



А. В. КАРПОВ

Метакогнитивные детерминанты психического выгорания в профессиональной деятельности

Цель исследования предполагала раскрытие и объяснение специфики детерминационного влияния факторов метакогнитивного плана на развитие синдрома психического выгорания в профессиональной деятельности субъект-субъектного класса. Эмпирическое исследование реализовано на двух основных и взаимодополняющих друг друга уровнях. Во-первых, на аналитическом уровне исследования, направленном на определение и интерпретацию их частных взаимосвязей и взаимовлияний. Во-вторых, на структурном уровне, направленном на выявление особенностей и закономерностей целостной организации метакогнитивных факторов как комплексной детерминанты управленческой деятельности.

В соответствии с целью исследования применен комплекс исследовательских и психодиагностических методик, разработанных в современном метакогнитивизме, а также ряд авторских методик. Были выявлены статистически значимые взаимосвязи индивидуальной меры развития факторов метакогнитивного плана и выраженности синдрома психического выгорания ($p < 0,05$). Получен ряд новых, не описанных до настоящего времени данных и закономерностей, вскрывающих и объясняющих достаточно общую закономерность, состоящей в существовании значимого влияния факторов метакогнитивного плана на динамику и уровень выраженности синдрома психического выгорания в профессиональных деятельности, принадлежащих к классу субъект-субъектных. Вскрыта и проинтерпретирована ведущая роль средств и механизмов структурной организации метакогнитивных детерминант как факторов развития синдрома психического выгорания.

В заключении делается вывод о том, что при повышении степени выраженности синдрома психического выгорания происходит значимая деструкция всей совокупности факторов метакогнитивного плана. Это в свою очередь, является предпосылкой для снижения эффективности метакогнитивной регуляции деятельности и ее результативных параметров. Показано также, что происходящая деструкция системы метакогнитивных детерминант, наряду с ее отрицательной ролью, выполняет, и определенную позитивную функцию: она выступает компенсаторным механизмом, поскольку происходящее в результате ее действия снижение детерминационной роли метакогнитивных факторов приводит и к уменьшению их влияния на развитие данного синдрома.

Ключевые слова: метакогнитивные детерминанты, рефлексивность, профессиональная деятельность, психическое выгорание, деперсонализация, эмоциональное истощение, редукция достижений, интеграция, дифференциация, структурная организация

Ссылка для цитирования:

Карпов А. В. Метакогнитивные детерминанты психического выгорания в профессиональной деятельности // Перспективы науки и образования. 2019. № 6 (42). С. 322-337. doi: 10.32744/pse.2019.6.27



A. V. KARPOV

Metacognitive determinants of mental burnout in professional activity

The main purpose of this research is to reveal and interpret determination specifics of metacognitive factors that affect the mental burnout syndrome in a subject-subject professional activity class. Empirical part of the research combines two main and complementary levels. First, the analytical study level aimed to identify and interpret their particular relationships and interactions. Second, the structural study level aimed to identify features and peculiarities of a holistic organization of metacognitive factors as a complex determinant of management activity.

According to the study issue, a set of research and psychodiagnostic techniques was applied. In particular, basic research and psychometric techniques developed in modern metacognitivism, and a number of private (individual) methods. Relationships between the level of development of metacognitive factors and the level of burnout syndrome were revealed ($p < 0,05$). The article substantiates the position that the main factors of the metacognitive plan are significant determinants of the development and severity of the syndrome of mental burnout in professional activities belonging to the subject-subject class. The key role of means and mechanisms of the metacognitive structural organization as factors to determine the burnout syndrome was identified.

The findings of the study discussed. The data analysis provide that between the degree of metacognitive support of the activity and the measure of representation of the syndrome of mental burnout can be established relations of compensatory type. There is not only a determinative effect of metacognitive factors for burnout syndrome development but also a significant inverse effect. It consists in the fact that with an increase in the severity of the syndrome of mental burnout, significant destruction of the entire set of metacognitive factors occurs, which in turn is a prerequisite for reducing the effectiveness of metacognitive regulation of activity and its efficient parameters.

Key words: metacognitive determinants, reflexivity, professional activity, mental burnout, depersonalization, emotional exhaustion, reduction of achievements, integration, differentiation, structural organization

For Reference:

Karpov, A. V. (2019). Metacognitive determinants of mental burnout in professional activity. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 42 (6), 322-337. doi: 10.32744/pse.2019.6.27

Введение

Проблема психического выгорания (burnout) личности характеризуется сочетанием высокой теоретической значимости со столь же ярко выраженной практической важностью. Так, в теоретическом плане ее исследование в существенной степени содействует разработке целого ряда фундаментальных психологических проблем. Это, в частности, *проблема личности*, поскольку феномен психического выгорания выступает одним из важнейших проявлений личностных деформаций и профессиональных деструкций личности [1; 2]. Это, далее, и *проблема профессионализации*, поскольку данный феномен, будучи органически сопряженным с общим процессом профессионализации, во многом обуславливает его, детерминируя, в частности, его различные траектории и «сценарии» [3-6]. Это и *проблема психических состояний*, так как именно развитие данного феномена обуславливает генезис не только ситуативных состояний негативной тональности, но и посредством их генерализации приводит к формированию на их основе более обобщенных надситуативных личностных образований также негативной тональности [7-9]. В практическом отношении важность данной проблемы обусловлена тем, что феномен психического выгорания является значимой и ярко представленной негативной детерминантой как процессуальных характеристик, так и результативных параметров профессиональной деятельности, а также имеет столь же явно выраженное негативное воздействие и на личность самого ее субъекта. Особую значимость проблема психического выгорания личности как деструктивного фактора эффективности профессиональной деятельности обретет в современных условиях в связи с усложнением многих сторон профессиональной и социальной сферы общества [3; 10]. Помимо снижения экономических показателей профессиональной деятельности, синдром выгорания провоцирует нарушения трудовой дисциплины и повышение степени заболеваемости профессионалов [8; 10; 11].

