

# Влияние структуры личности на уровень профессионального выгорания

Ирина Михайловна  
**ЛЕГОТИНА**

Место работы: частная практика, психолог, работающий в модальности Транзактивный Анализ; магистр в области психолого-педагогического образования, кандидат педагогических наук; педагог-психолог; профориентолог; Курган, Россия.  
e-mail: [legotinairina@mail.ru](mailto:legotinairina@mail.ru); сайт: <https://psytalk45.ru/>;  
сообщество VK: [https://vk.com/psiholog\\_proforientolog](https://vk.com/psiholog_proforientolog);  
telegram-канал: [https://t.me/i\\_legotina](https://t.me/i_legotina)  
Researcher ID: JLM-1474-2023



Irina Mikhailovna  
**LEGOTINA**

Place of work: private practice, psychologist working in the Transactional Analysis modality; master of psychological and pedagogical education, PhD candidate of pedagogy; educational psychologist; guidance counselor; Kurgan, Russia.  
e-mail: [legotinairina@mail.ru](mailto:legotinairina@mail.ru); website: <https://psytalk45.ru/>;  
VK community: [https://vk.com/psiholog\\_proforientolog](https://vk.com/psiholog_proforientolog);  
telegram-channel: [https://t.me/i\\_legotina](https://t.me/i_legotina)  
Researcher ID: JLM-1474-2023

## The Influence of Personality Structure on the Level of Professional Burnout

**Аннотация:** Влияние уровня профессионального (эмоционального) выгорания на качество работы педагогов-психологов муниципальных образовательных организаций обусловило актуальность этой статьи, в которой произведен анализ зависимости структуры личности, представленной в Транзактивном Анализе как совокупность трех эго-состояний (Я-Родитель, Я-Ребенок и Я-Взрослый), на коэффициент профессионального выгорания, трактуемый как интегральный показатель трех факторов: психоэмоционального истощения, деперсонализации/дегуманизации и редукции профессиональных достижений.

Выявление структуры личности участников исследования, расчет коэффициента их профессионального (эмоционального) выгорания, структурирование уровней выраженности факторов профессионального (эмоционального) выгорания, реализованные в качестве задач исследования, создали возможность достижения поставленной цели. Проверка гипотезы осуществлена посредством методов математической статистики. Наглядность и доступность выводов о корреляционных связях между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и уровнем выраженности эго-состояний в эгограмме обеспечены с помощью их графического и текстового выражения.

Представленные данные об отсутствии критического уровня профессионального (эмоционального) выгорания педагогов-психологов муниципальных образовательных организаций и наличие корреляционной связи между редукцией профессиональных достижений и эго-состоянием Взрослого обосновывают вектор дальнейшей работы по обеспечению условий для поддержания желаемого психоэмоционального состояния специалистов.

**Ключевые слова:** профессиональное (эмоциональное) выгорание, психоэмоциональное истощение, деперсонализация/дегуманизация, редукция профессиональных достижений, Транзактивный Анализ, структура личности, эго-состояние, эгограмма

**Abstract:** The influence of the level of professional (emotional) burnout on the quality of work of educational psychologists of municipal educational organizations has determined the relevance of this article, which analyzes the dependence of the personality structure presented in Transactional Analysis as the combination of three ego states (Parent, Child and Adult) on the coefficient of professional burnout. This coefficient is interpreted as an integral indicator of three factors: psycho-emotional exhaustion, depersonalization/dehumanization and reduction of professional achievements.

Identification of the personality structure of the study participants, calculation of the coefficient of their professional (emotional) burnout, structuring the levels of severity of factors of professional (emotional) burnout, implemented as research objectives, created the possibility of achieving the research goal. The hypothesis was tested by means of mathematical statistics methods. The visibility and accessibility of conclusions about the correlations between the integral indicator of professional (emotional) burnout and the level of severity of ego states in the egogram are provided by their graphical and textual expression.

