фазы синдрома эмоционального выгорания: (1) «напряжение» определяется ощущением усталости; (2) «резистенция» определяется избыточным эмоциональным истощением; (3) «истощение» определяется психофизическим переутомлением.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В таблице 1 представлены результаты теста-опросника по методике Г. Айзенка ЕРІ (в адаптации А.Г. Шмелева).

<sup>1</sup> Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. — 672 с. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРі (адаптирован А.Г. Шмелевым). — С. 133–141.

<sup>2</sup> Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. — 672 с. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. — С. 161–169.

Таблица 1

Определение личностных характеристик студентов

Пол	Экстраверсия	Нейротизм	Шкала лжи	Интерпретация результатов*	Тип личности**
Женский	6	15	1	И, ПДК, шкала лжи — правда	М
Мужской	15	17	2	ПЭ, ПДК, шкала лжи — правда	Х
Женский	16	8	1	ПЭ, ПКК, шкала лжи — правда	С
Мужской	11	12	6	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — ложь	М
Женский	6	16	2	И, ПДК, шкала лжи — правда	М
Женский	13	16	2	И/Э, ПДК, шкала лжи — ложь	Х
Мужской	16	11	3	ПЭ, Нормостеник, шкала лжи — правда	С
Женский	15	10	3	ПЭ, Нормостеник, шкала лжи — правда	С
Женский	15	13	2	ПЭ, Нормостеник, шкала лжи — правда	Х
Женский	14	13	2	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — правда	Х
Женский	11	15	7	И/Э, ПДК, шкала лжи — ложь	М
Мужской	10	14	5	ПИ, Нормостеник, шкала лжи — правда	М
Мужской	4	17	3	И, ПДК, шкала лжи — правда	М
Женский	13	13	5	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — правда	Х
Женский	13	14	5	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — правда	Х
Женский	11	6	4	И/Э, КК, шкала лжи — правда	Ф
Мужской	21	2	4	Э, ↑КК, шкала лжи — правда	С
Женский	2	17	4	↑И, ПДК, шкала лжи — правда	М
Женский	10	9	5	ПИ, ПКК, шкала лжи — правда	Ф
Женский	14	11	4	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — правда	С
Женский	13	10	5	И/Э, ПКК, шкала лжи — правда	С
Женский	11	13	4	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — правда	М
Женский	14	12	3	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — правда	С
Мужской	16	13	2	ПЭ, Нормостеник, шкала лжи — правда	Х
Мужской	14	11	7	И/Э, Нормостеник, шкала лжи — ложь	С
Мужской	10	15	5	ПИ, ПДК, шкала лжи — правда	М
Мужской	15	24	3	ПЭ, ↑ДК, шкала лжи — правда	Х
Мужской	15	24	3	ПЭ, ↑ДК, шкала лжи — правда	Х
Мужской	9	0	6	ПИ, ↑КК, шкала лжи — ложь	Ф
Мужской	15	24	3	ПЭ, СДК, шкала лжи — правда	Х

\* И — интроверт, Э — экстраверт, И/Э — амбиверт, ПИ и ПЭ — потенциальный интроверт и экстраверт, ↑И — сверхинтроверт, КК — конкордант, ДК — дискордант, ПКК и ПДК — потенциальный конкордант и дискордант, ↑КК и ↑ДК — сверхконкордант и -дискордант;

\*\* М — меланхолик, Х — холерик, С — сангвиник, Ф — флегматик. Составлено автором

В результате проведенного опроса по методике Г. Айзенка было установлено следующее:

- 29,4 % девушек относятся к меланхолическому типу, 29,4 % — сангвинистическому типу, 29,4 % — холерическому типу и 11,8 % — флегматическому типу. Таким образом, 58,8 % девушек (меланхолики и холерики) относятся к эмоционально неустойчивому типу и 41,2 % (сангвиники и флегматики) — к эмоционально устойчивому типу.
- 30,8 % юношей относятся к меланхолическому типу, 23,1 % — к сангвинистическому, 38,5 % — к холерическому типу и 7,7 % — к флегматическому типу. Таким образом, 69,3 % юношей (меланхолики и холерики) относятся к эмоционально неустойчивому типу и 30,7 % (сангвиники и флегматики) — к эмоционально устойчивому типу.

