

На правах рукописи

КУЗНЕЦОВА Алеся Анатольевна

**РЕФЛЕКСИВНО-СМЫСЛОВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ ВЫГОРАНИЯ У  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Специальность 19.00.07 – Педагогическая психология

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук

Ярославль – 2016

Работа выполнена на кафедре психологии здоровья и коррекционной психологии  
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
профессионального образования «Курский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Научный руководитель –	<b>Никишина Вера Борисовна,</b> доктор психологических наук, профессор
Официальные оппоненты:	<b>Сорокоумова Елена Александровна</b> доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры менеджмента и социальной психологии. ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» <b>Старченкова Елена Станиславовна</b> кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности. ФГБОУ ВО «Санкт- Петербургский государственный университет
Ведущая организация –	ФГБОУ ВПО « <b>Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина</b> »

Защита состоится «29» апреля 2016 года в \_\_\_\_ часов на заседании объединенного диссертационного совета Д 999.051.02 на базе ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд Матросова, 9, ауд. 208.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова по адресу: 150003, г. Ярославль, ул. Полушкина роща, д. 1а, и на официальном сайте ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»: <http://www.rd.uniyar.ac.ru/>

Автореферат размещен на сайте ВАК РФ <http://vak2.ed.gov.ru/>

Автореферат разослан «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета



Маркова Елена Владимировна

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность проблемы исследования.** Традиционно в системе психологического знания психические состояния как психические явления (Платонов К.К., 1982) попадают в зону междисциплинарного интереса (общепсихологического, психолого-педагогического, психофизиологического, социально-психологического и др.). Поиск общих закономерностей в реализации дифференцированных психических состояний представляет собой направление активного научно-исследовательского поиска отечественной психологической школы (Рубинштейн С.Л., 1989; Небылицын В.Д., 1976; Ломов Б.Ф. 1984; Брушлинский А.В., 1988; Прохоров А.О., 1995; Ильин Е.П., 2002; Орел В.Е., 2005, и другие).

За сорокалетний исследовательский период феномен выгорания имел множественную понятийную представленность от «выгорания персонала» (Freudenberger Н., 1974), «эмоционального сгорания» (Ананьев Б.Г., 1968) до психического выгорания (Орел В.Е., 1999, 2001, 2005). Можно выделить как минимум два аспекта актуальности исследования рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания. Первый аспект обусловлен требованиями изменяющейся социальной реальности, в частности изменениями в области системы образования, как области деятельности, где наиболее часто возникает состояние выгорания. Реформы в сфере образования, проводимые в последние годы, внедрение Программы перспективного развития на 2000–2020 гг., предполагающие изменения не только в сфере общего образования, но также затрагивающие высшее профессиональное образование, ориентируют на усиление значимости субъекта профессиональной деятельности, качества его жизни. В принятой Правительством Российской Федерации «Национальной доктрине образования Российской Федерации на период до 2025 года» отмечается, что российская система высшего образования должна стать конкурентоспособной наряду с системами высшего образования передовых стран. Социальная значимость субъекта деятельности, его психические состояния приобретают статус категорий макросоциального уровня.

Второй аспект актуальности заключается в том, что в течение последних сорока лет, начиная с 70-х годов XX в. (Freudenberger Н.Л., 1974; Maslach С., 1976), динамика исследовательских изысканий в области выгорания неуклонно растет, затрагивая его различные аспекты. Однако до сих пор нет единого мнения в вопросе профилактики и преодоления состояния выгорания, а также психологического сопровождения преподавателей высшей школы, с одной стороны, как представителей социально значимой профессии, с другой – насыщенной эмоциогенными факторами.

**Состояние научной разработанности проблемы исследования.** Исследовательское пространство феноменологии состояния выгорания в отечественной психологии можно дифференцировать по сферам деятельности: педагогическая (Борисова М.В., Рукавишников А.А., 2003; Гапонова С.А., 2005; Кочерга И.В., 2007; Воробьева М.А., Овсянникова Т.Ю., Ожогова Е.Г., 2008; Феофанов В.Н., Коновальчук А.Н., Курапова И.А., 2009; Дубиницкая К.А., 2011); социальная (Умняшкина С.В., 2001; Асеева И.Н., Никишина В.Б., 2007; Полунина О.В., 2009; Доценко О.Н., 2008; Сурженко Л.В., Луговский В.А., 2013); медицинская

(Арутюнов А.В., 2004; Кайбышев В.Т., Лукьянов В.В., 2007; Асланбекова И.В., Касимовская Н.А., Любимова Д.В., 2008; Фокина Т.Ю., 2009; Сосульникова Е.А., Золотухина Л.В., 2011; Огнерубов Н.А., 2013); управленческая (Айсина Р.М., 2007; Виданова Ю.И., 2008; Савина Н.С., 2009); спортивная (Гринь Е.И., 2008; Мищенко А.В., 2011); деятельность правоохранительных и пенитенциарных органов (Ильиных О.В., 2010; Крапивина О.В., 2011; Лукшина О.Ю., 2013); воинской службы (Сечко А.В., 2006; Капралова Н.А., 2013); факторам и детерминантам возникновения (Старченкова Е.С., 2002; Орел В.Е., 2001, 2005; Никишина В.Б., 2007, 2010; Ушакова Т.А., 2009; Редина Т.В., Волканевский С.В., 2010; Надежина М.А., 2011; Соломин В.И., Сюртукова Е.Ю., 2013); по психофизиологическим аспектам (Кондратьева О.Г., 2011); по методам и формам профилактики и преодоления (Бабич О.И., 2007; Воробьева М.А., Василенко А.Ю., Папанова О.А., 2008; Волобаев В.Н., 2009; Таткина Е.Г., 2010; Солодкова Т.И., 2011; Молчанова Л.Н., 2012).

Анализируя исследования последнего десятилетия, посвященные проблеме выгорания, следует отметить тенденцию: большая часть исследовательских работ посвящена изучению состояния выгорания в социальных профессиях (2003-2006 гг.); в исследовательской проблематике 2007-2010 гг. доминирует изучение состояния выгорания в условиях педагогической деятельности; в работах последних четырех лет (2011-2015 гг.) в качестве преобладающей тенденции наблюдается изучение состояния выгорания в медицинской профессии и профессиях экстремального профиля. Таким образом, состояние выгорания приобретает статус общепрофессионального феномена. Однако из поля зрения исследователей выпадает изучение общих закономерностей его преодоления, с одной стороны, а с другой стороны – их спецификация с учетом условий профессиональной деятельности преподавателя высшей школы, так как в его деятельности существует большое количество объективных и субъективных факторов, оказывающих негативное воздействие как на профессиональную деятельность (снижая ее эффективность), так и на преподавателя (субъекта деятельности), активизируя состояние выгорания, эмоциональное напряжение и стресс.

**Цель исследования:** выявление рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания как основание разработки программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы.

**Объект исследования:** состояние выгорания в условиях педагогической деятельности.

**Предмет исследования:** рефлексивно-смысловая регуляция состояния выгорания у преподавателей высшей школы

**Гипотеза исследования.** Критериями состояния выгорания в условиях педагогической деятельности выступают параметры социально-психологической адаптации, удовлетворенность профессиональной деятельностью и уровень субъективного благополучия, структурная организация состояния выгорания регулируется рефлексивно-смысловыми механизмами.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретико-методологический анализ рефлексивно-смысловых

механизмов регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности преподавателей высшей школы.

2. Осуществить эмпирическое исследование структурно-феноменологических особенностей состояния выгорания в условиях педагогической деятельности.

3. Выявить критерии проявления состояния выгорания в условиях педагогической деятельности.

4. Осуществить эмпирическое исследование рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности.

5. Осуществить анализ иерархической структуры рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы в условиях педагогической деятельности

6. Разработать и апробировать программу психологического сопровождения преподавателей высшей школы, направленную на снижение выраженности состояния выгорания через оптимизацию рефлексивно-смысловой регуляции.

**Методологические основы исследования.** Работа основывается на общепсихологических методологических принципах детерминизма, взаимодействия и развития, единства сознания и деятельности (А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, М.Г. Ярошевский, В.А. Мазилон); основных положениях теории системогенеза в психологии (В.А. Барабанщиков, А.В. Карпов, Ю.П. Поваренков); в положениях теории психических состояний (В.А. Ганзен, Н.Д. Левитов, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов, А.О. Прохоров, В.Н. Юрченко); положениях концепции психической регуляции (Л.С. Выготский, Е.П. Ильин, А.В. Карпов, Л.Г. Дикая, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров); положениях и подходах к изучению феномена психологического стресса и выгорания (В.В. Бойко, М.В. Борисова, С.А. Гапонова, Н.Е. Водопьянова, В.В. Лукьянов, Л.Н. Молчанова, В.Б. Никишина, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, А.А. Рукавишников, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, Н.Ж. Freudenberger, С. Maslach, В. Perlman, Е.А. Hartman, М. Burish, С. Cherniss); положениях и концепциях педагогической деятельности (С.А. Гапонова, Э.А. Голубева, Е.А. Сорокоумова, Н.В. Ключева, Н.В. Нижегородцева, Н.В. Кузьмина, Л.М. Митина, И.С. Попов, Л.С. Шафранова, А.И. Щербаков).

