

## Психологические науки

УДК 159.99

# ПРОБЛЕМЫ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕСТРУКЦИИ» И «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» УЧИТЕЛЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Г.В. Вержибок*

Минский государственный лингвистический университет (МГЛУ). Минск,  
Беларусь

**Аннотация.** В статье актуализированы проблемы, возникающие в профессиональной деятельности педагога, где обозначена востребованность изучения профессиональных трудностей, нарушений и кризисов. Представлены разные позиции понимания профессиональных деструкций и стагнаций, уточняются условия и факторы профессионального выгорания. Приводятся характеристики искажений профессионального и личностного развития учителя, раскрыты примеры проявлений синдрома выгорания педагога, обозначены направления анализа феноменов.

**Ключевые слова:** профессиональное развитие, нарушения профессионального развития, деформации в профессиональной деятельности, профессиональные деструкции, синдром выгорания, профессиональное выгорание педагога

UDC 159.99

## PROBLEMS OF «PROFESSIONAL DESTRUCTION» AND «PROFESSIONAL BURNOUT» OF A TEACHER IN PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY

*H.V.Verzhybok*

Minsk State Linguistic University (MSLU). Minsk, Belarus

**Abstract.** The article actualizes the problems that arise in the professional activity of a teacher, which indicates the relevance of studying professional difficulties, violations and crises. Different positions of understanding of professional destructions and stagnations are presented, conditions and factors of professional burnout are specified. Characteristics of distortions of professional and personal development of the teacher are given, examples of manifestations of the burnout syndrome of the teacher are revealed, directions of the analysis of phenomena are designated.

**Keywords:** professional development, violations of professional development, deformations in professional activity, professional destructions, burnout syndrome, professional burnout of a teacher

В отечественной психологии основные проблемы в сфере «профессия и личность», вопросы становления и развития субъекта труда рассматриваются как две стороны целостного процесса профессионального развития (Д.Н. Завалишина, 2004), разделяя, все же, профессионализм деятельности и профессионализм личности (Н.В. Кузьмина, 1990, 1993). Обуславливая его прерывность, неравномерность и гетерохронность [5], саморазвитие профессионала одновременно выступает как единство и прогрессивных, и регрессивных преобразований (Л.И. Анцыферова, 1977), соотношение конструктивных, и деструктивных тенденций [10, с. 23].

Большой вклад в изучение вопросов профессионального становления и развития, профессиональных деструкций и стагнаций,

кризисов и выгорания внесли С.П. Безносков, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Р.М. Грановская, С.А. Дружилов, Э.Ф. Зеер, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Ю.П. Поваренков, Н.С. Пряжников, Е.С. Старченкова, Э.Э. Сыманюк и др. Каждый из них раскрывал ту или иную сторону явления, выделяя существенные, структурные и динамические контексты и причинно-следственные связи взаимодействия личности и профессии. В результате авторами проводится комплексный анализ феномена с точки зрения разных подходов: деятельностного, структурно-генетического, функционального, интегративного, ценностно-смыслового и иных вариаций.

Ситуации профессиональной деятельности занимают существенное место в жизни личности. Психологически комфортное состояние вызывают те из них, которые не сопровождаются отрицательными эмоциями, не связаны в индивидуальном сознании с неуспехом, неудачей. В дальнейшем появляется желание их повторять, однако в профессиональной деятельности часто возникают ситуации, вызывающие трудности, дискомфорт [11], фиксируются требования и притязания субъекта труда, которые в совокупности и определяют базовые противоречия.

На разных стадиях профессионализации по мере становления индивидуального стиля деятельности снижается уровень профессиональной активности личности, возникают условия для стагнации профессионального развития, которое зависит от содержания и характера труда [6]. В профессиональном развитии присутствуют не только совершенствование, приобретения, но и потери, разрушение, деструкция, наблюдается своего рода профессиональная деградация, движение назад, утрата важных качеств и свойств, упадок профессионального развития (Э.Ф. Зеер, 1999). В основе лежат те изменения субъекта труда, которые происходят с ним в процессе разрешения противоречия между профессиональной деятельностью, ее требованиями и условиями, с одной стороны, актуальными возможностями и притязаниями человека, – с другой. «В деятельностном плане отмечается нарушение целеполагания, отражения ситуации, планирования, контроля и регуляции» [10, с. 23].