В таблице 2 представлены результаты опроса по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко.

Таблица 2

Сумма баллов по фазам «Напряжение», «Резистенция», «Истощение» и итоговый показатель для сопоставления стадии сформированности эмоционального выгорания, определенного по методике В.В. Бойко с типом темперамента

Пол	Стадия «Напряжение»	Стадия «Резистенция»	Стадия «Истощение»	Итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания»	Стадия сформированности / Тип темперамента
Женский	80	55	68	203	Сформирована / М
Мужской	54	70	74	198	Сформирована / Х
Женский	66	70	74	210	Сформирована / С
Мужской	79	49	67	195	Сформирована / М
Женский	59	63	55	177	Сформирована / М
Женский	69	55	84	208	Сформирована / Х
Мужской	83	58	73	214	Сформирована / С
Женский	72	55	66	193	Сформирована / С
Женский	65	72	51	188	Сформирована / Х
Женский	26	59	25	110	Сформирована / Х
Женский	96	90	76	262	Сформирована / М
Мужской	51	40	30	121	Сформирована / М
Мужской	50	46	24	120	Сформирована / М
Женский	93	60	55	208	Сформирована / Ф
Женский	25	59	36	120	Сформирована / Ф
Женский	42	57	24	123	Сформирована / Х
Мужской	49	31	29	109	Сформирована / С
Женский	47	55	43	145	Сформирована / М
Женский	87	75	75	237	Сформирована / Ф
Женский	45	53	35	133	Сформирована / С
Женский	66	65	56	187	Сформирована / С
Женский	89	51	59	199	Сформирована / М
Женский	67	70	36	173	Сформирована / С
Мужской	38	52	23	113	Сформирована / Х
Мужской	74	57	39	170	Сформирована / С
Мужской	36	51	30	117	Сформирована / М
Мужской	43	34	32	109	Сформирована / Х
Мужской	74	44	43	161	Сформирована / Х
Мужской	72	46	49	167	Сформирована / Ф
Мужской	64	85	65	214	Сформирована / Х
Итого	1 861	1 727	1 496	5 084	9М + 9Х + 8С + 4Ф

\* М — меланхолик, Х — холерик, С — сангвиник, Ф — флегматик; \*\* Заливка зеленым цветом соответствует несформированной фазе, серым цветом — фазе в стадии формирования, красным цветом — основной вклад в итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания». Составлено автором

В результате проведенного опроса по методике В.В. Бойко было установлено следующее:

- синдром эмоционального выгорания сформировался у всех 30 испытуемых и распределился по типам темперамента следующим образом: меланхолики (30 %), холерики (30 %), сангвиники (около 27 %) и флегматики (более 13 %);
- на фазе «напряжение» доминирующими симптомами у девушек являются «тревога и депрессия» (56 %) и «загнанность в клетку» (32 %), у юношей — «тревога и депрессия» (61,5 %) и «загнанность в клетку» (23 %);

- на фазе «резистенция» доминирующими симптомами у девушек являются «эмоционально-нравственная дезориентация» (35 %) и «расширение сферы экономии эмоций» (29 %), у юношей — «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (38,5 %) и «редукция профессиональных обязанностей» (31 %);
- на фазе «истощения» доминирующими симптомами у девушек являются «эмоциональная отстраненность» (47 %) и «личностная отстраненность (деперсонализация)» (35 %), у юношей — «личностная отстраненность» (38,5 %) и «эмоциональная отстранённость» (30,5 %).

