

**УДК 159.9****Взаимосвязь профессионального выгорания и акцентуаций характера****Лященко Алексей Сергеевич**

Аспирант,  
Московский информационно-технологический университет –  
Московский архитектурно-строительный институт,  
109316, Российская Федерация, Москва, Волгоградский пр., 32;  
e-mail: nearelite97@gmail.com

**Аннотация**

В статье исследуется взаимосвязь между профессиональным выгоранием и акцентуациями характера, которые могут усиливать или уменьшать личные достижения в профессиональной деятельности. В работе анализируются различные типы акцентуаций по классификации Карла Леонгарда и Ганса Шмишека, выявляя, как определенные черты личности влияют на склонность к выгоранию в профессиональной среде. Статья основывается на данных, собранных с помощью психологических опросников и анкет, направленных на оценку уровня выгорания и характеристик личности сотрудников группы компаний ООО «Консалт». Целью исследования является определение наиболее уязвимых к выгоранию акцентуаций и разработка рекомендаций для психологической поддержки и профилактических мер в профессиональных коллективах. Работа предоставляет ценную информацию для руководителей, организационных психологов и специалистов по управлению персоналом для оптимизации работы с персоналом и минимизации эффектов профессионального выгорания. Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональное выгорание сотрудников приводит к снижению дружелюбия, коммуникабельности и уменьшению позитивного эмоционального отношения к другим людям. В то же время наблюдается увеличение агрессии, раздражительности, негативизма, обидчивости и подозрительности. Эти изменения неосознанно стимулируют возникновение чувства вины и вызывают внутренние личностные конфликты. Парадоксально, но в некоторой степени синдром выгорания может служить защитным механизмом, позволяя человеку экономно расходовать свои энергетические ресурсы.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Лященко А.С. Взаимосвязь профессионального выгорания и акцентуаций характера // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 3А. С. 14-21.

**Ключевые слова**

Выгорание, акцентуации характера, личность, стресс, эмоциональность, напряжение, мотивация, психологическая поддержка, адаптивность.

---

## Введение

Современная рабочая среда становится все более требовательной, подвергая сотрудников постоянному давлению и стрессу. В условиях такого напряжения профессиональное выгорание становится серьезной проблемой, затрагивающей как физическое, так и психическое здоровье людей. В поисках понимания факторов, влияющих на возникновение и развитие этого состояния, внимание исследователей все чаще обращается к индивидуальным особенностям личности.

Акцентуации характера, представляющие собой усиленное выражение отдельных черт характера, выделяются среди этих особенностей. Их роль в контексте профессионального выгорания привлекает особый интерес, поскольку они могут влиять на восприятие, реакцию и справление с трудовым стрессом. Это обстоятельство делает важным исследование взаимосвязи между акцентуациями характера и профессиональным выгоранием.

Цель исследования: определение связи между особенностями акцентуации характера с проявлением синдрома эмоционального выгорания у работников.

## Методы исследования

При исследовании применялись следующие методы: тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО), разработанный А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным.

## Основная часть

В изучении профессионального явления, называемого «синдромом выгорания», анализируются индивидуальные особенности личности, которые могут привести к появлению эмоционального истощения у сотрудников, а также обсуждается проблема психической устойчивости в профессиональной деятельности. Термин «burnout» (выгорание) был впервые использован американским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году для описания психологического состояния здоровых людей, которые находятся в интенсивном контакте с клиентами или пациентами в условиях эмоционально напряженной обстановки при оказании профессиональной помощи [Бобровникова, 2007].

Первые описания синдрома эмоционального «выгорания» обычно содержали следующие признаки: отказ от стремления к карьерному росту, снижение интереса к работе и жизни в общем, проблемы со сном, головные боли, а также чрезмерное потребление лекарств. Развитие этого синдрома связывалось с необходимостью работать в строго регламентированном и монотонно напряженном режиме.

Также отмечалось, что у людей, страдающих от синдрома «выгорания», наблюдались нарушения профессиональной этики и дисциплины. Этот синдром особенно ярко проявляется среди сотрудников учреждений исполнения наказаний и характеризуется эмоциональным истощением, равнодушием и даже цинизмом по отношению к заключенным и негативным к себе отношением, чувством недовольства своей работой и недооценкой своих профессиональных достижений, нарушением отношений с коллегами и семьей, ухудшением качества жизни и состояния здоровья, как физического, так и психического.

