

*Троянская А.И.,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры Общей психологии
Удмуртский государственный университет
Россия, г. Ижевск*

*Плахотник И.А.,
магистрант,
3 курс, профиль «Психологическое сопровождение, коррекция и
консультирование»*

*Удмуртский государственный университет
Россия, г. Ижевск*

СВЯЗЬ РЕФЛЕКСИИ И КОМПОНЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ МАЛОГО БИЗНЕСА

Аннотация: Статья представляет результаты эмпирического исследования, направленного на выявление специфических связей между типами рефлексивности (системной, интроспекцией, квазирефлексией) и компонентами синдрома профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений) у предпринимателей малого и среднего бизнеса ($N=51$). Использовались методики МВИ К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой, опросник диагностики профессионального выгорания В.В. Бойко, Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) Д.А. Леонтьева и опросник рефлексивности А.В. Карпова, а так же авторская социально-демографическая анкета. С помощью корреляционного анализа по Спирмену установлено, что системная рефлексия отрицательно связана с эмоциональным истощением ($R = -0,240$) и деперсонализацией ($R = -0,292$), а также положительно — с оценкой профессиональных достижений ($R =$

0,226), что свидетельствует о её адаптивной роли. Обнаружена положительная связь стажа предпринимательской деятельности с оценкой достижений ($R = 0,296$). У женщин-предпринимателей выявлен более высокий уровень интроспекции по сравнению с мужчинами ($U = 397,0$; $p = 0,048$). Полученные результаты подтверждают дифференцированный характер вклада типов рефлексивности на синдром выгорания и указывают на важность развития конструктивной системной рефлексии в программах профилактики выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, предприниматели, рефлексивность, системная рефлексия, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений.

Annotation: *This article presents findings from an empirical study aimed at identifying specific associations between types of reflexivity—systemic reflexivity, introspection, and quasi-reflexivity—and the components of professional burnout syndrome—emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment—among small and medium-sized enterprise (SME) entrepreneurs ($N = 51$). The study employed the Maslach Burnout Inventory (MBI) as adapted by N.E. Vodopyanova, V.V. Boyko’s Professional Burnout Questionnaire, D.A. Leontiev’s Differential Reflexivity Test (DRT), A.V. Karpov’s Reflexivity Questionnaire, and an author-developed socio-demographic questionnaire. Spearman correlation analysis revealed that systemic reflexivity is negatively associated with emotional exhaustion ($\rho = -0.240$) and depersonalization ($\rho = -0.292$), and positively associated with perceived professional accomplishment ($\rho = 0.226$), indicating its adaptive function. Additionally, entrepreneurial tenure was found to be positively correlated with perceived accomplishment ($\rho = 0.296$). Female entrepreneurs demonstrated significantly higher levels of introspection compared to their male counterparts ($U = 397.0$; $p = 0.048$). These results support the notion that distinct types of reflexivity exert differential influences on burnout syndrome and underscore the importance of fostering constructive systemic*

reflexivity in burnout prevention programs.

Key words: *professional burnout, entrepreneurs, reflexivity, systemic reflection, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment.*

Введение

Проблема профессионального выгорания в среде предпринимателей остается одной из наиболее острых в психологии труда и организационной психологии. Специфика предпринимательской деятельности, характеризующаяся высокой неопределенностью, личной ответственностью, хроническим стрессом и отсутствием четких границ между работой и личной жизнью, создает устойчивые предпосылки для развития синдрома эмоционального выгорания [2, 5].

В поисках факторов, смягчающих воздействие профессиональных стрессоров, исследователи все чаще обращаются к личностным ресурсам. Одним из ключевых метакогнитивных ресурсов выступает рефлексивность — способность к самоанализу, осмыслению собственных действий и состояний [4]. Однако существующие данные о связи рефлексивности и выгорания противоречивы. Ряд авторов указывает на ее адаптивную, защитную функцию [1], в то время как другие отмечают риски гиперрефлексии, ведущей к «самокопанию» и усугублению эмоционального истощения [3]. Это противоречие может быть разрешено через дифференциацию типов рефлексии. Современные подходы, в частности модель Д.А. Леонтьева, выделяют качественно различные типы рефлексивности: конструктивную (системную) и деструктивные (интроспекция, квазирефлексия) [3].

Цель исследования: выявление дифференцированной связи преобладающих типов рефлексивности (системной, интроспекции, квазирефлексии) с компонентами профессионального выгорания

(эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений) у предпринимателей.

Гипотезы исследования:

1. Системная рефлексия будет отрицательно коррелировать с эмоциональным истощением и деперсонализацией.
2. Интроспекция и квазирефлексия будут положительно коррелировать с редукцией профессиональных достижений.

