

**БАЖАН ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА**

*психолог-практик, магистр социальных наук (психология),  
университет «Мирас», г. Шымкент, Казахстан,  
avtor303@mail.ru*

**TATYANA M. BAZHAN**

*Practical Psychologist, Master Sc. (Psychology),  
Miras University, Shymkent, Kazakhstan*

**ШОМАНБАЕВА АЛЬМИРА ОРАЗАЛИЕВНА**

*кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии  
Южно-Казахстанского государственного университета им. М. Ауэзова,  
shoman\_almira@mail.ru*

**ALMIRA O. SHOMANBAYEVA**

*Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor at the Department  
of General Psychology South Kazakhstan State University named after M. Auezov*

УДК 159.944.4

**ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ  
ЛИЧНОСТИ В СВЯЗИ С СИНДРОМОМ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ**

**THE STUDY OF INDIVIDUAL TYPOLOGICAL CHARACTERISTICS  
OF PERSONALITY IN CONNECTION WITH THE SYNDROME  
OF MENTAL BURNOUT**

*Аннотация. Психическое выгорание — симптомокомплекс, связанный с истощением эмоциональной, физической и познавательной сфер человека, формирующийся при осуществлении какой-либо деятельности и указывающий на отсутствие внутреннего стремления проявлять продуктивную активность в связанных с данной деятельностью условиях. Выгорание проявляется в постепенном нарастании негативного отношения к осуществляемой деятельности и без адекватных мер вмешательства может быть длительным по времени протекания. ПВ не обязательно связано с профессиональной деятельностью и может быть деструкцией той сферы жизнедеятельности, в которой возникло и получило развитие. В статье представлено эмпирическое исследование по изучению связи синдрома психического выгорания с индивидуально-типологическими особенностями личности на примере экстраверсии/интроверсии.*

*АБСТРАКТ. Mental burnout (MB) is a symptom associated with the depletion of the emotional, physical and cognitive spheres of a person, which is formed during the implementation of any activity and indicates the absence of an internal desire to be active in the conditions associated with this activity. Burnout is manifested in a gradual increase of negative attitudes towards ongoing activities and, without adequate interventions, can be time-consuming. MB is not necessarily associated with professional activity, and may be the destruction of the sphere of life in which it arose and developed. The article presents an empirical study on the relationship of mental burnout syndrome with individual typological characteristics of an individual using an example of extraversion/introversion.*

*Ключевые слова: психическое выгорание, индивидуально-типологические особенности, экстраверсия, интроверсия.*

*KEYWORDS: mental burnout, individual typological features, extraversion, introversion.*

**Теоретические основания исследования.** В научной литературе существует несколько названий рассматриваемого феномена: «психическое выгорание», «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», «сгорание» (Т.С. Яценко, Т.В. Форманюк, В.В. Бойко, Ральникова, Демина) [1].

В переводе с английского языка термин *burnout* означает «выгорание». В.Е. Орёл обращает внимание, что слово «сгорание» (в переводе на английский — *combustion*) имеет не только формально-лексическое, но и семантическое отличие от непосредственно термина *burnout* («выгорание»). Если «сгорание»

указывает на окончание процесса, то в случае с «выгоранием», как указывает автор, человек в состоянии продолжать качественно осуществлять деятельность, но психологически будет чувствовать себя всё более опустошаемым [6, с. 16; 57]. В качестве терминологического эквивалента используют «перегорание» (Е. И. Лозинская, В. Д. Вид), «эмоциональное истощение» (С. М. Шкленник, Е. А. Никитин, В. С. Цой). (Цит. по [37, с. 123]), «профессиональная деформация личности» (С. П. Безносков), «профессиональное выгорание» (Е. С. Старченкова, Н. Е. Водопьянова, Л. Н. Юрьева) [2], «синдром психического выгорания» (В. Е. Орёл, П. И. Сидоров, И. А. Новикова) (Цит. по [6, с. 123]); 62].

В условиях профессиональной деятельности феномен эмоционального выгорания зачастую заменяют термином «профессиональное выгорание». На проведённой в октябре 2007 года в г. Курске I Международной-практической конференции, посвящённой вопросу исследования синдрома выгорания, было принято решение использовать термин «синдром выгорания» в качестве феномена, связанного с профессиональной деятельностью [29, с. 8]. Как указывает Н. Е. Водопьянова, использование определения «профессиональное» необходимо для конкретизации сферы распространения данного феномена, а именно «субъект — профессия — организация — общество» [2, с. 5].

По причине возможности проявления феномена выгорания в других сферах жизнедеятельности, не связанных с профессиональной деятельностью (хобби, увлечения, супружеские, детско-родительские и дружеские отношения и др.) (С. А. Наличаева, М. Г. Талызенкова, А. Пайнс, К. В. Кмить, Ю. В. Попов и др.), в настоящей работе понятие «выгорание» будет рассматриваться с определением «психическое». При многообразии существующих определений выгорание прежде всего выражается в виде психического истощения, возникшего вследствие интенсивной коммуникативной нагрузки и перегрузок физической и когнитивной сфер [1, с. 5; 32].

Несмотря на большое число работ, посвящённых вопросам изучения СПВ, некоторые исследователи указывают на отсутствие такой теории, которая могла бы однозначно охарактеризовать и объяснить этиологию психического выгорания. Как указывает в своей работе В. Е. Орёл, «существуют достаточно противоречивые взгляды на само определение выгорания, его структуру, механизмы возникновения и генезис». Имеющиеся по рассматриваемому феномену данные, как правило, получены не с помощью исследований, а являются результатами наблюдений (Г. В. Залевский, Э. В. Гапажинский, С. В. Умняшкина). За более чем сорокалетнюю историю изучения феномена выгорания так и не была сформулирована единая концепция, нет однозначного мнения о структуре и этапах выгорания. Для ответа на данные вопросы необходимы длительные лонгитюдные исследования. Как указывает С. Maslach, большая часть располагаемых данных касаясь феномена выгорания являются результатом поперечных исследований либо исследовательских моделей причинно-следственного характера. К наиболее

длительному исследованию относят работу Cherniss (1995), длившуюся 12 лет [6].