Нарушения профессионального развития могут затрагивать разные грани трудового процесса – профессиональную деятельность, личность профессионала, профессиональное общение. Так сначала выпадают отдельные звенья в профессиональной деятельности, сужается круг общения, человек перестает соответствовать социальной или индивидуальной профессиональным нормам (требованиям профессии к человеку и человека к самому себе). Затем, по мере повторения трудных ситуаций, регрессивные изменения «оседают» и в личности, приводя к ее деформациям. Под влиянием условий труда или возрастных изменений у человека ослабевают или угасают некоторые позитивные психические качества, чаще начинает проявляться неумение срабатываться, усугубляются признаки несовместимости и конфликтности, «заостряются» пограничные состояния. Однако профессиональное старение не является фатальной необходимостью профессионального развития и не связано неизбежно с возрастом, ибо возможно сохранение человеком мотивов дальнейшего профессионального и личностного совершенствования [7].

*Профессиональная деформация (деструкции) личности* – это нарушение уже усвоенных способов деятельности, разрушение сформированных профессиональных качеств, появление стереотипов профессионального поведения и психологических барьеров при освоении новых профессиональных технологий, новой профессии или специальности [5], процесс и результат влияния субъектных качеств человека, сформированных в соответствии со спецификой определенного профессионального труда, на личностные свойства целостной индивидуальности специалиста [1], результат «дисгармоничного прохождения нормативных кризисов развития личности вследствие неконструктивного разрешения противоречия между объективно изменившимися условиями профессиональной деятельности и отношением личности к этим изменениям» [12, с. 34].

Некоторые авторы разделяют деформацию личности (С.П. Безносков, 2004) и деформацию деятельности (Н.И. Шаталова, 2000), профессиональную деформацию и профессиональную деструкцию (С.А. Дружилов, 2004). В данном случае, деформация – это «искажение»

психологической модели деятельности, либо ее деструктивное построение, «деструкция есть изменение и разрушение сложившейся психологической структуры личности, что негативно сказывается на развитии личности, взаимодействии с другими, результатах труда» [4, с. 86].

Общими и частными факторами профессиональных деформаций выступают разделение труда и специфика труда, нормы деятельности и нормы этики, значимы и процессы уподобления, идентификации, эмпатии, заражения, внушения, подражания, срачивания, а также «несформированность механизмов управления или их регуляции» [1, с. 236]. Механизмом становится утрата профессиональной идентичности – «профессиональный маргинализм» (Е.П. Ермолаева, 2001), устанавливается связь с динамикой эго-идентичности в нормативных кризисах развития личности взрослого человека (Е.Л. Солдатов, А.А. Шевченко, 2012). Они фиксируются на соматическом и психическом уровнях [10], проявляются в мотивационной, познавательной сфере личности, затрагивают характерологические качества [9], рассматриваются как проявления дезадаптации специалиста (Н.С. Пряжников, 2001). Особо подчеркивается необходимость изучения тех деформаций, в которых выражаются взаимосвязи между субъектными и именно личностными параметрами профессионалов [1]. Временные негативные психические состояния усталости и утомления человека, монотонии и напряженности в процессе труда приводят к негативным изменениям в личности работника [7]. Деструкции, возникающие в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияют на ее эффективность, порождают профессионально нежелательные качества – профессиональные деформации [5]. Проявления нормативных и ненормативных профессиональных кризисов снижают также и продуктивность жизнедеятельности вне рамок трудового процесса.

Одним из признаков профессиональной деформации и показателем искажения личностного развития является *профессиональное выгорание*, возникающее в результате

эмоционального истощения и внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. По существу, это третья стадия общего адаптационного синдрома, дистресс, стадия истощения (по Г. Селье). Если вначале этот феномен относили лишь в отношении к работающим людям и профессиям «субъект-субъектного» типа, то к середине 90-х годов XX века его рассматривают уже намного шире и распространяют на многие сферы личности (психическое выгорание) и жизнедеятельности человека (эмоциональное сгорание).

При этом до сих пор существуют достаточно противоречивые взгляды как на само определение понятия, его структуру, механизмы возникновения и генезис [9], проявления и степень интенсивности, последствия и связь с профессиональным развитием [11]. Отмечаются сложности и в отношении синонимичности профессиональному стрессу (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова) либо соотнесения его к виду профессиональных деструкций (В.Е. Орел, Ю.П. Поваренков) или деформаций (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк). Поэтому в 2007 г. в г. Курске научным сообществом принято решение использовать единый термин «синдром выгорания» без каких-либо уточняющих прилагательных.