**Методы исследования:** теоретические – метод категориально-понятийного анализа, историко-феноменологический, проблемологический, библиометрический анализ; эмпирические – психодиагностические методики: методика «Определение психического «выгорания» (А.А. Рукавишников)»; Шкала PSM–25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemur-Tessier-Fillion) (в переводе и адаптации Н.Е. Водопьяновой); методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко); опросник социально-психологической адаптации личности К. Роджерса и Р. Даймонда; Шкала субъективного благополучия (Г. Перуэ-Баду) (G. Perrudet-Badoux) (адаптация М.В. Соколовой); методика оценки интегральной удовлетворенности трудом (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов); методика «Репертуарные решетки» Дж. Келли; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева; методика определения уровня

рефлексивности А.В. Карпова. **Методы статистической обработки данных:** методы описательной (среднее значение, мода, среднеквадратическое отклонение), сравнительной (непараметрический критерий U–Манна-Уитни) и многомерной статистики (многомерный корреляционный анализ (Спирмен (R)), факторный анализ, кластерный, регрессионный анализ. Для обработки результатов применялись стандартные пакеты программ статистического анализа. Также нами применялись разработки, предложенные отечественными исследователями. В частности, для подсчета степени организованности корреляционных структур использовались специальные индексы, предложенные А.В. Карповым.

Исходя из того, что основной функцией в использовании методов статистической обработки данных является представление первичных данных в адекватном виде (Наследов А.Д., 2004), нами была использована совокупность методов, позволяющих детализировать решение поставленных в исследовании задач и усилить интерпретационный потенциал (Карпов А.В., 1998) (с одной стороны, сочетание как традиционных и широко применяемых статистических методов, так и относительно менее известных, но также значимых для решения основных задач данной работы; с другой стороны – применение нескольких методов, например, по способу преобразования исходной информации: структурный, классификационный, экстраполяционный).

**Организация и эмпирическая база исследования.** Общий объем выборки составил 180 человек в возрасте от 24 до 55 лет. Длительность профессиональной деятельности всех участников исследования составляет не менее трех лет. Формирование выборок осуществлялось по двум критериям: профиль педагогической деятельности (школа, вуз); профессионально-должностная дифференциация (преподаватель, старший преподаватель, доцент, профессор). В соответствии с критерием профессионально-должностной дифференциации в первую группу из 99 человек вошли: преподаватели (27 человек), старшие преподаватели (25 человек), доценты (25 человек), профессора (22 человека). Вторая группа состояла из учителей средних общеобразовательных школ (81 человек). Исследование осуществлялось на базах Курского государственного медицинского университета, Курской государственной сельскохозяйственной академии, Юго-Западного государственного университета, Курского института социального образования (филиала) РГСУ, а также средних общеобразовательных школ г. Курска.

Исследование проводилось в течение 2012-2015 гг. и включало четыре основных этапа. Первый этап – теоретический. Проведен анализ научно-исследовательской литературы по рассматриваемой проблеме; разработана программа исследования. Отобраны методики для дальнейшего эмпирического исследования. Осуществлены постановка и обоснование проблемы, выдвинута цель, сформулированы задачи и гипотеза. Второй этап – эмпирический. Осуществлялось исследование структурно-феноменологических особенностей состояния выгорания в условиях педагогической деятельности. Выявлялись критерии проявления состояния выгорания в условиях педагогической деятельности. Осуществлялось исследование рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности. Третий этап – аналитический. Проанализированы полученные результаты, осуществлен анализ

иерархической структуры рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы в условиях педагогической деятельности. Разработана и стандартизирована авторская методика субъективной оценки редукиции достижений в условиях педагогической деятельности (СОРД). Разработана программа психологического сопровождения преподавателей высшей школы, направленная на снижение выраженности состояния выгорания через оптимизацию рефлексивно-смысловой регуляции. Также на данном этапе были сформулированы выводы исследования и положения, выносимые на защиту. Четвертый этап – практическая реализация программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы.

**Достоверность результатов исследования** обеспечивались всесторонним анализом проблемы при определении исходных теоретико-методологических принципов; комплексом эмпирических и теоретических методов, адекватных целям и задачам исследования; сочетанием количественного и качественного анализов материалов; применением методов математической статистики; соблюдением требований валидности; применением стандартных и обоснованных психодиагностических методов; репрезентативностью выборки.

**Результаты, полученные лично соискателем, и их научная новизна.** Разработана концептуальная модель рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы; осуществлена качественная оценка критериев влияния состояния выгорания в условиях педагогической деятельности с выделением системообразующего компонента – общего уровня социально-психологической адаптации; выявлена иерархическая структура регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности по критериям ее содержания. Общими тенденциями в реализации системы регуляции, как у преподавателей высшей школы, так и у учителей общеобразовательных школ является средний уровень выраженности параметров смысложизненных ориентаций, саморегуляции и рефлексивности. С помощью способа «дублирования» (применение нескольких методов статистической обработки данных для усиления надежности полученных результатов) выявлено, что рефлексивно-смысловая регуляция состояния выгорания реализуется в следующей последовательности: оптимизация выраженности его структурных компонентов через осмысленность жизни, формирование стремления к профессиональной самореализации, развитие умений и навыков самоанализа, саморегуляции, на заключительном этапе – развитие умений и навыков рефлексии. Данные положения явились основанием в разработке программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы, направленной на снижение выраженности состояния выгорания через оптимизацию рефлексивно-смысловой регуляции.

**В ходе исследования решена научная задача,** которая заключалась в обнаружении и выявлении общих закономерностей в структурной организации состояния выгорания в условиях педагогической деятельности, с целью нахождения средств его преодоления; в реализации рефлексивно-смыслового подхода к регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы.

**Соответствие диссертации паспорту научной специальности.** Отраженные в диссертации положения соответствуют формуле специальности 19.00.07 – «Педагогическая психология»: является исследование психологических фактов, механизмов, закономерностей педагогической деятельности и действия ее индивидуальных или коллективных субъектов (педагога, педагогического коллектива), взаимодействия субъектов педагогической и учебной деятельности на различных уровнях и ступенях образовательного процесса; исследование психологического влияния содержания и форм организации образовательного процесса на его результаты, влияния характера и содержания различных видов деятельности, осуществляющейся в условиях образовательной среды.

**Область исследования:** психология педагогической деятельности, психологические закономерности, факторы и условия ее становления и развития, профессионально-психологические особенности педагогов (способности, компетентность, стиль); психология педагогического контроля (педагогическая психодиагностика); рефлексивно-смысловые механизмы регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности.

**Отрасль науки:** психологические науки.

**Теоретическая значимость работы.** Выявленные структурно-детерминационные закономерности проявления состояния выгорания, а также общие закономерности его рефлексивно-смысловой регуляции позволяют отнести данное явление к психическим состояниям, возникающим в условиях профессиональной деятельности.

**Практическая значимость исследования.** Результаты используются для разработки элективного курса «Технология психологической коррекции эмоционального выгорания в условиях педагогической деятельности» для специальности «Психология» (программа учебной дисциплины, лекции, учебно-методические рекомендации для преподавателей, учебно-методические рекомендации для самоподготовки студентов, методические указания по самостоятельной внеаудиторной работе студентов). Разработан курс «Психологическая профилактика состояния выгорания преподавателей высшей школы» в рамках дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (72 часа). Материалы диссертационной работы включены в учебно-методический комплекс в рамках дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки «Преподаватель высшей школы». Материалы диссертационной работы внедрены в образовательный процесс КИСО (филиал) РГСУ, КГМУ, о чем свидетельствуют акты об использовании предложения в образовательном процессе. Разработана и стандартизирована авторская методика субъективной оценки редукации достижений в условиях педагогической деятельности, переведена в программу для ЭВМ (свидетельство о государственной регистрации № 2014617271).

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Концептуальная модель рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности реализуется в структурно-процессуальном аспекте и включает в себя следующие элементы: структурные компоненты состояния выгорания (эмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная

мотивация); критерии состояния выгорания (уровень субъективного благополучия, социально-психологической адаптации и удовлетворенности профессиональной деятельностью); рефлексивно-смысловую регуляцию, через которую осуществляется снижение уровня выраженности состояния выгорания. Рефлексивно-смысловая регуляция рассматривается нами как произвольное управление психическим состоянием посредством целенаправленного смыслообразования через рефлексирование.