В представленном исследовании выгорание используется с определением «психическое», что, как мы считаем, подчеркивает системный характер выгорания — воздействие на когнитивные, коммуникативные процессы, процессы психической регуляции, психические состояния. Также мы придерживаемся позиции, что ПВ может возникать в любой сфере жизнедеятельности, и не только в профессиональной.

**Планирование исследования.** Проблемой данного исследования выступает выявление индивидуально-типологических особенностей личности, сопряжённых с низким и высоким уровнем выраженности психического выгорания.

Цель — исследование уровня выраженности структурных компонентов и симптомов синдрома психического выгорания в связи с уровнем выраженности индивидуально-типологических особенностей на примере шкалы «экстраверсия — интроверсия».

Согласно авторской теории Л. Н. Собчик, каждой личности присуща ведущая тенденция, включающая в себя индивидуально-типологические особенности личности в их развитии и трансформации. Ведущие личностные тенденции являются совокупностью конституциональных, темпераментальных и характерологических свойств личности. Использование индивидуально-типологического опросника Л. Н. Собчик позволило не только определить наиболее выраженные особенности и их взаимосвязь с синдромом психического выгорания, но и рассматривать противоположные, компенсаторные полюса доминирующих особенностей и их сопряжённость с изучаемым феноменом. Так, были выделены группы респондентов со следующими уровнями выраженности индивидуально-типологических свойств согласно теории ведущих тенденций: «гипоэмотивность», «норма», «акцентуация», «избыточность».

Основная гипотеза исследования: уровень выраженности субфакторов и симптомов психического выгорания связан с уровнем выраженности индивидуально-типологических особенностей, акцентуаций темперамента и акцентуаций характера.

Частная гипотеза: избыточные показатели экстраверсии связаны с высоким уровнем эмоционального истощения в структуре эмоционального выгорания, в то время как избыточные показатели интроверсии, напротив, будут связаны с низким уровнем эмоционального истощения при СПВ.

В методический инструментарий исследования вошли следующие методики: «Индивидуально-типологический опросник» (ИТО), взрослый вариант, автор методики и теории ведущих тенденций, на основе которой создан инструмент, — Л. Н. Собчик; «Личностный опросник определения типа акцентуации Шмишека», основанный на теории акцентуаций К. Леонгарда; «Стандартизированный опросник "Профессиональное выгорание" для специалистов социомических профессий, разработанный на основе трехфакторной модели С. Maslach, S. E. Jackson» (авторы — Н. Е. Водопьянова,

Е.С. Старченкова); «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Опросник проактивного совладающего поведения» (*Proactive Coping Inventory*), русскоязычная адаптация Е.С. Старченковой.

Математический анализ осуществлялся с помощью программы *IBM SPSS Statistics 23.0*. В исследовании вычислялись и сравнивались средние, были использованы коэффициент ранговой корреляции Спирмена, одновыборочный критерий Колмогорова — Смирнова, *U*-критерий Манна — Уитни. Для представления данных корреляционного анализа были построены коррелограммы. Также были задействованы возможности программ *Microsoft Word 2010*, *Microsoft Excel 2010*.

В описываемом исследовании приняли участие 50 представителей социномических профессий, проживающие в г. Шымкент (Казахстан). Для получения максимально возможного многообразия проявлений изучаемого феномена и индивидуально-типологических особенностей, а также для повышения репрезентативности выборки был произведён случайный отбор представителей генеральной совокупности. Генеральная совокупность — представители социномических профессий типа «человек — человек» (преподаватели, медицинские работники) г. Шымкент Южно-Казахстанской области, имеющие высшее образование по соответствующей специальности. Все участники исследования работали с одним набором методик.

**Измерения изучаемых переменных.** По результатам диагностики СПВ с помощью стандартизованного опросника «Профессиональное выгорание» Н.Е. Водопьяновой была определена частота распределения членов выборки по величине интегрального показателя.

Интегральный показатель выгорания рассчитывается согласно ключу к применяемой методике. Число, полученное от суммирования баллов по шкалам «Эмоциональное истощение», «Редукция персональных достижений» и «Деперсонализация», равное 3–4, указывает на низкую степень выгорания; 5–6 — на среднюю; 7–9 — на высокую; 10 и более баллов указывают на крайне высокую степень выгорания; 3 балла и меньше указывают на отсутствие психического выгорания на момент исследования.



Крайне высокая степень ПВ выявлена у 7 респондентов; высокая — у 13; средняя — у 10, низкая — у 17; не выявлено признаков СПВ у 3 респондентов. Согласно полученным результатам, только у 6% от числа испытуемых не было выявлено психическое выгорание. 97% опантов имеют выгорание различной степени выраженности.

Данные, полученные с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, позволяют оценить эмоционально-личностный статус респондента, получить информацию о сформированности каждой из трёх фаз СПВ согласно процессуальной модели развития синдрома выгорания В.В. Бойко и определить доминирующие симптомы. Для математической обработки полученных данных в программе *IBM SPSS Statistics 23.0* количественные показатели каждой из фаз были переведены в ранги: 1 — фаза не сформировалась; 2 — фаза в стадии формирования; 3 — фаза сформировалась. Оценка фазы развития осуществляется следующим образом: до 36 баллов — фаза не сформирована, от 37 до 60 баллов — стадия формирования фазы, 61 балл и более — фаза сформировалась.

**Фаза «Напряжение».** Согласно полученным данным, у 32 респондентов (64%) фаза «Напряжение» не сформировалась. У 13 респондентов (26%) фаза находится в стадии формирования. У 5 респондентов (10%) зафиксирована сформированная фаза «Напряжение» (рис. 1).