Словосочетание «эмоциональное сгорание» в советской психологии начинает употребляться Б.Г. Ананьевым в 1968 г. для обозначения отрицательного настроения работников, занятых в системе «человек-человек». Сам же термин «*выгорание*» (burnout) оформляется благодаря клиническому опыту Герберта Фрейденбергера (Herbert Freudenberger) несколько позже, в 1974 г., и используется для описания эмоционального истощения волонтеров при работе с группами наркоманов. В отечественной науке проблема выгорания широко начинает исследоваться, начиная с 80-х годов XX века.

*Выгорание* – долговременная стрессовая реакция вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности [3], комплекс функций (демотивационная, декогнитивная, дерегулятивная), образующих «антисистему» и приводящий к дезадаптации профессиональной деятельности и подсистем личности [9], комплекс негативных симптомов, «деструктивные изменения

личности, имеющие стадиальный характер и возникающие, развивающиеся и проявляющиеся в процессе ее профессионализации» [8, с. 85], выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избыточное психотравмирующее воздействие, благодаря чему осуществляется экономное расходование внутренних ресурсов [2]

Детерминантами развития эмоционального выгорания считаются объективные и субъективные факторы, индивидуальные и организационные [9], Динамику процесса определяют взаимосвязанные и взаимовлияющие субфакторы, имеющие возрастные и гендерные особенности, подчеркивается и обратимость процесса, и его энергосберегающий характер [3]. «Выделяются четыре подхода: индивидуальный (действие внутренних причин), интерперсональный (асимметрия отношений профессионала и клиента), организационный (среда рассматривается как стрессогенный фактор) и интегративный (интегративное взаимодействие личностных и организационных факторов)» [12, с. 32].

Определена «гетерогенность структуры профессионального выгорания у представителей разных профессий, детерминированная спецификой профессиональной деятельности» [8, с. 84]. Одной из причин кризисных проявлений может быть «высокая эмоциональная загруженность труда, связанная с личностными, ролевыми и организационными факторами» [1, с. 249], «продолжительный кризис и дисгармоничная эго-идентичность» [12, с. 32]. Формирование и развитие в процессе становления профессионала «подчиняется U-образной зависимости между стажем работы и уровнем выраженности психического выгорания» [9, с. 16].

В отечественной педагогической психологии вопросы профессионального выгорания традиционно привлекают внимание исследователей (Э.Р. Ганеева, О.Н. Гнездилова, М.В. Борисова, Е.Г. Ожогова, Т.В. Темиров, В.Н. Феофанов, Т.В. Формалюк и др.). Педагогическая деятельность, так или иначе, направлена на преобразование другого человека. Предметом труда педагога выступает другой человек, со своими индивидуальными особенностями и

склонностями, со своим характером, мировоззрением, спецификой внутреннего мира. Педагог вынужден жить в логике объекта своего внимания, своего профессионального интереса, и это не может бесследно пройти для внутреннего мира самого педагога [1].

Кризисные состояния, как и признаки личностного отдаления, снижения мотивации и эмоционального истощения, зафиксированы у учителей (Н.А. Аминов, Н.Е. Водопьянова, С.А. Наличаева, Е.И. Рогов, Т.В. Темиров и др.) и педагогов дошкольных образовательных организаций (К.А. Дубиницкая, Н.В. Матвеева, Ю.В. Селезнева и др.), у преподавателей средних (И.В. Холоднова и др.) и высших (З.Н. Галина, А.В. Козлова, И.А. Курапова и др.) учебных заведений. Источниками профессиональных рисков в образовательном пространстве являются высокий уровень неопределенности последствий реформирования, слабая информационная политика и низкий уровень доверия к субъектам этого процесса (И.М. Лоскутова, 2011). «Прорывные» технологии, как правило, дают «эффект бумеранга»: освоение достаточно затратных по личностным ресурсам самого педагога умений приводит к перенапряжению (Т.Т. Щелина, 2014). Моногендерность педагогического сообщества, резкое падение престижности данной профессии, *гендерная асимметрия также выступают* источниками стрессов.