2. Общими тенденциями в структурной организации состояния выгорания в условиях педагогической деятельности является значимое снижение профессиональной мотивации (редукция профессиональных достижений) вне зависимости от профиля педагогической деятельности (школа, вуз). Особенностью структуры состояния выгорания преподавателей высшей школы является высокая степень ее интегрированности, что обеспечивает ее устойчивость и качественное своеобразие.

3. Критерии состояния выгорания в условиях педагогической деятельности как на уровне профиля профессиональной деятельности (школа, вуз), так и в аспекте профессионально-должностной дифференциации (преподаватель, старший преподаватель, доцент, профессор) реализуются через снижение уровня субъективного благополучия, уровня социально-психологической адаптации и удовлетворенности профессиональной деятельностью.

4. Общими тенденциями в рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания вне зависимости от профиля педагогической деятельности (школа, вуз) выступают средний уровень выраженности параметров смысложизненных ориентаций, саморегуляции и рефлексивности. Специфика рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы в аспекте профессионально-должностной дифференциации проявляется в более высоких показателях уровня рефлексивности и общего уровня саморегуляции у преподавателей, нежели у старших преподавателей, доцентов, профессоров, тогда как общий уровень осмысленности жизни выше у профессоров.

5. Иерархическая структура рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы реализуется в оптимизации стилей саморегуляции (ее параметров: общий уровень саморегуляции); в оптимизации смысловой регуляции (ее параметров: результат, локус контроля – Я, общий уровень осмысленности жизни) через рефлексивную регуляцию.

6. Программа психологического сопровождения преподавателей высшей школы направлена на снижение уровня выраженности структурных компонентов состояния выгорания через оптимизацию рефлексивно-смысловой регуляции.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные положения диссертации были представлены на VIII Международной научно-практической конференции «Новини на научния прогрес – 2012» (Болгария, 2012); Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи» (Курск, 2012); Всероссийской научно-практической конференции «Высшая школа и студенчество сегодня» (Курск, 2012); II Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы психологии» (Краснодар, 2012);

I Международной научной конференции «Общие и особенные черты научных исследований в различных сферах» (Москва, 2012); Международной научной конференции «Фундаментальные исследования» (Хорватия, 2012); Всероссийской научно-практической конференции «Профессионализация и выгорание» (Курск, 2012); II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход» (Курск, 2012); IV Международной научно-практической конференции «Теоретические и практические аспекты развития современной науки» (Москва, 2012); Международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию со дня рождения А.С. Макаренко (Курск, 2013); V Международной научно-методической конференции «Современные проблемы высшего профессионального образования» (Курск, 2013); Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции молодых ученых: для студентов и аспирантов по направлению «Психология», «Социальная работа» по специальности «Клиническая психология». Наука и практика: пути интеграции (Санкт-Петербург, 2013); Международной научной конференции, посвящённой 80-летию А.В. Брушлинского (Москва, 2013); II Всероссийской научной конференции «Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (Казань, 2013); Международной научно-практической конференции «Нарушение психического развития у детей – междисциплинарная проблема. Семья особого ребенка» (Смоленск, 2014); Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием «Молодежная наука и современность», посвященной 79-летию КГМУ (Курск, 2014); VIII Международной зимней школе по психологии состояний «Психология психических состояний» (Казань, 2014); Юбилейной конференции «От истоков к современности: 130 лет организации психологического общества при Московском университете» (Москва, 2015); VII Международной научно-практической конференции «Системогенез учебной и профессиональной деятельности» (Ярославль, 2015); методологических семинарах на кафедре общей психологии ЯГПУ им. К.Д. Ушинского (Ярославль, 2015), методологическом семинаре в ЯрГУ им. П.Г. Демидова (Ярославль, 2016).

**По теме диссертации** имеется 2 учебных пособия, 8 публикаций в журналах, рекомендованных ВАК. Общий объем публикаций составляет 17,4 п. л.

**Объем и структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, библиографического списка (211 наименований из них 23 иностранных), приложений. Общий объем диссертации – 244 страницы, в том числе объём основного текста (без списка литературы и приложений) – 158 страниц. Диссертация иллюстрирована рисунками, таблицами.

#### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во **введении** обоснована актуальность исследования, определены цель, объект, предмет и методы исследования, сформулированы гипотеза, задачи, положения, выносимые на защиту, определена научная новизна, теоретическая и практическая значимость проведенного исследования, этапы его выполнения, представлены его апробация и внедрение результатов исследования.

В первой главе «Теоретико-методологический анализ рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы» проведен сравнительно-феноменологический анализ состояния выгорания как психического состояния в условиях профессиональной деятельности субъект-субъектной направленности, рассмотрены факторы и условия возникновения состояния выгорания, рефлексивно-смысловые механизмы его регуляции у преподавателей высшей школы.

В первом параграфе «Сравнительно-феноменологический анализ состояния выгорания как психического состояния в условиях профессиональной деятельности субъект-субъектной направленности», используя такие общетеоретические методы, как метод категориально-понятийного анализа, историко-феноменологический анализ, проблемологический анализ, библиометрический анализ, проведен структурно-феноменологический анализ состояния выгорания как психического состояния в условиях профессиональной деятельности субъект-субъектной направленности.

Определено содержание понятия психического состояния с точки зрения авторских подходов (Н.Д. Левитов; В.Н. Мясищев; Ю.Е. Сосновикова; Г.Ш. Габдреева; К.К. Платонов; Б.Ф. Ломов; А.О. Прохоров; М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович; В.К. Сафонов; С.А. Гапонова), представлена сравнительная характеристика.

На данный момент в исследовательском пространстве феномена выгорания сложилось три направления в его изучении: структурное (А. Pines, Е. Aronson; R.L. Brill; С. Maslach; С. Maslach, S.E. Jackson; С.J. Cherniss; А.M. Pines; D.V. Dierendonck, W.B. Shaufeli, H.J. Sixma), процессуальное (J. Edelwich, R. Brodsky; B. Perlman, E.A. Hartman; A. Shirom; L. Hallsten; M. Burish; R.J. Burke, E.A. Greengalass; В.В. Бойко) и интегративное (В.Е. Орел; А.А. Рукавишников; Т.А. Ушакова; В.Б. Никишина; Л.Н. Молчанова).

Проанализировав авторские подходы, описывающие структуру психических состояний (Т.А. Немчин, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов; В.И. Чирков; А.О. Прохоров), в качестве методологического основания рассматривается структура психического состояния, предложенная В.А. Ганzenом, содержащая три его структурных элемента: уровневость, субъективность-объективность и степень обобщенности.

В рамках данного исследования в соответствии с точкой зрения В.Е. Орла выгорание понимаем как профессиональный феномен, элемент подсистемы профессиональных деструкций, который формируется и проявляется в профессиональной деятельности, оказывая отрицательное влияние на ее протекание и результаты.

Осуществляя сравнительно-сопоставительный анализ состояния выгорания с другими психическими состояниями в профессиональной деятельности, мы рассмотрели состояния стресса, психического напряжения, социальной фрустрации и утомления по основаниям: уровневость, степень обобщенности, субъективность-объективность.

Во втором параграфе «Теоретико-методологический анализ психологических механизмов регуляции психических состояний» был осуществлен анализ категории механизма по уровням методологического анализа: философский, общенаучный, частно-научный уровни.

В историко-психологической перспективе вопросы изучения психологической

регуляции рассматривались в контексте теорий волевой регуляции как произвольного управления поведением и деятельностью человека (Л.П. Басов; В.И. Селиванов; В.А. Иванников; Т.И. Шульга; Е.П. Ильин и др.).

На современном этапе содержание вопросов психологической регуляции может быть концептуализировано в следующих направлениях: кибернетическое (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, М.Ф. Шиер, Ч.С. Карвер); структурно-функциональное (Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков, А.В. Карпов, Г.М. Зараковский, Н.И. Чуприкова); направление, рассматривающее в качестве основного регулирующего фактора процессы саморегуляции (С.Л. Рубинштейн, Б.Ф. Ломов, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.А. Обознов, Д.А. Леонтьев, А.Б. Леонова, Л.Г. Дикая, А.О. Прохоров); метакогнитивное направление (А.Л. Браун, Дж. Лейвелл, Б.М. Величковский, А.В. Карпов).

Содержание психологической регуляции психических состояний определяется видами механизмов: волевые механизмы регуляции (Л.С. Выготский; Е.П. Ильин); ценностные механизмы регуляции (С.С. Бубнова; А.С. Шаров; Д.В. Каширский, Н.В. Сабельникова, А.Н. Овчинникова); рефлексивные механизмы (А.В. Карпов); смысловые механизмы (Д.А. Леонтьев; И.Г. Петров; А.В. Серый); механизмы саморегуляции (Н.М. Пейсахов; А.В. Петровский; О.А. Конопкин; В.И. Моросанова).