Принимая во внимание связь ПВ со стрессом, на которую указывает В.В. Бойко, можно сказать, что напряжение в условиях профессиональной среды формируется под действием таких факторов, как возложенная на работника ответственность, повторяющиеся трудные психоэмоциональные ситуации, проблемы, возникающие в интерперсональном взаимодействии с клиентами (пациентами, учениками и т.д.). Данная фаза, согласно процессуальной модели психического выгорания, является триггером СПВ. Динамика напряжения связана с хроническими психотравмирующими факторами, в некоторых случаях имеющими тенденцию к нарастанию. Происходит постепенное уплощение эмоций, настрой на осуществляемую деятельность приобретает негативный оттенок. По аналогии с напряжением, возникающим согласно теории стресса

|          |                            | Частота | Проценты |
|----------|----------------------------|---------|----------|
| Валидные | фаза не сформировалась     | 32      | 64,0     |
|          | фаза в стадии формирования | 13      | 26,0     |
|          | фаза сформировалась        | 5       | 10,0     |
|          | Всего                      | 50      | 100,0    |

Рис. 1. Диаграмма и частотная таблица соотношения уровня сформированности фазы «Напряжение» и числа респондентов

Табл. 1

Частота встречаемости складывающихся и сложившихся симптомов напряжения среди респондентов исследования

| Фаза выгорания | Симптом                                     | Складывающийся симптом (частота, проценты) | Сложившийся симптом (частота, проценты) |
|----------------|---|--|---|
| Напряжение     | Неудовлетворённость собой                   | 28% (14 чел.)                              | –                                       |
|                | Переживание психотравмирующих обстоятельств | 18% (9 чел.)                               | 36% (18 чел.)                           |
|                | «Загнанность в клетку»                      | 22% (11 чел.)                              | 2% (1 чел.)                             |
|                | Тревога и депрессия                         | 20% (10 чел.)                              | 12% (6 чел.)                            |

Г. Селье, напряжение в структуре СПВ воздействует на психологические защиты, активизируя их.

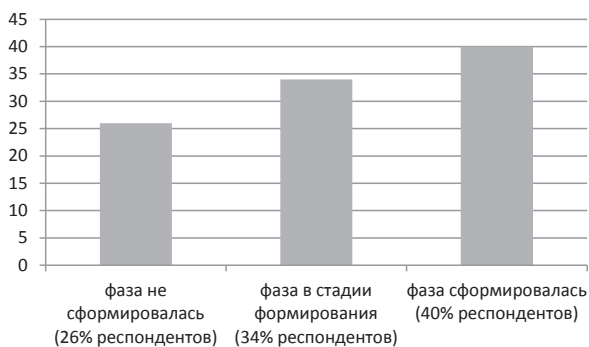
В процессуальной модели степень развития каждой из фаз выгорания зависит от сформированности симптомов. Фаза «Напряжение» в структуре СПВ представлена четырьмя симптомами, раскрывающими характер реагирования на стрессоры (Табл. 1).

Симптом «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (ППО) является наиболее распространённым среди респондентов данного исследования: у 54% опрошенных (27 человек) указанный симптом является сложившимся либо складывающимся. Можно сказать, что ППО является и симптомом напряжения, и его причиной, и свидетельствует о понимании человеком сложностей (нередко непреодолимых), связанных с осуществляемой деятельностью. Формирующийся симптом «Неудовлетворённость собой» выявлен почти у трети опрошенных и указывает на возрастающую неуверенность в собственной способности справляться с возникающими психотравмирующими обстоятельствами и проблемами обратившихся за помощью людей. Симптом «загнанности в клетку» является признаком ощущения безысходности на фоне постоянной необходимости разрешать эмоционально напряжённые и не всегда успешно разрешаемые ситуации. У 24% респондентов данный симптом складывается либо уже сложился. Результатом длительного психоэмоционального напряжения является развитие тревожно-депрессивного состояния, что отражается на показателях

шкалы «Тревога и депрессия». Среди респондентов данного исследования указанный симптом стоит на втором месте по распространённости в клинике напряжения: у 32% опитантов симптом сформировался или находится на стадии формирования. Данное явление является следствием ранее указанных симптомов напряжения и выражается в крушении надежд и разочаровании в осуществляемой деятельности, в сопряжённой с ней обстановке, в своей компетентности.

**Фаза «Резистенция».** Для переменной «фаза «Резистенция»» были получены следующие результаты: у 13 респондентов (26%) фаза не сформирована; у 17 респондентов (34%) фаза находится на стадии формирования; у 20 респондентов (40%) фаза сформирована (рис. 2).

На этом этапе можно говорить о начале функционирования ПВ в качестве защитного механизма. На фазе резистенции происходит сопротивление стресс-факторам, возникает потребность в защите подвергшейся напряжению эмоциональной сферы. Специалист, не осведомлённый о существовании данной проблемы и не имеющий соответствующих знаний по восполнению затраченных ресурсов и способов совладания со стрессовым состоянием, нередко прибегает к примитивным механизмам защиты. Это выражается в стремлении сократить объём профессиональных обязанностей, особенно эмоционально затратных. Участники трудового процесса начинают вызывать неприятные чувства, нарастает пренебрежение к ним, «выгорающий» раздражается по любому незначительному поводу,



|          |                            | Частота | Проценты |
|----------|----------------------------|---------|----------|
| Валидные | фаза не сформировалась     | 13      | 26,0     |
|          | фаза в стадии формирования | 17      | 34,0     |
|          | фаза сформировалась        | 20      | 40,0     |
|          | Всего                      | 50      | 100,0    |

Рис. 2. Диаграмма и частотная таблица соотношения уровня сформированности фазы «Резистенция»

Частота встречаемости складывающихся и сложившихся симптомов фазы резистенции среди респондентов исследования

| Фаза выгорания | Симптом   | Складывающийся симптом<br>(частота, проценты) | Сложившийся симптом<br>(частота, проценты) |
|----------------|---|---|--|
| Резистенция    | Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование | 24% (12 чел.)                                 | 54% (27 чел.)                              |
|                | Эмоционально-нравственная дезориентация               | 28% (14 чел.)                                 | 32% (16 чел.)                              |
|                | Расширение сферы экономии эмоций                      | 16% (8 чел.)                                  | 34% (17 чел.)                              |
|                | Редукция профессиональных обязанностей                | 18% (9 чел.)                                  | 44% (22 чел.)                              |

стремится сократить время непосредственного контакта с реципиентами. Сочувствие и эмпатия становятся обременяющими стрессогенными факторами и первыми подвергаются изменениям, что позволяет в некоторой степени уменьшить энергозатраты, связанные с выполнением профессиональных обязанностей.