У более половины из числа опрошенных педагогов (52%) наблюдается высокий уровень профессиональной деформации (Т.Е. Майорова, 2009), наиболее подверженным деструкции оказался коммуникативный компонент педагогической деятельности (Э.Э. Сыманюк, Ю.А. Тукачев, 2005). Монологичность, жесткая структурированность и формализованность общения снижает у учителей самокритичность, формирует компенсаторное ощущение превосходства над окружающими (В.М. Бызова, М.Н. Заостровцева, 2005). Нарушение механизмов саморегуляции, деформация внутреннего мира становятся пролонгированной причиной злоупотребления прямыми воздействиями, доминируют распоряжения в резкой категоричной форме (ДаукшаЛ.М., 2010). С ростом стажа работы у педагогов формируется излишняя обобщенность в восприятии учеников, происходит их деперсонализация

(С.В. Кондратьева, 1980; А.В. Осницкий, 2001), ими используется ряд приемов манипулирования оценкой (О.И. Ефремова, 2007).

Учитель вынужден постоянно контролировать ситуацию, «демонстрировать» уверенное состояние, даже если в действительности его не испытывает (Ю.А. Юдчиц, 1998). Ненормативное поведение «трудных» учащихся переносится, проецируется на себя и отдельные формы отклоняющегося поведения педагогами присваиваются [9]. У 53% респондентов присутствует феномен «учительской агрессии» и фактор «отчетности в педагогической реальности», многие не испытывают удовлетворенность от выбранной профессии (М.В. Москвина, 2013). Когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия (Л.Я. Рубина, 1996).

Учителя испытывают устойчивый стресс (85%), жалуются на появление значительного утомления в процессе работы (60%), обладают высокими показателями ситуативной тревожности и страдают постоянными невротами (52%), нарушения питания выявлены у 29,6% респондентов (З.М. Ахметгалева, Т.М. Чурекова, 2007; М.В. Журавкова, 1995; Н.В. Томилина, 2005). Занятость учителя, включая домашнюю работу, более чем у четверти педагогов составляет свыше 12 часов в день (Н.А. Малышкина, 1986).

Фактором предупреждения эмоционального выгорания учителя выступает инновационная педагогическая деятельность, которая активизирует творческий потенциал и служит эффективным средством его личностного развития (О.Н. Гнездилова, 2005). Наличие высокой выраженности «гуманистического» и «гармонизирующего» компонентов в профиле типов эмоциональной направленности учителей соответствует низкому уровню выгорания и высокому уровню удовлетворенности профессиональной деятельностью (О.Н. Доценко, 2008). Осуществляется доформирование или переформирование профессиональной деятельности, преодоление негативных установок, самопреодоление тормозящего влияния прошлого опыта и психологической самозащиты (И.В. Молочкова, 2005). Преодоление доминирующего медикалистского и административного дискурса,

психологическое сопровождение профессионального развития, использование потенциала здоровья, разнонаправленные взаимодействия научного сообщества в информировании населения о профессиональных рисках с учетом гендерного фактора становятся ресурсами их минимизации.

Однако «проявления выгорания у специалистов в рамках одной профессиональной группы достаточно неоднозначны и порой противоречивы, что объясняется особенностями обследованных выборок (неоднородны по составу, широкий диапазон возраста и стажа, нет связи с этапами профессионального становления и развития, различия временных отрезков)» [8, с. 85-86]. Все более остро в образовании встает вопрос о необходимости и возможности гуманитарной экспертизы (Д.А. Иванов, 2008). Некоторые авторы утверждают, что феномен нежелательно ограничивать лишь сферой профессионального влияния, необходимо выходить за рамки интерперсонального подхода, выделять экзистенциальные пласты феномена. «Если мы рассматриваем профессиональное выгорание как многокомпонентный феномен, то его оценка должна быть комплексной» [3, с. 128].

Существует необходимость в дифференцировании либо интегрировании синдрома выгорания с такими категориями, как стресс, адаптационный синдром, профессиональная трансформация, депрессия, хроническая усталость, «синдром менеджера», психологическое здоровье и пр. Важными направлениями являются анализ феномена с поли-системных позиций, а не в рамках какой-то одной системы (профессии, социальной сферы) [9; 10], области изучения вопроса об обратимости профессионального выгорания, «определения последовательности появления его структурных компонентов и описания типологических профилей у специалистов различных профессиональных групп на разных этапах профессионализации» [8, с. 86], возможных долговременных последствий, выявления личностных ресурсов жизненной стойкости и стрессоустойчивости, способов их активизации (Н.Е. Водопьянова, 2014).

