

Віктор Юрченко

Позитивна «Я-концепція» вчителя як передумова запобігання професійного вигорання

Одним із важливих завдань психологічної науки є пошук шляхів підвищення ефективності професійної діяльності, запобігання негативних її впливів на психічний стан і здоров'я працівника. Напружений графік роботи, конфлікт із керівником та співробітниками, інші види фізичного чи розумового напруження, пов'язані з роботою – симптоми, які мають діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10» (клас XXI – фактори, які впливають на стан здоров'я населення, та звертання до закладів охорони здоров'я) [4].

У 1974 р. американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг запропонував термін «професійне вигорання» для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами і пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги: психологи, лікарі, соціальні працівники, юристи та ін. Особливо це стосується вчителів, зважаючи на численність стресорів педагогічної діяльності: невизначеність результатів педагогічної праці і необхідність постійної її соціальної оцінки; зниження престижності педагогічної професії і значуща потреба в професійній самореалізації і кар'єрному зростанні; високий рівень вимог (соціальних і особистісних) і недостатність у вчителя ресурсів для їх дотримання; повсякденна рутинна і емоційно напружена атмосфера в шкільному колективі; висока динамічність і непередбачуваність професійних завдань; щоденні інтенсивні контакти з великою кількістю людей і конфлікти

м. Київ, Україна
директор Педагогічного інституту Київського
університету імені Бориса Грінченка,
кандидат психологічних наук, доцент

у взаєминах з учнями, батьками, колегами та адміністрацією; психологічні і фізичні перевантаження вчителя та ненормований його робочий день та ін.

Професійне вигорання – це синдром фізичного та емоційного виснаження, що складається з розвитку негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрати розуміння й співчуття щодо клієнтів (К. Маслач).

Серед симптомів професійного вигорання вчителя можна виокремити такі:

- емоційне виснаження і втома;
- негативні настанови щодо учнів (колег);
- неохоче ставлення до своєї роботи і шкільних заходів;
- нехтування своїми професійними обов'язками;
- посилення агресивності (гнів, роздратованість, підозрілість тощо);
- зниження активності, песимізм і апатія;
- ригідність мислення, консерватизм, закритість до змін;
- безособовість спілкування, уникнення контактів з учнями і колегами;
- почуття провини;
- психосоматичні ускладнення, погіршення апетиту або переїдання, безсоння;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки) та ін.

Все це спричинює низку особистісних проблем педагога, найбільш типовою серед яких є «особистісна тривожність, нестабільність, порушення «Я-концепції», неадекватна самооцінка і рівень домагань» [5, с. 176], а також

може негативно позначатися на самопочутті та здоров'ї дітей. Так, за даними МОЗ України, кількість хронічно хворих дітей збільшується за роки навчання в школі в 2,5 рази [6]. Однією з причин цього може бути, на наш погляд, професійне вигорання вчителя, спричинене негативною його «Я-концепцією».

Основну дослідницьку парадигму проблеми «Я-концепції» сформували представники західної гуманістичної психології (Р. Бернс, К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл та ін.) За сутнісними особливостями розрізняють позитивну і негативну «Я-концепцію». Як вказує Р. Бернс, позитивна «Я-концепція» визначається трьома чинниками: «твердою переконаністю в справлянні позитивного враження на інших людей; упевненістю в здатності до того чи іншого виду діяльності і почуттям власної значущості» [1, с. 27]. Позитивну «Я-концепцію» можна порівняти до позитивного ставлення

людини до самої себе, тобто до самоповаги, відчуття власної цінності. І навпаки, синонімами негативною «Я-концепції» є відповідне ставлення до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності [1, с. 33–34].

Метою статті є аналіз значення позитивної «Я-концепції» вчителя у запобіганні його професійного вигорання, підвищення рівня його педагогічної майстерності.

Розуміння «Я-концепції» вчителя як складної динамічної системи його уявлень про себе як особистість і суб'єкта педагогічної діяльності у взаємозв'язку і взаємозумовленості когнітивного («Образ-Я»), емоційно-ціннісного («Ставлення-Я») і поведінкового («Вчинок-Я») компонентів дає змогу виділити, на наш погляд, низку емпіричних показників, що розкривають її сутнісний зміст та можуть бути виявлені за допомогою психодіагностичних методів (табл. 1).