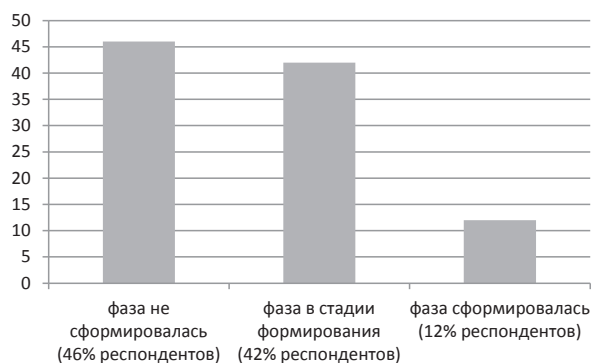
Снижение активности вследствие развивающегося выгорания, с одной стороны, носит положительный характер. Это связано прежде всего с возможностью продолжать реализовываться как профессионал благодаря экономному расходованию внутренней энергии. Такая экономия происходит за счёт купирования эмоциональных реакций на повторяющиеся напряжённые ситуации, что позволяет более «трезво» и обдуманно подходить к решению поставленных текущих задач. Кроме того, ПВ, не превышающее показателей низкого уровня, способно дать толчок для поиска инструментов и способов повышения профессионального мастерства (В. В. Бойко, Н. Е. Водопьянова) [1, 2].

Согласно процессуальной модели, данная фаза предшествует фазе «Истощение». Можно говорить о том, что человек со сформировавшейся фазой «Резистенция» функционирует с максимально задействованными силами, мобилизация которых началась на стадии напряжения. С позиции теории стресса резистентность способствует укреплению организма, повышая устойчивость к внешним раздражителям [6]. Важно понимать, что повышение резистентности не всегда является избирательным и сфокусированным на одном стресс-факторе и может распространяться в отношении любых внешних факторов, в том числе не связанных с профессиональной деятельностью. Т.е., согласно нашему исследованию, более 50% респондентов находятся в некотором противостоянии с необходимостью выполнять профессиональные обязанности. Фаза резистенции в структуре СПВ представлена четырьмя симптомами, демонстрирующими способы активизирующейся на фоне возросшего напряжения психологической защиты (Табл. 2).

Симптом «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» указывает на неспособность (появившуюся или присущую) быть эмоционально отзывчивым в равной степени одинаково ко всем субъектам взаимодействия, независимо от настроения, ситуации и других субъективных причин. Отсутствие эмоциональной стабильности

препятствует эмпатийности, а в глазах окружающих человек выглядит бесчувственной и отталкивающей личностью. У 78% респондентов в данном исследовании симптом является сложившимся или складывающимся. Эмоционально-нравственная дезориентация является либо следствием развития вышеуказанного симптома, либо говорит о характерной для человека патологии нравственности. Речь идёт не только о сознательном исключении кого-либо из числа «заслуживающих внимания», но и об оправдании подобного поведения путём дифференциации людей на «достойных» и «не удостоившихся» хорошего отношения. В данном исследовании 60% респондентов обнаруживают складывающийся или уже сложившийся симптом эмоционально-нравственной дезориентации. Показатели шкалы «Расширение сферы экономии эмоций» демонстрируют степень проникновения указанных эмоциональных проблем в не связанные с осуществляемой деятельностью сферы жизни (семья, друзья и т.д.). У 50% участников исследования данный симптом актуален либо находится на стадии формирования. Редукция профессиональных обязанностей как сформировавшийся либо формирующийся симптом обнаружена у 62% участников и свидетельствует о сознательном упрощении своих профессиональных обязанностей путём сокращения числа выполняемых рабочих операций. Специалист не прилагает и избегает дополнительных усилий при взаимодействии с субъектами деятельности, что нередко не только сказывается на качестве работы, но и может быть причиной профессиональных ошибок и серьёзных нарушений.

Указанные симптомы фазы резистенции (если только мы не имеем дело с присущей специалисту безнравственностью) представляют собой варианты психологической защиты от эмоционально тяжёлых систематически повторяющихся ситуаций. По своей сути фаза резистенции в концепции В. В. Бойко и деперсонализация как субфактор СПВ в интегрированной трёхфакторной модели синдрома выгорания являются следствием коммуникативной установки, выработанной в общении с реципиентами. Сформированное в результате систематически повторяющихся ситуаций коммуникативное клише помогает экономно использовать внутренние ресурсы, хотя нередко это ухудшает качество трудовых показателей [55].



|          |                            | Частота | Проценты |
|----------|----------------------------|---------|----------|
| Валидные | фаза не сформировалась     | 23      | 46,0     |
|          | фаза в стадии формирования | 21      | 42,0     |
|          | фаза сформировалась        | 6       | 12,0     |
|          | Всего                      | 50      | 100,0    |

Рис. 3. Диаграмма и частотная таблица соотношения уровня сформированности фазы «Истощение»

**Фаза «Истощение».** По шкале «Истощение» были полученные следующие результаты: у 23 респондентов (46%) фаза «Истощение» не сформировалась; у 21 респондента (42%) фаза в стадии формирования; у 6 испытуемых (12%) фаза полностью сформировалась (рис. 3).