Таким образом, в результате теоретико-методологического анализа психологических механизмов регуляции психических состояний сформулируем методологические основания, согласно которым механизмы регуляции психических состояний представляют собой постоянно действующую или ситуативно возникающую целостную психологическую систему, которая обеспечивает выполнение тех или иных регулятивных функций. В качестве содержания системы психологической регуляции психических состояний выступают три группы механизмов: система саморегуляции поведения как базовый компонент, рефлексивный механизм, представленный уровнем рефлексивности, и смысловой механизм, представленный смысложизненными ориентациями. Профессиональная деятельность (в данном случае педагогическая) выступает условием реализации регуляторных механизмов психических состояний.

В третьем параграфе *«Концептуальная модель рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы»* приводится описание данной модели. В качестве концептуальных оснований исследования рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы в условиях педагогической деятельности выступили: системно-функциональная концепция саморегуляции функциональных состояний А.О. Прохорова, системно-деятельностная концепция психической саморегуляции функционального состояния Л.Г. Дикой, концепция рефлексивности А.В. Карпова, теория о функциональных системах Е.П. Ильина, теория Д.А. Леонтьева, которая наиболее полно объединила современные представления о смысле, концепция А.О. Прохорова о смысловой регуляции состояний, основные положения работ К. Маслач о синдроме выгорания.

С опорой на основные положения данных работ нами была разработана концептуальная модель рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы в условиях педагогической деятельности (рис. 1).



Рисунок 1 – Концептуальная модель рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы в условиях педагогической деятельности

Во второй главе «Эмпирическое исследование структурно-феноменологических особенностей состояния выгорания в условиях педагогической деятельности» представлены результаты эмпирических исследований структурно-феноменологических проявлений состояния выгорания с дифференциацией по профилю профессиональной деятельности (школа, вуз) и профессионально-должностной дифференциации (профессор, доцент, старший преподаватель, преподаватель), а также критериев регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности.

В первом параграфе «Исследование структурно-феноменологических проявлений состояния выгорания в условиях педагогической деятельности», в рассмотрении выгорания как психического состояния, приводящего к деформации профессиональной деятельности в ее процессуальном и детерминирующих аспектах, представлены результаты решения задачи исследования феноменологии и структуры состояния выгорания преподавателей высшей школы.

В результате интегральной диагностики состояния выгорания у преподавателей высшей школы без учета профессионально-должностной дифференциации выявлен высокий уровень состояния выгорания ( $X_{cp.}=101,47\pm 20,25$ ), характеризующийся эмоциональным истощением ( $X_{cp.}=28,36\pm 10,49$ ), личностным отдалением ( $X_{cp.}=29,62\pm 9,00$ ) и снижением профессиональной мотивации ( $X_{cp.}=43,47\pm 9,46$ ). Средний уровень выраженности состояния выгорания ( $X_{cp.}=57,68\pm 9,25$ ) зарегистрирован у учителей общеобразовательных школ (эмоциональное истощение:  $X_{cp.}=18,95\pm 7,16$ ;

личностное отдаление:  $X_{cp.}=6,62\pm4,95$ ; профессиональная мотивация:  $X_{cp.}=33,02\pm6,22$ ).

Был построен усредненный профиль состояния выгорания в контексте профессиональной (педагогической) деятельности (по показателям средних значений уровня выраженности) (рис. 2).

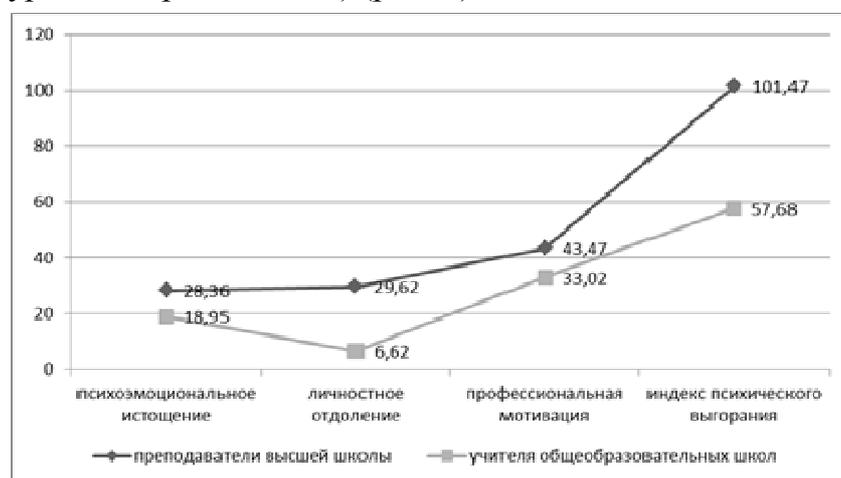


Рисунок 2 – Профили состояния выгорания в условиях педагогической деятельности с учетом ее профиля

Полученные данные свидетельствуют о преобладающей роли в профиле состояния выгорания как у преподавателей высшей школы, так и у учителей общеобразовательных школ профессиональной демотивации, что обусловлено спецификой педагогической деятельности.

Исследование структурной организации элементов состояния выгорания преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ осуществлялось с использованием метода структурного анализа А.В. Карпова. При этом важно понимать что, как подчеркивается А.В. Карповым, метод позволяет выявить и охарактеризовать детерминацию какого-либо явления не только в плане его «аналитических», «единичных» связей с отдельными индивидуальными качествами, но и в плане его комплексной, структурной обусловленности их целостными подсистемами. Матрицы интеркорреляций и, соответственно, структурная организация состояния выгорания определялись дифференцированно для преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ. Мера интегрированности структуры состояния выгорания преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ различна (см. табл. 1).

Таблица 1

Мера интегрированности структуры состояния выгорания преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ

Мера интегрированности состояния выгорания	Преподаватели высшей школы	Учителя общеобразовательных школ
ИКС	8	6
ИДС	0	-2
ИОС	8	4

Изучение гомогенности-гетерогенности структур состояния выгорания с учетом профиля педагогической деятельности (школа, вуз) с использованием метода  $\chi^2$  засвидетельствовало их разнородность в связи с отсутствием статистической достоверности в корреляционных взаимосвязях между рангами структур:  $R=0,87$  при  $p=0,33$ . Таким образом, структура состояния выгорания преподавателей высшей школы характеризуется более выраженной устойчивостью, что обеспечивается высокой степенью ее интегрированности и качественным своеобразием. Это может свидетельствовать о высоком уровне функционирования структуры состояния выгорания у преподавателей высшей школы, а соответственно, редуцировать ее отдельные компоненты или всю структуру в целом будет сложнее, нежели у представителей с высоким уровнем дивергентности, что еще больше обосновывает важность нахождения путей регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы.

Феноменологические особенности состояния выгорания с учетом профиля педагогической деятельности (школа, вуз) представлены в специфике его взаимосвязей с другими психическими состояниями: фрустрацией и психическим напряжением (см. табл. 2).

Таблица 2

Коэффициенты корреляции психических состояний (психического выгорания, фрустрации, психического напряжения) в условиях педагогической деятельности

Параметры	Преподаватели высшей школы			Учителя общеобразовательных школ		
	Индекс выгорания	Психическое напряжение	Состояние фрустрации	Индекс выгорания	Психическое напряжение	Состояние фрустрации
Индекс выгорания	1,00			1,00		
Психическое напряжение	0,24	1,00		-0,12	1,00	
Состояние фрустрации	0,01	0,35*	1,00	0,03	-0,20	1,00

\*– статистическая значимость при  $p \leq 0,05$ .

В соответствии с полученными результатами только преподаватели высшей школы характеризуются положительной значимой взаимосвязью состояния психического напряжения и фрустрации, что позволяет рассматривать состояние фрустрации в качестве одного из факторов возникновения психического напряжения.

Во втором параграфе «Исследование профессионально-должностных факторов состояния выгорания в условиях педагогической деятельности» рассмотрены организационные условия возникновения состояния выгорания в педагогической деятельности.

В качестве организационных условий возникновения состояния выгорания нами рассмотрены, во-первых, специфика профессиональной деятельности (педагогическая деятельность), во-вторых, профессионально-должностная дифференциация преподавателей высшей школы с учетом специфики содержания должностного функционала.

С учетом профессионально-должностного статуса преподавателя высшей школы были разделены на четыре группы: преподаватели (27 человек), старшие преподаватели (25 человек), доценты (25 человек), профессора (22 человека).

Согласно полученным результатам уровень выраженности показателей психических состояний попарно соотносится: преподаватель – доцент и старший преподаватель – профессор. Преподаватели и доценты характеризуются более низким уровнем выраженности эмоционального истощения, личностного отдаления и индекса психического выгорания при более высоких показателях снижения профессиональной мотивации, состояния фрустрации и психического напряжения в сравнении со старшими преподавателями и профессорами. Максимально высокие показатели уровня выраженности состояния выгорания выявлены в группе профессоров, что обусловлено спецификой их профессиональной деятельности, проявляющейся в характере деятельности (в большинстве случаев это организационно-руководящая деятельность).