Методология исследования

В исследовании приняли участие 51 предприниматель малого бизнеса из сфер услуг, торговли и консалтинга. Возраст респондентов — от 25 до 60 лет ($M = 46,0$; $SD = 5,0$), стаж предпринимательской деятельности — от 1 года и более.

Использовались следующие методики:

- 1) Maslach Burnout Inventory (МБИ) в адаптации Н.Е. Водопьяновой [2] для оценки трёх компонентов выгорания: «Эмоциональное истощение» ($\alpha = 0,87$), «Деперсонализация» ($\alpha = 0,72$), «Редукция профессиональных достижений» ($\alpha = 0,76$);
- 2) Дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) Д.А. Леонтьева [3];
- 3) Опросник рефлексивности А.В. Карпова [4];
- 4) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [1];
- 5) Социодемографическая анкета.

Исследование проводилось в смешанном (очно-дистанционном) формате. Статистический анализ выполнен в IBM SPSS Statistics 26.0 с использованием непараметрических методов (коэффициент Спирмена, U-критерий Манна–Уитни) при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты

Описательная характеристика выборки. Средние значения по методике МБИ: эмоциональное истощение ($M=18,3$; $SD=7,8$), деперсонализация

($M=8,3$; $SD=5,2$), редукция достижений ($M=35,0$; $SD=5,1$). По методике ДТР доминирует системная рефлексия ($M=40,8$; $SD=5,0$), показатели интроспекции ($M=22,9$; $SD=6,5$) и квазирефлексии ($M=24,4$; $SD=5,9$) существенно ниже.

Корреляционный анализ выявил значимые связи между типами рефлексии и компонентами выгорания (Таблица 1).

Таблица 1.

Значимые корреляционные связи между компонентами выгорания (MBI) и типами рефлексии (ДТР) (коэффициент Спирмена, ρ)

Компонент выгорания (MBI)	Тип рефлексии (ДТР)	R	ρ	Интерпретация
Эмоциональное истощение	Системная рефлексия	-0,240	0,013	Слабая отрицательная
Деперсонализация	Системная рефлексия	-0,292	0,002	Умеренная отрицательная
Редукция достижений (обратная шкала)	Системная рефлексия	0,226	0,019	Слабая положительная
Редукция достижений (обратная шкала)	Квазирефлексия	-0,213	0,028	Слабая отрицательная

Дополнительно установлено:

- положительная корреляция между стажем и оценкой достижений ($\rho = 0,296$; $p = 0,002$);

- у женщин уровень интроспекции достоверно выше ($U = 397,0$; $p = 0,048$).

Обсуждение

Результаты подтверждают, что системная рефлексия выступает адаптивным ресурсом: она снижает риск эмоционального истощения и деперсонализации, а также способствует более высокой оценке профессиональных достижений. В то же время интроспекция и квазирефлексия не проявили ожидаемых деструктивных связей, что требует дальнейшего изучения.

Отсутствие различий в группах предпринимателей с разным уровнем выгорания по общему уровню рефлексивности подчеркивает: важна не степень склонности к самоанализу, а её направленность. Гендерные и возрастные (параметр стажа) факторы выступают значимыми модераторами формирования синдрома выгорания.

Заключение и выводы

Системная рефлексия выступает ресурсом профилактики эмоционального истощения и деперсонализации, она может одновременно способствовать росту удовлетворенности профессиональными достижениями.

Общий уровень рефлексивности не коррелирует с интегральным показателем выгорания, что указывает на приоритет качественного анализа типов рефлексии.

Предпринимательский стаж и гендер являются значимыми модераторами в изучаемых связях.

Практическая значимость:

Результаты могут быть использованы при разработке психопрофилактических программ для предпринимателей, включающих:

- обучение навыкам системной рефлексии (анализ внешнего контекста, стратегическое мышление);

- работу с когнитивными искажениями, связанными с перфекционизмом и самооценкой;

- дифференцированный подход с учётом гендерных особенностей и профессионального стажа.

Перспективы дальнейших исследований:

Расширение выборки, применение лонгитюдного дизайна, а также изучение опосредующей роли копинг-стратегий и эмоционального интеллекта.

Список литературы:

1. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. — СПб.: Питер, 2011. — 376 с.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.

3. Леонтьев, Д.А. Дифференциальный опросник рефлексии: разработка и психометрическая валидизация / Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2009. — № 4. — С. 35–63.

4. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. — 2003. — Т. 24, № 5. — С. 45–57.

5. Maslach, C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S.E. Jackson // Journal of Occupational Behavior. — 1981. — Vol. 2, No. 2. — P. 99–113.