Данная фаза характеризуется астенизацией организма; нервная система ослабевает, появляются психосоматические и психовегетативные нарушения. Эмоциональный тонус снижается по причине длительного сопротивления отрицательно воспринимаемым обстоятельствам, возникшим на предыдущей фазе, и в связи с потерей внутренней энергии. Профессиональные ценности отходят на второй план. На фоне истощающейся психики начинается соматизация как реакция на конфликт между предъявляемыми профессиональными требованиями и исчерпанными ресурсами. Специалист в процессе общения с клиентами и деловыми партнёрами может испытывать неприятные физические ощущения, тошноту (Табл. 3).

Эмоциональный дефицит как проявление фазы истощения в активной либо формирующейся стадии выявлен у 62% респондентов и указывает на деактивацию эмоциональной отзывчивости к окружающим людям. Понимание изменений, произошедших в собственном психическом состоянии, и невозможность совладания с ними усугубляют проблему, повышая нервозность. Человек становится грубым, легкоранимым, при удобном случае «инфантилизируется». Возрастающая потребность в защите психоэмоционального

состояния буквально вынуждает человека «отключить» и не проявлять эмоции (ни положительные, ни отрицательные) в той сфере, где произошло (либо происходит) выгорание. Данный симптом, сложившийся либо складывающийся, выявлен у 58% участников исследования. При появлении личностной отстранённости (деперсонализации) на смену эмоциональной отзывчивости приходят цинизм и полное равнодушие к горестям и радостям субъектов деятельности, гуманистические установки вытесняются жестокостью, высказывания и поведение приобретают социопатический оттенок. В нашем исследовании данный симптом и следы его формирования обнаружены у 38% респондентов. Появление психосоматических и психовегетативных нарушений говорит о распространении проблемы из психоэмоциональной сферы на соматический (физический, телесный) уровень. В представленном исследовании 44% участников имеют признаки данных нарушений.

Далее мы задались целью определить разницу в показателях субшкал «Эмоциональное истощение», «Редукция персональных достижений», «Деперсонализация» в зависимости от выраженности каждой из восьми переменных, полученных с помощью методики ИТО Л.Н. Собчик [4; 5]. Интенсивность каждого свойства может варьироваться следующим образом: 1. Гипоэмотивность (слабая, недостаточная выраженность); 2. Норма; 3. Умеренно выраженные особенности, трактуемые в данной теории как акцентуации; 4. Избыточность (дезадаптивные свойства).

Табл. 3

Частота встречаемости складывающихся и сложившихся симптомов истощения среди респондентов исследования

| Фаза выгорания | Симптом   | Складывающийся симптом (частота, проценты) | Сложившийся симптом (частота, проценты) |
|----------------|---|--|---|
| Истощение      | Эмоциональный дефицит                           | 36% (18 чел.)                              | 26% (13 чел.)                           |
|                | Эмоциональная отстраненность                    | 40% (20 чел.)                              | 18% (9 чел.)                            |
|                | Личностная отстраненность и деперсонализация    | 20% (10 чел.)                              | 18% (9 чел.)                            |
|                | Психосоматические и психовегетативные нарушения | 26% (13 чел.)                              | 18% (9 чел.)                            |

Каждое типологическое свойство в той или иной степени можно обнаружить в психологической структуре любого человека. Согласно теории ведущих тенденций Л.Н. Собчик, восемь исследуемых качеств представляют собой четыре пары полярных свойств: 1. Интроверсия/Экстраверсия; 2. Спонтанность/Сензитивность; 3. Агрессивность/Тревожность; 4. Ригидность/Лабильность. При отсутствии баланса в паре возможно появление неадекватных реакций, невротических отклонений, что в итоге может привести к дезадаптации личности. Вероятность такого сценария может повышаться в условиях профессиональной деятельности, сопряжённой с большим числом стрессовых ситуаций. Таким образом, нам было важно не только сравнить средние значения и стандартные отклонения трёх субфакторов выгорания в группах, образованных на основании выраженности типологического свойства, но и проанализировать выраженность полярного свойства.

**Описание результатов.** Средствами описательной статистики были получены средние значения и стандартные отклонения по компонентам «Эмоциональное истощение», «Редукция профессиональных достижений», «Деперсонализация». Группирующим признаком выступил уровень выраженности каждого из восьми свойств, исследуемых по методике ИТО Л.Н. Собчик.

**Экстраверсия/Интроверсия.** Экстравертированность/интровертированность являются одними из базисных качеств, влияющих на направленность общения человека, восприятие окружающего мира. От интенсивности выраженности данных свойств напрямую зависит ориентация на мир либо личных переживаний, либо характерной особенностью является обращённость во внешний мир. При недостаточной выраженности экстравертированности (гипоэмотивность) можно говорить о существовании затруднений в способности выражать открыто свои переживания, по причине чего человек не получает эмоциональной разрядки и накапливается внутренний негатив, прежде всего по отношению к реально существующему миру. Избыточность по шкале «Экстраверсия» может говорить о чрезмерно выраженной общительности, что также не способствует налаживанию здоровых отношений с окружением, — человек может

восприниматься как назойливый. Подобно низкому уровню выраженности экстравертированности, высокие показатели по шкале «Интроверсия» говорят об имеющихся затруднениях в коммуникативной сфере в силу большей направленности интересов на субъект (самого себя), нежели на объект (окружение) (К.Г. Юнг). Человек с высоким показателем интровертированности в психологическом профиле внешне может производить впечатление человека пассивного и может ничего не сообщать о наличии внутренних переживаний. При отсутствии компенсации со стороны экстравертированности избыточная интровертированность может граничить с аутичностью [11].

Таким образом, трудности, связанные с недостаточно взаимно скомпенсированными интровертированностью и экстравертированностью, могут сказываться, по нашему мнению, на показателях выраженности СПВ. Как неумение вербализовать свои переживания и потребности, так и чрезмерная общительность чревата для человека уменьшением числа контактов, которые могли бы стать частью ресурсной базы, где человек мог бы получить дельный совет при возникновении затруднений, быть выслушанным, что содействовало бы психоэмоциональной разрядке и служило превенции психического выгорания.