The presented data on the absence of a critical level of professional (emotional) burnout of educational psychologists of municipal educational organizations and the presence of a correlation between the reduction of professional achievements and the Adult ego state substantiate the vector of further work to ensure conditions for maintaining the desired psycho-emotional state of specialists.

**Keywords:** professional (emotional) burnout, psycho-emotional exhaustion, depersonalization/dehumanization, reduction of professional achievements, Transactional Analysis, personality structure, ego states, egogram

**М**ногочисленные исследования синдрома профессионального выгорания, актуализированные в российской науке с начала 90-х годов прошлого века, подтверждают необходимость изучения его как феномена, развивающегося в процессах трудовой деятельности.

Понятие «профессиональное выгорание» (Ронгинская, 2016; Водопьянова, 2011; Бухтияров, Рубцов, 2014; и др.) российскими учеными используется наряду с понятиями «эмоциональное выгорание» (Бойко, 1999; Чутко, Козина, 2014; Ярошенко, 2019 и др.) и «психическое выгорание» (Борисова, 2005; Орёл, 2005; Савина, 2009; и др.).

Многолетние терминологические дискуссии российских и зарубежных авторов, по-прежнему присутствующие в научных трудах, позволили сделать некоторые выводы и принять явление, называемое синонимическими терминами «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание» как объект нашего исследования.

МКБ-11 (одиннадцатая редакция международной классификации болезней) трактует эмоциональное выгорание следующим образом: «синдром, концептуализируемый как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться... Выгорание относится конкретно к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться для описания опыта в других сферах жизни».

Учитывая важность изучения феномена профессионального выгорания у специалистов, работающих с людьми, мы поставили целью нашего исследования анализ влияния структуры личности на коэффициент профессионального выгорания, сформулировав следующие задачи: анализ структуры личности участников исследования, расчет коэффициента их профессионального выгорания, математическая и статистическая обработка полученных результатов.

**Предметом исследования** является зависимость коэффициента профессионального выгорания от структуры личности.

В методологии Транзактивного Анализа структура личности рассматривается как совокупность трех эго-состояний: Взрослого (В), Ребенка (Ре) и Родителя (Р). Взрослый — это объективность, рациональность, способность принимать решения адекватные ситуации. В эго-состоянии Ребенка личность проявляет доверчивость, капризность, непосредственность, любопытство, творческую увлеченность и легкомысленность (Свободный Ре), либо конформность, скованность, стыдливость (Адаптивный Ре). В эго-состоянии Родителя человек предъявляет комплекс правил и требований (Требующий, Критикующий Р), или демонстрирует опеку, заботу, поддержку (Заботливый Р) (Берн, 2001; Штайнер, 2019).

Мы используем эгограмму — графический способ визуализации структуры личности, предложенный Джеком Дюсеем (Стюарт, Джойнс, 1996, с. 30-33). Для анализа эгограмм мы применили опросник, составленный М. Барановской (Барановская и другие, 2007), в котором структура личности представлена в следующих проявлениях: Взрослый, Ребенок Адаптивный, Ребенок Свободный, Родитель Критикующий и Родитель Заботливый.

Разнообразные модели профессионального выгорания можно условно классифицировать на две подгруппы: факторные и процессуальные (Трущенко, 2012; Полянский, Быковская, 2018; и др.).

Инструментом для реализации задач нашего исследования мы выбрали трехфакторную модель К. Маслач и С. Джексона, обоснованную в 1981 году и принятую в качестве одной из основных моделей участниками научной конференции в Сан-Франциско (1993) и участниками научной конференции в Курске (2007) (Журавлев, Сергиенко, 2011).

В соответствии с трехфакторной моделью профессиональное (эмоциональное) выгорание — это синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и ведет к негативной коммуникации со своими клиентами.

На трехфакторной структуре основана методика диагностики профессионального выгорания, разработанная К. Маслач и С. Джексоном и адаптированная Н. Водопьяновой (Водопьянова, Старченкова, 2005). Методика определяет интегральный коэффициент выгорания на основе показателей:

- психоэмоционального истощения (ПЭИ), выраженного в проявлении усталости, в чувстве эмоциональной опустошенности;
- деперсонализации/дегуманизации (Д), проявляемой в негативном коммуникативном настрое, циничном отношении к окружающим;
- редукции профессиональных достижений (РПД), дающей ощущение чрезмерности предъявляемых требований, профессиональной несостоятельности.

