

Существует тесная взаимосвязь между профессиональным выгоранием и мотивацией деятельности. Выгорание может приводить к снижению профессиональной мотивации: напряженная работа постепенно превращается в бессодержательное занятие, появляется апатия и даже негативизм по отношению к своим обязанностям, которые сводятся к минимуму [3].

### Литература

- 1 Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 57–59, 90–101.
- 2 Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Речь, 2006. – С. 323–336.
- 3 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. – СПб. : «Питер», 2003. – 860 с.

*П. П. Ластовка*

*Науч. рук. А. Н. Крутолевич,  
асс. кафедры психологии*

### РОЛЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИ СОВЛАДАНИИ СО СТРЕССОВЫМИ СИТУАЦИЯМИ

Концепция самоэффективности лежит в основе социальной теории психолога Альберта Бандуры. Теория Бандуры акцентирует своё внимание на роли научения и социального опыта в развитии личности. Самоэффективность – это вера человека в успешность собственных действий в той или иной ситуации [1].

Согласно социально-когнитивной теории, восприятие самоэффективности оказывает существенное влияние на эмоциональные реакции и на мотивацию, побуждающую к различным действиям. Это явление оказалось тесно связанным и с проблемами здоровья, помогая пониманию эмоциональных и поведенческих реакций людей на стрессовые условия и на программы укрепления здоровья. Исследования Бандуры и других ученых подтверждают это [2].

Во время исследований самоэффективности были обнаружены факты, свидетельствующие о том, что убеждения в высоком уровне самоэффективности смягчают действие стресса и улучшают работу иммунной (т. е. борющейся с болезнью) системы организма.

Также исследования показали, что слабое чувство самоэффективности связано с более сильными реакциями на стресс и на боль, а также со слабым желанием следовать программам здорового образа жизни. И наоборот, возросшее чувство самоэффективности коррелирует с более низким уровнем стресса (по самоотчетам), с меньшим числом физиологических реакций, характерных для стресса, с большей способностью совладать со стрессом и с большей вовлеченностью в программы, предписанные специалистами в области здоровья [3].

### Литература

- 1 Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 218 с.
- 2 Bandura, A. self-efficacy. in V. V. Ramachaudran (ed.) / A. Bandura // Encyclopedia of human behavior. – New York : Academic Press, 1994. – Vol. 4. – P. 71–81.
- 3 Бодров, В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. – Тверь, 2001. – № 4. – С. 28–33.