## Литература:

1. *Безносков С.П.* Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
2. *Бойко В.В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
3. *Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* От выгорания к обновлению: опыт и перспективы изучения синдрома профессионального выгорания в России // Национальный психологический журнал. 2006. Ноябрь. С. 126-129.
4. *Дружилов С.А.* Профессиональные деформации и деструкции как следствие искажения психологических моделей профессии и деятельности // Журнал прикладной психологии. 2004. № 2. С. 56-62.
5. *Зеер Э.Ф.* Психология профессионального развития: учеб.пособие. 2-е изд., стер. М.: Академия, 2007. 240 с.
6. *Кузьмина Н.В.* Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. М.: Высшая школа, 1990. 119 с.
7. *Маркова А.К.* Психология профессионализма. М.: Знание, 1996. 308 с.
8. *Неруш Т.Г.* Профессиональное выгорание как специфическая форма профессиональных деструкций // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2012. Вып. 12. № 3. С. 83-87.
9. *Орел В.Е.* Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.
10. *Поваренков Ю.П.* Соотношение конструктивных и деструктивных тенденций развития в процессе профессионального становления личности // Системогенез учебной и профессиональной деятельности: сборник научных трудов V всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2011 г. / под ред. проф. Ю.П. Поваренкова. Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2011. С. 23–32.

11. Полякова О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций // Национальный психологический журнал. 2014. № 1 (13). С. 57-64.

12. Солдатова Е.Л., Шевченко А.А. Динамика профессиональных деструкций в соотношении с динамикой эго-идентичности у представителей социальной и производственной сфер деятельности // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». 2012. Вып. 19. № 45. С. 32-37.

### References:

1. *Beznosov S.P.* Professional'naja deformacija lichnosti. SPb.: Rech', 2004. 272 p.

2. *Bojko V.V.* Sindrom «jemocional'nogo vygoranija» v professional'nom obshhenii. SPb.: Piter, 1999. 105 p.

3. *Vodop'janova N.E., Starchenkova E.S.* Ot vygoranija k obnovleniju: opyt i perspektivy izuchenija sindroma professional'nogo vygoranija v Rossii // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. 2006. Nojabr'. Pp. 126-129.

4. *Druzhilov S.A.* Professional'nye deformacii i destrukcii kak sledstvie iskazhenija psihologicheskikh modelej professii i dejatel'nosti // Zhurnal prikladnoj psihologii. 2004. № 2. Pp. 56-62.

5. *Zeer Je.F.* Psihologija professional'nogo razvitija: ucheb.posobie. 2-e izd., ster. M.: Akademija, 2007. 240 p.

6. *Kuz'mina N.V.* Professionalizm lichnosti prepodavatelja i mastera proizvodstvennogo obuchenija. M.: Vysshaja shkola, 1990. 119 p.

7. *Markova A.K.* Psihologija professionalizma. M.: Znanie, 1996. 308 p.

8. *Nerush T.G.* Professional'noe vygoranie kak specificheskaja forma professional'nyh destrukcij // Izvestija Saratovskogo universiteta. Novaja serija. Serija Filosofija. Psihologija. Pedagogika. 2012. Vyp. 12. № 3. Pp. 83-87.

9. *Orel V.E.* Sindrom psihicheskogo vygoranija lichnosti. M.: Institut psihologii RAN, 2005. 330 p.

10. *Povarenkov Ju.P.* Sootnoshenie konstruktivnyh i destruktivnyh tendencij razvitija v processe professional'nogo stanovlenija lichnosti // Sistemogenez uchebnoj i professional'noj dejatel'nosti: sbornik nauchnyh trudov V vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 23-24 nojabrja 2011 g. / pod red. prof. Ju.P. Povarenkova. Jaroslavl': Izd-vo JaGPU im. K.D. Ushinskogo, 2011. Pp. 23– 32.

11. *Poljakova O.B.* Kategorija i struktura professional'nyh deformacij // Nacional'nyj psihologičeskij zhurnal. 2014. № 1 (13). Pp. 57-64.

12. *Soldatova E.L., Shevchenko A.A.* Dinamika professional'nyh destrukcij v sootnoshenii s dinamikoj jego-identichnosti u predstavitelej social'noj i proizvodstvennoj sfer dejatel'nosti // Vestnik JuUrGU. Serija «Psihologija». 2012. Vyp. 19. № 45. Pp. 32-37.

— ● —

### Сведения об авторе

Галина Владиславовна **Вержибок** (англ. Halina Vladislavovna **Verzhybok**; белар. Галіна Уладзіславаўна **Вержибок**). Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии. Минский государственный лингвистический университет (МГЛУ). Минск, Беларусь; e-mail: galina\_minsk@mail.ru

— ● —