Существует взаимосвязь между профессиональным выгоранием и акцентуациями характера. Акцентуации характера представляют собой особенности индивидуальной

психической организации личности, которые проявляются в усилении некоторых черт характера. Люди с определенными акцентуациями характера могут быть более уязвимыми к развитию профессионального выгорания.

Синдром выгорания является многомерным концептом, включающим эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукция личных достижений.

*Эмоциональное истощение* считается ключевым элементом профессионального выгорания и проявляется через эмоциональное перенапряжение, которое впоследствии приводит к снижению эмоциональной интенсивности. С течением времени эмоции становятся приглушенными, теряется острота переживаний, и наступает безразличие ко всему, что окружает, особенно к профессиональной деятельности.

*Деперсонализация* выражается в искажении (обезличивании) отношений с другими людьми. В одних случаях это может проявляться в возникновении негативизма и циничных настроений в ежедневных взаимодействиях как с коллегами, так и с другими людьми. В других случаях это может привести к усилению зависимости от окружающих.

*Редукция личных достижений.* Этот комплекс симптомов включает понижение самооценки и может проявляться в склонности к критическому восприятию себя, своих профессиональных успехов и достижений, или в уменьшении собственной значимости, негативизме при оценке рабочих обязанностей, уменьшении профессиональной мотивации, отказе от ответственности, сужении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим [там же].

Синдром эмоционального выгорания может возникнуть в определенных условиях у почти любого человека. Особенно уязвимы к нему люди, которые испытывают высокую нагрузку от ответственности и повседневных задач, а также те, кто длительное время работает с излишним усердием и большим количеством часов. Факторы, повышающие риск развития выгорания, включают чрезмерную ответственность, отсутствие интересов за пределами работы и убеждение в том, что только они могут адекватно выполнить свои обязанности [Колузаева, 2020].

Известно, что даже в повседневной жизни важно знать индивидуальные черты характера людей при их взаимодействии. Эти психологические особенности делают каждого человека уникальным, выделяя его из общей массы. Если различия в индивидуальных характеристиках сильно выделяются, то это может указывать на наличие психических отклонений. Тем не менее, граница между нормальностью и патологией не является четкой, и существуют «крайние варианты нормального характера», как утверждает Г. К. Ушаков, или акцентуации, понятие, введенное К. Леонгардом [Купцов, 2015].

Карл Леонгард выделил 12 типов акцентуаций характера, описанных в его труде «Темперамент и характер» (таблица 1).

**Таблица 1 - Типы акцентуации характера, выделенные Карлом Леонгардом**

№ пп	Тип акцентуации	Описание
По темпераменту:		
1	Гипертимический	стремление к активности, оптимизм, преследование новых впечатлений, ориентация на успехи
2	Дистимический	замедленность, акцент на этических аспектах, тревожность, ориентация на неудачи
3	Аффективно-лабильный (или циклотимический)	периодические смены между гипертимическим и дистимическим состояниями.
4	Аффективно-экзальтированный	воодушевление, возвышенные чувства, эмоциональная интенсивность

№ пп	Тип акцентуации	Описание
5	Тревожный (или боязливый)	боязливость, застенчивость, покорность
6	Эмотивный	нежность, боязливость, сострадание
По характеру:		
7	Демонстративный	самоуверенность, тщеславие, лесть, а также способность адаптироваться к окружающим (умение изменяться под разные обстоятельства)
8	Педантичный	решительность, добросовестность, тщательность, но также ипохондрия и боязнь несоответствия идеалам
9	Застревающий	подозрительность, обидчивость, тщеславие, перепады настроения от оптимизма к отчаянию
10	Возбудимый	вспыльчивость, тяжеловесность, педантизм, ориентация на инстинкты
По личностному уровню:		
11	Экстравертированный	Энергичность, социальность, общительность, легкомыслие, восприимчивость к внешнему влиянию.
12	Интровертированный	Замкнутость, сдержанность, принципиальность, рассудительность, неконфликтность, малая восприимчивость к внешнему влиянию.

Источник: составлено автором

Ганс Шмишек опираясь на предшествующие теории Карла Леонгарда создал тест-опросник по классификации акцентуаций характера. В своем подходе Шмишек описывает типы акцентуаций, которые имеют различные конфигурации личностных черт. Каждая акцентуация, по мнению Шмишека, представляет собой усиление определенных черт характера до такой степени, что это может привести к психологическим проблемам или конфликтам в поведении, но еще не достигает уровня психического расстройства [Квасюк, 2015].

