

ПСИХОЛОГИЯ

Н.Е. Водопьянова, К.Н. Шестакова

(Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург, Россия)

Позитивный подход к противодействию профессиональному выгоранию

Выявлены позитивные детерминанты, препятствующие профессиональному выгоранию. Позитивные рабочие состояния могут рассматриваться в качестве факторов выгорания. Такие показатели увлеченности работой, как энергичность и энтузиазм препятствуют выгоранию, а поглощенность деятельностью способствует его возникновению. С помощью регрессионного анализа выявлен вклад показателей увлеченности работой в каждую субшкалу профессионального выгорания, что позволит более детально проанализировать механизмы его превенции. Результаты исследования могут быть применены для психологической помощи представителям актерской профессии, для противодействия выгоранию в других профессиональных группах. Основой для программ анти-выгорания может быть развитие субъектности специалистов: развитие когнитивно-экзистенциальной активности субъекта жизненного и профессионального пути, расширение осознанности личных ресурсов и навыков конструктивного совладания с профессиональными и экзистенциальными стрессами.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, увлеченность работой, позитивный подход противодействия выгоранию.

8 октября 2014 г.