В третьем параграфе «Исследование критериев оценки влияния состояния выгорания в условиях педагогической деятельности» в соответствии с концептуальной моделью представлено критериальное содержание влияния состояния выгорания, которое реализуется через социально-психологическую адаптацию, а также удовлетворенность профессиональной деятельностью и уровень субъективного благополучия.

В результате исследования особенностей социально-психологической адаптации личности, общего уровня удовлетворенности профессиональной деятельностью и субъективного благополучия у преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ был построен усредненный профиль (рис. 3).

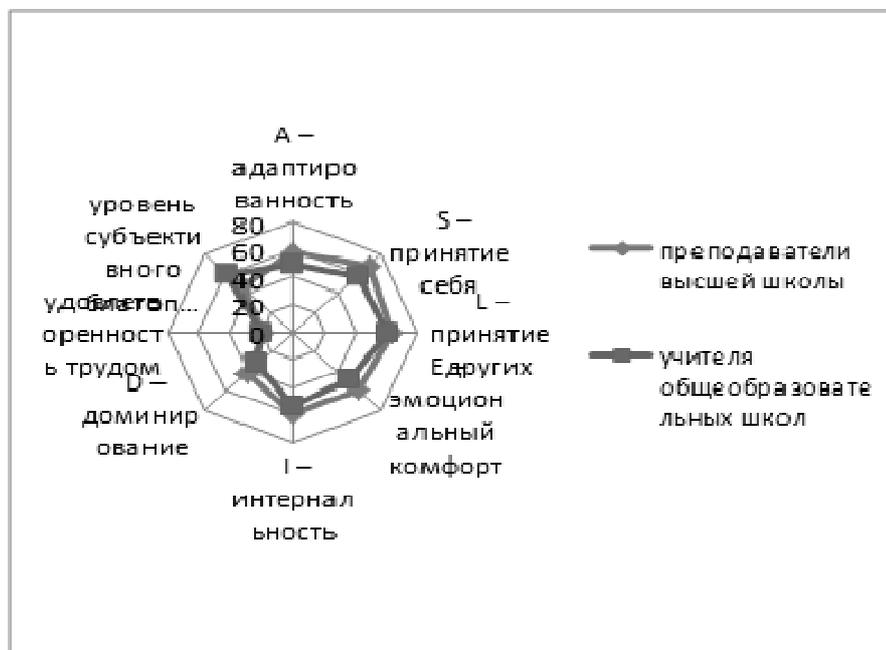


Рисунок 3 – Усредненный профиль показателей критериев оценки влияния состояния выгорания в условиях педагогической деятельности

При исследовании общего уровня удовлетворенности профессиональной деятельностью и субъективного благополучия у преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ выявлены статистически значимые различия по данным показателям. Таким образом, обнаружено противоречие критериального

содержания состояния выгорания в условиях педагогической деятельности: преподаватели высшей школы, характеризуясь высоким уровнем выраженности состояния выгорания, приспособляются к своему состоянию, но при этом общая удовлетворенность профессиональной деятельностью и уровень субъективного благополучия характеризуются средним уровнем выраженности.

Результаты исследования системы взаимосвязей показателей психических состояний и критериев их проявления у преподавателей высшей школы свидетельствуют, что объективнее всего влияние этих состояний можно оценить по уровню субъективного благополучия (см. табл. 3).

Таблица 3

Коэффициенты корреляции показателей психических состояний и их критериев у преподавателей высшей школы

Параметры	Эмоциональное истощение	Личностное отдаление	Профессиональная мотивация	Индекс выгорания	Психическое напряжение	Фрустрация
A	0,04	0,13	-0,03	0,07	-0,23	-0,08
S	0,06	0,10	0,00	0,08	<b>-0,29*</b>	-0,10
L	0,10	0,16	0,18	0,18	0,04	-0,16
E	0,00	0,10	0,03	0,05	-0,22	-0,13
I	0,14	0,16	0,19	0,22	-0,12	0,06
D	0,13	0,10	0,05	0,13	-0,10	-0,04
УТ	-0,18	<b>-0,26*</b>	0,00	-0,21	0,04	-0,01
УСБ	<b>0,35*</b>	0,17	0,05	<b>0,28*</b>	<b>0,55*</b>	<b>0,31*</b>

\* – статистическая значимость при  $p \leq 0,05$ .

Условные обозначения: A – адаптированность, S – принятие себя, L – принятие других, E – эмоциональный комфорт, I – интернальность, D – доминирование, УТ – Удовлетворенность трудом, УСБ – уровень субъективного благополучия

В четвертом параграфе «Разработка и стандартизация диагностической методики «Субъективная оценка редукции достижений в условиях педагогической деятельности (СОРД)» представлены результаты разработки и стандартизации метода.

На основании полученных результатов нами выявлено значимо выраженное снижение профессиональной мотивации в структуре проявлений состояния выгорания как у преподавателей высшей школы, так и у учителей. Существующие психодиагностические методы не позволяют оценить содержательные характеристики изменений профессиональной мотивации в условиях педагогической деятельности. С этой целью нами была разработана и стандартизирована методика (СОРД), направленная на изучение субъективной оценки степени выраженности редукции профессиональных достижений в условиях педагогической деятельности.

В качестве концептуального основания метода субъективной оценки редукции достижений в условиях педагогической деятельности выступали положения общепсихологической теории деятельности А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, рассматривающие в качестве результирующей профессиональной деятельности достижения, как уже реализованные, так и запланированные. В качестве диагностического показателя метода выступает интегральный показатель субъективной оценки степени

выраженности редукции достижений (содержательно распределены на три группы: карьерные достижения, достижения саморазвития, финансово-экономические достижения) в условиях педагогической деятельности (РД), который рассматривается через отношение произведения общего количества достигнутых достижений и общего веса достигнутых достижений к произведению общего количества ожидаемых достижений и общего веса ожидаемых достижений ( $РД = ОК_{дд} * ОВ_{дд} / ОК_{од} * ОВ_{од}$ ).

Процесс разработки и стандартизации методики осуществлялся поэтапно, от формирования списка достижений до подсчета интегрального показателя РД. Процедура стандартизации методики осуществлена по следующим психометрическим параметрам: конструктивной, содержательной и критериальной валидности.

Методика переведена в программный продукт для ЭВМ, свидетельство о государственной регистрации № 2014617271.

В третьей главе «Эмпирическое исследование рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности» в соответствии с целью проводимого исследования был осуществлен анализ факторной структуры рефлексивных и смысловых механизмов регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности.

В первом параграфе «Исследование рефлексивных механизмов регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности» представлены результаты исследования уровня рефлексивности и параметров системы саморегуляции поведения в условиях педагогической деятельности (см. рис. 4).

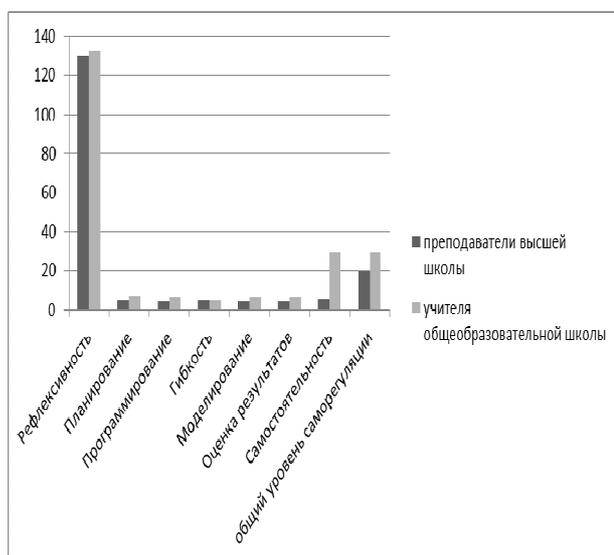


Рисунок 4 – Средние значения показателей уровня рефлексивности и параметров системы саморегуляции поведения в условиях педагогической деятельности

При исследовании уровня рефлексивности в условиях педагогической деятельности выявлен средний уровень его выраженности как у преподавателей высшей школы, так и у учителей общеобразовательных школ. При этом различия не являются статистически достоверными ( $p\text{-level}=0,138$ ). Недостаточно проявляемые рефлексивные способности, связанные с обращением к анализу своей деятельности и общения, могут способствовать развитию тревожности и депрессивного состояния, эмоционально-нравственной

дезориентации и редукции профессиональных обязанностей, возникновению состояния выгорания. Рефлексивность преподавателей высшей школы с учетом профессионально-должностной дифференциации характеризуется средним уровнем выраженности. Но при этом проявляется тенденция цикличности в выраженности показателей рефлексивности: снижение у старших преподавателей, повышение у доцентов, затем снова снижение у профессоров. В результате исследования системы саморегуляции поведения у преподавателей высшей школы выявлен низкий общий уровень саморегуляции ( $X_{\text{ср.}}=19,53\pm 5,15$ ), в то время как учителя общеобразовательных школ характеризуются средними показателями общего уровня саморегуляции поведения ( $X_{\text{ср.}}=29,49\pm 5,11$ ). Статистически достоверных различий в выраженности общего уровня саморегуляции у преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ не выявлено ( $p\text{-level}=0,610$ ).