Результаты средних значений и стандартного отклонения субфакторов выгорания для всех групп с различной выраженностью экстраверсии представлены в таблице 4.

Согласно полученным результатам, максимальное среднее значение по шкале «Эмоциональное истощение» обнаружено в группе «Избыточность». Минимальное значение «ЭИ» — в группе «Гипоэмотивность». Наибольшее среднее значение по шкале «Редукция профессиональных достижений» выявлено в группе «Избыточность», минимальное — в группе «Гипоэмотивность». Шкала «Редукция профессиональных достижений/Профессиональная успешность» является обратной, т.е., в отличие от двух других шкал, хорошим результатом в плане прогноза СПВ является большее количество баллов. И если в случае с эмоциональным истощением мы можем предположить, что чрезмерная эмоциональная вовлечённость во внешние обстоятельства и излишние

Табл. 4

Средние значения и стандартные отклонения субфакторов выгорания для всех групп с различной выраженностью экстраверсии

| Субфакторы синдрома выгорания |                        |                         |                           |                  |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|
| Выраженность экстраверсии     |                        | Эмоциональное истощение | Редукция проф. достижений | Деперсонализация |
| Гипоэмотивность               | Среднее                | 19,33                   | 27,00                     | 8,33             |
|                               | Стандартное отклонение | 5,859                   | 3,000                     | 6,110            |
| Норма                         | Среднее                | 21,56                   | 37,06                     | 7,38             |
|                               | Стандартное отклонение | 7,908                   | 5,555                     | 5,875            |
| Акцентуация                   | Среднее                | 20,15                   | 35,85                     | 7,81             |
|                               | Стандартное отклонение | 9,418                   | 7,635                     | 6,957            |
| Избыточность                  | Среднее                | 23,20                   | 39,80                     | 9,40             |
|                               | Стандартное отклонение | 8,786                   | 5,975                     | 4,393            |

коммуникации с окружением могут выступать истощающим фактором, то редукция профессиональных достижений будет минимальной и переживание собственной профессиональной состоятельности будет достаточным при увеличении степени выраженности экстравертированности. Возможным объяснением в этом случае может быть стремление и умение человека делиться своими профессиональными успехами, тем самым, вероятно, переживая двойное удовлетворение — от собственного осознания своих успехов и обратной положительной связи, получаемой от окружения в момент обсуждения своих успехов. Кроме того, можно предположить, что ориентированность на внешний, реальный мир позволяет видеть удачные примеры чужой жизнедеятельности и принимать информацию извне (к примеру, от благодарных клиентов, учеников, пациентов) о важности своей профессиональной деятельности, что может способствовать усилению собственного оптимистического настроя и осознанию значимости исполняемых профессиональных обязанностей. По шкале «Деперсонализация» максимальный уровень выявлен в группе с избыточностью по шкале экстраверсии. Примерно одинаковые минимальные средние значения обнаружены в группах «Норма» и «Акцентуация».

Для сравнения двух независимых выборок с гипотезой о гипотезой и избыточностью в показателях шкалы «Экстраверсия» и с целью определения статистической значимости был применён непараметрический *U*-критерий Манна—Уитни. Несмотря на имеющиеся различия в степени выраженности субфакторов выгорания в связи с различной выраженностью экстравертированности (гипотезой, избыточность), мы не можем говорить о статистически значимых различиях ( $p > 0,05$ ). По субфактору редукции профессиональных достижений между группами «Гипотеза» и «Избыточность» обнаружены статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ). Это говорит о том, что у людей с более высоким уровнем экстраверсии субфактор РПД имеет более высокие показатели, т. е. более выраженный уровень восприятия себя успешным специалистом, а свою профессиональную деятельность — важной и общественно полезной.

**Обсуждение результатов.** Для уточнения связи экстравертированности и психического выгорания был проведён корреляционный анализ на основе результатов, полученных по методике диагностики выгорания В. В. Бойко.

В результате проведённого анализа не было обнаружено ни одной статистически значимой связи между указанными переменными. Были выявлены статистически не значимые отрицательные связи между экстраверсией и:

- переживанием психотравмирующих обстоятельств;
- эмоционально-нравственной дезориентацией;
- расширением сферы экономии эмоций;
- редукцией профессиональных обязанностей;
- личностной отстраненностью/деперсонализацией.

Особенности экстраверсии как типологического свойства помогают человеку легче переносить

переживания, связанные с выполняемыми обязательствами, и тем самым купировать развитие ощущения безысходности, способного возникать на фоне трудноразрешаемых, часто повторяющихся проблем. Эмоционально-нравственная дезориентация представляет собой выученную реакцию на систематически повторяющиеся события и ситуации, связанные с взаимодействием с участниками рабочего процесса. По своей сути, фаза «Резистенция» (по В. В. Бойко) и деперсонализация как субфактор СПВ являются следствием коммуникативной установки, выработанной в общении с реципиентами. Если при возникновении ранее неизвестной ситуации субъект вынужден прилагать определённые усилия для её оценки и понимания, то, как указывает В. В. Бойко, сформированное в результате систематически повторяющихся ситуаций коммуникативное клише помогает экономно использовать внутренние ресурсы. Вероятно, что ориентированность экстраверта больше на внешний мир помогает находить и применять новые способы коммуникации. Такая ориентированность сглаживает и нежелание общаться после насыщенного трудового дня с людьми, не имеющими отношения к рабочей среде. В такой «экономии» собственного внимания к тем, кто не связан с профессиональной деятельностью, проявляется симптом «расширение сферы экономии эмоций». И особенности экстраверсии некоторым образом помогают сдерживать развитие этого симптома выгорания.

Аналогичным образом были обработаны показатели шкалы «Интроверсия» — вторая составляющая пары Экстраверсия/Интроверсия (табл. 5).