Под влиянием окружающей действительности, ориентируясь на требования социальных и производственных организаций, молодые люди стремятся получить профессию, но многие из них становятся студентами лишь для установления статусного факта — высшего образования. Обучение в вузе, представляя собой зону повышенного внимания и мобилизации всех личностных качеств для успешной адаптации в учебном процессе, создает условия многозадачности и лимита времени. Студенты, мотивированные к обучению, ориентированные на решение учебных проблем, имеют потенциал быстрой адаптации и инициации новых притязаний, которые запускают функцию целеполагания и разработки стратегий достижения результата, таким образом занимают себя, развиваясь личностно и создавая опыт достижений. Те студенты, которые имеют мотивацию получить документ о высшем образовании, более уязвимы к воздействию нагрузок, однако, используя опыт предыдущих достижений, в большинстве, приходят к ожидаемому результату. Более существенным фактором влияния на эмоциональное выгорание мы считаем потенциал типа нервной системы (тип темперамента).

Основными параметрами формирования синдрома эмоционального выгорания у студентов являются: снижение успеваемости и достижений в учебе, утрата интереса, разочарование и(или) снижение удовлетворенности в выборе профессии и места учёбы, потеря собственных интересов и желаний, а также снижение самооценки. Это приводит к тому, что у людей нет перспектив на будущее, они перестают верить в свои способности, появляются апатия ко всему, чем они увлекались.

Очевидно, что эмоциональное выгорание в различных ситуациях присуще любому индивиду. Однако, интерес вызывает особенности маркеров эмоционального выгорания у студентов с разными типами темперамента. Это необходимо для дальнейшей разработки наиболее эффективных методов сопровождения и профилактики эмоционального выгорания.

Результаты исследования показали особенности эмоционального выгорания студентов в связи с типом темперамента. Феномен темперамента, описанный Г. Айзенком, является показателем типа нервной деятельности человека, соотношением силы процессов возбуждения и торможения, определяя его адаптивный ресурс. Так, студенты, попадая в условия образовательной нагрузки высшей школы, кроме учебных, решают внутриличностные задачи. Кроме расширения социальных связей в процессе обучения, выбора стратегий взаимодействия и стремление к успешной самореализации в желаемом статусе в группе, молодые люди стоят перед выбором дальнейшего пути профессионального и личностного развития.

Основным параметром, определяющим эмоциональное состояние студентов и, как следствие, возможность проявления симптомов эмоционального выгорания, является соотношение затраченных усилий и успешности результатов учебы.

Проведенные исследования показали, что основной вклад в итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания вносится в фазе «Напряжение» (сумма баллов 1 861 — порядка 36,6 %), наименьший вклад — в фазе «Истощение» (сумма баллов 1 496 — примерно 29,4 %). Следовательно вклад фаз в итоговый показатель эмоционального выгорания

постепенно снижается от фазы «Напряжение» до фазы «Истощение» через фазу «Резистенция» (сумма баллов 1 727 — 34,0 %).

Общий вклад в показатель эмоционального выгорания для разных типов темперамента распределился следующим образом: меланхолики (1 539 баллов), холерики (1 424 балла), сангвиники (1 389 баллов) и флегматики (732 балла).

Установлено, что в фазе «Напряжение» у 17 испытуемых наблюдается синдром эмоционального выгорания, у 10 испытуемых он находится в стадии формирования и у 3 — отсутствует. После второй фазы «Резистенция» синдром эмоционального выгорания наблюдается уже у всех 30 испытуемых, даже не переходя в фазу «Истощение».

### Выводы

Установлено, что тип темперамента связан с показателем синдрома эмоционального выгорания студентов. Так было выявлено, что испытуемые с эмоционально неустойчивым типом личности (меланхолики и холерики) чаще подвержены синдрому эмоционального выгорания (у девушек 58,8 %, у юношей 69,3 %).

