

Влияние психологического капитала на профилактику эмоционального выгорания у педагогов

Рената Анатольевна Рафикова
natalistratilat2089@gmail.com

Наманганский государственный педагогический институт

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию факторов, способствующих профессиональному благополучию педагогов и профилактике эмоционального выгорания. В фокусе исследования - роль когнитивных, социальных и эмоциональных ресурсов в преодолении стрессовых факторов профессиональной деятельности. Анализ опирается на концепции зарубежных авторов, рассматривающих гуманистические подходы к управлению образовательными системами как основу для формирования позитивной рабочей среды. Особое внимание уделяется понятию психологического капитала как совокупности внутренних ресурсов, определяющих устойчивость к стрессу и способствующих адаптации к профессиональным вызовам. В работе анализируется потенциал психологического капитала в контексте психокоррекционных программ, направленных на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания у учителей. На основе проведенного анализа определяются перспективы дальнейших исследований, направленных на разработку и внедрение эффективных стратегий повышения профессионального благополучия педагогов.

Ключевые слова: благополучие, стресс, надежда, сила воли, психологический капитал, PsyCap, профессия учителя, эмоциональное выгорание

The Impact of Psychological Capital on the Prevention of Teacher Burnout

Renata Anatolyevna Rafikova
natalistratilat2089@gmail.com
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article investigates factors contributing to teachers' professional well-being and the prevention of emotional burnout. The research focuses on the role of cognitive, social, and emotional resources in overcoming the stressors of professional activity. The analysis draws upon the concepts of foreign authors who

view humanistic approaches to educational management as the foundation for creating a positive work environment. Particular attention is paid to the concept of psychological capital as a set of internal resources that determine resilience to stress and facilitate adaptation to professional challenges. The study analyzes the potential of psychological capital within the context of psycho-correctional programs aimed at preventing and correcting emotional burnout in teachers. Based on the analysis conducted, the article identifies prospects for further research aimed at developing and implementing effective strategies to enhance teachers' professional well-being.

Keywords: well-being, stress, hope, willpower, psychological capital, PsyCap, teaching profession, emotional burnout

Включение эмоционального выгорания в Международную классификацию болезней (МКБ-11) Всемирной организацией здравоохранения в 2019 году [2] актуализировало проблему растущего уровня стресса и профессионального выгорания у педагогических работников, подтверждаемую многочисленными эмпирическими исследованиями. Несмотря на высокую востребованность когнитивных, социальных и эмоциональных ресурсов в педагогической деятельности, большинство программ повышения квалификации педагогов по-прежнему ориентированы преимущественно на предметную подготовку, методiku преподавания и учебные потребности учащихся, игнорируя фактор психологического благополучия (Stoeber & Rennert, 2008).

Обеспечение психологического благополучия педагогических работников приобретает особую актуальность в условиях динамично изменяющейся образовательной среды, характеризующейся постоянным внедрением инновационных методик и программ. Хотя непрерывное профессиональное развитие и освоение новых стандартов являются неотъемлемой частью педагогической деятельности, необходимо признать приоритетность гуманистического подхода к профессии. Высокая интенсивность межличностного взаимодействия (до 1000 контактов в день) и значительная когнитивная нагрузка, проявляющаяся в принятии более 1500 решений ежедневно, создают предпосылки для развития профессионального выгорания. В связи с этим, актуальной задачей становится разработка и внедрение стратегий поддержки учителей, направленных на восстановление эмоциональных ресурсов и мобилизацию внутренних резервов для эффективного выполнения профессиональных обязанностей [3].

В контексте образовательных реформ в Республике Узбекистан наблюдается возрастающее внимание к факторам, способствующим психосоциальному благополучию педагогических работников. Одним из ключевых направлений реформирования является оптимизация

документооборота посредством перехода на электронные системы управления школьной документацией. Данная инициатива, реализуемая на государственном уровне [1], призвана снизить административную нагрузку на учителей, высвобождая тем самым время для профессионального развития, межличностного общения и семейных обязанностей. Таким образом, внедрение цифровых технологий способствует улучшению качества жизни педагогов и, как следствие, повышению их профессионального удовлетворения.

Зарубежные исследования в области коррекции эмоционального выгорания вводят понятие «психологического капитала» [4]. Этот термин описывает комплекс стратегий, основанных на эмпирических данных из таких областей, как теория надежды, самоэффективность, резильентность и оптимизм. Интеграция этих факторов способствует формированию психологического профиля, характеризующегося высокой устойчивостью к стрессу и эффективным механизмам совладания.