Таблиця 1.
Емпіричні показники структури «Я-концепції» вчителя

	Позитивна «Я-концепція»	Негативна «Я-концепція»
Когнітивний складник («Образ-Я»)	Висока когнітивна складність і диференційованість соціальних ролей і настанов щодо себе	Мінімум інформації про себе і недостатня розрізненість її елементів
	Професійно-рольова ідентифікація («Я-вчитель», «Я-хороший учитель» тощо)	Брак конструктів, що вказують на професійно-педагогічну приналежність
	Наявність власне особистісних компонентів (повага до дитини, прийняття, розуміння та любов до неї тощо)	Обмеження функціонально-рольовими компонентами (знання, методичний арсенал, відповідальне ставлення тощо)
	Внутрішня цілісність і узгодженість між модальностями «Образу-Я»	Суперечливість «Образу-Я», критична неузгодженість між «Я –реальним» і «Я-ідеальним»
	Відносна стійкість, стабільність уявлень про себе як учителя	Висока мінливість, ситуативність «Образу-Я»
	Перевага моральних суджень серед оцінних суджень про себе, їх понятійний рівень	Переважають зовнішньо-атрибутивні судження з характером загальної емоційної оцінки
	Загальна позитивна думка про себе	Переважає негативний відтінок думки про себе
Емоційно-ціннісний складник («Ставлення-Я»)	Висока (здебільшого адекватна) самооцінка педагогічних здібностей і професійних якостей, результатів педагогічної діяльності	Занижена самооцінка педагогічних здібностей і професійних якостей, результатів педагогічної діяльності
	Аутосимпатія, високий рівень самоповаги	Низький рівень самоповаги, «комплекс меншовартості»
	Очікування позитивного ставлення до себе з боку авторитетних людей	Переконаність у переважно негативному оцінному ставленні інших людей до нього
	Емоційна стійкість, низький рівень особистісної і ситуативної тривожності	Емоційна нестабільність, високий рівень особистісної і ситуативної тривожності; почуття незахищеності
Поведінковий складник («Вчинок-Я»)	Висока активізація вчинку самобачення, професійно-педагогічне самовипробування	Брак вираженого інтересу до професійного аспекту «Я», пасивність самопізнання
	Наявність позитивних мотивів професійно-педагогічного самовдосконалення	Невмотивованість професійного самоствердження і самореалізації
	Здатність до вольової дії щодо подолання вад власного «Я»	Приреченість власним «Я»; безпорадність, нездатність розв'язати внутрішні суперечливості «Образу-Я»
	Домінування інтернальних (внутрішніх) тенденцій локусу-контролю	Домінування екстернальних (зовнішніх) тенденцій локусу-контролю (пошук «винуватця»)

Таблиця 2.

Індивідуальний стиль педагогічної діяльності вчителя залежно від особливостей його «Я-концепції»

Педагог із позитивною «Я-концепцією»	Педагог із негативними тенденціями в «Я-концепції»
Спокійний, упевнений у собі	Надмірно хвилюється, підвищений рівень тривожності; «нервовий сам і нервує дітей» (П. Блонський)
Гуманна щирість, емоційно-ціннісне налаштування на міжособистісні стосунки з дітьми	Мінімізація міжособистісних контактів із учнями, перевагування формальних взаємин
Виявляє готовність спілкуватися з кожним учнем і приймати його таким, яким він є	Вибірковість у взаєминах зі школярами, має у класі «любимчиків»
Приязний у взаєминах із дітьми, поважає їхню гідність	Часто вдається до дисциплінарних засобів впливу на вихованця з приниженням його гідності (підвищення голосу, зневажливі вислови, «ярлики» тощо); багато часу під час заняття витрачає на організаційні моменти
Жвавий, життєрадісний, із тонким почуттям гумору; моделює ситуації для вияву учнями позитивних емоцій	Емоційно скутий, «сухий», не виявляє власного ставлення до змісту заняття; не стимулює позитивних переживань школярів
Надає перевагу активним, неформальним методам навчання; поважає думку молодої людини, допомагає актуалізувати її творчий потенціал	Схильний до стереотипного, формального педагогічного мислення та догматичного стилю роботи; на занятті переважно активний сам і репрезентує переважно себе
Індивідуальний підхід до навчання школярів, опора на їхні психологічні особливості	Здебільшого орієнтація на всю аудиторію без урахування індивідуальних психологічних особливостей учнів
Адекватно оцінює конкретні вчинки, риси й досягнення учнів; залучає їх до взаємооцінювання, стимулює їхню самооцінку	Суб'єктивний в оцінюванні; часто занижує можливості й досягнення школярів; нехтує їхньою самооцінкою та не залучає однокласників до взаємооцінювання

