

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КАПИТАЛ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Жабарова Люция Алиевна

*Доктор философии (PhD) по психологическим наукам доцент Центра
подготовки научных и педагогических кадров Университета Пучон в городе
Ташкент luciajabarova85@gmail.com*

Аллаберганова Гаухар Шакировна

*Магистранта 1 курса специальность 70410801 – Менеджмент:
Образовательный менеджмент Университета Пучон в городе Ташкент
gallaberganova86@gmail.com*

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема профессионального выгорания педагогов и роль психологического капитала в его снижении. Анализируются основные научные подходы к изучению профессионального выгорания и психологических ресурсов личности. Особое внимание уделяется компонентам психологического капитала, таким как самоэффективность, оптимизм, надежда и психологическая устойчивость. Рассматриваются научные взгляды Кристина Маслач, Герберт Фрейденбергер, Фред Лютанс, Альберт Бандура, Сальваторе Мадди и Аарон Антоновский. В статье подчеркивается значение развития психологического капитала как важного ресурса повышения профессиональной устойчивости педагогов и профилактики эмоционального выгорания.

Ключевые слова: психологический капитал, профессиональное выгорание, педагог, самоэффективность, оптимизм, психологическая устойчивость, стресс.

Annotatsiya: Mazkur maqolada pedagoglarning kasbiy kuyish muammosi hamda uni kamaytirishda psixologik kapitalning o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, kasbiy kuyish va shaxsning psixologik resurslarini o'rganishga oid ilmiy yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Psixologik kapitalning asosiy komponentlari — o'ziga ishonch (self-efficacy), optimizm, umid va psixologik barqarorlik masalalariga alohida e'tibor qaratiladi. Maqolada bir qator olimlarning nazariy qarashlari asosida pedagoglarning kasbiy faoliyatida psixologik kapitalning ahamiyati yoritib beriladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, psixologik kapitalni rivojlantirish pedagoglarning kasbiy barqarorligini oshirish va kasbiy kuyishning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so'zlar: psixologik kapital, kasbiy kuyish, pedagog, o'ziga ishonch, optimizm, psixologik barqarorlik, stress.

Abstract: This article examines the problem of professional burnout among teachers and the role of psychological capital in reducing it. The main scientific approaches to the study of professional burnout and personal psychological resources are analyzed. Special attention is paid to the components of psychological capital such as self-efficacy, optimism, hope, and psychological resilience. The scientific views of researchers such as Christina Maslach, Herbert Freudenberger, Fred Luthans, Albert Bandura, Salvatore Maddi and

Aaron Antonovsky are considered. The article emphasizes the importance of developing psychological capital as a key resource for increasing teachers' professional resilience and preventing emotional burnout.

Keywords: *psychological capital, professional burnout, teacher, self-efficacy, optimism, psychological resilience, stress.*

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современных образовательных преобразований возрастает роль личности педагога и его психологических ресурсов, обеспечивающих эффективность профессиональной деятельности. Педагогическая профессия относится к числу социально значимых и эмоционально напряжённых видов деятельности, что обуславливает высокий риск возникновения профессионального выгорания. Постоянное взаимодействие с обучающимися, высокая ответственность за результаты обучения и воспитания, необходимость адаптации к изменениям в образовательной среде требуют от педагога значительных психологических ресурсов и устойчивости.

Одним из важных внутренних ресурсов личности, позволяющих успешно справляться с профессиональными трудностями, является психологический капитал. Данное понятие включает совокупность позитивных психологических состояний личности, таких как уверенность в собственных возможностях, оптимизм, надежда и психологическая устойчивость. Психологический капитал рассматривается как значимый фактор личностного и профессионального развития, способствующий эффективному преодолению стрессовых ситуаций и сохранению психологического благополучия.