В связи с этим, вполне закономерно, что данный феномен к настоящему времени отнюдь «не обделен вниманием» исследователей, а спектр исследований по нему достаточно широк. В этой связи следует отметить работы как более общего плана, раскрывающие главные закономерности данного явления и содержащие различные варианты обобщенных концепций в этой области [2; 3; 12], так и большое число исследований более частного характера [7; 8; 10; 12-18]. Последние направлены на раскрытие относительно локальных аспектов и закономерностей, связанных с данным феноменом, а также на его спецификацию в различных видах и типах профессиональной и учебной деятельности. Во всех этих и многих иных исследованиях получен ценный материал как теоретического плана, так и прикладного характера, во многом способствующий лучшему пониманию феномена психического выгорания и его генезиса.

Вместе с тем, как это свойственно всем, действительно, важнейшим проблемам, она до сих пор характеризуется достаточно очевидными перспективами ее дальнейшей разработки; является открытой для новых исследований, поскольку целый ряд ее значимых аспектов все еще остается недостаточно изученными. Так, в частности, данное обстоятельство проявляется уже в одном из наиболее очевидных и широко представленных планах данной проблемы – в плане обусловленности феномена психического выгорания собственно *субъектными детерминантами* в целом и личностными *качествами*, в частности. Многие из них к настоящему времени, действительно,

уже раскрыты в аспекте их детерминационного влияния на данный феномен. Однако, как показал специально проведенный нами анализ, многие из них остаются не вовлеченными пока в сферу исследований [19]. Причем, очень характерно то, что к их числу принадлежат, в основном, наиболее обобщенные и генерализованные, то есть *интегративные* по своей природе личностные и индивидуальные качества [20]. Одним из них является свойство *рефлексивности*, которое лишь недавно стало предметом изучения в связи с феноменом выгорания [19; 20; 21]. При этом очень показательно, что его изучение, осуществленное, в частности, в выполненном под нашим руководством исследовании [21], вскрыло очень существенное и многоплановое влияние рефлексивности на динамику и качественное своеобразие данного феномена. Кроме того, данное исследование создало и своеобразный прецедент, поскольку показало (и доказало) не только необходимость, но и очевидную конструктивность обращения именно к наиболее обобщенным, интегративным качествам и процессам как детерминантам синдрома психического выгорания.

Кроме того, оно может и должно рассматриваться как своего рода «стартовая позиция» для дальнейшего – более широкого и углубленного исследования детерминант рефлексивного плана на данный феномен, открывая для этого новые перспективы и создавая необходимые предпосылки, но одновременно и вскрывая определенную ограниченность уже осуществленного в работе исследования. Дело в том, что современная трактовка самих рефлексивных процессов и качеств уже выходит далеко за пределы традиционного понимания самой рефлексии и рефлексивности как преимущественно (или даже – исключительно) *когнитивных* образований. Как показывают многочисленные исследования в данной области, наряду с собственно когнитивным «измерением» рефлексии, существуют и иные ее «измерения» и модусы. Это, в частности, регулятивная и эмоциональная рефлексия, ауто- и социорефлексия и др. Наконец, в плане дальнейшей разработки данной проблемы очень важно и то, что вовлечение в сферу исследования все новых и новых детерминант рефлексивного плана, фактически, переводит всю эту проблему на более обобщенный уровень разработки: она выступает как проблема определения закономерностей детерминационного влияния на психическое выгорание совокупности факторов *метакогнитивного* плана. Наконец, обращение к целому спектру такого рода детерминант, то есть к их множеству, позволяет перейти и на уровень *структурного* исследования, а в перспективе – преодолеть одну из наиболее характерных негативных особенностей исследований в данной области – преимущественно *аналитический* характер ее разработки. В еще более общей перспективе это очевидным образом может содействовать и решению двух важных задач методологического плана. Во-первых, трансформации аналитической стадии разработки данной проблемы в системную. Во-вторых, синтезу проблематики психического выгорания с одним из наиболее современных и перспективных направлений современной общей и когнитивной психологии – с метакогнитивизмом.

Наконец, следует отметить и еще одну «линию» общей эволюции данной проблемы – вовлечение в сферу исследований все более сложных, но одновременно – и богатых содержанием видов и типов профессиональной деятельности. Именно в них данный феномен, а также его генезис, равно как и его детерминанты, представлены наиболее рельефно. Наиболее очевидным среди них по понятным причинам является деятельность *управленческого* типа; именно это, собственно говоря, и обусловило собой тот факт, что ее исследования в данном плане уже частично осуществлены [6; 8; 9]. Вместе с тем, целый ряд иных – также важных и сложных, а одновременно – и

богатых содержанием и социально-значимых видов профессиональной деятельности пока остается недостаточно исследованными в данном отношении. К ним относятся, прежде всего, образовательная деятельность, целый спектр профессий в сфере здравоохранения, в сервисной и рекреационных областях и др. Все они объединяются тем общим и, по существу, атрибутивным признаком, что относятся к классу *субъект-субъектных* видов деятельности. Другими словами, эта линия общей эволюции данной проблемы состоит в том, чтобы рассмотреть ее по отношению уже не только к какому-либо *одному* виду профессиональной деятельности, а по отношению к *классу* субъект-субъектных деятельностей как таковому. В этих целях необходимо, в первую очередь, расширить спектр исследуемых видов деятельности, принадлежащих к данному классу, а затем попытаться обобщить полученные при этом материалы. В свою очередь, это означает, что необходимо раскрыть особенности детерминация данного феномена в этом классе деятельностей именно факторами метакогнитивного плана. Поэтому выборка, на основе которой следует проводить такого рода исследования, с необходимостью должна быть принципиально гетерогенной и включать в себя представителей нескольких основных видов, входящих в класс субъект-субъектных деятельностей.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, становится очевидной необходимость приоритетного исследования метакогнитивных детерминант психического выгорания в деятельности, принадлежащих к классу субъект-субъектных видов, поскольку именно к ним приводит общая логика эволюции данной проблемы, но именно они остаются пока наименее раскрытыми в ней. Это и выступило основной *целью* данной работы. В свою очередь, это означает, что исходная и основная проблема субъектных детерминант синдрома психического выгорания должна быть подвергнута своего рода «двуединному расширению» в плане ее постановки и аналогичному – также двойному концептуальному обобщению в плане интерпретации получаемых результатов. Во-первых, круг этих детерминант должен быть расширен за счет включения в него относительно наиболее сложных по старению и интегративных по природе детерминант и качеств в целом и рефлексивности (к которым и принадлежат с очевидностью все факторы метакогнитивного плана). Во-вторых, в сферу исследования их детерминационного влияния должны быть включены, наряду с управленческой, и иные виды деятельности, принадлежащие к субъект-субъектному классу.