Позитивна «Я-концепція» вчителя – це почуття його власної гідності, прийняття себе як суб'єкта педагогічної діяльності, самоповага, висока професійна самооцінка, відповідальність за себе і власне майбутнє, потреба в самоактуалізації.

Порівнюємо деякі особливості професійної поведінки вчителя на уроці залежно від переважаючих тенденцій в його «Я-концепції» (табл. 2). Спробуємо відповісти, хто з цих учителів «ефективніший» у педагогічній взаємодії з дітьми?

Можна помітити, що негативні тенденції в «Я-концепції» вчителя – це шлях на похилу площину, «по якій котиться вихователь» (Я. Корчак): «Зневажає, не довіряє, підозрює, стежить, ловить, картає, звинувачує і карає, шукає прийнятних способів, щоб запобігти; щоразу частіше забороняє і нещадно примушує; не бачить зусилля дитини, яка старається заповнити чимось аркуш паперу або годину життя; сухо зазначає: погано. Нечаста блакить пробачень, густі багрянці гніву та обурення» [2, с. 92].

На наш погляд, у вчителя з негативними тенденціями в «Я-концепції» має місце симптоматика професійного вигорання. Через це загострюючи проблему, можна констатувати, що зміцнення «Я-концепції» вчителя – це завдання більш значуще порівняно з традиційним формуванням професійно-педагогічних

здібностей, вдосконаленням методичної підготовки, збагаченням фахової обізнаності тощо.

Психологічним механізмом формування «Я-концепції» вчителя є інтеріоризація ним оцінних ставлень до нього інших (колеги, керівник школи, учні та їхні батьки), соціальне порівняння себе з іншими в педагогічній діяльності, інтегрування власних вражень і переживань від конкретних результатів педагогічної дії, самоатрибуція як деяка компенсаторна функція наявних суперечливостей в «Образі-Я» та ін.

Наприклад, якщо під час відкритого уроку вчитель стурбований тим, як керівник школи оцінює його педагогічну майстерність, то нерідко може відволікатися від педагогічних завдань взаємодії з дітьми і орієнтуватися на соціальне очікування, вдаючись до невластивого йому стилю педагогічної взаємодії з учнями, застосовуючи нетиповий для себе методичний арсенал тощо. Виникає своєрідний конфлікт між увагою до очікувань керівника і увагою до розв'язання педагогічного завдання, що може обернутися «перевантаженням когнітивної системи і викликає збудження вчителя» [3, с. 362]. Саме цим, на наш погляд, спричинюється підвищення рівня ситуативної тривожності вчителя, що розглядається нами [8], з одного боку, як прояв можливого загострення суперечливостей між модальностями

«Я-концепції» вчителя (зокрема, між «Я-реальне» і «Я-яким мене бачать інші»), з іншого – як несприятливий для педагогічної ефективності уроку чинник.

Щоб запобігти небажаним трансформаціям «Я-концепції» вчителя, сприяти його професійній самореалізації і відтак уникати виникненню симптомів професійного вигорання, директорові школи для реалізації контрольно-оцінної функції не зайве поради дотримуватися низки таких соціально-психологічних правил:

1. Плановість відвідування уроків, заздалегідь повідомляти вчителя про час і мету перевірки.

2. Розробка чітких критеріїв оцінювання професійної діяльності вчителя і ознайомлення з ними всіх педагогів школи.

3. Забезпечення керівником атмосфери довіри і розкнутості, уникнення під час відвідування уроку невербальних сигналів, які можуть бути інтерпретовані вчителем як вираження негативного оцінного ставлення до нього і його педагогічних дій (наприклад, відвертання і відкидання голови назад, морщення носа, хмурі брови, опускання повік, іронічна посмішка тощо).