**Гипотеза нашего исследования** заключается в предположении о том, что величина коэффициента профессионального (эмоционального) выгорания, трактуемого как интегральный показатель психоэмоционального истощения, деперсонализации/дегуманизации и редукции профессиональных достижений, зависит от структуры личности, представленной в Транзактивном Анализе как совокупность трех эго-состояний: Я-Родитель (Критикующий или Заботливый), Я-Ребенок (Свободный или Адаптивный) и Я-Взрослый.

В нашем исследовании приняли участие 40 человек: педагоги-психологи муниципальных образова-

тельных учреждений города Кургана. Все участники женского пола.

Возраст сотрудников — от 20 до 62 лет, из них: 24 человека в возрасте до 39 лет, 15 человек в возрасте от 40 до 59 лет, 1 человек в возрасте старше 60 лет.

По уровню образования: специалистами являются 22 человека, бакалаврами — 15 человек, магистрами — 2 человека, 1 человек имеет профессиональную переподготовку без базового психологического образования.

Трудовой стаж до 1 года у 2 человек, от 1 года до 10 лет — у 26 человек, более 11 лет — у 12 человек.

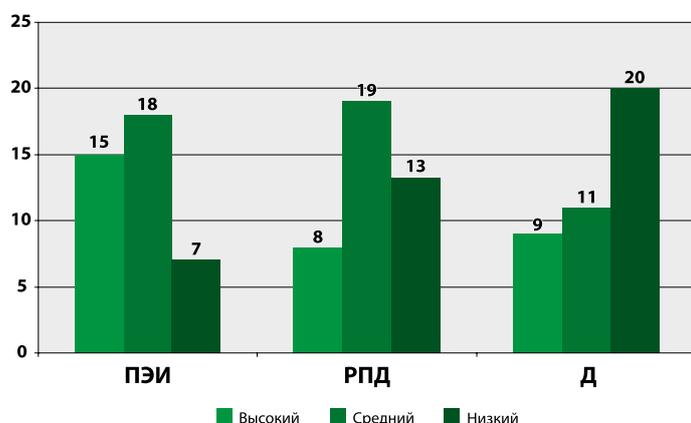
По результатам письменного опроса в 25 эгограммах из 40 наиболее ярко выражено эго-состояние Родителя Заботливого, а в 12 эгограммах — эго-состояние Ребенка Адаптивного. В одном случае — эго-состояние Взрослого, в одном случае — эго-состояние Ребенка Свободного, и в одном случае — Родителя Критикующего.

**Результаты исследования, представленные в текстовом и графическом виде, выглядят следующим образом.**

Психозоциональное истощение на высоком уровне у 15 человек, это 37.5% участников, на среднем — у 18 человек, т.е. 45%, на низком — у 7 человек, это 17.5% опрошенных.

Деперсонализация/дегуманизация на высоком уровне проявилась у 9 человек, т.е. 22.5%, на среднем — у 11 человек, это 27.5%, на низком — у 20 человек, т.е. у 50% опрошенных.

Редукция профессиональных достижений выражена: на высоком уровне — у 8 человек (20%), на среднем — у 19 человек (47.5%), на низком — у 13 человек, что соответствует 32.5% опрошенных (рисунок 1).



**Рисунок 1. Уровни выраженности факторов профессионального (эмоционального) выгорания у участников исследования**

На гистограмме мы видим, что психозоциональное истощение чаще встречается на высоком уровне,

чем редукция профессиональных достижений и деперсонализация/дегуманизация.

Интегральный показатель профессионального (эмоционального) выгорания или коэффициент выгорания, который может выражаться в баллах от 0 до 1, продемонстрировал, что 4 респондента имеют результат в диапазоне от 0.51 до 0.62. Это самый высокий уровень в нашей выборке.