Корреляционным анализом статистически значимых взаимосвязей структурных компонентов состояния выгорания с параметрами саморегуляции и рефлексивностью у преподавателей, старших преподавателей, доцентов и профессоров не выявлено.

Таким образом, эмпирически обосновано, что состояние выгорания при высокой степени его выраженности не рефлексивируется.

Во втором параграфе «Исследование смысловых механизмов регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности» рассмотрены результаты исследования системы смысложизненных ориентаций как механизма регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности. У преподавателей высшей школы и учителей общеобразовательных школ выявлен средний уровень осмысленности жизни при отсутствии значимых различий по данному показателю (см. рис. 5).

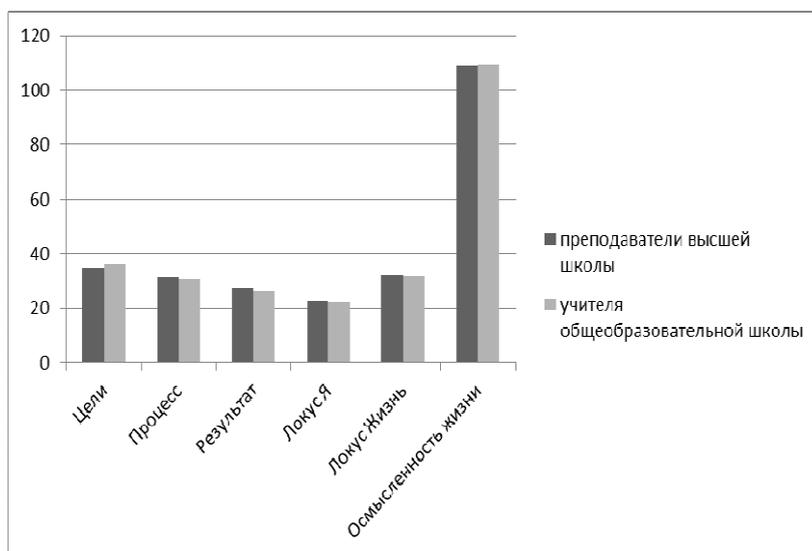


Рисунок 5 – Средние значения показателей уровня осмысленности жизни в условиях педагогической деятельности

Сравнительный анализ показателей смысложизненных ориентаций преподавателей высшей школы с учетом профессионально-должностной дифференциации статистически

значимых различий не выявил. Все показатели находятся в диапазоне средних значений. Однако необходимо отметить тенденцию к возрастанию показателей цели и общего уровня осмысленности жизни у профессоров. Данная тенденция может реализовываться в целеустремленности, наличии в жизни целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

Система взаимосвязей структурных компонентов состояния выгорания, параметров саморегуляции и смысложизненных ориентаций преподавателей высшей школы характеризуется низкой интегрированностью и положительной направленностью. При этом низкая профессиональная мотивация в структуре состояния выгорания имеет положительные статистически значимые взаимосвязи с целенаправленностью, локусом контроля Я, локусом контроля Жизнь и общей осмысленностью жизни.

В рассмотрении системы взаимосвязей структурных компонентов состояния выгорания, параметров саморегуляции, параметров смысложизненных ориентаций у старших преподавателей высшей школы выявлена средняя интегрированность, в отличие от преподавателей высшей школы, отрицательная направленность. Отрицательные статистически значимые взаимосвязи выявлены между процессуальностью, характеризующей эмоциональную насыщенность жизни, и структурными компонентами состояния выгорания (эмоциональным истощением, личностным отдалением, профессиональной мотивацией), а также общим индексом состояния выгорания.

Система взаимосвязей структурных компонентов состояния выгорания, параметров саморегуляции и смысложизненных ориентаций доцентов характеризуется максимально высокой интегрированностью и отрицательной направленностью. Статистически значимые взаимосвязи выявлены между показателями смысложизненных ориентаций и структурными компонентами состояния выгорания доцентов.

В результате исследования системы взаимосвязей структурных компонентов состояния выгорания, параметров саморегуляции и смысложизненных ориентаций профессоров, так же как и у преподавателей высшей школы, выявлена низкая интегрированность, но, в отличие от них, отрицательной направленности.

В третьем параграфе *«Исследование структуры рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности»* представлены результаты исследования структуры рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы, рассмотрена их проекция на когнитивные схемы. Была исследована структура рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы с простыми и сложными когнитивными схемами.

Структура рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы с преобладанием сложных когнитивных схем характеризуется низкой интегрированностью и общей положительной направленностью, что свидетельствует о ее лабильности; у преподавателей высшей школы с преобладанием простых когнитивных схем выявлена высокая интегрированность и отрицательная направленность взаимосвязей.

В результате факторного анализа структуры взаимосвязей компонентов состояния выгорания, критериев и механизмов его регуляции в условиях педагогической

деятельности было выделено три основных фактора, данная тенденция сохраняется и при учете профессионально-должностной дифференциации.

Основная факторная нагрузка как у преподавателей высшей школы, так и у учителей общеобразовательных школ приходится на структурные компоненты состояния выгорания. Однако у преподавателей высшей школы второй и третий факторы характеризуются регулируемыми функциями, проявляющимися в параметрах саморегуляции, рефлексивности и смысложизненных ориентаций. У учителей общеобразовательных школ вышеуказанные показатели не несут основной факторной нагрузки.

Выявленная тенденция сохраняется и для иерархической структуры рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы с учетом профессионально-должностной дифференциации. Однако при этом к регулируемому содержанию второго и третьего факторов у старших преподавателей и доцентов добавляется критериальное содержание – адаптированность, у профессоров – удовлетворенность профессиональной деятельностью и субъективное благополучие.

В результате кластерного анализа взаимосвязей структурных компонентов состояния выгорания у преподавателей высшей школы (психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация) и параметров системы регуляции выявлено три основных кластера (см. рис. 8).

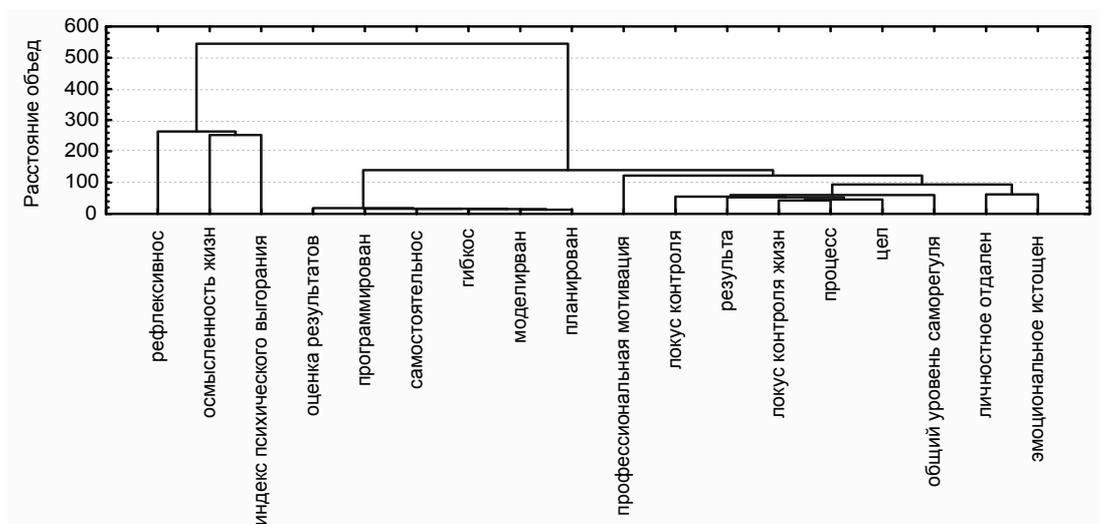


Рисунок 8 – Взаимосвязи структурных компонентов состояния выгорания и параметров системы регуляции преподавателей высшей школы

В первый кластер с высокой степенью близости вошли как показатели рефлексивности, осмысленности жизни, так и индекс психического выгорания, что может свидетельствовать о том, что указанные параметры системы регуляции могут редуцировать состояние выгорания. Второй кластер включает в себя параметры саморегуляции. В третий кластер вошли показатели смысложизненных ориентаций и структурные компоненты состояния выгорания. Это может свидетельствовать о

возможности снижения выраженности состояния выгорания через оптимизацию рефлексивно-смысловой регуляции.