В рамках данного исследования, участие в котором приняли 138 человек от группы компаний ООО «Консалт». Разнообразный состав участников включал мужчин и женщин в возрастном диапазоне от 18 до 50 лет. Оценка их адаптационного потенциала проводилась с использованием теста-опросника К. Леонгарда – Г. Шмишека и многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (МЛО), разработанного А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным и является инструментом для измерения социально-психологической адаптации [Сугоровский, 2020]. Это исследование также оценивает вероятность развития синдрома эмоционального выгорания у участников.

На основе анализа данных испытуемые были разделены на четыре группы:

- Первая группа – группа высокой адаптации, включающая тех, кто демонстрировал особенно высокий уровень адаптивности.
- Вторая группа – группа нормальной адаптации; участники этой группы показали стандартные показатели адаптации, соответствующие среднему уровню.
- Третья группа – группа удовлетворительной адаптации; это были участники с удовлетворительными, но не выдающимися показателями.
- Четвертая группа – группа низкой адаптации, в которую вошли участники с заметно ниже среднего уровня адаптации.

Кроме того, был проведен анализ на выявление типа акцентуаций характера среди всех участников, используя методику К. Леонгарда – Г. Шмишека [Еропутко, Омелич, 2018]. Это позволило идентифицировать возможные связи между типами акцентуаций характера и уровнем адаптационного потенциала, что предоставило дополнительные данные для понимания

влияния личностных особенностей на процесс адаптации и риск развития эмоционального выгорания.

## Результаты исследования

Результаты исследования отражены в таблице 2.

**Таблица 2 - Структура акцентуаций характера у сотрудников**

Типы акцентуации	Категории адаптивности согласно результатам тестирования МЛЮ			
	I (%)	II (%)	III (%)	IV (%)
гипертимический	47,5	30,4	6,5	6,8
дистимический	2,7	8,2	4,7	34,3
педантичный	5,9	9,1	8,3	3,6
демонстративный	18,6	20,6	9,8	5,1
аффективный	5,6	0,4	22,7	5,9
тревожно-боязливый	6,6	6,9	5,6	5,3
застревающий	2,5	1,1	19,3	2,7
циклотимический	2,1	20,2	9,8	6,2
эмотивный	6,6	1,3	7,9	2,2
возбудимый	1,9	1,8	5,4	27,9

Источник: составлено автором

Из Таблицы 2 видно следующее:

- В первой группе преобладают гипертимический (47,5%) и демонстративный (18,6%) типы акцентуации;
- Во второй группе наиболее распространены демонстративный (20,6%), гипертимический (30,4%) и циклотимический (20,2%) типы акцентуации;
- В третьей группе основными являются застревающий (19,3%) и аффективный (22,7%) типы акцентуации;
- В четвертой группе наиболее часты дистимический (34,3%) и возбудимый (27,9%) типы акцентуации.

Анализ собранных данных показывает, что участники исследования обладают индивидуальными особенностями темперамента и характера. Особое внимание привлекает тот факт, что в зависимости от уровня адаптационных особенностей участников, в каждой из выделенных групп преобладают различные акцентуации. Так, в группе участников с высоким и нормальным уровнем адаптационных способностей наиболее заметны качества демонстративного, гипертимического и циклотимического типов акцентуаций, которые способствуют успешному выполнению профессиональной деятельности благодаря наличию достаточного уровня энергетических ресурсов. Группа с удовлетворительным уровнем адаптации характеризуется аффективными и застревающими типами акцентуаций. Данные личности склонны к излишне эмоциональным реакциям, что может вызывать коммуникативные проблемы. Вторая группа, обладая целеустремленностью и активностью, может испытывать трудности из-за повышенной обидчивости и самонадеянности. Предполагается, что группа с нормальным уровнем адаптации состоит из лиц, чьи личностные особенности предоставляют как возможности для профессионального роста, так и содержат потенциальный негативный социально-психологический заряд в плане адаптации. В то время как результаты исследования четвертой группы показали, что нарушения в процессе социально-психологической адаптации

связаны с наличием у участников дистимического и возбудимого типов акцентуаций, где пессимизм, пассивность, инертность и замедленность реакций, а также повышенная реактивность нервной системы, импульсивность и склонность к необдуманным действиям могут препятствовать нормальному протеканию процесса адаптации и профессиональному развитию. Результаты показывают, что различные акцентуации характера могут способствовать как повышению риска выгорания, так и защите от него, в зависимости от уровня и характера профессиональной деятельности.

