**Синдром эмоционального выгорания педагога
*Аннотация.*** *Известно, что психологический настрой преподавателя важен в организации педагогического процесса и влияет на его результат. В то же время эмоциональное выгорание преподавателя – это проблема, которая может привести к окончанию преподавательской деятельности. Описаны синдром самозванца лектора и меры по его успешному преодолению и профилактике эмоционального выгорания. Проанализированы данные о причинах синдрома самозванца, его проявлениях и влиянии на эффективность педагогической деятельности. Изучена распространенность и выраженность синдрома самозванца в группе слушателей Национального института высшего образования. Выявлено, что более половины опрошенных респондентов имели умеренный опыт самозванца. Чаще встречается среди женщин, которые преподают более 20 лет и преподают предметы с ведущим эмоциональным и ценностным компонентом.*

**Знакомство.**Обилие информации диктует новые требования к лектору. Навыки лектора влияют на качество лекций и занятий. Важно, чтобы лектор обладал такими психологическими компетенциями, как эмпатия, сочувствие, умение создавать психологический контакт, поддерживать в трудной ситуации. Лектор должен обладать педагогическим тактом, уметь создавать теплую эмоциональную атмосферу в группе и избегать конфликтов. Самооценка во многом формирует наше положение в жизни. Чем он выше, тем больше амбиций и стимулов к развитию. Низкая самооценка может перерасти в синдром самозванца. Синдром самозванца можно интерпретировать как преувеличенную самокритику. Синдром самозванца был описан в 1978 году Клэнсом Полин Р. и Аймс Сюзанной А. Это субъективный синдром, при котором человек не способен соотнести свои достижения с собственными качествами, способностями и усилиями. Синдром самозванца не считается психическим расстройством или чертой характера. Предрасположенность к нему может быть связана с особенностями воспитания и ранней социализации человека, а реализация происходит в определенной социальной и трудовой среде. Признаки синдрома самозванца наблюдаются у 40–80% людей, а около 60% ощущают его постоянно. Обычно это перфекционисты, которые стремятся к профессиональным высотам и очень переживают из-за мелких недочетов в своей работе. Синдром самозванца чаще встречается у женщин. Общественный стереотип о том, что женщины менее интеллектуально развиты, чем мужчины, часто усиливает неуверенность женщин в себе. Уровень профессиональных достижений часто обратно пропорционален частоте синдрома. Например, А. Эйнштейн страдал синдромом самозванца. В профессиональную «группу риска» входят преподаватели, врачи, ученые, которые постоянно ставят перед собой сложные задачи и вынуждены брать на себя большую ответственность. При этом для окружающих это успешные люди, компетентные коллеги, обладающие высокой квалификацией и большим опытом работы. «Самозванец» объясняет свой профессиональный успех удачей, случайностью. Человек с синдромом самозванца недооценивает себя, свои навыки и возможности. Достижения и успехи могут казаться ему результатом благоприятного стечения обстоятельств, результатом чьей-то помощи и поддержки.Он не может принять свой успех как результат своей работы или способностей. «Самозванец» обладает чрезмерной самокритичностью, скромен в своих достижениях и обесценивает свои успехи. Он постоянно сравнивает себя с другими людьми и не чувствует себя достаточно умным и эффективным. Он считает, что проделанная работа была слишком легкой, и считает, что все люди могут справиться с подобными задачами. Ей кажется, что ее мнение никого не интересует. Он обесценивает себя, постоянно находится в стрессе, боится действовать. Он воспринимает конструктивную критику не как зону роста, а как угрозу своему профессионализму. «Самозванец» чувствует себя обманщиком, считает, что создал образ более умного и компетентного человека, чем он есть на самом деле, и не заслуживает достигнутого успеха или положения. Он живет в ожидании разоблачения своей некомпетентности и боится, что его уволят. Страх разоблачения значительно усиливает страх неудачи и заставляет его много работать, постоянно находиться в состоянии внутреннего напряжения. Иногда, опасаясь, что не справится с новыми задачами, «самозванец» отказывается от интересных предложений и блокирует карьеру. «Самозванцы», как правило, делятся на две группы. У одной части «самозванцев» есть близкий родственник, который уже обозначен как «умный» член семьи. Они либо верят в семейный миф, либо хотят его опровергнуть. Другая часть самозванцев – жертвы синдрома завышенных ожиданий. В глазах членов своей семьи они идеальны. В жизни они не всегда могут это удовлетворить, испытывают трудности в достижении тех или иных целей. Тем не менее, они чувствуют себя обязанными оправдать ожидания своей семьи. Они не могут продолжать действовать вечно и начинают сомневаться в себе. Они часто сравнивают себя с другими, ищут собственные недостатки и оплошности, боятся не оправдать ожиданий и похвалы значимых людей. Наиболее распространенными клиническими симптомами синдрома самозванца являются тревога, неуверенность в себе, депрессия и разочарование из-за неспособности соответствовать установленным самим стандартам достижений. Синдром самозванца эмоционально истощает и снижает мотивацию к развитию. Потеря веры в свои силы негативно сказывается на качестве выполняемых задач. Синдром самозванца может спровоцировать:
− частую смену интересов из-за предполагаемых неудач в каждом из них;
− снижение интереса к саморазвитию, замкнутость;
− прогрессирование комплекса неполноценности;
− раздражительность и горечь или, наоборот, мягкость и неуверенность в себе. Признаки выгорания включают чувство безнадежности, хроническую усталость, снижение уровня заботы о себе, плохие границы, циничность и изоляцию от себя. Таким образом, синдром самозванца негативно сказывается на качестве жизни преподавателя, приводит к эмоциональному выгоранию, что негативно сказывается на качестве учебного процесса.