Заключительным этапом в подтверждении наличия влияния выделенных нами параметров системы регуляции на состояние выгорания стал регрессионный анализ, в результате которого было установлено, что на величину индекса психического выгорания оказывает значимое влияние общий уровень саморегуляции ( $p$ -value = 0,05,  $\beta$  = -0,218). Повышение уровня саморегуляции способствует снижению выгорания. На личностное отдаление оказывает значимое влияние осмысленность жизни ( $p$ -value = 0,043,  $\beta$  = -0,125), также выявлена обратная зависимость, т.е. для снижения личностного отдаления необходимо развивать осмысленность жизни и ее составляющие. На профессиональную мотивацию с одинаковой степенью, но с разной направленностью оказывают влияние общий уровень саморегуляции и рефлексия ( $p$ -value = 0,056,  $\beta$  = -0,323;  $p$ -value = 0,059,  $\beta$  = -0,115). Саморегуляция повышает профессиональную мотивацию, а рефлексивность может стимулировать развитие профессиональной демотивации.

Результаты дисперсионного анализа позволили констатировать влияние осмысленности жизни, уровня саморегуляции, рефлексивности на зависимую переменную – индекс психического выгорания. Статистически значимыми (по  $F$ -критерию Фишера) являются влияния, оказываемые параметрами саморегуляции ( $p \leq 0,001$ ), осмысленностью жизни ( $p \leq 0,019$ ), рефлексивностью ( $p \leq 0,002$ ).

Таким образом, состояние выгорания может регулироваться выделенными нами рефлексивно-смысловыми механизмами. Выявленные закономерности положены в основу разработки программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы.

**В четвертой главе «Программа психологического сопровождения преподавателей высшей школы»** предложено методологическое обоснование и концептуальное содержание программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы.

В первом параграфе *«Концептуальное обоснование программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы, направленной на снижение уровня выраженности структурных компонентов состояния выгорания»* представлено описание объекта, цели, задач, методологической основы, принципов построения программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы.

В качестве методологической основы использовались положения концепции психического выгорания (С. Maslach; В.Е. Орел; А.А. Рукавишников); положения концепции психической регуляции (А.В. Карпов; В.И. Моросанова; А.О. Прохоров; Д.А. Леонтьев). Эмпирической аргументацией основания программы психологического сопровождения преподавателей высшей школы явились полученные нами данные о высокой степени интегрированности в структуре состояния выгорания, которая может свидетельствовать о его устойчивости и фиксированности, результаты факторного, кластерного и регрессионного анализов, указывающие на наличие иерархической структуры рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания.

Определение границ оптимизации стилей саморегуляции (общий уровень саморегуляции) и рефлексивно-смысловой регуляции осуществлялось с использованием

структурного анализа А.В. Карпова. Зависимость меры интегрированности структур компонентов саморегуляции и осмысленности жизни от уровня выраженности выгорания у преподавателей высшей школы представляет собой инвертированную U-образную кривую. Полученные результаты свидетельствуют о том, что преподаватели высшей школы, у которых мера интегрированности структуры саморегуляции и осмысленности жизни, а также уровни саморегуляции и осмысленности жизни соответствуют средней выраженности, подвержены влиянию выгорания. Таким образом, данная эмпирическая аргументация выступает основанием в оптимизации рефлексивно-смысловой регуляции с целью снижения выраженности состояния выгорания преподавателей высшей школы.

Во втором параграфе *«Апробация программы психологического тренинга, направленного на снижение уровня выраженности структурных компонентов состояния выгорания преподавателей высшей школы»* представлена предлагаемая программа сопровождения преподавателей высшей школы в соответствии с принципом комплексности и системности. Продолжительность программы составляла 24 часа (8 занятий по 3 часа). В тренинговые группы (две экспериментальные – Э1, Э2 и одна контрольная – К) вошли преподаватели с высоким и средним (с тенденцией к высокому уровню) уровнем выраженности состояния выгорания. В основу положены данные регрессионного и факторного анализов. В группах Э1, Э2 с целью повышения доказательности эффективности тренинговой программы одновременно были проведены тренинговые занятия. Повторное тестирование по выявлению выраженности состояния выгорания проведено в контрольной группе участников (К), а также в экспериментальных группах Э1 и Э2 (для верификации качества тренинга). Выявлена значимость различий в уровне выраженности состояния выгорания преподавателей высшей школы, между группами Э1 и К, а также Э2 и К. Выявленные результаты свидетельствуют об эффективности проводимых мероприятий.

Повторное тестирование параметров системы саморегуляции, осмысленности жизни и рефлексивности после воздействия было проведено в экспериментальных группах Э1 и Э2. Определена значимость различий в уровнях выраженности данных показателей до и после воздействия (F-критерий Фишера). С целью объективизации эффективности тренингового воздействия данная программа осуществлялась дважды (дублирование через проведение тренинга в двух группах). Замеры после воздействия осуществлялись как на момент завершения программы, так и через 6 месяцев после ее окончания. Полученные результаты указывали на устойчивость параметров системы саморегуляции, осмысленности жизни и рефлексивности.

В разделе **«Заключение»** диссертационной работы обобщены основные результаты исследования представлены выводы, указываются перспективы дальнейшего научного поиска.

#### **Выводы:**

1. Состояние выгорания представляет собой психический феномен, интегрирующий в единое целое традиционные состояния и отличающийся от них по степени необратимости и устойчивости во времени, приближаясь по этим параметрам к психическим свойствам. Состояние выгорания является профессиональным феноменом, элементом подсистемы

профессиональных деструкций, т.е. формируется и проявляется в профессиональной деятельности, отрицательно влияя на ее протекание и результаты. Структура состояния выгорания представлена тремя компонентами: эмоциональным истощением, личностным отдалением и профессиональной мотивацией.

2. Механизмы регуляции психических состояний рассматриваются как постоянно действующая или ситуативно возникающая целостная психологическая система, которая обеспечивает выполнение тех или иных регулятивных функций. Система регуляции психических состояний реализуется в трех группах механизмов: в саморегуляции (как базовый компонент), в рефлексивном механизме (представленном уровнем рефлексивности) и смысловом механизме (представленном смысложизненными ориентациями). Профессиональная деятельность преподавателей высшей школы, характеризующаяся интенсивностью, эмоциогенностью, регламентированностью, дифференцированностью межличностного взаимодействия и функциональных обязанностей, выступает условием реализации регуляторных механизмов состояния выгорания.

3. Критериями состояния выгорания выступили социально-психологическая адаптация, удовлетворенность профессиональной деятельностью и уровень субъективного благополучия. Социально-психологическая адаптация личности при этом определяется как перестройка ее системы поведения под влиянием требований условий среды. Удовлетворенность профессиональной деятельностью рассматривается как состояние удовлетворения, возникающее у человека после осознания того, что он достиг желаемой цели. Определение субъективного благополучия включает три признака: социально одобряемый образ жизни; удовлетворенность жизнью; приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним. Критерии состояния выгорания в условиях педагогической деятельности реализуются через средний уровень социально-психологической адаптации и удовлетворенности профессиональной деятельностью и низкий уровень субъективного благополучия.

4. У преподавателей высшей школы выявлен высокий уровень состояния выгорания, который характеризуется средним уровнем выраженности эмоционального истощения и личностного отдаления при крайне высоких показателях снижения уровня профессиональной мотивации. У учителей общеобразовательных школ выявлен средний уровень выраженности состояния выгорания, характеризующийся низким уровнем эмоционального истощения, крайне низкими показателями личностного отдаления при высоких показателях снижения профессиональной мотивации.

5. Структурная организация состояния выгорания преподавателей высшей школы характеризуется высокой степенью его интегрированности и выраженностью индекса когерентности структуры. У учителей общеобразовательных школ структура состояния выгорания характеризуется дезинтегрированностью. В соответствии с полученными результатами исследования структурно-феноменологических особенностей состояния выгорания в условиях педагогической деятельности, согласно которым выявлено значимое преобладание снижения профессиональной мотивации в структуре проявлений

состояния выгорания как у преподавателей высшей школы, так и у учителей общеобразовательных школ, была разработана, стандартизирована, переведена в программный продукт для ЭВМ (свидетельство о государственной регистрации № 2014617271 как программа для ЭВМ) методика «Субъективная оценка редукции достижений в условиях педагогической деятельности (СОРД)».