Выявлено, что сотрудники страдают от угасания своих эмоциональных, физических и энергетических ресурсов. Среди наблюдаемых симптомов и состояний у них наблюдается постоянная усталость как эмоциональная, так и физическая, апатия и отстраненность в отношениях с другими, а также проявления депрессии и раздражительности. Сокращается число социальных контактов у сотрудников, увеличивается их раздражительность и нетерпимость в коммуникационных ситуациях, отмечается повышенный негативизм в отношении других людей, а также снижается уровень профессиональной мотивации и энтузиазма, особенно в отношении работы альтруистического характера.

### Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что профессиональное выгорание сотрудников приводит к снижению дружелюбия, коммуникабельности и уменьшению позитивного эмоционального отношения к другим людям. В то же время наблюдается увеличение агрессии, раздражительности, негативизма, обидчивости и подозрительности. Эти изменения неосознанно стимулируют возникновение чувства вины и вызывают внутренние личностные конфликты. Парадоксально, но в некоторой степени синдром выгорания может служить защитным механизмом, позволяя человеку экономно расходовать свои энергетические ресурсы. Тем не менее, это утверждение актуально лишь на начальной стадии развития состояния. На более поздних этапах выгорание оказывает негативное воздействие на выполнение профессиональных обязанностей и взаимоотношения с окружающими. Синдром выгорания имеет множество последствий, варьирующихся от усталости, неспособности к концентрации, нарушений сна до раздражительности, тревоги и депрессии. Одним из ключевых признаков выгорания является потеря интереса к работе, что негативно влияет не только на профессиональную деятельность, но и снижает общее качество жизни. Понимание своих акцентуаций характера и осознанное отношение к ним — первый шаг к предотвращению профессионального выгорания. Для предотвращения профессионального выгорания необходим комплексный подход с балансом между работой и личной жизнью, применением регулярных физических упражнений, психологических сессий психолога, здорового сна, техники релаксации, временного отпуска, правильного питания и позитивного мышления.

### Библиография

1. Бобровникова Т.В. Эмоциональное «Выгорание» как фактор возникновения внутриличностного конфликта // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2007. № 1. С. 56-58.
2. Еропутко С.В., Омелич Е.В. Анализ акцентуаций личности у подростков на основе теста Леонгарда-Шмишека // Молодежь XXI века: шаг в будущее. 2018. С. 257-258.
3. Жердева Е.К. Анализ акцентуаций характера в контексте изучения личностной идентичности // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2011. № 2 (2). С. 28-45.
4. Зыкова З.Н. Исследование синдрома эмоционального выгорания в группе врачей-стоматологов // Новая наука:

- Стратегии и векторы развития. 2016. № 118-3. С. 71-74.
5. Квасюк В.И. Результаты опросника Леонгарда-Шмишека // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. 2015. № 6. С. 18-22.
  6. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. № 1. С. 122-130.
  7. Купцов М.И. Соответствие специальных профессиональных компетенций ФГОС ВПО требованиям профессионального стандарта педагога // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2015. № 3. С. 24-27.
  8. Омарова М.К. Влияние акцентуаций характера на развитие перфекционизма в раннем юношеском возрасте // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2023. № 2 (66). С. 305-311.
  9. Сугоровский А.В. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность», результаты исследования // Modern Science. 2020. № 12-5. С. 274-279.
  10. Султанова А.Н. Взаимосвязь эмоционального выгорания и эмоционального интеллекта у сотрудников call-центра // Медицина Кыргызстана. 2020. № 4. С. 53-55.