Материалы и методы

Реализация данной цели предполагает необходимость получения двух массивов первичных эмпирических данных. Во-первых, данных, характеризующих уровень и качественное своеобразие синдрома психического выгорания у лиц, входящих в выборку исследования. Для этого использовалась методика Maslach Burnout Inventory (MBI); русскоязычная версия - В.Е Орёл, А.А. Рукавишников [22; 23]. Во-вторых, данных об индивидуальной мере развития совокупности основных факторов метакогнитивного плана. В этих целях диагностировались следующие основные факторы (с указанием конкретных методик их диагностики). Метакогнитивная *включенность в деятельность* (посредством методики Meta-cognitive Awareness Inventory (Г. Шроу, Р. Деннисон [24] – МАИ). Интегральный показатель развития *общей рефлексивности* (по методике диагностики рефлексивности [25] – ИРФ). Выраженность *социорефлексии* (по соответствующей субшкале методики диагностики рефлексии М. Гранта (по

[26]) – СРФ). Самооценка степени сформированности *метакогнитивного поведения* (по методике Д. ЛаКоста (по [26]) – МП). Индивидуальная мера развития метамышления как базового метакогнитивного процесса (по разработанной в [26] методике – ММ); Мера и характер *«знаний о мониторинге»* метакогнитивного мониторинга (по методике МОЗМ З. Тобиас [27] – ЗМ). Сформированность *мотивационных* метакогнитивных стратегий (по методике MSLQ (по [18]) – (ММС). Степень сформированности процессов *метаэмоционального* контроля (по соответствующей шкале из методики «Комплексный опросник метакогнитивного потенциала личности» [26] – МЭК).

Подчеркнем, что в этой совокупности представлены факторы не только собственно *когнитивного* плана (метамышление), но и факторы регулятивной направленности (шкала метакогнитивного поведения). Представлена не только *саморефлексия* (ИРФ), но и противоположная ей по функциональной направленности *социорефлексия* (СРФ). Предусмотрены не только традиционные модусы рефлексии – когнитивный и регулятивный, но и иные ее формы – в сфере *мотивационного* обеспечения (ММС) и *эмоционального* контроля (МЭК). Кроме того, представлены не только факторы операциональной – собственно процессуальной направленности, но и их итоговые – так называемые *«знаниевые»* проявления (в виде процедуральных знаний, то есть «знаний о мониторинге» – ЗМ). Тем самым, данная совокупность в существенной мере гомоморфна основным классам психических процессов (когнитивных, эмоциональных, мотивационных, регулятивных). Следовательно, она достаточно репрезентативна в плане отображения в ней их общей структурной организации в целом.

Наряду с этим, необходимо специально отметить еще одно существенное в методическом плане обстоятельство. При отборе методик мы руководствовались и тем, что они обязательно должны включать в себя процедуры перевода «сырых» тестовых оценок в стеновые показатели. Лишь на основе этого возможна последующая корректная *агрегация* показателей по всей совокупности методик, что, в свою очередь, необходимо для определения *общей степени* метакогнитивного контроля за деятельностью. Данное положение представляется достаточно принципиальным, в связи с чем на нем следует остановиться несколько подробнее. Дело в том, что в последнее время и в самом метакогнитвизме, и в смежных с ним областях возник ряд сходных в семантическом отношении терминов и понятий, призванных зафиксировать следующий важный факт. Наряду с частными, локальными детерминационными проявлениями метакогнитивного плана, существуют и их *интегративные* эффекты, обобщенные проявления в форме комплексных образований и качеств и их влияния на деятельность и поведение. Они по-разному обозначаются, но имеют в целом достаточно близкий смысл. В частности, это понятие «метакогнитивного мониторинга», в котором фиксируется *процессуальный* аспект интегративного действия таких факторов [24; 27]. Это, далее, понятие «агенсу», в котором фиксируется определенное – но также интегративное по своей природе метакогнитивное *состояние* [27-29]. Это и понятие метакогнитивной сферы личности, в которой синтезированы уже, в основном, определенные индивидуальные *качества* метакогнитивной направленности [26]. Это, наконец, понятия «метакогнитивного потенциала» и «метакогнитивной одаренности», в которых отражена уже в большей мере связь метакогниций с категорией *способностей* [26; 27; 28; 30] и пр.

Вместе с тем, до настоящего времени не сложилось какого-либо единого и общепринятого понятия для обозначения эффектов комплексного действия такого рода факторов. В свою очередь, это, разумеется, порождает трудности терминологического

плана, которые зачастую заставляют использовать понятия описательного плана при характеристике влияния всего комплекса метакогнитивных детерминант на деятельность и ее субъекта. На наш взгляд, не исключено, что в качестве такого рода обобщающего понятия может быть использован максимально нейтральный и ненагруженный семантическими оттенками, но в то же время, и достаточно обобщенный термин «*метакогнитивности личности*» – по аналогии, скажем, а такими терминами, как интеллектуальность, эмоциональность, рефлексивность и пр. Он отражает меру «вторичного» когнитивного (и иного) контроля за деятельностью и поведением, причем – меру генерализованную и являющуюся уже не только операционным образованием, но и личностным качеством – также «вторичным» по генезису и интегративным по структуре. Настоятельная необходимость в таком обобщенном конструкте, фиксирующем интегративное действие всей совокупности метакогнитивных факторов, связана с еще одним – объективным и очень важным обстоятельством. Дело в том, что все они в реальности оказывают свое влияние на деятельность не автономно – «не сами по себе», а именно целостно, то есть во всем их комплексе, который, в свою очередь, по-видимому, структурирован на основе определенных, но не известных пока закономерностей. И именно этот комплекс (а не отдельные факторы), по всей вероятности, оказывает определяющее влияние не только на процессуальные характеристики и результативные параметры деятельности, но и на динамику и содержание синдрома психического выгорания.

Выборку ($n = 125$) в равной пропорции, то есть по 25 человек, составили следующих репрезентативных и значимых видов профессиональной деятельности, входящих в класс субъект-субъектных видов: учителя-предметники средних школ, преподаватели вузов, руководители среднего и высшего звена управления, врачи-терапевты, фронт-офисные операторы сервисного предприятия «Ростелеком».