Минимальное среднее значение по шкале «ЭИ» выявлено в группе респондентов с избыточной интровертированностью. Противоположные результаты мы видим в таблице 4, где эмоциональное истощение максимально выражено в группе с избыточно выраженной экстравертированностью. Мы можем предположить следующее: одним из провоцирующих эмоциональное истощение факторов могут выступать импульсивность и повышенная внешняя активность, присущие людям с высокими показателями по шкале «Экстраверсия». Склонность к более тщательному обдумыванию при принятии решений людей с высокими показателями по шкале «Интроверсия» даёт возможность более рационально расходовать внутренние ресурсы, в отличие от избыточно экстравертированных людей, у которых действия преобладают над размышлениями. Более выраженная способность прогнозировать и анализировать события, присущая интровертам, вероятно, способствует сознательному избеганию эмоционально напряжённых ситуаций, что и отражается на менее выраженных показателях эмоционального истощения в общей картине психического выгорания.

Относительно фактора «деперсонализация/цинизм» обнаруживаются подобные результаты: уровень деперсонализации значительно ниже при избыточной интровертированности и выше при избыточной экстравертированности. В связи с чем мы предполагаем следующее: деперсонализация, как дегуманизация отношений с реципиентами



Средние значения и стандартные отклонения субфакторов выгорания для всех групп с различной выраженностью интроверсии

| Субфакторы синдрома выгорания |                        |                         |                           |                  |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|
| Выраженность интроверсии      |                        | Эмоциональное истощение | Редукция проф. достижений | Деперсонализация |
| Норма                         | Среднее                | 21,53                   | 36,80                     | 9,00             |
|                               | Стандартное отклонение | 10,020                  | 9,451                     | 7,131            |
| Акцентуация                   | Среднее                | 21,96                   | 35,54                     | 8,18             |
|                               | Стандартное отклонение | 7,676                   | 5,732                     | 5,703            |
| Избыточность                  | Среднее                | 15,00                   | 36,86                     | 4,14             |
|                               | Стандартное отклонение | 7,188                   | 6,543                     | 5,581            |

и коллегами, является фактором не только субъективно ощущаемым, но и выражаемым вовне, т.е. имеется еще одна сторона, отношения с которой стали приобретать негативный характер. Можно предположить, что респондент с более высокими показателями экстраверсии обнаружит разницу в прежних и нынешних отношениях с окружением, в то время как человек с избыточной интровертированностью, будучи социально менее вовлеченным и больше сосредоточенным на субъективных переживаниях, вероятно, существенных изменений в интерперсональных взаимоотношениях субъективно не выявит, что и повлияет на характер ответов на вопросы опросника. В пользу данного предположения может говорить и одно из проявлений деперсонализации — желанием самоустраниться, — на появление которого экстраверт отреагирует сильнее, чем интроверт, для которого в определенном смысле такое состояние можно считать специфичным.

Анализируя результаты исследования, мы обнаружили, что редукция профессиональных достижений у большинства респондентов с выявленным психическим выгоранием имеет низкий или средний уровень. Согласно полученным данным, показатели этого критерия в исследуемой выборке достаточно высокие (шкала РПД — обратная), то есть, независимо от ведущей психологической тенденции и уровня ПВ, респонденты сохранили положительное отношение к своей профессиональной деятельности и осознают её значимость. В связи с чем мы можем предположить, что РПД не является обязательным компонентом СПВ, так как, согласно используемым методикам, интегральный индекс ПВ указывал на наличие СПВ и без РПД. Данный факт может выступать в пользу предположения некоторых исследователей (В.Е. Орёл, *Kristensen, Yeh, Cheng, Chen, Hu and Kristensen*), что РПД не является характерным показателем СПВ [6].

С целью определения статистической значимости обнаруженных в группах различий был применён непараметрический *U*-критерий Манна—Уитни. Так как среди испытуемых не было выявлено ни одного респондента с гипоземотивностью по шкале «Интроверсия», за пограничные уровни были приняты группы «Норма» и «Избыточность». Несмотря на имеющиеся различия в уровне

выраженности субфакторов выгорания, статистически значимых различий между группами «Норма» и «Избыточность» по шкале «Интроверсия» не выявлено — *p*-уровень *U*-критерия  $> 0,05$ .

Корреляционный анализ связи интроверсии с симптомами выгорания, выделяемыми В.В. Бойко, выявил одну умеренную отрицательную связь с низкой статистической значимостью между интроверсией и симптомом «неудовлетворённость собой» (*r*-Спирмена =  $-0,301$  при  $p \leq 0,05 > 0,01$  ( $0,033$ )). С остальными симптомами статистически значимых связей не выявлено, но имеющиеся связи являются отрицательными (кроме симптома «редукция профессиональных обязанностей»).

И это может указывать на следующую потенциальную тенденцию: чем выше показатели интроверсии, тем более низкими будут показатели симптомов психического выгорания. Это может быть объяснено следующим: для интроверта он сам и его внутренний мир являются единственной существующей реальностью, в которую он включён эмоционально. Окружение, события, происходящие во внешнем от него мире, имеют низкую степень эмоциональной значимости для интроверта. И эта значимость может повышаться только в случае эмоционального включения, но и в этом случае первостепенное значение будут иметь эмоции интроверта, а не человек (ситуация, событие), вызвавшие их. Как указывает В.В. Бойко, симптом «неудовлетворённость собой» является следствием «эмоционального переноса», когда происходящее во внешней среде человек делает частью своего внутреннего мира, воспринимая себя и как причину тому, и как следствие. В психоанализе подобный перенос является одной из примитивных форм психологической защиты — интроекцией. Это означает, что человек ошибочно воспринимает внешнее как исходящее от самого себя. Т.е. неудачи, напряжённые ситуации, трудности при осуществлении профессиональных обязанностей порождают разочарование в себе, в избранной деятельности, так как человек считает себя первопричиной происходящего. Эмоциональная отстранённость интроверта позволяет ему не включаться в происходящий вовне негатив либо делать это более дозированно, что вносит положительный вклад в противодействие психическому выгоранию.