Концепция психологического капитала (PsyCap), относительно недавнее введение в социальную психологию, определяется Фредом Лутансом как динамическое состояние, а не статичная черта личности. Его изменчивость и пластичность предполагают возможность целенаправленного развития и модификации. PsyCap представляет собой многомерную конструкцию, состоящую из четырех взаимосвязанных компонентов: оптимизма, психологической устойчивости, самоэффективности и надежды.

Психологический капитал (PsyCap) представляет собой динамическую конструкцию, включающую в себя четыре взаимосвязанных компонента: самоэффективность, оптимизм, надежду и психологическую устойчивость. *Самоэффективность* характеризуется верой индивида в свои способности успешно выполнить требуемые действия для достижения желаемых результатов. *Оптимизм* проявляется в позитивных когнитивных установках, ориентированных на достижение успеха как в настоящем, так и в будущем. *Надежда* определяется как настойчивое стремление к цели, включающее адаптацию стратегии в случае необходимости, и представление о достижимости желаемого будущего. *Психологическая устойчивость* (резильентность) описывает способность индивида восстанавливать и даже превосходить исходный уровень функционирования после преодоления стрессовых событий и трудностей.

Согласно Лютенсу и его коллегам, психологический капитал (PsyCap) представляет собой многомерную конструкцию, служащую предиктором как текущего психологического благополучия, так и потенциала индивида в межличностных и профессиональных взаимодействиях. PsyCap рассматривается как ресурсный фактор, способствующий повышению удовлетворенности

трудом, вовлеченности в деятельность и снижению риска развития профессионального выгорания и негативных последствий стресса. В целом, PsyCap можно определить как позитивный внутренний ресурс, способствующий самореализации и оптимизации качества жизни.

Теория надежды Снайдера определяет надежду как мотивационное состояние, характеризующееся наличием силы воли (agency) и силы пути (pathways). В контексте педагогической деятельности, это предполагает внутреннюю мотивацию педагогов к постановке значимых целей и разработке разнообразных стратегий их достижения. Социально-когнитивная теория Бандуры акцентирует роль самоэффективности как ключевого предиктора достижения успеха. Вера в собственные способности, подкрепленная наблюдением и рефлексией, способствует повышению самоэффективности. Соответственно, предоставление педагогам возможностей для взаимного наблюдения и рефлексивной практики способствует не только укреплению индивидуальной самоэффективности, но и повышению коллективной эффективности педагогического коллектива.

Исследования Селигмана (Seligman, 1990) демонстрируют значительное влияние атрибутивных стилей на интерпретацию опыта. Педагоги, склонные к пессимистическим объяснениям, могут интерпретировать неудачи как личностные (внутренняя локуса контроля), стабильные (глобальные) и глобальные (распространенные) факторы. Такой подход способствует развитию чувства беспомощности. Внедрение методик когнитивной перестройки, направленных на модификацию атрибутивных стилей, позволяет трансформировать пессимистические интерпретации в более оптимистические, что способствует повышению профессиональной эффективности и благополучия педагогов.

Исследования Энн Мастен (Mastin, 1990) демонстрируют корреляцию между уровнем жизнестойкости и способностью к адаптации к стрессовым ситуациям, включая посттравматическое восстановление и личностный рост. Жизнестойкость, как совокупность личностных ресурсов (психологических, когнитивных, эмоциональных и социальных), позволяет эффективно справляться с невзгодами и способствует позитивной адаптации. На основании этих данных, повышение уровня жизнестойкости у педагогов может рассматриваться как перспективный подход к профилактике и преодолению эмоционального выгорания. В частности, развитие навыков когнитивного контроля, эмоциональной регуляции и эффективного социального взаимодействия способствует снижению уровня стресса и повышению резистентности к негативным воздействиям профессиональной деятельности.

В заключение, мета-анализ представленных исследований демонстрирует синергетический эффект интеграции отдельных компонентов психологического капитала (PsyCap) - надежды, эффективности, жизнестойкости и оптимизма. Индивидуальное изучение каждого компонента, несомненно, ценно, однако их объединенное воздействие превосходит сумму отдельных эффектов. Обучение педагогов научно обоснованным стратегиям развития PsyCap способствует не только улучшению адаптивных механизмов и личностному росту, но и формированию психологических ресурсов, необходимых для эффективного функционирования в стрессогенной профессиональной среде, что, в свою очередь, способствует повышению профессионального благополучия как самих педагогов, так и их учеников. Таким образом, развитие PsyCap может рассматриваться как эффективный инструмент повышения профессиональной эффективности и личностного потенциала педагогов.