В педагогической деятельности психологический капитал играет особую роль, поскольку способствует повышению мотивации к профессиональной деятельности, формированию позитивного отношения к работе и снижению уровня эмоционального истощения. Наличие развитых компонентов психологического капитала позволяет педагогам более успешно справляться с профессиональными нагрузками, поддерживать эмоциональную стабильность и предотвращать развитие синдрома профессионального выгорания.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективных психологических ресурсов, способствующих сохранению психического здоровья педагогов и повышению качества образовательного процесса. В этом контексте изучение психологического капитала как фактора снижения профессионального выгорания приобретает особую значимость. Целью данной статьи является анализ роли психологического капитала педагога в снижении уровня профессионального выгорания и выявление его значимости как важного ресурса профессиональной устойчивости.

Основная часть. Теоретический обзор ученых

Проблема профессионального выгорания педагогов занимает важное место в современной психолого-педагогической науке. Педагогическая деятельность

относится к числу профессий типа «человек-человек», для которых характерны высокая эмоциональная вовлеченность, значительная психологическая нагрузка и постоянное взаимодействие с обучающимися. В таких условиях возрастает вероятность возникновения профессионального стресса и эмоционального истощения.

Одним из первых исследователей феномена профессионального выгорания считается Кристина Масlach. В ее работах профессиональное выгорание рассматривается как комплексное психологическое состояние, включающее эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных профессиональных достижений. По мнению исследовательницы, длительное воздействие профессионального стресса приводит к потере интереса к работе, снижению мотивации и ухудшению качества профессиональной деятельности.

Значительный вклад в изучение данного феномена внес также Герберт Фрейденбергер, который впервые ввел термин «профессиональное выгорание». Ученый рассматривал выгорание как состояние физического и эмоционального истощения, возникающее в результате длительного напряжения и перегрузок в профессиональной деятельности. Он отмечал, что представители помогающих профессий, включая педагогов, наиболее подвержены развитию данного состояния.

В рамках позитивной психологии особое внимание уделяется изучению внутренних ресурсов личности, способных противостоять стрессу. Одним из таких ресурсов является психологический капитал, концепцию которого разработал Фред Лютанс. Согласно его теории, психологический капитал включает четыре основных компонента: самооффективность, оптимизм, надежду и психологическую устойчивость. Эти качества помогают человеку сохранять позитивное отношение к деятельности и успешно преодолевать профессиональные трудности.

Важное значение для понимания устойчивости личности к стрессовым воздействиям имеют исследования Сальваторе Мадди. Он разработал концепцию психологической жизнестойкости, которая включает три ключевых компонента: вовлеченность, контроль и принятие вызова. По мнению ученого, развитие жизнестойкости способствует формированию способности эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психологическое благополучие.

Значительный вклад в развитие социологического понимания социальных и психологических кризисов внес Эмиль Дюркгейм. В своих работах ученый отмечал, что социальные изменения и высокая нагрузка могут вызывать состояние напряженности и дезадаптации у человека. В контексте педагогической деятельности подобные факторы могут усиливать риск возникновения профессионального выгорания. Анализ научных исследований показывает, что психологический капитал выступает важным личностным ресурсом педагога. Развитие таких качеств, как оптимизм, уверенность в

собственных силах, надежда и психологическая устойчивость, способствует снижению уровня профессионального стресса и предотвращению эмоционального выгорания. Формирование психологического капитала педагогов является важным условием сохранения их психологического здоровья и повышения эффективности образовательной деятельности.

Важный вклад в изучение личностных ресурсов человека внес Альберт Бандура. В рамках своей социально-когнитивной теории ученый разработал концепцию самоэффективности. Под самоэффективностью понимается вера человека в собственные способности успешно выполнять определенные действия и достигать поставленных целей.

По мнению А. Бандуры, уровень самоэффективности оказывает значительное влияние на поведение человека, его мотивацию и способность справляться со стрессовыми ситуациями. Люди с высоким уровнем самоэффективности проявляют большую настойчивость при решении сложных задач, легче преодолевают трудности и более уверенно реагируют на профессиональные вызовы.

В педагогической деятельности самоэффективность играет важную роль, поскольку уверенность педагога в собственных профессиональных возможностях способствует повышению качества обучения и воспитания. Педагоги с высоким уровнем самоэффективности демонстрируют большую устойчивость к стрессу, более активно используют разнообразные методы обучения и легче адаптируются к изменениям образовательной среды.