До 0.25 выражен интегральный показатель у 7 респондентов.

Остальные показали коэффициент выгорания в диапазоне от 0.26 до 0.50.

Таким образом, критический уровень профессионального (эмоционального) выгорания, в числовом значении близком к 1, не выявлен (таблица 1).

№ респондента	Интегральный показатель	№ респондента	Интегральный показатель
3	0.62	20	0.33
5	0.59	6	0.32
39	0.52	11	0.30
12	0.52	24	0.30
37	0.45	15	0.30
23	0.44	10	0.30
40	0.43	21	0.29
31	0.43	7	0.28
32	0.43	27	0.28
29	0.42	22	0.27
26	0.39	1	0.27
33	0.39	25	0.27
35	0.38	17	0.25
38	0.37	28	0.23
16	0.36	30	0.22
36	0.35	18	0.22
34	0.35	14	0.20
2	0.35	4	0.16
19	0.34	8	0.11
9	0.34	13	0.11

**Таблица 1. Коэффициент профессионального (эмоционального) выгорания, выявленный у участников исследования**

Для проверки гипотезы мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критические значения которого при количестве участников исследования — 40 ( $n=40$ ) равны 0.31 для 0.05 (зона незначимости,  $r_{кр} = 0.31$ ) и 0.40 для 0.01 (зона значимости,  $r_{кр} = 0.40$ ).

Мы не выявили корреляционной связи между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и профессиональным стажем респондентов, а также между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и возрастом респондентов: эмпирические коэффициен-

ты ранговой корреляции  $-0.062$  и  $0.051$  (соответственно) находятся в зоне незначимости.

Между уровнем выраженности в эгограмме эго-состояния Взрослого и уровнем выраженности психоэмоционального истощения отсутствует устойчивая корреляционная связь, так как эмпирический коэффициент ранговой корреляции  $-0.096$  в зоне незначимости.

Показатели уровня выраженности в эгограмме эго-состояния Взрослого и уровня сформированности деперсонализации/дегуманизации также не коррелируются. Эмпирический коэффициент ранговой корреляции  $-0.037$  в зоне незначимости.

Корреляционная связь между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и уровнем сформированности в эгограмме эго-состояния Взрослого также не отличается от 0 (эмпирический коэффициент ранговой корреляции  $-0.095$ ), несмотря на то, что редукция профессиональных достижений и выраженность в эгограмме эго-состояния Взрослого продемонстрировали устойчивую прямую корреляционную связь (эмпирический коэффициент ранговой корреляции  $0.493$  находится в зоне значимости). Теснота этой связи установлена по шкале Чеддока и относится к средней.

Учитывая специфику использованной нами тестовой методики, в которой увеличение количества баллов говорит о снижении уровня выраженности редукции профессиональных достижений, **мы делаем вывод: чем сильнее выражено в эгограмме эго-состояние Взрослого, тем слабее редукция профессиональных достижений.**

Мы также не обнаружили корреляцию между коэффициентом профессионального (эмоционального) выгорания и проявленностью в эгограмме эго-состояний Родителя Заботливого ( $-0.232$ ), Родителя Критикующего ( $0.002$ ), Ребенка Свободного ( $-0.381$ ) и Ребенка Адаптивного ( $-0.278$ ).

Эмпирические коэффициенты ранговой корреляции во всех случаях, кроме эго-состояния Ребенка Свободного, находятся в зоне незначимости. Эмпирический коэффициент ранговой корреляции Ребенка Свободного и профессионального (эмоционального) выгорания находится в зоне неопределенности (больше  $r_{кр}$  для  $0.05$ , но меньше  $r_{кр}$  для  $0.01$ ), что позволяет нам сделать вывод о его незначимости.

Таким образом, **выдвинутая нами гипотеза не подтвердилась: структура личности**, представленная в Транзактном Анализе как совокупность трех эго-состояний (Я-Родитель, Я-Ребенок и Я-Взрослый), **не влияет на величину коэффициента профессионального выгорания**, трактуемого как интегральный показатель психоэмоционального истощения, деперсонализации/дегуманизации и редукции профессиональных достижений.