## The relationship between professional burnout and character accentuations

**Aleksei S. Lyashchenko**

Postgraduate,  
Moscow Information Technology University –  
Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering,  
109316, 32, Volgogradskii ave., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: nearelite97@gmail.com

### Abstract

The article explores the relationship between professional burnout and character accentuations that can increase or decrease vulnerability to this disorder. The paper analyzes various types of accentuations according to the classification of Karl Leonhard and H. Shmishek, revealing how certain personality traits affect the tendency to burnout in a professional environment. The article is based on data collected through psychological questionnaires and questionnaires aimed at assessing the level of burnout and personality characteristics of company employees. The aim of the study is to identify the most vulnerable accentuations to burnout and to develop recommendations for psychological support and preventive measures in professional teams. The work provides valuable information for managers, organizational psychologists and HR specialists to optimize their work with staff and minimize the effects of professional burnout. Thus, we can conclude that professional burnout of employees leads to a decrease in friendliness, sociability and a decrease in positive emotional attitudes towards other people. At the same time, there is an increase in aggression, irritability, negativism, resentment and suspicion. These changes unconsciously stimulate feelings of guilt and cause internal personal conflicts. Paradoxically, to some extent, burnout syndrome can serve as a protective mechanism, allowing a person to use their energy resources sparingly.

### For citation

Lyashchenko A.S. (2024) Vzaimosvyaz' professional'nogo vygoraniya i aktsentuatsii kharaktera [The relationship between professional burnout and character accentuations]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (3A), pp. 14-21.

---

---

**Keywords**

Burnout, character accentuation, personality, stress, emotionality, tension, motivation, psychological support, adaptability.

**References**

1. Bobrovnikova T.V. (2007) Emotsional'noe «Vygoranie» kak faktor vozniknoveniya vnutilichnostnogo konflikta [Emotional “Burnout” as a factor in the emergence of intrapersonal conflict]. *Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh* [Psychopedagogy in law enforcement agencies], 1, pp. 56-58.
2. Eroputko S.V., Omelich E.V. (2018) Analiz aktsentuatsii lichnosti u podrostkov na osnove testa Leongarda-Shmisheka [Analysis of personality accentuations in adolescents based on the Leonhard-Smishek test]. In: *Molodezh' XXI veka: shag v budushchee* [Youth of the XXI century: a step into the future].
3. Koluzaeva T.V. (2020) Emotsional'noe vygoranie: prichiny, posledstviya, sposoby profilaktiki [Emotional burnout: causes, consequences, methods of prevention]. *Vestnik KhGU im. N. F. Katanova* [Bulletin of KhSU named after. N. F. Katanov], 1, pp. 122-130.
4. Kuptsov M.I. (2015) Sootvetstvie spetsial'nykh professional'nykh kompetentsii FGOS VPO trebovaniyam professional'nogo standarta pedagoga [Correspondence of special professional competencies of the Federal State Educational Standard of Higher Professional Education to the requirements of the professional standard of a teacher]. *Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Problemy vysshego obrazovaniya* [Bulletin of Voronezh State University. Series: Problems of higher education], 3, pp. 24-27.
5. Kvasyuk V.I. (2015) Rezul'taty oprosnika Leongarda-Shmisheka [Results of the Leonhard-Smishek questionnaire]. *Menedzhment i kadry: psikhologiya upravleniya, sotsionika i sotsiologiya* [Management and personnel: management psychology, socionics and sociology], 6, pp. 18-22.
6. Omarova M.K. (2023) Vliyanie aktsentuatsii kharaktera na razvitie perfektsionizma v rannem yunosheskom vozraste [The influence of character accentuations on the development of perfectionism in early adolescence]. *Uchenye zapiski. Elektronnyi nauchnyi zhurnal Kurskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific notes. Electronic scientific journal of Kursk State University], 2 (66), pp. 305-311.
7. Sugorovskii A.V. (2020) Mnogourovnevnyi lichnostnyi oprosnik «Adaptivnost'», rezul'taty issledovaniya [Multilevel personal questionnaire “Adaptability”, research results]. *Modern Science*, 12-5, pp. 274-279.
8. Sultanova A.N. (2020) Vzaimosvyaz' emotsional'nogo vygoraniya i emotsional'nogo intellekta u sotrudnikov call-tsentra [The relationship between emotional burnout and emotional intelligence among call center employees]. *Meditcina Kyrgyzstana* [Medicine of Kyrgyzstan], 4, pp. 53-55.
9. Zherdeva E.K. (2011) Analiz aktsentuatsii kharaktera v kontekste izucheniya lichnostnoi identichnosti [Analysis of character accentuations in the context of studying personal identity]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University], 2 (2), pp. 28-45.
10. Zykova Z.N. (2016) Issledovanie sindroma emotsional'nogo vygoraniya v gruppe vrachei-stomatologov [Study of emotional burnout syndrome in a group of dentists]. *Novaya nauka: Strategii i vektory razvitiya* [New science: Strategies and vectors of development], 118-3, pp. 71-74.