Анализ связи уровня выраженности экстравертированности/интровертированности и уровня субфакторов выгорания в данном исследовании позволил выявить следующее:

1. Субфактор эмоционального истощения имеет более высокие средние показатели в группе «Избыточность» по шкале «Экстраверсия» и наименьшие показатели — в группе «Избыточность» по шкале «Интроверсия».

2. У людей с более высоким уровнем экстраверсии субфактор редукции профессиональных достижений имеет более высокие показатели, т.е. более выраженный уровень восприятия себя успешным специалистом.

3. Уровень деперсонализации ниже при избыточной интровертированности и выше при избыточной экстравертированности.

4. Чем выше показатели интроверсии, тем меньше выражен симптом «неудовлетворённости собой» ( $p \leq 0,05 > 0,01$ ). По остальным симптомам выгорания (согласно В.В. Бойко), кроме симптома «редукция профессиональных обязанностей», также наблюдается потенциальная тенденция к их

уменьшению при более высоких показателях интровертированности. Отсутствие статистической значимости, вероятно, может быть связано с малочисленностью образованных групп и требует дальнейшей проверки на больших выборках.

Обобщая полученные результаты, можно говорить о том, что присущие личности индивидуальные особенности могут служить как усиливающим, так и тормозящим развитие выгорания фактором. Полученные данные не противоречат ранее представленному теоретическому обзору аналогичных исследований и подтверждают многие из них. Следует указать и на тот факт, что некоторые из полученных результатов могут расширить существующие представления о связи синдрома психического выгорания с индивидуально-типологическими особенностями, так как в представленном исследовании они были рассмотрены на различных уровнях их выраженности. Такой подход позволяет более точно подойти к пониманию сопряжённости синдрома психического выгорания и индивидуальных особенностей человека [7; 8].

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. С. 86–217. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf> (дата обращения: 10.03.2018).
3. Сидоров П.И., Соловьёв А.Г., Новикова И.А. Психосоматическая медицина: Руководство для врачей / под ред. акад. РАМН П.И. Сидорова. М.: МЕДпрессинформ, 2006. 568 с.
4. Собчик Л.И. Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2003. 96 с.
5. Собчик Л.Н. СМЛЛ. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности. Методическое руководство. СПб.: Речь, 2003. 219 с.
6. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Курск. гос. ун-т. Курск, 2008. 336 с.
7. Шоманбаева А.О., Бажан Т.М. К вопросу о связи синдрома психического выгорания и депрессии // Материалы I-й Евразийской научно-практич. конф. психологов и специалистов помогающих профессий «Психотерапия, практическая и консультативная психология: состояние и тенденции развития в эпоху современности». Шымкент: Элем, 2017. С. 168–173.
8. Шоманбаева А.О., Бажан Т.М. О проблеме дифференциации синдрома психического выгорания и синдрома хронической усталости // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. СПб.: СПбГИПСР, 2018. Вып. 1 (29). С. 133–137.

#### References

1. Boyko V.V. *Sindrom «emotsionalnogo vygoraniya» v professionalnom obshchenii* [Syndrome of «emotional burnout» in professional communication]. St. Petersburg: Piter Publ., 1999. 105 p. (In Russian).
2. Vodopyanova N. Ye., Starchenkova Ye. S. *Sindrom vygoraniya diagnostika i profilaktika* [Burnout Syndrome: Diagnostics and Prevention]. St. Petersburg: Piter Publ., 2005. (In Russian). Available at: <http://kingmed.info/media/book/3/2930.pdf> (accessed 22.03.2018)
3. Sidorov P.I., Solovyev A.G., Novikova I.A. *Psikhosomaticheskaya meditsina: Rukovodstvo dlya vrachey* [Psychosomatic Medicine: A Guide for Physicians]. Moscow: MEDpressinform Publ., 2006. 568 p. (In Russian).
4. Sobchik L.I. *Diagnostika individualno-tipologicheskikh svoystv i mezhlchnostnykh otnosheniy: Prakticheskoye rukovodstvo* [Diagnostics of individually-typological properties and interpersonal relations. A practical guide]. St. Petersburg: Rech Publ., 2003. 96 p. (In Russian).
5. Sobchik L.N. *SMIL. Standartizirovanny mnogofaktorny metod issledovaniya lichnosti: Metodicheskoye rukovodstvo* [Standardized multifactor method of personality research: Methodical guide]. St. Petersburg: Rech Publ., 2003. 219 p. (In Russian).
6. *Sovremennyye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professiy* [Modern issues of burnout syndrome research in specialists of communicative professions]. Kursk: Kursk State University Publ., 2008. 336 p. (In Russian)

7. Shomanbayeva A. O., Bazhan T. M. *K voprosu o svyazi sindroma psikhicheskogo vygoraniya i depressii* [To the question of the relationship of burnout syndrome and depression]. *Materialy I Yevraziyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov i spetsialistov pomogatushchikh professiy «Psykhoterapiya, prakticheskaya i konsultativnaya psikhologiya: sostoyaniye i tendentsii razvitiya v epokhu sovremennosti»* [Materials of the 1st Eurasian scientific-practical conference of psychologists and specialists of assisting professions «Psychotherapy, practical and counselling psychology: state and development trends in the modern era»]. Shymkent: «Elem» Publ., 2017, pp. 168–173 (in Russian).
8. Shomanbayeva A. O., Bazhan T. M. *O probleme differentsiatsii sindroma psikhicheskogo vygoraniya i sindroma khronicheskoy ustalosti* [On the problem of differentiation of mental burnout syndrome and chronic fatigue syndrome]. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psilologii i sotsialnoy raboty — Scientific notes of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2018, 29 (1), pp. 133–137 (in Russian).