**Результаты.**Методика теста самозванца была разработана, чтобы помочь людям определить, есть ли у них характеристики синдрома самозванца, и если да, то в какой степени. Сервис Google Forms позволяет разработать и провести онлайн-опрос респондентов в удобной для них обстановке в удобное время. Для оценки степени выраженности синдрома самозванца в группе слушателей МП 2.6.1 Национального института высшего образования была создана анкета для онлайн-опроса в Google Forms. Для получения достоверных результатов респондентам было предложено заполнить анонимные анкеты. Респондентам было предложено дать первый ответ, который они могли бы придумать. Однако респонденты не были дополнительно проинформированы о целях исследования и критериях оценки тестов. Кроме того, респондентам было предложено указать стаж преподавания (до 5 лет; 5 – 10 лет; 10 – 15 лет; 15 – 20 лет; более 20 лет) и пол. Респондентам также было предложено ответить на обязательный вопрос «По какой дисциплине вы преподаете?». При ответе на этот вопрос респондентам было предложено 5 вариантов:**49**− С ведущим интеллектуальным компонентом (математика, физика, химия и т.д.)
− С ведущим эмоционально-ценностным компонентом (литература, музыка, изобразительное искусство, история, философия, право и т.д.)
− С коммуникативной составляющей (языки и т.д.)
− С ведущей валеологической составляющей (лечебная дисциплина, физическая культура, физиология и т.д.)
− ДругоеЗатем респондентам было предложено ответить на 20 факультативных тестовых вопросов для оценки тяжести синдрома самозванца. Респондентам было предложено оценить следующие утверждения.
*1. Я часто успешно справлялся с тестом или заданием, хотя боялся, что не справлюсь, пока не возьмусь за него.2. У меня может сложиться впечатление, что я более компетентен, чем есть на самом деле.
3. Я избегаю оценок, если это возможно, и боюсь, что другие ценят меня.4. Когда люди хвалят меня за то, что я сделал, я боюсь, что не смогу оправдать их ожидания в будущем. Иногда мне кажется, что я получил свою нынешнюю должность или свой нынешний успех, потому что я оказался в нужном месте в нужное время или знал правильных людей. Я боюсь, что люди, важные для меня, могут обнаружить, что я не так способен, как они думают. Я склонен вспоминать случаи, когда я не делал больше всего, чем в те дни, когда я делал все, что мог.8. Я редко делаю проект или задачу так хорошо, как хотелось бы.9. Иногда я чувствую или верю, что мой успех в жизни или на работе был результатом какой-то ошибки.10. Я с трудом принимаю комплименты или похвалы по поводу своего интеллекта или достижений.11. Иногда мне кажется, что мой успех был обусловлен какой-то удачей.12. Иногда я разочаровываюсь в своих нынешних достижениях и думаю, что должен был достичь гораздо большего13. Иногда я боюсь, что другие обнаружат, как много знаний или способностей мне на самом деле не хватает.14. Я часто боюсь, что могу потерпеть неудачу в новом деле или начинании, хотя обычно я хорошо делаю то, за что берусь. Когда я преуспел в чем-то и получил признание за свои достижения, у меня возникают сомнения в том, что я смогу продолжать повторять этот успех16. Если я получаю много похвалы и похвалы за то, что я сделал, я склонен недооценивать важность того, что я сделал17. Я часто сравниваю свои способности с теми, кто меня окружает, и думаю, что они могут быть умнее меня18. Я часто беспокоюсь о том, что не смогу успешно сдать проект или экзамен, хотя окружающие меня люди уверены в том, что я справлюсь хорошо.19. Если я собираюсь получить повышение или признание, я не решаюсь рассказать об этом другим, пока это не станет свершившимся фактом20. Я чувствую себя плохо и разочарованно, если я не «лучший» или, по крайней мере, «особенный» в ситуациях достижений.*При ответе на каждый вопрос респондентам предлагалось выбрать один вариант из пяти вариантов в списке (1 – Не верно; 2 – Редко; 3 – Иногда; 4 – Часто; 5 – Верно). Интерпретация теста самозванца осуществляется следующим образом:
− общий балл 40 и менее – респондент имеет мало характеристик самозванца;
− общий балл от 41 до 60 – респондент имеет умеренный опыт самозванца;
− общий балл от 61 до 80 – респондент часто испытывает чувства самозванца;
− Общий балл выше 80 – респондент часто имеет интенсивный опыт самозванца. Чем выше балл, тем более выражен «синдром самозванца». Анонимный вариант анкеты потребовал дополнительной обработки и анализа результатов, что удобно делать с помощью Google Tables.В опросе приняли участие 15 участников (62,5%) из группы МП 2.6.1 Национального института высшего образования. Все респонденты являлись преподавателями высших учебных заведений г. Минска и прошли переподготовку в системе высшего образования для получения квалификации «Преподаватель со знанием английского языка». Средний индекс самозванца в группе составляет 48, в то время как для мужчин он составляет 44 (диапазон 28–60), а для женщин – 46 (диапазон 20–75). В одной анкете пол респондента не уточнялся.33,3% опрошенных имеют несколько характеристик самозванца (суммарный балл до 40); 53,3% имеют умеренный опыт самозванца (суммарный балл от 41 до 60); 13,3% 13,3% часто чувствуют себя самозванцами (общий балл от 61 до 80). Зависимость индекса самозванца от педагогического стажа приведена в таблице 1.
− Таблица 1. – Зависимость индекса самозванца от педагогического стажа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| − Педагогическаядеятельность | − Средний− индекс самозванцев | − Диапазон индекса самозванца−  |
| − До 5 лет  | − 39  | − 25–52 |
| − 5–10 лет  | − 40  | − 20–60 |
| − 10–15 лет  | − 43  | − 28–60 |
| − 15–20 лет  | − 43  | − – |
| − Более 20лет | − 54  | − 38–75 |

Наблюдается тенденция к увеличению среднего индекса синдрома самозванца с увеличением педагогического стажа. Умеренная выраженность синдрома самозванца наблюдается даже у некоторых преподавателей со стажем работы до 5 лет. При этом следует отметить, что существует разная степень выраженности синдрома самозванца в группах с разной продолжительностью обучения. Таким образом, педагогический опыт не всегда является определяющим фактором в развитии синдрома самозванца. Это говорит о том, что некоторые опытные преподаватели имеют мало признаков синдрома самозванца и избегают эмоционального выгорания. Степень синдрома самозванца, в зависимости от ведущего компонента преподаваемой дисциплины, приведена в таблице 2. – Зависимость индекса самозванца от ведущего компонента преподаваемой дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| − Ведущий компонент− преподаваемой дисциплины | − Средний− индекс самозванцев | − Диапазон индекса самозванца−  |
| − Валеологические − (медицинские, физические, физиологические и т.д.) | − 39  | − 28–52 |
| − Интеллектуальные− (математика, физика, химия и т.д.) | − 45  | − 34–60 |
| − Коммуникативные− (языки и др.)  | − 45  | − 25–65 |
| Эмоциональные ценности (литература, музыка, изобразительное искусство, история, философия, право и т.д.)  | − 50  | − 20–60 |

Так, более половины опрошенных респондентов имели умеренный опыт самозванца. Чаще встречается среди женщин, которые преподают более 20 лет и преподают предметы с ведущим эмоциональным и ценностным компонентом. При этом среди преподавателей интеллектуальных и коммуникативных дисциплин есть как лица со слабым выражением синдрома самозванца, так и со средней выраженностью этого синдрома. В то же время у преподавателей валеологических дисциплин синдром самозванца выражен наименее выраженно.