4. Аналіз і оцінювання уроку має відбуватися того ж дня в умовах конфіденційної бесіди. Директорові слід зважати на те, що людина береже звичний для себе рівень самооцінки і чутливо реагує (внутрішньо чи зовнішньо) на будь-які спроби (умисні чи ненавмисні) знизити її уявлення про саму себе. Оцінка повинна бути об'єктивною і справедливою, однак слід уникати психологічного смислового бар'єра між учителем і керівником (надто за ситуації, коли перший роздратований через низьку самооцінку проведеного уроку, втому чи іншу причину). Для зняття емоційної напруги вчителів у школі важливо обладнати кімнату психологічного розвантаження.

5. Дотримуватися «Золотого правила» оцінювання – оцінювати конкретний урок і водночас так, щоб у вчителя залишалася оптимістична перспектива покращити свої результати (наприклад: «Сьогодні на уроці недостатньо реалізовані можливості самостійної роботи учнів», «Цього разу Вам неповністю вдалося активізувати більшість дітей», «Зазвичай, у Вас насиченість уроку значно вища» тощо).

6. Знайти позитивні сторони в роботі вчителя навіть за невдало проведеного уроку.

Слід зважувати на результат дослідження: «неприйняття нас іншими знижує нашу самооцінку, посилюючи запопадливість заслужити схвалення» [3, с. 89]. Схвалення, добре слово – найбільш дієвий засіб підтримати творчий настрій учителя, зміцнити його професійну віру в себе, запобігати професійному вигоранню.

7. Виявлені позитивні результати професійного зростання вчителя (особливо початківця) оприлюднювати, наприклад, через наказ по школі або на засіданні педагогічної ради. Це сприятиме як професійному самоствердженню, зміцненню професійного «Образу-Я» вчителя, так і корекції оцінного ставлення до нього з боку колег. Зауваження і недоліки в роботі краще робити віч-на-віч, особливо неприпустимо критикувати вчителя в присутності учнів та їх батьків.

Водночас, щоб запобігати своєму професійному вигоранню, кожному вчителю важливо підвищувати професійну самооцінку, зміцнювати самоповагу, виробляти впевненість і віру в себе.

Для цього можна поради виконати такі вправи:

1) Вправа «Змінити себе або інших»

Інструкція

Відомо, що найчастіше нам не вистачає витримки, доброзичливості, щирості, сили волі, співчуття і впевненості в собі. Припустимо, що у Вас як вчителя з'явилась унікальна нагода розвинути якусь із цих рис. Позначте її у верхній половині табл. 3 («Собі»). А тепер уявіть, що стало можливим розвинути якусь із цих рис у своїх учнів. Позначте її в нижній половині табл. 3 («Іншим»). Буква, яка стоїть на перетині виділених Вами рядків, позначає характерний для Вас тип психологічного самовдосконалення.

Варіант А – стати твердішим спільно з учнями (поглибити педагогічне співробітництво);

Варіант Б – ствердитися самому як педагогові в м'якішому оточенні дітей;

Варіант В – пом'якшити свою вдачу, допомагаючи ствердитися своїм учням;

Варіант Г – стати м'якішим спільно з усіма суб'єктами педагогічного процесу.

Таблиця 3.
Змінити себе або інших

Собі:							
1.	Витримка	А	Б	Б	А	Б	А
2.	Доброзичливість	В	Г	Г	В	Г	В
3.	Щирість	В	Г	Г	В	Г	В
4.	Сила волі	А	Б	Б	А	Б	А
5.	Співчуття	В	Г	Г	В	Г	В
6.	Впевненість у собі	А	Б	Б	А	Б	А
		Витримка	Доброзичливість	Щирість	Сила волі	Співчуття	Впевненість у собі
		1.	2.	3.	4.	5.	6.
		Учням:					

Легко переконатися, що дотримання правила психологічного самовдосконалення «собі – твердості, іншим – м'якості» сприяє самоствердженню себе серед інших. Водночас вчителю слід пам'ятати, що і його учні чекають від нього доброзичливості, уваги, порядності. Для них це необхідна умова особистісного самоствердження, творчої самореалізації, а отже, зміцнення власного «Образу-Я».

