

Увлеченность работой и синдром выгорания у психологов-консультантов

Научный руководитель – Кузнецова Алла Спартаковна

Бычкова Валерия Игоревна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия

E-mail: vbychkova23@gmail.com

Согласно результатам систематических обзоров исследований синдрома выгорания среди психологов и психотерапевтов, распространенность синдрома выгорания среди этих специалистов варьируется от 26% до 40% [3]. Психологи-консультанты в своей работе сталкиваются с разнообразными запросами со стороны адресатов психологической помощи, работа с которыми может приводить к развитию синдрома выгорания [1]. Что, помимо влияния на профессиональное благополучие специалистов, ставит под угрозу качество и эффективность помощи, которую они оказывают адресатам психологической помощи. Таким образом, синдром выгорания – один из наиболее неблагоприятных вариантов профессионального развития психологов-консультантов. В то же время, мало изучены варианты благополучного развития, которым, в том числе, является развитие феномена увлеченности работой.

Увлеченность работой – это психологический феномен, который характеризуется как позитивное, удовлетворяющее, связанное с работой состояние, которое характеризуется энергичностью, преданностью делу и поглощенностью. Увлеченность – это не мгновенное и конкретное состояние, а более устойчивое и всепроникающее аффективно-когнитивное состояние, которое не сосредоточено на каком-либо конкретном объекте, событии, личности или поведении. Энергичность как компонент увлеченности работой характеризуется высоким уровнем энергии и умственной устойчивости во время работы, готовностью вкладывать усилия в свою работу и настойчивостью даже в сложных ситуациях. Энтузиазм как компонент увлеченности работой характеризуется чувством значимости, преданностью работе, вдохновением, гордостью и стремлением к достижению целей. Третий компонент увлеченности – поглощенность – характеризуется полной концентрацией и глубоким погружением в работу, при котором время проходит быстро и человеку трудно отвлечься от работы. [2] Увлеченность работой – это ресурс профессионального благополучия специалиста.

Синдром выгорания и увлеченность работой представляют собой многомерные психологические конструкты, каждый из которых характеризуется тремя показателями: синдром выгорания – эмоциональным истощением, деперсонализацией, редукцией личных достижений, увлеченность работой – энергичностью, энтузиазмом и поглощенностью. Перечисленные показатели образуют между собой разнообразные сочетания. В проведенном исследовании на выборке психологов-консультантов (n=74) выделены, описаны и проинтерпретированы эмпирические типы сочетаний, позволяющие описать особенности профессионального функционирования специалистов и спрогнозировать для них профилактирующие и корректирующие синдром выгорания мероприятия.

Источники и литература

- 1) Бычкова, В.И., Кузнецова, А.С. (2026). Профессиографическое исследование трудовой деятельности психологов-консультантов. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 49(1),146-172.

- 2) 2. Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A.B. (2001). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), pp.71-92.
- 3) 3. Simionato G.K., Simpson S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: a systematic review of literature. *Journal of Clinic Psychology*, 74, 1431–1456.