**Заключение.**Педагогическое общение преподавателя со студентами – это не только обмен учебной информацией, но и взаимодействие преподавателя и студентов, направленное на обучение, воспитание и развитие студентов. В процессе педагогического общения преподаватель дает студентам общие и профессиональные знания, организует их учебную деятельность, удовлетворяет их потребность в общении,
создает благоприятную эмоциональную атмосферу в классе, помогает избежать конфликтов. Выдающийся лектор обладает специальными профессиональными знаниями, эрудицией, педагогической интуицией, высокоразвитым интеллектом, высоким уровнем общей культуры, профессиональными навыками в различных методах преподавания. Черты характера, поведение и навыки преподавателя являются факторами, которые побуждают студентов к активному участию. Помимо научной компетентности, решающими факторами эффективности занятий являются уровень методической подготовки лектора, его готовность и умение владеть приемами повышения внимания аудитории. Известно, что психологический настрой лектора важен в организации педагогического процесса и влияет на его результат. Успешная педагогическая деятельность – это результат сотворчества преподавателя и студента. Знание психологических основ этого взаимодействия повышает его эффективность. Роль лектора заключается в создании благоприятной среды для студентов. Лектор играет важную роль в участии в классе в различных аспектах, таких как обеспечение здоровой и дружелюбной атмосферы в классе, развитие хороших взаимоотношений со студентами, поощрение обсуждения, наслаждение шутками, чтобы уменьшить беспокойство для поощрения участия студентов. Обучение, ориентированное на студента, предоставляет студентам возможность учиться в благоприятной среде. Современная научная информация постоянно обновляется. Это требует от преподавателя постоянного развития профессиональных компетенций. Педагогическое мастерство в обучении студентов зависит от профессиональных, коммуникативных и психологических компетенций преподавателя. В то же время эмоциональное выгорание преподавателя является проблемой, которая может привести к окончанию преподавательской деятельности. К сожалению, синдром самозванца является очень актуальной и распространенной проблемой в педагогике.53,3% респондентов нашего исследования имели умеренный опыт самозванца. При этом 13,3% опрошенных часто чувствовали себя самозванцами. Чаще всего это было с женщинами, которые более 20 лет преподают предметы с ведущим эмоционально-ценностным компонентом. И только 33,3% опрошенных имели мало характеристик самозванца. Синдром самозванца – это состояние, при котором человек не верит в собственные силы, не может распознать свои способности, интеллект или квалификацию. Такие люди считают свои достижения незначительными и не чувствуют себя достойными своих достижений. Они уверены, что успехом обязаны совпадениям, везению, случаю, а не талантам и усилиям. Они ожидают жесткой критики со стороны окружающих, имеют очень сильное чувство тревоги и бессилия что-либо изменить. Интересно, что это характерно для людей, которые обладают высоким уровнем компетентности, глубокими знаниями в своей области. Это состояние может сильно осложнить карьеру и жизнь в целом. Поэтому нужно сделать все возможное, чтобы побороть этот синдром и не допустить эмоционального выгорания. Можно выделить пять типов синдрома самозванца.1. *Перфекционисты* устанавливают для себя невероятно высокие стандарты и испытывают неуверенность в себе, когда их невозможно достичь. Такие люди должны проанализировать свой опыт, сосредоточиться на достижениях и отмечать свои успехи. Оказывается, у них много работы, и они действительно хороши в своей работе. Важно понимать собственную уникальность, не умалять своих достижений и преимуществ. Перестаньте сравнивать себя с другими. Сравнения иногда могут быть полезны, если вы сравниваете то, кем вы являетесь сегодня, с более старой версией себя, чтобы увидеть, как далеко вы продвинулись.

2. *Супергерои* перегружают себя работой, чтобы компенсировать неуверенность в себе, которая сказывается на их здоровье. Чтобы преодолеть это состояние, нужно практиковать доброе и любящее отношение к себе. Человек, который ценит и принимает себя, дольше сохраняет ресурсное состояние и его мышление работает лучше.3. *Солисты* чувствуют себя изолированными, хотят решать проблемы самостоятельно и изо всех сил пытаются обратиться за помощью к другим. Чтобы преодолеть это состояние, следует общаться с другими людьми. Таким образом, человек может получить поддержку и понимание от других людей, которые также могут чувствовать себя неуверенно.
