

Шуваева Алла Александровна

магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ НА РАЗВИТИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** в статье освещается проблема влияния уровня самооценки на формирование профессионального выгорания у педагогов дошкольного образования. Обосновывается значимость самооценки как личностного ресурса, который имеет влияние на формирование как устойчивости к профессиональному стрессу педагогов, так и усугублению стрессовых состояний. Изложен анализ факторов формирования выгорания, а также раскрыты механизмы влияния различных видов самооценки на эмоциональное состояние педагогов. Делается вывод о влиянии уровня самооценки на профессиональное выгорание, а также необходимости психологического сопровождения педагогов для профилактики профессионального выгорания.*

***Ключевые слова:** самооценка, профессиональное выгорание, педагоги дошкольного образования, эмоциональное истощение, психологическое здоровье.*

В настоящее время система дошкольного образования предъявляет высокие требования к профессиональной деятельности педагогов. Педагоги подвержены огромной нагрузке: взаимодействие с детьми, родителями воспитанников и коллегами. Так же они несут ответственность за результаты образовательного процесса, положительный эмоциональный микроклимат в группе и максимальную эмоциональную вовлеченность в педагогический процесс. В данных условиях педагоги подвержены высокой психоэмоциональной нагрузке, что в долгосрочной перспективе может привести к профессиональному выгоранию.

Одним из факторов, который влияет на формирование, развитие или не развитие данного феномена, является уровень самооценки педагога.

Самооценка – это субъективное представление о ценности собственной личности, мнение о себе, своих способностях и о том, насколько человек является важным среди других. Это то, как человек воспринимает себя, насколько считает себя достойным успеха, уважения, денег, права на ошибку [2].

Понятие самооценки впервые использовал американский философ и психолог Уильям Джеймс в 1892 году. Он определял самооценку как отношение между реальными достижениями человека и его притязаниями – то есть целями, стремлениями.

Л.С. Выготский рассматривал самооценку как важнейшую личностную характеристику, которая контролирует собственную деятельность и позволяет выстраивать поведение в соответствии с социальными нормами.

Самооценка выступает весомым показателем и влияет на то, как сложится жизнь человека в целом. Когда человек уверен в своих достоинствах и верит в собственные силы, он способен добиваться успеха и стойко переносить любые трудности и стрессовые события. Но когда человек не уверен в себе, испытывает постоянное чувство вины, стыда, что «не достоин» – это мешает ему реализовываться и вызывает еще большее чувство тревоги [4]

Целью данной статьи является анализ влияния уровня самооценки на развитие профессионального выгорания у педагогов дошкольного образования.

Профессиональное выгорание рассматривается как синдром, который включает в себя три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Данный феномен формируется не за один день, а в течении длительного периода времени под воздействием профессионального стресса, эмоциональных и физических перегрузок, а также постоянным внутренним конфликтам личности.

В свою очередь, самооценка подразделяется на три вида: адекватная, заниженная и завышенная. Каждый вид самооценки по-разному влияет на личность педагога, его психологическое состояние и профессиональную деятельность.

Так как педагоги дошкольного образования подвержены высоким перегрузкам как психологическим, так и физическим, то именно личностные ресурсы педагога, включая самооценку, играют важную роль в сохранении психологического здоровья педагога [3].

Педагоги дошкольного образования с адекватным уровнем самооценки способны:

- объективно оценивать собственные профессиональные возможности;
- воспринимать ошибки как часть профессионального развития, а не катастрофу или полное фиаско себя как специалиста;
- отстаивать личные границы в отношениях с воспитанниками, их родителями, коллегами и не принимать все сказанное «на свой счет»;
- более стойко переносить стрессовые ситуации и психотравмирующие события.

Такие педагоги реже испытывают эмоциональное истощение и эффективнее справляются с профессиональными трудностями, так как обладают более развитой системой саморегуляции.

Тем временем педагоги с заниженным уровнем самооценки:

- подвержены повышенной тревожности;
- не уверены в своих силах и способностях, как профессиональных, так и личностных;
- склонны к самокритике и самоунижению.

Именно поэтому они чаще воспринимают любые профессиональные трудности на свой счет и считают их личной неудачей, даже если их вины в этом нет. В момент психотравмирующих событий они испытывают чувство беспомощности и быстрее истощаются эмоционально, что в дальнейшем приводит и к физическому истощению.

Такое поведение способствует формированию и развитию всех компонентов профессионального выгорания, особенно редукации профессиональных достижений.

Педагоги с завышенным уровнем самооценки могут:

- переоценивать собственные возможности и результаты профессиональной деятельности;
- быть излишне самоуверенными и игнорировать происходящие неудачи или совершенные ошибки;
- всячески сопротивляться конструктивной критике;
- ставить перед собой завышенные или недостижимые цели, на которые приходится тратить огромное количество ресурса, как психического, так и физического.

Несмотря на то, что внешне такие педагоги могут выглядеть уверенными и спокойными, они также, как и педагоги с заниженной самооценкой больше подвержены выгоранию. Даже незначительная критика таких педагогов может вызвать достаточно бурную эмоциональную реакцию, а невозможность достигнуть поставленных целей будет восприниматься педагогом, как двойное поражение (как профессионала, так и личности), что в свою очередь повысит уровень тревожности, стресса и в итоге приведет к развитию деперсонализации и редукции профессиональных достижений [5].

Таким образом, самооценка влияет на интерпретацию педагогом событий в профессиональной деятельности. Педагоги с низкой самооценкой склонны воспринимать нейтральные события как негативные. Так же уровень самооценки педагога определяет интенсивность эмоциональных реакций. Низкая самооценка усиливает переживание стресса. Кроме того, уровень самооценки влияет на выбор педагогом стратегии поведения. Адекватная самооценка способствует использованию конструктивных стратегий преодоления трудностей [6].

Чтобы снизить риск развития профессионального выгорания у педагогов дошкольного образования, их самооценка должна стремиться к адекватному уровню. Для этого необходимо развивать навыки саморефлексии, умение формировать позитивное отношение к профессиональным достижениям, трезво оценивать совершенные ошибки и выстраивать личные границы, адекватно реагировать на критику, не воспринимать все происходящее на свой счет [1].

Таким образом, уровень самооценки оказывает существенное влияние на развитие профессионального выгорания у педагогов дошкольного образования. Адекватная самооценка является необходимым ресурсом психологической устойчивости для педагога, тогда как ее искажения повышают риск эмоционального истощения и снижения профессиональной эффективности, что в свою очередь ведет к формированию профессионального выгорания.

Список литературы

1. Бабич А. Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе / А. Бабич. – М.: МИФ, 2025. – 256 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 472 с.
3. Реан А.А. Психология личности / А.А. Реан. – СПб.: Питер, 2016. – 512 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2020. – 720 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл, 2005. – 323 с.
6. Штавеманн Г. Самоценность. Как заставить ее работать на себя / Г. Штавеманн; пер. с нем. А.В. Коченгина. – Харьков: Гуманитарный Центр, 2015. – 212 с.