*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА У СТУДЕНТОВ ФОРМИРОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

***Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О.Н.***

***Белько О.А.***

*В статье приведены результаты исследований по установлению типов темперамента у студентов-медиков и их влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:*** *студент, темперамент, синдром эмоционального выгорания.*

В научной литературе эмоциональное выгорание определяется как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или освобождения от них. Традиционно выделяют поведенческие, психофизиологические и психологические (эмоциональные, когнитивные) признаки и симптомы эмоционального выгорания. Их набор может варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей людей, их социально-психологического окружения и условий труда. В доступной нам научной литературе мы не нашли информации о влиянии типа темперамента человека на формирование синдрома эмоционального выгорания*.*

**Цель:** изучение особенностей проявлений синдрома эмоционального выгорания у студентов медиков в зависимости от их типов темперамента.

**Задачи:**

1. Определить типы темпераментов у студентов;

. Установить зависимость формирования синдрома эмоционального выгорания от типа темперамента.

**Материал и методы.**

С целью изучения проблемы формирования синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) в зависимости от типа темперамента у студентов-медиков мы использовали методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко［1,4］и тест-просник EPI Г. Айзенка［2］ по установлению типов темперамента в двух факторной модели.

Стимульный материал теста в методике В.В. Бойко состоит их 84 утверждений, а тест-опросник EPI Г. Айзенка из 57 утверждений, к которым каждый испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». В исследовании, проведенном на кафедре общей гигиены БГМУ, приняли участие 102 студента (83 девушки и 19 юношей) 5 курса медико-профилактического факультета (в 2010г.). Средний возраст испытуемых - 22,5года.

Методологической основой методики Бойко В.В. является теория развития и протекания стресса Г. Селье［3］. Ученый выделял три фазы протекания стресса: «напряжение», «резистенция» и «истощение». Двухфакторная модель Г. Айзенка позволяет отнести человека к одному их 4 типов темперамента или к их вариантам. Первый фактор представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека. Второй фактор - невротизм - описывает некоторое свойство-состояние, характеризующие человека со стороны эмоциональной устойчивости.

**Результаты и обсуждение.**

Проанализировав данные, мы установили, что из 83 девушек к основным типам темперамента и их вариантам относится: 27,7 % к меланхолическому типу, более 36,0% к холерическому типу, 14,4% к флегматическому типу и 21,7% к сангвистическому типу. Таким образом, около 64,0% девушек относятся к эмоционально неустойчивому типу, и только 36,0% к эмоционально устойчивому типу. Синдром эмоционального выгорания сформировался у 14 человек из 83, а у 24-х находится в стадии формирования. При этом формирование СЭВ в большинстве случаев установлено у меланхоликов (более 64%) и холериков (около 36%). Синдром эмоционального выгорания в стадии формирования также превалирует у представительниц данных типов темперамента.

У юношей немного иной расклад. Из 19 юношей к меланхоличному типу относятся 21%, к холерическому 5,2%, к флегматичному 15,8%, к сангвиническому 57,9%. Таким образом, более 73% юношей относятся к эмоционально устойчивому типу, а к эмоционально неустойчивому типу лишь 26,2%. Из 19 человек синдром эмоционального выгорания сформировался у 3-х, а у 8 находится в стадии формирования. Синдром эмоционального выгорания сформировался у более 66% меланхоликов и 33% флегматиков. В стадии формирования превалирует сангвинический тип темперамента (более 62%).

Основными симптомами (сложившийся + доминирующий) фазы «напряжения» у девушек с СЭВ и на стадии формирования его является «неудовлетворенность собой» (35,7%), у юношей «неудовлетворенность собой»и «переживание психотравмирующих обстоятельств» (66,6%). Симптом «неудовлетворенность собой» характеризуется такими утверждениями: « Я ошибся в выборе профессии, занимаю не свое место», « Я бы сменил место учебы, если бы представилась возможность», «Ситуация во время учебы кажется мне безысходной».

Основными симптомами (сложившийся + доминирующий) фазы «резистенция» является «неадекватное избирательное реагирование» как у девушек (93%), так и у юношей (100%) с СЭВ и в стадии формирования синдрома. Этот симптом характеризуется следующими утверждениями: «Теплота взаимодействия с партнерами по учебе очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого», «Если партнер по учебе мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделяю ему внимания», «Некоторых из своих постоянных партнеров по учебе я не хотел бы видеть и слышать». Достаточно сильно в обеих группах выражен симптом «Редукция профессиональных обязанностей».

Основными симптомами (сложившийся + доминирующий) фазы «истощение» у девушек (71,4%) является «личностная отстраненность» и «эмоциональный дефицит» у юношей (100%). Он связан с «отстраненностью», которая приводит к тому, что люди перестают сочувствовать, сопереживать тем, с кем учатся, они становятся формальными, безразличными в контактах, нарушается равное отношение ко всем партнерам. Этот симптом характеризуется следующими утверждениями: «Состояния, просьбы, потребности партнеров по учебе обычно меня не волнуют», «Меня часто подводят нервы в общении с партнерами по учебе», «Порой я чувствую, что мало проявить к партнеру по учебе эмоциональную отзывчивость, но не могу». По-видимому, «эмоциональная отстраненность» от стрессов связанных с учебой является профилактическим фактором синдрома эмоционального выгорания.

Необходимо отметить, что у 28,6% девушек с СЭВ и 16,6% в стадии формирования СЭВ имеет место проявления симптома «психосоматического и психовегетативного нарушения», наиболее тяжелое проявление состояния СЭВ. Не случайно 9 из 14 девушек с СЭВ и 8 из 24 в стадии формирования СЭВ отметили, что они нуждаются в психологической помощи. В большей степени это студентки проживающие в общежитии.

темперамент синдром эмоциональный выгорание

**Заключение**

Нами установлено, что основными показателями формирования синдрома эмоционального выгорания у студентов являются: утрата эффективности достижений в учебе, снижение удовлетворения от работы, которое проявляется чувством некомпетентности, принижением своих собственных потребностей и желаний, снижением самооценки происходящего.

В результате этого люди не видят перспективы в процессе учебы, утрачивается вера в свои будущие профессиональные возможности. Выявлено, что синдрому эмоционального выгорания наиболее подвержены люди с неустойчивым типом темперамента.

**Литература**

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. М., 1996. 238 с.

. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. - П86 М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Т. 1. - 312 с.: ил

. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье: Пер. с англ. - М.: Мед. Изд., 1960. 51с.

. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания: инструкция по применению / М.М. Скугаревская. Мн.: БГМУ, 2003.