В ходе исследования, далее, была реализована и методология *структурно-психологического анализа*, предполагающая, как известно, определенную последовательность ряда специфических исследовательских процедур. Так, она включает известный метод «полярных групп», предполагающий дифференциацию выборки на «полярные» (контрастные) группы с последующей дифференцированной обработкой и сравнительным анализом данных в них по определенному критерию. В нашем случае им выступала степень выраженности синдрома психического выгорания, с одной стороны, и степень выраженности всей совокупности факторов метакогнитивного плана, с другой. Далее, он предполагает реализацию процедуры многомерного корреляционного анализа. Она включает в себя метод определения матриц интеркорреляций исследуемых параметров (в нашем случае – основных метакогнитивных факторов); метод построения структурограмм значимо коррелирующих параметров; метод вычисления индексов структурной организации (см. далее), метод χ^2 для определения гомогенности-гетерогенности матриц интеркорреляций; метод «корреляционного отношения» (η^2) для выявления возможных детерминационных, то есть, фактически, причинно-следственных связей между изучаемыми явлениями. Напомним, что сущность метода определения *индексов* структурной организации (в нашем исследовании – основных метакогнитивных параметров) состоит в следующем. К ним относятся, как известно, индекс когерентности структуры (ИКС), индекс дивергентности (дифференцированности) структуры (ИДС) и индекс организованности структуры (ИОС). Индекс когерентности структуры параметров определяется как функция числа положительных значимых связей в структуре и степени их значимости; индекс дивергентности структуры

(ИДС) – как функция числа и значимости отрицательных связей в структуре; индекс организованности структуры (ИОС) – как функция соотношения общего количества положительных и отрицательных связей, а также их значимости [21]. При этом учитываются связи, значимые при $p = 0,01$ приписывается «весовой» коэффициент 3 балла, при $p = 0,05$ приписывается «весовой» коэффициент 2 балла [31]. Полученные по всей структуре «веса» суммируются, что и дает значения указанных индексов. Такой метод позволяет, как известно, 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.

Результаты исследования и их обсуждение

Вся совокупность полученных результатов может быть структурирована в соответствии с основными целями и задачами данной работе в несколько основных групп. Так, первая их группа включает результаты наиболее *обобщенного* характера, полученные при определении связи между двумя основными исследуемыми конструктами – степенью выраженности синдрома психического выгорания, с одной стороны, и *общей* мерой сформированности всей совокупности исследованных метакогнитивных параметров, а также каждого из них *в отдельности*, с другой. В таблице представлены данные корреляционного анализа этих двух конструктов.

Таблица

Коэффициенты корреляции интегрального показателя психического выгорания с метакогнитивными параметрами и их общей совокупностью¹

П	МАИ	ИРФ	СРФ	МП	ММ	ЗМ	ММС	МЭК	Σ
р	р=0,05	р=0,01	р=0,10	–	р=0,05	р=0,20	–	р=0,01	р=0,01

Их анализ позволяет зафиксировать следующие основные результаты. Во-первых, наиболее принципиальное значение, на наш взгляд, имеет тот факт, что между *общей* степенью выраженности синдрома психического выгорания и *общей* мерой сформированности всей совокупности метакогнитивных параметров существует значимая корреляционная связь, прием, на достаточно высоком уровне значимости ($p = 0,01$). Следовательно, уже этот результат подтверждает априорные ожидания, положенные в основу замысла всей данной работы, согласно которым, факторы метакогнитивного плана могут выступать значимыми детерминантами развития данного синдрома. Кроме того, можно видеть, что и большинство локальных корреляций – между параметрами метакогнитивной сферы в отдельности со степенью выраженности психического выгорания также являются значимыми. Следовательно, они и сами по себе также оказывают на него свое относительно автономное влияние. Однако, не менее существенно и то, что степень тесноты такой связи закономерно различна в зависимости от функциональной направленности самих этих параметров. Можно видеть, что она выше,

¹ Обозначения: МАИ - метакогнитивная включенность в деятельность, ИРФ - интегральный показатель развития рефлексивности, СРФ - социорефлексия, МП - самооценка степени сформированности метакогнитивного поведения, ММ - индивидуальная мера развития метамышления, ЗМ - «знания о мониторинге», ММС - сформированность мотивационных метакогнитивных стратегий, МЭК - степень сформированности процессов метаэмоционального контроля, Σ - общая степень развития всех метакогнитивных параметров

как правило, по отношению к параметрам собственно когнитивной и эмоциональной направленности, но ниже по отношению к параметрам регулятивной, мотивационной и процедуральной направленности. Следовательно, можно, по-видимому, считать, что различные параметры метакогнитивного плана оказывают, хотя и принципиально сходное, то есть фасилитирующее воздействие на развитие данного синдрома, но само это влияние дифференцируется по интенсивности. Оно выше по отношению ко всем «нерегулятивным» аспектам мониторинга и ниже по отношению к его собственно регулятивным проявлениям.

Во-вторых, следует, конечно, учитывать, что «простые» корреляции фиксируют лишь сам факт связи двух переменных как таковой, но не вскрывают и не объясняют ее причин и возможных *детерминационных* отношений. Эта задача с существенно большей степенью адекватности может быть решена, как известно, посредством другого метода – метода «корреляционного отношения» (η^2). Известно также, что он определяется в двух вариантах. Во-первых, это коэффициент, вскрывающий меру детерминации первой переменной по отношению ко второй: в нашем случае – это детерминация степени выраженности синдрома выгорания со стороны всей совокупности метакогнитивных параметров (он обозначается как $\eta^2_{\text{МК/СПВ}}$)¹. Во-вторых, это коэффициент, вскрывающий обратную детерминацию – степени выраженности самой совокупности метакогнитивных факторов со стороны синдрома психического выгорания (он обозначается как $\eta^2_{\text{СПВ/МК}}$). Произведенные расчеты показали, что первый из этих коэффициентов ($\eta^2_{\text{МК/СПВ}}$) является значимым на уровне $p = 0,05$, а второй ($\eta^2_{\text{СПВ/МК}}$) – нет, поскольку эта связь прослеживается лишь на уровне тенденции (то есть на $p = 0,20$). Следовательно, на основе этого также можно сделать заключение достаточно принципиального и общего плана. По-видимому, между выраженностью синдрома психического выгорания и мерой сформированности совокупности метакогнитивных параметров, действительно, существуют детерминационные отношения. Они, однако, носят асимметричный характер: метакогнитивная сфера, действительно, является значимой и достаточно сильной детерминантой генезиса синдрома психического выгорания, тогда как сам он в существенно меньшей степени влияет на уровень представленности.