Использованная литература

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 06.11.2020 г. N УП-6108 «О мерах по развитию сфер образования и воспитания, и науки в новый период развития Узбекистана»
2. МКБ-11. Глава 6 Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития. Статистическая классификация. - М.: «КДУ», «Университетская книга» - 2021 - 432с. - DOI:10.31453/kdu.ru.91304.0143. ISBN 978-5-91304-954-4
3. Рафикова Р.А. Влияние стресса на благополучие учителей. International journal of conference series on education and social sciences. (Online) March 2023\ ISSN 2717-7076 Bursa, Turkey
4. Рафикова, Р. (2023). Роль «психологического капитала» в преодолении эмоционального выгорания у педагогов. Boshlang 'ich sinf o 'quvchilarida universal ta'lim faoliyatini shakllantirish, rivojlantirish va takomillashtirish nazariyasi va amaliyoti Xalqaro onlayn ilmiy-amaliy konferensiya, 321-323.
5. Электронный ресурс <http://psixologiya.org/razdely/teorii/2314-psihologicheskij-kapital-psycap.html>
6. Briner, R., & Dewberry, C. (2007). Staff well-being is key to school success. London: Worklife Support Ltd/Hamilton House.
7. Curry, J. R. P., & O'Brien, E. R. P. (2012). Shifting to a Wellness Paradigm in Teacher Education: A Promising Practice for Fostering Teacher Stress Reduction, Burnout Resilience, and Promoting Retention. Ethical Human Psychology and Psychiatry, 14(3), 178-191.
8. G'oirova, N. B. Q., & Qambaraliyeva, D. A. Q. (2024). Logoritmikaning bolalar psixologiyasiga kompleks ta'siri. Fan va ta'lim , 5 (11), 199-203.

9. Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 7(4), 399-420. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11218-004-0975-0>
10. Olimjonovna, Z. R. (2024). O 'ZBEK XALQ PEDAGOGIKASI BOLA SHAXSINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILI SIFATIDA. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 3(35), 75-79.
11. Olimjonovna, R. Z. (2024). O 'YIN TERAPIYASI BOLA SHAXSINI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM OMILI SIFATIDA. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024, 3(35), 190-195.
12. McCallum, F., & Price, D. (2010). Well teachers, well students. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(1), 19-34.
13. Roziqova, M. (2024). O'smirlarda ijtimoiy tarmoqlar tasirida yuzaga keladigan muammolar va ularning oldini olish psixologik xizmatning dolzarb vazifasi sifatida. *Образование наука и инновационные идеи в мире*, 41(1), 95-97.
14. Roziqova, M. (2023). Baynalminal oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. *Interpretation and researches*, 1(1).
15. Xovodillayev, M. X., Goipova, N. B., & Tolanorov, J. B. (2023). WAYS TO VERIFY THE PERCEPTION OF MENTALLY IMPAIRED CHILDREN UP TO SCHOOL. *Open Access Repository*, 9(12), 39-42.
16. qizi Rustamova, G. Z. X. (2024). Boshlangich sinf o 'quvchilarining maktabga intellektual tayyorgarlik muammosi. *Science and Education*, 5(5), 331-335.
17. Xasanova, M., & Shodmanov, Q. (2023). Maktab yoshidagi bolalardagi diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromini kelib chiqishi, rivojlanishi hamda uni bartaraf etish usullari. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(12), 11-13. извлечено от <https://www.in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/24020>
18. Xasanova, M. & Shodmanov, Q. Rivojlanishida nuqsoni - diqqat yetishmovchilik sindromi bor bolalarning tibbiy reabilitatsiyasi masalalari. «MAXSUS VA INKLYUZIV TA'LIM: AN'ANA, TAJRIBA VA INNOVATSIYALAR» mavzusida respublika anjumani tezislari to'plami. - Nizomiy nomidagi TDPU. (2023). 650-653 betlar.
19. Kamolova, A. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasining manbalarini o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. *Fan va ta'lim" Ilmiy jurnali/Impact Factor*, 3, 590-592.