

Позднякова Наталья Владимировна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ

Аннотация: статья посвящена исследованию влияния психологического климата в семье на эмоциональное выгорание студентов-волонтеров. В исследовании анализируется взаимосвязь между атмосферой поддержки и уровнями стресса семейного окружения с показателями эмоционального выгорания у данной категории студентов. Автор предполагает, что неблагоприятный психологический климат в семье может способствовать развитию эмоционального выгорания, снижая ресурсный потенциал студента для эффективного выполнения волонтерской деятельности. Результаты исследования могут быть использованы для разработки рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания у студентов-волонтеров, учитывающих особенности семейного окружения и созданию более благоприятных условий для волонтерской деятельности.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психологический климат, семья, волонтерство, студенты-волонтеры.

В настоящее время все больше внимания уделяется волонтерской деятельности. Волонтеры играют крайне важную роль в современном мире, выполняя широкий спектр задач и способствуя развитию общества. Их вклад в социальное развитие, образование, экономическую эффективность и создание сильных сообществ играет ключевую роль в улучшении жизни людей и общества в целом.

По мнению К.В. Адушкиной, волонтерское движение можно рассматривать как универсальное средство формирования психологической культуры, которое объединяет и организует студентов вокруг важной задачи, направленной на формирование духовно-нравственных позиций современной молодежи [1].

Студенты-волонтеры играют важную, многогранную роль в современном обществе, и их значимость выходит далеко за рамки простого участия в благотворительных проектах. Ценность студенческого волонтерства не всегда измеряется количественно, но часто заключается в качественном изменении, которое происходит внутри самих студентов и в тех сообществах, которым они помогают.

В связи со своеобразием волонтерской деятельности появляется опасность эмоционального выгорания студентов-волонтеров, которая может быть связана с высокой эмоциональной нагрузкой, недостаточной поддержкой со стороны организации или других волонтеров, несоответствием ожиданий и реальности, недостаточной саморегуляцией.

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [2, с. 139–140].

Деятельность студентов-волонтеров специфична и часто сочетается со стрессом, связанным с учебой, личной жизнью, отношениями с другими людьми. Этот комплекс стрессов существенно увеличивает риск эмоционального выгорания.

Согласно Н.Е. Водопьяновой, синдром выгорания – это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций [3, с. 24].

Психологический микроклимат в семье может существенно влиять на эмоциональное выгорание студента-волонтера, как напрямую, так и косвенно.

Психологический климат семьи понимается как совокупность межличностных отношений, эмоциональных состояний и установок, характеризующих атмосферу в семье. Если в семье царит атмосфера поддержки, понимания и заботы, студент-волонтер имеет больше ресурсов, чтобы справляться со стрессом, связанным с волонтерской деятельностью. Он чувствует, что ему могут оказать поддержку в трудную минуту и помочь восстановить эмоциональный баланс. Напротив, неблагоприятная атмосфера в семье (например, постоянные конфликты, критика, недостаток понимания) может усилить чувство стресса и истощения, что повышает уязвимость к эмоциональному выгоранию.

Согласно Т.В. Якимовой, роль семьи в жизни человека велика и многозначна: она выступает источником развития, поддержки, ресурсов, но также патологизации, травматизации личности [4, с. 5].

Если в семье преобладает стресс (например, финансовые трудности, проблемы со здоровьем членов семьи), это существенно увеличивает общий уровень стресса у студента. Это затрудняет управление эмоциональным напряжением, связанным с волонтерством, и повышает вероятность развития выгорания.

Понимание роли семейного климата в формировании эмоционального состояния студента-волонтера важно для разработки эффективных стратегий поддержки и профилактики эмоционального выгорания.

Исследование уровня эмоционального выгорания у студентов-волонтеров проводилось на базе ГПОУ ТО «ТКСиОТ». В исследовании приняло участие 20 человек. Цель диагностического исследования: изучение влияния психологического климата в семье на эмоциональное выгорание студентов-волонтеров.

Для исследования уровня эмоционального выгорания была разработана диагностическая программа. Краткое описание диагностических методик представлено в таблице 1.

Таблица 1

Характеристика диагностической программы исследования
эмоционального выгорания у студентов-волонтеров

№	Название	Автор	Цель
1	Детско-родительские отношения	П. Трояновская	Диагностика психологического климата в семье
2	Методика «Диагностика эмоционального выгорания»	В.В. Бойко	Изучить уровень сформированности эмоционального выгорания

Ниже представлено краткое описание методик, использованных в диагностической программе.

1. *Детско-родительские отношения.*

Автор: П. Трояновская (2003).

Целью методики является выяснение полной и дифференцированной картины семейных отношений глазами студентов-волонтеров.

2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания

Автор: В.В. Бойко.

Целью методики является изучение уровня сформированности эмоционального выгорания у студентов-волонтеров.