4. *Прирожденные гении* хотят схватить все с легкостью и испытывают стыд, если не могут овладеть чем-то мгновенно. У них хронический страх неудачи. Таким людям важно ориентироваться на положительные отзывы, искать то, что будет мотивировать. Необходимо осваивать новые области знаний, чтобы обеспечить их способность к обучению и росту.5. *Эксперты* основывают самооценку на знаниях. Они постоянно сомневаются в собственной профессиональной пригодности. Такие люди живут в страхе быть разоблаченными в некомпетентности. Успех заставляет их стыдиться, а неудача разочаровывает. Часто они сдаются из-за страхов и ранних неудач. Такие люди должны изменить свое отношение к ошибкам. Если у человека есть ошибки, значит, есть опыт. Нет идеальных людей, которые не совершали ошибок. Ошибки не должны быть поводом для остановки. Вы должны принять ошибки и неудачи как естественную часть жизни, обрести уверенность и научиться ценить себя. Не следует забывать, что ошибки неизбежны в педагогической деятельности. Тот, кто ничего не делает, не ошибается. К сожалению, слишком многие люди просто подавлены чувством неудачи, вместо того, чтобы отойти в сторону и посмотреть на уроки, которые оно может нам преподать. Неудача – один из величайших инструментов в процессе обучения. Педагогические ошибки следует правильно относиться и рассматривать как стимул к дальнейшему развитию. Самоанализ с помощью теста на синдром самозванца помогает легко определить степень развития этого негативного качества. Лучший способ борьбы с выгоранием — это его предотвращение. Избавиться от синдрома самозванца крайне важно. Легкая степень синдрома самозванца может быть преодолена самостоятельно. Чтобы не допустить синдрома самозванца, нужно не умалять собственных достижений и не терять уверенность в себе, окружать себя позитивными людьми, переключаться между видами деятельности, отдыхать, расслабляться и делиться эмоциями, а недостатки рассматривать как стимул для развития. Осознайте, что ваши перфекционистские наклонности способствуют выгоранию. Важно ценить себя и верить в свои силы. Когда вы начинаете чувствовать разочарование или выгорание, заставьте себя отойти в сторону. Когда вы заметили признаки растущего стресса или беспокойства на работе, немедленно примите меры, чтобы снять напряжение. Перерыв в работе может помочь уменьшить выгорание. Выйдите на прогулку, перекусите, послушайте музыку или сделайте что-нибудь еще, что вам нужно, чтобы зарядиться энергией. Затем вернитесь к работе с обновленным психическим состоянием. Недостаток сна может усугубить чувство подавленности и затруднить борьбу со стрессом.
Больше спите. Хороший ночной отдых может помочь вам чувствовать себя более способным справляться со стрессом на работе. Найдите лучший баланс между работой и личной жизнью. Никто не может работать весь день каждый день и не чувствовать себя выгоревшим. В то же время ярко выраженный синдром самозванца требует профессиональной помощи психолога. Если вы испытываете сильный стресс или грусть из-за эмоционального выгорания, обратитесь за помощью к психотерапевту. Психотерапия синдрома самозванца направлена на то, чтобы контролировать его и раскрыть собственный потенциал. Своевременная диагностика синдрома самозванца у преподавателей вузов – первый шаг к его преодолению. Успешное преодоление синдрома самозванца помогает предотвратить эмоциональное выгорание лектора.
**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**
1. Пособие по преподаванию и обучению в высшем образовании: совершенствование академической практики /[под редакцией] Х. Фрая, С. Кеттериджа, С. Маршалла. – 3-е изд. – 2009. –Нью-Йорк; Лондон : Routledge. – 525 с.2. Бьюкенен, Л. Синдром самозванца. Почему так много успешных предпринимателей чувствуют себя фейками? [Электронный ресурс] / Л. Бьюкенен // Журнал Inc. – Сентябрь, 2006. – Режим доступа
:https://www.inc.com/magazine/20060901/handson-leadership.html (дата обращения: 18.04.2023).3. Клэнс,.Р. Феномен самозванца у женщин с высокими достижениями: динамика и терапевтическое вмешательство /.Р. Клэнс, С.А. Аймс // Психотерапия: теория, исследования и практика. – 1978. – Т. 15, N 3. – С. 241–247.
4. Как создавать опросы Google Forms [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://spark.ru/startup/esputnik/blog/66299/instruktsiya-po-sozdaniyu-oprosov-v-google-formah
(Дата обращения: 18.04.2023).5. Как преодолеть выгорание / В соавторстве с Д. Батлером [Электронный ресурс]. –Режим доступа: https://www.wikihow.com/Overcome-Being-Burned-Out (дата обращения: 18.04.2023).6. Котлер С. Как восстановиться после эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. – Режим доступа
:https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/steven-kotler (дата обращения: 18.04.2023).7. Методика оценки выраженности синдрома самозванца (шкала Полин Клэнс)[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://hr-portal.ru/tool/metodika-ocenki-vyrazhennostisindroma-samozvanca-shkala-pauline-clance (дата обращения: 18.04.2023).8. Смит, М. Профилактика и лечение эмоционального выгорания / М. Смит, Д. Сигал, Л. Робинсон [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-andrecovery.htm (дата обращения: 18.04.2023).9. Веб-сайт Google Forms [Электронный ресурс]. – Режим доступа
:https://www.google.by/intl/ru/forms/about/ (дата обращения: 18.04.2023).