2) Вправа «Моя Я-концепція»

Інструкція

Виконувати вправу краще на окремому аркуші:

а) У кожному рядку диференціалу (табл. 4.) зробіть помітку залежно від того, оцінюєте Ви себе ближче до лівого чи правого критерію. З'єднавши всі помітки, отримаєте свій особистісний профіль «Я-реальний» («Мое теперішнє Я»).

б) Так само оцініть «Мое ідеальне Я», тобто, яким би Вам хотілось бути, якого образу прагнете. Побудуйте особистісний профіль «Я-ідеальний».

в) Спробуйте оцінити «Я, яким я найбільше собі не подобаюся» і побудуйте особистісний профіль «Погане-Я».

г) Порівняйте три профілі, визначте ступінь задоволеності собою.

д) Попросіть учнів (своїх колег) оцінити Вас. Побудуйте усереднений профіль «Я – як мене оцінюють інші», порівняйте його з трьома попередніми та ступенем самозадоволення, і Ви отримаєте інформацію для роздумів.

Таблиця 4.
Семантичний диференціал «Я-концепції»

	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	
Хороший								Поганий
Викликає повагу								Викликає зневагу
Оптимістичний								Песимістичний
Ввічливий								Нечемний
Самовпевнений								Не впевнений у собі
Товариський								Замкнутий
Активний								Пасивний
Альтруїстичний								Егоїстичний
Відвертий								Потайливий
Ерудований								Необізнаний
Гуманний								Нечуйний
Життєрадісний								Безрадісний
Мудрий								Нерозумний
Вольовий								Безвольний
Прогресивний								Консервативний

3) Також варто дотримуватися таких правил:

- Живіть за законом трьох «Е»: енергія, ентузіазм, емпатія.
- Не переставайте дивуватися світом і цікавитися собою.
- Побільше мрійте і фантазуйте.
- Щодня знаходьте можливість хоча б декілька хвилин побути наодинці, подумати про себе.
- Коли виникає проблема, намагайтеся подивитися на неї під різним кутом зору.
- Знаходьте час на приємне спілкування з іншими людьми.
- Відмовляйтесь від негативних думок, навпаки, у будь-якій ситуації спробуйте відшукати позитивний момент.
- Не переймайтесь занадто тим, що про Вас думають інші люди.
- Проявляйте до інших людей любов і повагу.
- Будьте оптимістом.
- Формуйте свій позитивний «Я-образ».

З віри в себе розпочинається переможний шлях самореалізації в професійній сфері. Похвала вчителю і зміцнення його «Я-концепції» – це ще й життєтворча сила його педагогічної майстерності, запобігання професійному вигоранню. Варто пам'ятати: позитивна «Я-концепція» вчителя означає можливість формуючого впливу на дитину, яка зростатиме психічно здоровою, впевненою у своїх силах, внутрішньо вільною, здатною до самореалізації.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернс Р., *Развитие Я-концепции и воспитание*, Москва 1986, 420 с.
2. Корчак Я., *Як любити дітей*, Київ 1992, 32 с.
3. Майерс Д., *Социальная психология: Учебник*, Д. Майерс; В. Усманов (гл. ред.), С. Гаврилов (пер. с англ.), [2. изд., испр.], Санкт Петербург 1999, 684 с.
4. Міжнародний класифікатор хвороб (МКХ-10) [Електронний ресурс], <http://ukrmedserv.com/content/view/6392/434/lang.ru>.
5. Овчарова Р., *Практическая психология в начальной школе*, Москва 1996, 240 с.
6. Пояснювальна записка до проекту наказу Міністерства охорони здоров'я України «Про удосконалення медичного обслуговування учнів загальноосвітніх навчальних закладів» [Електронний ресурс]. – http://www.moz.gov.ua/ua/portal/dn_20100507_p.html.
7. Юрченко В., *Соціально-психологічна функція керівника школи: зміцнення «Я-концепції» вчителя*, «Освіта і управління» 1998, т. 2, № 2, с. 51–58.
8. Юрченко В., *Тривожність як прояв суперечливостей в «Я-концепції» майбутнього вчителя*, «Педагогіка і психологія» 1997, № 1(14), с. 191–197.