7. Была разработана, апробирована программа психологического сопровождения преподавателей высшей школы, направленная на снижение выраженности структурных компонентов состояния выгорания через оптимизацию системы рефлексивно-смысловой регуляции. В результате реализации программы психологического сопровождения нами достигнуты планируемые результаты. Оценка эффективности программы включала замеры актуальных эффектов (после каждого занятия), пролонгированных эффектов (после окончания программы сопровождения), отсроченных эффектов (через 6 месяцев после окончания программы сопровождения). Собранный массив статистических данных в соответствии с приведенной последовательностью является убедительным доказательством эффективности проведенных мероприятий.

#### **Публикации в ведущих рецензируемых научных журналах и изданиях ВАК:**

1. Кузнецова, А.А. Параметры системы саморегуляции и рефлексивные механизмы регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова // Образование и общество. – 2012. – № 4 (75). – С. 54-60.
2. Кузнецова, А.А. Профессионально-должностные факторы возникновения функциональных состояний: психического выгорания, фрустрации, психического напряжения в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова // Вестник Брянского гос. ун-та. – Брянск: БГУ, 2012. – № 1. – С. 154-159.
3. Кузнецова, А.А. Факторный анализ рефлексивно-смысловых механизмов регуляции состояния выгорания в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова // Научно-технические вести Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. – СПб., 2012. – № 3 (155). – С. 56-62.
4. Кузнецова, А.А. Структурно-феноменологические проявления состояния выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. – Курск. – 2012. – № 3 (42). – Ч. 2. – С. 145-153.
5. Кузнецова, А.А. Теоретико-методологический анализ психологических механизмов регуляции психических состояний [Текст] / А.А. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. – Курск, 2012. – № 5 (44). – С. 110-115.
6. Кузнецова, А.А. Рефлексивные механизмы регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Известия Юго-Западного государственного университета. – Курск, 2012. – №4 (43). – Ч. 3. – С.50-56.
7. Кузнецова, А.А. Методика исследования редукции достижений в условиях педагогической деятельности (СОРД): методология и технология стандартизации [Текст] / В.Б. Никишина, А.А. Кузнецова. Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – Т. 24. – № 26 (197). – С. 154-161.
8. Кузнецова, А.А., Методика исследования редукции достижений в условиях

служебной деятельности (Сордсд) [Текст] / В.Б. Никишина, А.А. Кузнецова, С.А. Сироткин, Ю.В. Золотухина. Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – Т. 26.– № 12 (209).– С. 137-144.

**Другие научные публикации:**

9. Кузнецова, А.А. Особенности состояния выгорания с учетом специфики педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова // Актуальные вопросы психологии: Материалы Международной научно-практической конференции: Сборник научных трудов. – Краснодар, 2012. – С. 87-89.
10. Кузнецова, А.А. Система смысло-жизненных ориентаций как механизм регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Актуальные вопросы психологии: Материалы Международной научно-практической конференции: Сборник научных трудов.– Краснодар, 2012. – С. 90-92.
11. Кузнецова, А.А. Влияние когнитивного компонента на рефлексивно-смысловые механизмы регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Научно-практический журнал «Московское научное обозрение», 2012. – № 6 (22). – С. 50-52.
12. Кузнецова, А.А. Методологическое обоснование программы психологической профилактики возникновения состояния выгорания преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова, В.Л. Баркова // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курск, 2012. – С. 33-36.
13. Кузнецова, А.А. Параметры системы саморегуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы с учетом профессионально-должностного статуса. [Текст] / А.А. Кузнецова // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Курск, 2012. – С. 157-161.
14. Кузнецова, А.А. Критерии возникновения состояния выгорания в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Новини на научния прогрес». – София: «Бял ГРАД-БГ» ООД, 2012. – С. 43-47.
15. Кузнецова, А.А. Синдром эмоционального выгорания у студентов [Текст] / А.А. Кузнецова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи». – Курск: Юго-Зап. гос. ун-т, 2012. –С. 62-64.
16. Кузнецова, А.А. Иерархическая структура рефлексивно-смысловых механизмов регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Высшая школа и студенчество сегодня: матер. Всерос. научн. конф.– Курск: ООО «Мечта», 2012. – С. 160-164.
17. Кузнецова, А.А. Особенности состояния выгорания у преподавателей высшей школы с учетом профессионально-должностного статуса [Текст] / А.А. Кузнецова // Современные наукоемкие технологии. – 2012. – № 7. – С. 54-56.

18. Кузнецова, А.А. Удовлетворенность трудом и социально-психологическая адаптация представителей педагогического профиля (преподавателя высшей школы и учителя общеобразовательных школ). [Текст] / А.А. Кузнецова // Духовно-нравственные потенциалы молодежного коллектива: диагностика и развитие: материалы международной научно-практической конференции, посвященной 25-летию со дня рождения А.С. Макаренко. – Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2013. – Ч. 1. – С. 206-210.
19. Кузнецова, А.А. Смысложизненные ориентации - механизм регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Современные проблемы высшего профессионального образования: материалы V Международной научно-методической конференции. - Курск: Изд-во Юго-Зап. гос. ун-та, 2013. – С. 312-315.
20. Кузнецова, А.А. Когнитивный компонент рефлексивно-смысловой регуляции состояния выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Клиническая психология. Наука и практика: пути интеграции. Сборник методических материалов по итогам всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции молодых ученых. – СПб.: Изд-во РГПХ им. А.И. Герцена, 2013. – С. 220-227.
21. Кузнецова, А.А. Организация и методы программы психологической профилактики возникновения состояния выгорания преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – Т. 1. – С. 535-539.
22. Кузнецова, А.А. Смысловые механизмы регуляции состояния выгорания преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы Международной научной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. Т. 1. – С. 539-541.
23. Кузнецова, А.А. Состояние психического выгорания как фактор непродуктивности совладания [Текст] / А.А. Кузнецова, В.Б. Никишина // Психология психических состояний: актуальные теоретические и прикладные проблемы / Материалы Второй Всероссийской научной конференции. – Казань, 2013. – С. 191-195.
24. Кузнецова, А.А. Механизмы регуляции состояния психического выгорания в условиях высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Актуальные вопросы образования и науки: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 14 частях. – Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес – Наука – Общество», 2014. Ч. 7. – С. 87-88.
25. Кузнецова, А.А. Особенности структуры состояния психического выгорания на разных этапах профессионального роста (на примере педагогической деятельности) [Текст] / А.А. Кузнецова // Психология психических состояний: сб. материалов по итогам VIII Международной зимней школы по психологии состояний, 28 февраля – 1 марта. – Казань: Изд-во Отечество, 2014. – Вып. 4. – С. 56-58.

26. Кузнецова, А.А. Концептуальное обоснование метода субъективной оценки редукиции достижений в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова, В.Б. Никишина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 8-1. – С. 145-146.
27. Кузнецова, А.А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния психического выгорания у преподавателей высшей школы [Текст] / А.А. Кузнецова // Успехи современного естествознания. – 2014.–№ 11. – С. 136-137.
28. Кузнецова, А.А. Особенности состояния «выгорания» у учителей школ VIII вида [Текст] / А.А. Кузнецова // Учитель и время: девятое педагогические чтения, посвященные памяти А.Е. Кондратенкова. – Смоленск: Изд-во Смол ГУ, 2014.– С. 123-127.
29. Структурная организация состояния психического выгорания у учителей школ VIII вида [Текст] / А.А. Кузнецова // Нарушение психического развития у детей–междисциплинарная проблема. Семья особого ребенка: материалы Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2014.– С. 109-111.
30. Кузнецова, А.А. Субъективная оценка значимости достижений в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова// Материалы 79-й Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием «Молодежная наука и современность», посвященной 79-летию КГМУ. 16-17 апреля 2014 года.–Курск: Изд-во ГБОУ ВПО КГМУ, 2014.–Ч. 3.–С. 126.
31. Кузнецова, А.А. Редукция профессиональных достижений – маркер состояния выгорания в условиях педагогической деятельности [Текст] / А.А. Кузнецова// Системогенез учебной и профессиональной деятельности: материалы VII Международной научно-практической конференции, 20-22 октября 2015 г.–Ярославль: Изд-во ООО «Агенство Литера», 2015. – С. 208-210.
32. Ткачева, А.А. Электронное учебное пособие <Психологическая регуляция функциональных состояний преподавателей высшей школы: учебное пособие для преподавателей высшей школы> [Электронный ресурс] / А.И. Колесник, А.А. Ткачева, И.М. Колесник – Электрон. текст. дан. (22,9 Мб) – Курск, 2013. – Систем. требования: IBMPC-совместимый ПК: Microsoft Windows 2000/XP/Vista/7. – Свидет. о гос. рег. № 0321302481 от 04.06.2013.
33. Кузнецова, А.А. Рефлексивно-смысловая регуляция состояния выгорания преподавателей высшей школы: тренинговый блок программы сопровождения преподавателей высшей школы: Учебно-практическое пособие / А.А. Кузнецова. – Курск: ООО «Планета+», 2016. – 56 с.