Таким образом, был реализован первый этап (и уровень) исследования – *аналитический*, ориентированный, в основном, на раскрытие роли тех или иных факторов и детерминант метакогнитивного плана в развитии синдрома психического выгорания в отдельности, в относительно автономном виде. Вместе с тем, хорошо известно, что данный уровень (и, соответственно, этап) является лишь одним – причем, первым и исходным. Он обычно трансформируется в иной, уже более совершенный и «мощный» по своим эвристическим возможностям уровень – *структурный*. В процессе его реализации были получены следующие основные результаты.

Во-первых, вся выборка была дифференцирована методом «полярных групп» на подгруппы с относительно наименьшей и относительно наибольшей степенью развитости всей совокупности исследованных параметров метакогнитивного плана. После этого в каждой из подгрупп были рассчитаны матрицы интеркорреляций трех основных «составляющих» синдрома психического выгорания (а также общей степени его выраженности), а на их основе, далее, построены соответствующие структурограммы. Затем по каждой структурограмме рассчитывались структурные индексы (см. рисунок).

1 При этом следует помнить, что данный метод не тождественен, разумеется, полному раскрытию собственно детерминационных – причинно-следственных связей между исследуемыми показателями. Однако, как известно, он в значительной степени позволяет приблизиться к такому раскрытию [28].

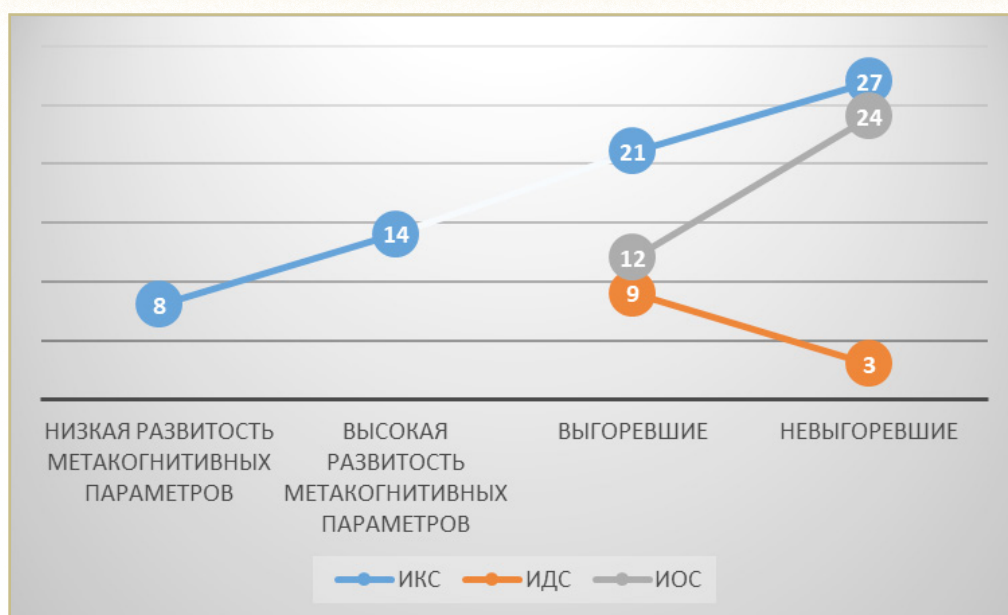


Рисунок Структурные индексы в подгруппах испытуемых с разной степенью развитости метакогнитивных параметров и психического выгорания

Сравнительный анализ этих структурограмм позволяет сделать следующие заключения. Прежде всего, можно видеть, что в подгруппе с относительно наибольшей степенью развития метакогнитивных параметров значимо выше наиболее важный структурный индекс – индекс когерентности (соответственно, 14 и 8). Это означает, в свою очередь, что степень структурированности – своеобразной организованности отдельных симптомов синдрома психического выгорания прямо пропорциональна степени выраженности всей совокупности метакогнитивных параметров. Мы специально используем здесь слово «своеобразной», поскольку речь идет об интегрированности преимущественно *негативных* факторов, а сама их структурированность выступает поэтому уже преимущественно не позитивным, а также негативным фактором. Другими словами, за ней стоит тот факт, что по мере возрастания степени выраженности метакогнитивного контроля повышается и степень интегрированности синдрома психического выгорания. Это означает, в свою очередь, что те негативные черты, которые присущи каждому из отдельно взятых симптомов, начинают вступать в фасилитирующие – вазимоусиливающие друг друга отношения, то есть, фактически, приводят к известным эффектам *синергетического* плана. Однако, поскольку такой синергии подвергаются факторы не позитивного, а негативного плана, то сами синергетические эффекты также обретают не позитивную, а негативную направленность. Они в данном случае усиливают не «сумму позитивного», а «сумму негативного». В результате этого при повышении степени развития совокупности метакогнитивных параметров возрастает и мера выраженности психического выгорания, причем, по двум основным направлениям. Первое связано с возрастанием выраженности каждого из его симптомов. Второе – еще более выраженное и, по-видимому, более мощное, хотя и более имплицитное влияние, связано с возрастанием степени интегрированности этих симптомов, в результате чего сам этот синдром обретает новые синергетические эффекты. Он становится таковым уже не только в переносном, но и в прямом – этимологическом смысле, поскольку известно, что суть любого синдрома состоит именно в закономерной организации ряда отдельных симптомов, то есть в их организации, которая и конституируется в данном случае под влиянием метакогнитивной детерминации.

Второе заключение из сравнительного анализа этих структурограмм состоит в том, что найденные матрицы, на основе которых они и построены, оказались статистически достоверно различными по критерию χ^2 на $p = 0,05$, то есть являются качественно разнородными, гетерогенными. Это означает, что они различаются не столько «в деталях», не в частностях и даже не только в том, что они характеризуются отмеченной выше разницей в мере интегрированности и организованности, сколько принципиально – *качественно*. Следовательно, возрастание степени выраженности метакогнитивного обеспечения приводит к качественным трансформациям всей структуры психического выгорания целом. Данный синдром на разных уровнях метакогнитивного обеспечения представлен в существенно различной структурной оформленности. Метакогнитивное обеспечение обуславливает, таким образом, *качественные перестройки* данного синдрома, а их доминирующей направленностью выступает повышение меры организованности и фасилитация негативных черт, присущих каждому из его симптомов по отдельности. Следовательно, степень выраженности метакогнитивной сферы субъекта детерминирует меру представленности психического выгорания одновременно на двух уровнях – аналитическом и структурном. Причем, второй является даже более выраженным, нежели первый.