Итак, теория самоэффективности А. Бандуры подтверждает важность внутренних психологических ресурсов личности. Самоэффективность является одним из ключевых компонентов психологического капитала, который способствует снижению риска профессионального выгорания и повышению психологической устойчивости педагога.

Важный вклад в исследование психологических ресурсов личности и устойчивости к стрессу внес Аарон Антоновский. Ученый разработал концепцию салютогенеза, которая направлена на изучение факторов, способствующих сохранению здоровья и психологического благополучия человека.

В центре теории А. Антоновского находится понятие «чувство когерентности» (sense of coherence), которое отражает способность человека воспринимать окружающий мир как понятный, управляемый и осмысленный. По мнению ученого, именно чувство когерентности помогает человеку эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психологическую устойчивость.

А. Антоновский выделял три основных компонента чувства когерентности:

понятность – способность человека воспринимать происходящие события как логичные и объяснимые;

управляемость – уверенность в наличии ресурсов для преодоления трудностей;

осмысленность – восприятие жизненных задач как значимых и достойных усилий.

В контексте педагогической деятельности теория салютогенеза имеет особое значение, поскольку позволяет рассматривать психологическое благополучие педагога через призму его внутренних ресурсов и жизненных установок. Педагоги с высоким уровнем чувства когерентности легче справляются с профессиональными трудностями, сохраняют эмоциональную устойчивость и демонстрируют более высокий уровень удовлетворенности своей деятельностью.

И в заключении, идеи А. Антоновского подчеркивают важность внутренних ресурсов личности в преодолении профессионального стресса. Развитие чувства когерентности и других психологических ресурсов способствует укреплению психологического капитала педагога и снижению риска профессионального выгорания.

Заключение

Проведенный теоретический анализ научной литературы показал, что проблема профессионального выгорания педагогов является одной из актуальных в современной психолого-педагогической науке. Высокая эмоциональная нагрузка, постоянное взаимодействие с обучающимися и ответственность за результаты образовательного процесса создают условия для возникновения профессионального стресса и эмоционального истощения.

В ходе исследования было установлено, что важным ресурсом, способствующим преодолению профессиональных трудностей и снижению риска выгорания, является психологический капитал личности педагога. Психологический капитал включает такие компоненты, как самоэффективность, оптимизм, надежда и психологическая устойчивость, которые помогают педагогу сохранять позитивное отношение к профессиональной деятельности и успешно справляться со стрессовыми ситуациями.

Анализ научных работ таких ученых, как Кристина Маслач, Герберт Фрейденбергер, Фред Лютанс, Альберт Бандура, Сальваторе Мадди и Аарон Антоновский, позволил сделать вывод о том, что внутренние психологические ресурсы личности играют важную роль в поддержании профессиональной устойчивости и психологического благополучия педагога.

Таким образом, развитие психологического капитала педагогов является важным условием профилактики профессионального выгорания. Формирование уверенности в собственных возможностях, развитие оптимистического мышления, психологической устойчивости и способности эффективно преодолевать трудности способствует повышению эффективности педагогической деятельности и сохранению психологического здоровья педагогов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой практических программ и психологических тренингов, направленных на

развитие психологического капитала педагогов и профилактику профессионального выгорания в образовательной среде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Герберт Фрейденбергер. Staff Burnout // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – № 1. – С. 159–165.
2. Кристина Маслач, Susan E. Jackson. The Measurement of Experienced Burnout // Journal of Occupational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – С. 99–113.
3. Фред Лютанс, Carolyn M. Youssef, Bruce J. Avolio. Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge. – New York: Oxford University Press, 2007. – 304 p.
4. Альберт Бандура. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W.H. Freeman and Company, 1997. – 604 p.
5. Сальваторе Мадди. Hardiness: The Courage to Grow from Stresses // The Journal of Positive Psychology. – 2006. – Vol. 1. – № 3. – С. 160–168.
6. Аарон Антоновский. Health, Stress and Coping. – San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1979. – 255 p.
7. Аарон Антоновский. Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well. – San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1987. – 218 p.