Исследование позволило также сделать выводы о том, что в личностной структуре педагогов-психологов города Кургана наиболее сильно выражено эго-состояние Заботливого Родителя (в 25 эгограммах из 40), на втором месте — эго-состояние Ребенка Адаптивного (в 12 эгограммах из 40).

Критический уровень профессионального (эмоционального) выгорания, в числовом значении близком к 1, не обнаружен. Максимальное значение коэффициента выгорания, выявленное у участников исследования —  $0.62$ , его продемонстрировал один респондент. Еще три респондента показали коэффициент выгорания в зоне от  $0.52$  до  $0.59$ . Остальные результаты находятся в зоне от  $0.11$  до  $0.45$ .

Установлена корреляционная связь средней тесноты (по шкале Чеддока) между редукцией профессиональных достижений и эго-состоянием Взрослого: чем выше уровень выраженности в эгограмме эго-состояния Взрослого, тем слабее редукция профессиональных достижений. Но наличие этой зависимости не повлияло на корреляционную связь между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и структурой личности, т.е. величина коэффициента выгорания не зависит от выраженности в эгограмме личности эго-состояний Ребенка, Взрослого или Родителя.

Данные, полученные в результате исследования, предлагаются к использованию при разработке и реализации программ профилактики профессионального (эмоционального) выгорания педагогов-психологов.

### Список литературы

1. Барановская М.С., Беспанская Е.Д., Конькова О.В. (2007) Транзактный анализ в подборе кадров // Актуальные проблемы бизнес-образования: материалы VI Международной научно-практической конференции. Минск: Издательский центр БГУ. С. 23-25.
2. Берн Э. (2001) Транзактный анализ в психотерапии. М.: Издательство «Академический проект».
3. Бойко В.В. (1999) Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Издательство «Сударыня».
4. Борисова М.В. (2005) Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2. С. 96-105.
5. Бухтияров И.В., Рубцов М.Ю. (2014) Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. 2. С. 106-111.

Ирина Михайловна ЛЕГОТИНА

Влияние структуры личности на уровень профессионального выгорания

6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. (2005) Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Издательство «Питер».
7. Водопьянова Н.Е. (2011) Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2. С. 38-50.
8. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. (2011) Стресс, выгорание, совладание в современном контексте // Коллективная монография. М.: Издательство Института психологии РАН.
9. Куваева И.О. (2007) История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии // Сборник научных статей «Проблемы исследования "синдрома выгорания" и пути его коррекции у специалистов "помогающих" профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике)». Курск: Издательство Курск. гос. ун-та. С. 85-88.
10. Орёл В.Е. (2005) Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН.
11. Полянский А.И., Быковская Л.И. (2018) Синдром выгорания как феномен в современной науке // Горизонты гуманитарного знания. 5. С. 85-92.
12. Ронгинская Т.И. (2016) Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2. С. 107-121.
13. Савина Н.С. (2009) Специфика психического выгорания в управленческой деятельности // Вестник Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова. Гуманитарные науки. 1. С. 55-60.
14. Стюарт Я., Джойнс В. (1996) Современный транзактивный анализ. СПб.: Социально-психологический центр.
15. Трущенко М.Н. (2012) К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации. Уфа: Издательство «Лето». С. 1-8.
16. Федорцова С.С., Ковярова В.А. (2021) Эмоциональное выгорание среди представителей профессиональной группы педагогические работники // CHRONOS: Экономические науки. 3 (31). С. 47-53.
17. Чутко Л.С., Козина Н.В. (2014) Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: Издательство «МЕДпресс-информ».
18. Штайнер К. (2019) Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб.: Издательство «Питер».
19. Ярошенко Е.И. (2019) Социально-психологическая модель эмоционального выгорания личности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 1 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-model-emotsionalnogo-vygoraniya-lichnosti> (дата обращения: 26.10.2023).