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Результаты по методике «Детско-родительские отношения» представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

«Детско-родительские отношения» Автор: П. Трояновская (%)

Шкалы	Студенты-волонтеры
Принятие	50%
Эмпатия	60%
Эмоциональная дистанция	50%
Принятие решений	20%
Конфликтность	20%
Поощрение автономности	28%
Требовательность	50%
Мониторинг	30%
Контроль	86%
Авторитарность	50%
Особенности оказания поощрений и наказаний	50%
Непоследовательность	38%
Неуверенность родителя	68%
Удовлетворение потребностей	50%
Неадекватность образа ребенка	60%

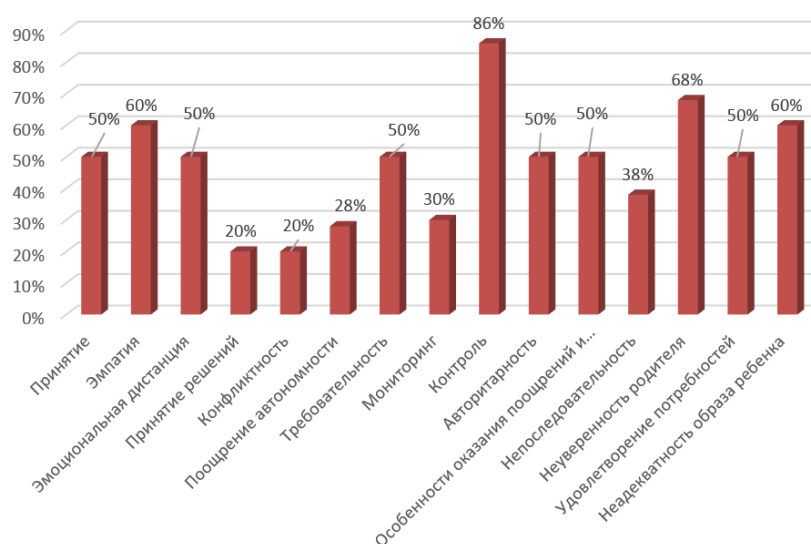


Рис. 1. «Детско-родительские отношения» Автор: П. Трояновская

Анализ данных, приведенных в таблице 2 и на рисунке 1, позволяет сделать следующие выводы: для большинства семей характерна эмпатия, требовательность, контроль, неуверенность, неадекватность образа собственного ребенка.

Результаты диагностики по методике «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко представлены в таблицы 3 и на рисунке 2.

Таблица 3

Результаты диагностики по методике
«Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко

№	Испытуемые	Уровень эмоционального выгорания		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Респондент 1		44	
2	Респондент 2	29		
3	Респондент 3	34		
4	Респондент 4	27		
5	Респондент 5		39	
6	Респондент 6			63
7	Респондент 7	31		
8	Респондент 8	26		
9	Респондент 9	27		
10	Респондент 10		42	

11	Респондент 11		51	
12	Респондент 12		48	
13	Респондент 13			75
14	Респондент 14		54	
15	Респондент 15		40	
16	Респондент 16		42	
17	Респондент 17	21		67
18	Респондент 18		41	
19	Респондент 19		47	
20	Респондент 20		52	

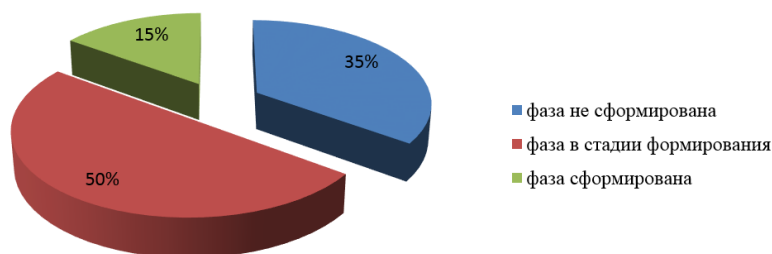


Рис. 2. Результаты анализа уровня эмоционального выгорания
(методика В.В. Бойко)

Полученные данные говорят о том, что у большинства студентов-волонтеров эмоциональное выгорание либо находится в стадии формирования, либо уже сформировано (65%).

Далее для выделенной группы были выявлены фазы развития стресса. Результаты представлены на рисунке 3.

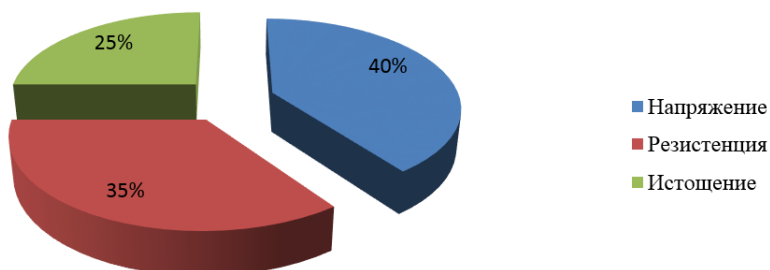


Рис. 3. Результаты анализа фазы сформированности стресса
(методика В.В. Бойко)

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания»:
«Напряжение» (выявлено у 8 студентов-волонтеров (40%))
«Резистенция» (выявлена у 7 студентов-волонтеров (35%)).
«Истощение» (выявлено у 5 студентов-волонтеров (25%)).

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что у большинства студентов-волонтеров эмоциональное выгорание находится либо в стадии формирования, либо уже сформировано. Данная группа студентов-волонтеров также характеризуется дисгармоничным психологическим климатом в семье.

Таким образом, студенты-волонтеры с негативным климатом в семье характеризуются предрасположенностью к формированию эмоционального выгорания.

Список литературы

1. Адушкина К.В. Волонтерская деятельность студентов как средство развития психологической культуры / К.В. Адушкина // Проблемы Науки. – 2014. – №3 (21) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3FBYqc> (дата обращения: 10.11.2024).
2. Бойко В.В. Психоэнергетика / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2008. – С. 139–140.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 299 с.
4. Якимова Т.В. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / Т.В. Якимова. – М.: Юрайт, 2024. – 346 с.