

---

## УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ

Т.В. ТЕМИРОВ,  
кандидат психологических наук

### КОРРЕЛЯЦИИ УРОВНЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

**Н**едостаточно развитые рефлексивные способности, связанные с обращением к анализу своей деятельности и общения, способствуют развитию тревожности и депрессивного синдрома, эмоционально-нравственной дезориентации и редукации профессиональных обязанностей, формируя синдром «эмоционального выгорания».

Ключевые слова: психология человека, рефлексия, психическое состояние, эмоциональное выгорание, преподаватели высшей школы.

T.V. TEMIROV,  
the candidate  
of psychological sciences

### CORRELATION OF LEVELS OF EMOTIONAL BURNING OUT AT TEACHERS OF HIGHER SCHOOL

**I**nsufficiently developed reflective abilities connected with the reference to the analysis of the activity and dialogue, promote development of uneasiness and a depressive syndrome, an emotionally-moral disorientation and a reduction of professional duties, forming a syndrome of «emotional burning out».

Key words: psychology of the person, a reflection, a mental condition, emotional burning out, teachers of the higher school.

У преподавателей в разных фазах выгорания наблюдаются различия в показателях уровня и видов рефлексивности. Самые низкие значения по этим показателям отмечены у преподавателей, находящихся в фазе истощения. Корреляционный анализ позволил выявить, что рефлексивность преподавателей высшей школы значимо коррелирует с факторами N – простота, утонченность, O – степень тревожности, Q4 – флегматичность – внутренняя напряженность структуры личности по тесту Кеттелла.

Полученные показатели свидетельствуют о том, что в структуре формирования «эмоционального выгорания» рефлексивность занимает одно из ведущих мест, выступая одним из механизмов развития и регуляции деятельности преподавателя.

Рефлексия в психологии человека чаще всего рассматривается как один из наиболее важных механизмов, обеспечивающих адаптивность человека к новым условиям деятельности. Рефлексивная функция возникает и реализуется в любой деятельности, когда возникает какое-либо затруднение. Потребность в обнаружении причин затруднения требует возврата во внутреннем плане к их истокам. Рефлексия выступает в качестве механизма развития и регуляции деятельности. Деятельность является предметом рефлексии. Рефлексия – действие, направленное на выяснение оснований собственного способа проявления активности<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> *Мириманова М.С.* Рефлексия как механизм развития самоорганизующихся

*М.С. Мириманова* пишет, что «рефлексия является *механизмом*, который позволяет человеку сделать себя не только объектом собственного познания, но и управления, контроля, саморазвития. (...) Рефлексия сопряжена с позицией познающего субъекта (внутренней и внешней). (...) Находясь во внутренней позиции, субъект думает, принимает решения и т.д., но при этом не знает и не задумывается над тем, как он это делает. Находясь во внешней по отношению к самому себе позиции, человек не только думает, но и наблюдает за тем, как он думает, не только делает что-то, но и контролирует свои действия»<sup>2</sup>.

Таким образом, рефлексия оказывается своего рода субъективным средством самонаблюдения, самоконтроля и саморазвития сознания и деятельности субъекта.

Рефлексия рассматривается в плане закономерностей ее собственно процессуальной организации как психический процесс; рефлексирование раскрывается как особое и специфическое психическое состояние. В нашем исследовании мы использовали методику определения уровня рефлексивности, разработанную *А.В. Карповым* и *В.В. Пономаревой*<sup>3</sup>.

систем // Развитие личности. 2001. № 1. С. 49–66.

<sup>2</sup> Там же; *Мириманова М.С.* Толерантность как феномен индивидуальный и социальный. М., 2004. С. 147–160.

<sup>3</sup> *Карпов А.В.* Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57; *Карпов А.В., Пономарева В.В.* Психология рефлексивных механизмов управления. М.: ИП РАН, 2000.

Показатели рефлексивности в группах ЭГ и КГ относятся к средним значениям, достоверных отличий между группами не выявлено, что позволило нам в дальнейшем оперировать только данными ЭГ (таблица 1).

**Таблица 1.****Распределение значений рефлексивности по исследуемым группам**

Исследуемые группы	Показатели рефлексивности (в стенах)	Достоверность отличий по Т-критерию Стьюдента ( $p < 0,05$ ) между группами	
ЭГ	5,68±0,11	Не выявлено	
КГ	5,43±0,24		
По стажу работы			
ЭГ 1	6,98±0,21	Между ЭГ 1 и ЭГ 2, ЭГ 3, ЭГ 4	
ЭГ 2	3,76±0,14		
ЭГ 3	4,13±0,13		
ЭГ 4	3,35±0,24		
По степени выраженности синдрома «эмоционального выгорания»			
Эмоционально не выгоревшие (Гр.1)	ЭГ	7,11±0,52	Между Гр.1 и Гр.2, Гр.3
	КГ	7,21±0,68	
В стадии формирования эмоционального выгорания (Гр.2)	ЭГ	4,34±0,11	
	КГ	4,54±0,13	
Эмоционально выгоревшие (Гр.3)	ЭГ	3,23±0,09	
	КГ	3,31±0,10	

Распределение уровня рефлексивности в зависимости от стажа работы выявило, что показатели преподавателей ЭГ 1 относятся к средним, ближе к выше среднего. Показатели рефлексивности у преподавателей ЭГ3 относятся к средним – ближе к ниже среднего. У преподавателей ЭГ 2 и ЭГ 4 выявлен низкий уровень, что свидетельствует о низком уровне их субъективного само-

контроля и саморазвития сознания и деятельности.

У преподавателей с увеличением стажа снижаются уровень рефлексивности, склонность к планированию и прогнозированию своей деятельности и своего будущего, к анализу поступков людей и регулированию собственного поведения.

Недостаточно развитые рефлексивные способности, связанные с

обращением к анализу своей деятельности и общения, способствуют развитию тревожности и депрессивного синдрома, эмоционально-нравственной дезориентации и редукации профессиональных обязанностей, формируя синдром «эмоционального выгорания».

В результате сравнения особенностей профессионального выгорания, деформированных свойств личности и рефлексивности у преподавателей в разных фазах было выявлено, что у преподавателей в разных фазах профессионального выгорания наблюдаются личностная тревожность, истощенность жизненных

сил, деформированные свойства личности, недостаточно развитые рефлексивные способности.

**Библиографический список:**

1. Карпов А.В., Пономарева В.В. Психология рефлексивных механизмов управления. М.: ИП РАН, 2000.
2. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
3. Мириманова М.С. Рефлексия как механизм развития самоорганизующихся систем // Развитие личности. 2001. № 1. С. 49–66.
4. Мириманова М.С. Толерантность как феномен индивидуальный и социальный. М., 2004. С. 147–160.