В-третьих, аналогичная методическая процедура была реализована также и в своего рода «инверсионном» варианте. Он состоит в том, что выборка была дифференцирована тем же методом «полярных групп», но уже на основе иного критерия – степени выраженности самого синдрома психического выгорания. В результате этого образовывались две подгруппы, которые условно для краткости можно обозначить как подгруппы «невыгоревших» и «выгоревших». Затем по отношению к ним были определены матрицы интеркорреляций всех исследованных метакогнитивных параметров, а на их основе построены соответствующие структурограммы и рассчитаны структурные индексы (см. рисунок).

Сравнительный анализ этих структурограмм позволяет сделать ряд заключений, релевантных основной цели данной работы. Так, прежде всего, можно видеть, что при высоком уровне психического выгорания существенно (и статистически значимо на $p = 0,01$) понижается степень интегрированности и особенно общей организованности всей совокупности исследованных метакогнитивных параметров (соответственно, ИКС и ИОС). Следовательно, имеет место дезорганизация – деструкция совокупности этих параметров, приводящая, как, впрочем, и любая иная дезорганизация к снижению функционального потенциала их совокупности, равно как и к снижению их позитивного воздействия на реализацию деятельности. Тем самым вскрывается обстоятельство принципиального плана. Психическое выгорание приводит к *деструкции* метакогнитивного обеспечения деятельности, а потому, хотя и опосредствованно, но существенно по интенсивности и отрицательно по направленности влияет на ее результативные параметры.

Далее, сравнение этих матриц (и, соответственно, структурограмм) по критерию χ^2 показало их статистически достоверную разнородность, то есть вскрыло их *качественную* гетерогенность. Это означает, что структурная организация метакогнитивного обеспечения деятельности в группе «невыгоревших» и «выгоревших» субъектов также различается не «в деталях», не в частностях, а *в принципе*: это разные в плане их «паттерна» структуры, характеризующиеся различной конфигурацией связей между основными метакогнитивными параметрами. Следовательно, синдром психического выгорания обуславливает не только количественные изменения степени выражен-

ности метакогнитивного обеспечения деятельности (и его отдельных параметров), но приводит и к качественным трансформациям его общей структуры. Причем, доминирующей тенденцией этих трансформаций выступает снижение меры организованности данного обеспечения, уменьшение степени организованности и интегрированности основных метакогнитивных параметров. В связи с этим, можно, по всей вероятности, сказать и так: синдром психического выгорания приводит к деструктивным изменениям всего метакогнитивного обеспечения в целом.

В-четвертых, при еще более детализированном и углубленном анализе вскрывается дополнительное и относительно наиболее имплицитное обстоятельство, представляющее, однако, не меньший интерес и значимость в плане основных задач данной работы. Кроме того, оно с очевидностью выкрывает и очень сложный и даже не вполне традиционный характер отношений между исследуемыми феноменами, а его сущность заключается в следующем. Как можно видеть из предыдущего результата, по мере развития синдрома выгорания значительно снижается степень структурированности и организованности всей совокупности метакогнитивных параметров. Однако, в ряде исследований (в том числе и наших) показано, что степень общей выраженности метакогнитивного контроля за реализацией профессиональной деятельности зависит не только от развития отдельных параметров и даже не столько от них, сколько именно от степени их структурной организации [25; 28]. Однако именно это и означает, что при снижении степени такой организации, которая констатируется нами в проведенном исследовании и вызвана влиянием психического выгорания, также уменьшается влияние всей метакогнитивной сферы и на деятельность и на личность самого ее субъекта. Однако в этом случае столь же объективно снижается и роль самой этой сферы и развитии синдрома психического выгорания. Другими словами, можно констатировать достаточно своеобразную и интересную в исследовательском плане (а отчасти, повторяем, и не вполне обычную) ситуацию, состоящую в следующем. Некоторая детерминанта (в данном случае – общая мера метакогнитивного обеспечения), с одной стороны, является значимым стимулом для развития синдрома выгорания. Однако, с другой стороны, он сам, развиваясь и становясь все более выраженным, приводит к деструкции совокупности метакогнитивных факторов, а тем самым – и к снижению их роли в генезисе *самого себя*. Имеет место типичная ситуация «отрицательной обратной связи». Однако истинная специфика этой ситуации состоит в том, что в ней принцип «отрицательной обратной связи» органически сочетается и с положительной связью *этих же* самых явлений (поскольку, как показано в первой части исследования, повышение меры метакогнитивного обеспечения обуславливает и повышение степени выраженности самого синдрома психического выгорания).

Наконец, при еще более детализированной интерпретации данной закономерности можно видеть, что в ней, по существу, проявляется и действие фундаментальных механизмов *компенсаторного* типа. В самом деле, метакогнитивное обеспечение, с одной стороны, негативно влияет на деятельность и личность, поскольку приводит к развитию синдрома выгорания. Однако, сам он, развиваясь, начинает ингибировать меру метакогнитивного обеспечения, что в итоге приводит и к компенсации самого его негативного влияния. Данная закономерность имеет, впрочем, и более очевидные эмпирические следствия и феноменологические проявления. В частности, она проявляется в известном «РР-феномене» – в феномене редукции рефлексивности руководителей в ходе их профессионализации [26]. В его основе лежит значимое снижение общей степени выраженности не только рефлексивности, но и целого ряда иных

процессов метакогнитивного и метарегулятивного плана. Кроме того, показано, что при этом значимо возрастает и функциональная роль особой – качественно специфической системы средств обеспечения управленческой деятельности, которые имеют своего рода «антрефлексивную» направленность. Они складываются и развиваются в этой деятельности как средства *минимизации* степени метакогнитивного контроля за ее реализацией. Эти средства синтезируются в особую подсистему ее обеспечения, обозначенную понятием *ингибиторной* подсистемы [26]. В связи с этим, очень показательно, что степень выраженности «РР-феномена» и уровень представленности «антрефлексивных» средств тесно сопряжены друг с другом: максимум выраженности первого сопряжен с наибольшей степенью развития ингибиторной подсистемы.