Несмотря на то, что число испытуемых с эмоционально неустойчивым типом личности (9 меланхоликов и 9 холериков), подверженных эмоциональному выгоранию, оказалось больше числа испытуемых с эмоционально устойчивым типом личности (8 сангвиников и 4 флегматика), соответственно 60 % и 40 % испытуемых, средняя величина показателя эмоционального выгорания оказалась выше у сангвиников и флегматиков (соответственно 174 и 183) по сравнению с этим показателем у меланхоликов и холериков (соответственно 171 и 158).

В целом можно констатировать, что так как уже после фазы «Резистенция» все испытуемые имели суммарный показатель, превышающий пороговое значение, характерное для проявления синдрома эмоционального выгорания, в студенческой среде существуют серьезные проблемы, связанные с эмоциональным выгоранием в процессе обучения в вузе.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бейлина Н.С., Двойникова Е.Ю., Арсланова Ю.Р. Особенности эмоционального выгорания преподавателей высшей школы // Тенденции развития науки и образования. — 2020. — № 63-6. — С. 32–36.
2. Freudenberger H.J. Staff Burnout // Journal of Social Issues. — 1974. — Т. 30(1). — С. 159–165.
3. Freudenberger H.J., Richelson G. Burnout: The High Cast of High Achievement. — Toronto; NY. — 1980. — 214 с.
4. Pines A., Aronson E. Career Burnout: Causes and Cures. — Free Press. — 1988. — 257 с.
5. Felton J.S. Burnout as a clinical entity — its importance in health care workers // Occup. Med. — 1998. — Т. 48. — № 4. — С. 237–250.
6. Perlman B., Hartman E.A. Burnout: Summary and Future Research // Human relations. — 1982. — Т. 35. — № 4. — С. 283–305.
7. Farber B.A. Introduction: A critical perspective on burnout // Stress and burnout in the human service professions. — N.Y.: Pergamon Press. — 1983. — С. 1–20.

8. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Burn-out inventory manual (3rd ed.). — Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc. — 1996. — 52 с.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2008. — 358 с.
10. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филин, 1999. — 196 с.

**Dvoynikova Elena Yurievna**

Samara State Technical University, Samara, Russia

E-mail: [dey10@rambler.ru](mailto:dey10@rambler.ru)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4437-5886>

RSCI: [https://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=741036](https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=741036)

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57224937689>

## Features of emotional burnout of students with different types of temperament

**Abstract.** The article discusses the current problem of emotional burnout of students in the learning process. An assumption has been made about the connection between burnout and personality type. An analysis of the state of studying the issue of emotional burnout among domestic and foreign researchers was carried out. An experiment conducted at the Samara State Technical University is described, in which 30 third-year students from the Institute of Engineering, Economics and Humanities Education took part (the age of the study participants was 19–23 years). The tools of the research experiment were G. Eysenck's personality test-questionnaire EPI and the «Methodology for diagnostics the level of emotional burnout» by V.V. Boyko. Features of the characteristics of emotional burnout corresponding to each type of temperament have been identified. According to the results of the study, a connection was established between the type of temperament and indicators of emotional burnout at each stage of this process. It was established that after the «Resistance» phase, all subjects had a total indicator exceeding the threshold value characteristic of the manifestation of emotional burnout syndrome; in the student environment, there are serious problems associated with emotional burnout during the process of studying at a university. The authors determined that the most susceptible to the syndrome are students with choleric and borderline types of temperament close to it. The gender factor does not have a significant impact. Criteria for initiating emotional burnout have been determined, such as stressful conditions, long-term emotional overload, social uncertainty, leading a person to emotional fatigue from the number of requests to his resource exceeding the personal stability threshold. The importance of attention to the issue of emotional burnout of students even during their studies at the university is emphasized.

**Keywords:** emotional burnout; students; Eysenck's questionnaire; Boyko's questionnaire; temperament type; stressful conditions; personal characteristics