Выводы

Существует закономерная взаимосвязь меры представленности метакогнитивного обеспечения профессиональной деятельности, а также лежащих в ее основе индивидуальных качеств, и степени выраженности синдрома психического выгорания. Она носит прямо пропорциональный характер.

В основе данной связи лежат взаимодетерминационные отношения между совокупностью метакогнитивных параметров и синдромом психического выгорания. Они, однако, характеризуются отчетливой асимметрией: детерминационное влияние метакогнитивных факторов на синдром выгорания представлено в существенно более выраженном и статистически значимом виде, тогда как обратное влияние представлено лишь на уровне тенденции.

Оба этих влияния реализуются одновременно на двух основных уровнях – аналитическом и структурном. На первом из них эксплицируются значимые автономные влияния отдельных метакогнитивных параметров на синдром психического выгорания. На втором обнаруживаются значимые эффекты структурной, то есть собственно интегративной детерминации.

При возрастании степени метакогнитивного обеспечения качественно трансформируется общая структура синдрома психического выгорания; доминирующим вектором таких трансформаций является повышение степени интегрированности основных симптомов выгорания (эмоционального истощения, деперсонализация, редукции оценки эффективности) и, соответственно, усиление синергетических эффектов негативной направленности.

При увеличении меры выраженности самого синдрома психического выгорания также качественно трансформируется общая структура метакогнитивного обеспечения деятельности. При этом главной тенденцией этих трансформаций выступает снижение степени их интегрированности и, следовательно, деструкция всего метакогнитивного контроля, снижение его функционального потенциала.

Объективным следствием такого снижения является, с одной стороны, ослабление самого метакогнитивного контроля, что является негативным фактором реализации деятельности. Однако, с другой стороны, оно же приводит и к уменьшению детерминационного влияния метакогнитивной сферы на развитие синдрома выгорания.

Между степенью метакогнитивного обеспечения деятельности и мерой представленности синдрома психического выгорания могут устанавливаться отношения компенсаторного типа, смысл которых состоит в том, что первое является не только

стимулом развития второго, но при известных его значениях может выступать и его же ингибитором. Это происходит за счет того, что высокая степень представленности синдрома психического выгорания, приводя к деструкции метакогнитивного обеспечения деятельности, обуславливает и снижение влияния факторов метакогнитивного плана на его развитие.

Финансирование

Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ); № проекта 19-013-00113

ЛИТЕРАТУРА

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб: Питер, 2004. 273 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. Питер, 1999. 363 с.
3. Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
4. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителей // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 57-64.
5. Pawlowski S.D., Kaganer E.A. & Cater J.J. III. Focusing the research agenda on burnout in IT: social representations of burnout in the profession // European Journal of Information Systems. 2007. Vol. 16. Issue. 5. Pp. 612-627. DOI: 10.1057/palgrave.ejis.3000699
6. Huang J., Wang Y., Wu G. & You X. Crossover of burnout from leaders to followers: a longitudinal study // European Journal of Work and Organizational Psychology. 2016. Vol. 25. Issue. 6. Pp. 849-861. DOI: 10.1080/1359432X.2016.1167682
7. Робертс Г.А., Резник Г.А. Профилактика выгорания / Обзор современной психиатрии. 1999. №1. С 37-46.
8. Сергеева Л.С. Синдром профессионального выгорания. Психотерапия и профилактика. СПб, 2006. 18 с.
9. Carrola P.A., Olivarez A. & Karcher M.J. Correctional counselor burnout: Examining burnout rates using the Counselor Burnout Inventory // Journal of Offender Rehabilitation. 2016 Vol. 55. Issue. 3. Pp. 195-212. DOI: 10.1080/10509674.2016.1149134
10. Граве Г. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. М.: Речь, 2008. 36 с.
11. Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания. автореф. ... дис. канд. психол. наук, СПб, 2009. 24 с.
12. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Психол. журн. 2002. Т.23. №3. С. 85-95.
13. Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального выгорания. автореф. ... дис. канд. психол. наук, СПб, 2009. 24 с.
14. Фетискин Н. П. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). М.: Психология, 2002. С. 360–362
15. Форманюк Т.В. Синдром эмоционального выгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителей // Вопросы психологии. 1995. № 6. С. 57-64.
16. Cherniss C. Professional in human service organizations N.Y. Praeger, 1980. 233 p.
17. Enzmann D. Stress and Burnout in Ppsychosocial professions. Heidelberg: Asang, 1999. 324 p.
18. Freudenberger, H. Staff Burnout //Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30, Pp.159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
19. Карпов А.В., Савина Н.С. Психическое выгорание в управленческой деятельности. Ярославль. ЯрГУ, 2010. 444 с.
20. Волканевский, С.В., Карпов А.В. Рефлексивная детерминация синдрома психического выгорания // Социальная психология XXI столетия. Ярославль: МАПН, 2007. Т. 1. С. 136-142.
21. Волканевский, С.В. Рефлексивность как детерминанта синдрома психического выгорания личности // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия: Гуманитарные науки. Ярославль, 2008. С. 38-42.
22. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 363 с.
23. Рукавишников А.А. Личностные детерминанты и организационные факторы психического выгорания у педагогов. автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 23 с.
24. Schraw G. Crippen K.J., Hartley K. Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning // Research in Science Education. 2006. Vol. 36, Pp. 111-139. DOI: 10.1007/s11165-005-3917-8
25. Карпов А.В., Карпов А.А., Карабущенко Н.Б., Иващенко А.В. Динамика метакогнитивных детерминант

управленческой деятельности в процессе профессионализации / Экспериментальная психология. 2018, № 1. С. 49-55.

26. Карпов А.А. Структура метакогнитивной регуляции управленческой деятельности. М.: РАО, 2018. 711 с.
27. Tobias S., Everson H.T. Knowing What You Know and What You Don't: Further Research on Metacognitive Knowledge Monitoring (Research Report No. 2002-3). N. Y. The College Board, 2002. Pp. 25-30.
28. Karpov A.V. The structure of reflection as the base basis of the procedural organization of consciousness // Psychology in Russia, 2013, Issue 4. Pp. 32-39.
29. Maslach C. Jones L.W. Burnout a Social Psychological Analysis // The Burnout Syndrome. London: Lawrens Erlbaum. 1992. Pp. 30-53.
30. Kondo K. Bornout syndrome // Asian Medical. 1991. Vol. 34. Issue Pp. 49-57.
31. Карпов А.В., Орел В.Е., Тернопол В.Я. Психология профессиональной адаптации. М.: ИП РАН, 20014. 188 с.

REFERENCES

1. Beznosov S.P. Professional deformation of personality. Saint-Petersburg, Peter Publ., 2004. 227 p.
2. Boyko V.V. The syndrome of «emotional burnout» in professional communication. Saint-Petersburg, Peter Publ., 1999. 336 p.
3. Vodopyanova N.E. Starchenkova E.S. Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention. Saint-Petersburg, Peter Publ., 2008. 336 p.
4. Formanyuk T.V. Syndrome emotional burnout as an indicator of professional maladaptation of teachers. *Psychology Issues*, 1995, issue 6, pp. 57-64.
5. Pawlowski S.D., Kaganer E.A. & Cater J.J. III. Focusing the research agenda on burnout in IT: social representations of burnout in the profession. *European Journal of Information Systems*, 2007, vol. 16, issue 5, pp. 612-627. DOI: 10.1057/palgrave.ejis.3000699
6. Huang J., Wang Y., Wu G. & You X. Crossover of burnout from leaders to followers: a longitudinal study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2016, vol. 25, issue 6, pp. 849-861. DOI: 10.1080/1359432X.2016.1167682
7. Roberts G.A., Reznik G.A. Burnout Prevention. *Review of Modern Psychiatry*, 1999, no. 1, pp. 37-46.
8. Sergeeva L.S. Professional burnout syndrome. Psychotherapy and prevention. Saint-Petersburg, 2006. 18 p.
9. Carrola P.A., Olivarez A. & Karcher M.J. Correctional counselor burnout: Examining burnout rates using the Counselor Burnout Inventory. *Journal of Offender Rehabilitation*, 2016, vol. 55, issue 3, pp. 195-212. DOI: 10.1080/10509674.2016.1149134
10. Grave G. Burnout Syndrome is a disease of our time. Moscow, Rech Publ., 2008. 36 p.
11. Starchenkova E.S. Psychological factors of professional burnout. Abstract Diss. PhD Psychol. Sci., Saint-Petersburg, 2009. 24 p.
12. Ronginskaya T.I. Burnout Syndrome in Social Professions. *Psychol. journal*, 2002, vol. 23, issue 3, pp. 85-95.
13. Starchenkova E.S. Psychological factors of professional burnout. Abstract Diss. PhD Psychol. Sci., Saint-Petersburg, 2009. 24 p.
14. Fetiskin N.P. Diagnosis of professional burnout (K. Maslach, S. Jackson, in adaptation N.E. Vodopyanova). Moscow, Psychology Publ., 2002, pp. 360–362
15. Formanyuk T.V. Syndrome emotional burnout as an indicator of professional maladaptation of teachers. *Voprosy psichologii*, 1995, issue 6, pp. 57-64.
16. Cherniss C. Professional in human service oorganizations. N.Y. Praeger, 1980. 233 p.
17. Enzmann D. Stress and Burnout in Psychosocial professions. Heidelberg, Asang, 1999. 324 p.
18. Freudenberger H. Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 1974, vol. 30, pp. 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
19. Karpov A.V., Savina N.S. Mental burnout in management activities. Yaroslavl State University, 2010. 444 p.
20. Volkanovsky, S.V., Karpov A.V. Reflexive determination of mental burnout syndrome. *Social Psychology of the 21st Century*. Yaroslavl, MAPN Publ., 2007, vol. 1, pp. 136-142.
21. Volkanovsky, S.V. Reflexivity as a determinant of personality burnout syndrome. *Bulletin of Yaroslavl State University named after P.G. Demidov. Series: Humanities*. Yaroslavl, 2008, pp. 38-42.
22. Eagle V.E. The syndrome of mental burnout. Moscow, Institute of Psychology RAS Publ., 2005. 336 p.
23. Rukavishnikov A.A. Personal determinants and organizational factors of mental burnout among educators. Abstract Diss. PhD Psychol. Sci., Yaroslavl, 2001. 23 p.
24. Schraw G. Crippen K.J., Hartley K. Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in Science Education*, 2006, vol. 36, pp. 111-139. DOI: 10.1007/s11165-005-3917-8
25. Karpov A.V., Karpov A.A., Karabuschenko N.B., Ivashchenko A.V. The dynamics of metacognitive determinants of managerial activity in the process of professionalization. *Experimental Psychology*, 2018, issue 1, pp. 49-55.
26. Karpov A.A. The structure of metacognitive regulation of managerial activity. Moscow, RAO Publ., 2018. 711 p.
27. Tobias S., Everson H.T. Knowing What You Know and What You Don't: Further Research on Metacognitive Knowledge

- Monitoring (Research Report No. 2002-3). N. Y. The College Board, 2002. pp. 25-30.
28. Karpov A.V. The structure of reflection as the base basis of the procedural organization of consciousness. *Psychology in Russia*, 2013, issue 4, pp. 32-39.
29. Maslach C. Jones L.W. Burnout a Social Psychological Analysis / The Burnout Syndrome. London: Lawrens Erlbaum. 1992, pp. 30-53.
30. Kondo K. Bornout syndrome. *Asian Medical*, 1991, vol. 34, pp. 49-57.
31. Karpov A.V., Orel V.E., Ternopol V.Y. Psychology of professional adaptation. Moscow, IP RAS Publ., 20014. 188 p.

Информация об авторе

Карпов Анатолий Викторович

(Россия, Ярославль)

Доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, декан факультета психологии, заведующий кафедрой психологии труда и организационной психологии

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

E-mail: anvikar56@yandex.ru

ORCID ID: 0000-0003-4547-2848

Information about the author

Anatoliy V. Karpov

(Russia, Yaroslavl)

Doctor of Psychological Sciences, Professor, Corresponding Member of the Russian Academy of Education,

Dean of the Faculty of Psychology, Head of the Department of Work and Organizational Psychology

P.G. Demidov Yaroslavl State University

E-mail: anvikar56@yandex.ru

ORCID ID: 0000-0003-4547-2848