Юшкова Ирина Дмитриевна
канд. биол. наук, доцент
Суслова Марина Юрьевна
старший преподаватель

Северо-Западный институт управления
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Санкт-Петербург

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ, ВЫРОСШИХ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СЕМЬЯХ

Аннотация: *статья посвящена исследованию синдрому эмоционального выгорания у студентов-психологов, имеющих опыт взросления в дисфункциональных семьях, и взаимосвязи эмоционального выгорания с личностными особенностями студентов-психологов с опытом дисфункциональной семейной системы. Данные исследования предполагается использовать в целях совершенствования психологического сопровождения образовательного процесса вуза.*

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, личностные факторы, студенты, дисфункциональная семья.*

Актуальность исследования обусловлена проблемой эмоционального выгорания в современном обществе, что особенно важно в контексте формирования гармоничной личности и профессионального становления будущих специалистов. В условиях современного образования будущие психологи сталкиваются с необходимостью развивать профессиональные компетенции при одновременном сохранении собственного психологического здоровья. Одним из важнейших факторов, влияющих на состояние психологического здоровья студентов, является эмоциональное выгорание, которое характеризуется ощущением

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

опустошённости; студент может периодами впадать в отчаяние, ощущать потерю сил и интереса к жизни, учёбе и работе.

Опыт взросления в дисфункциональной семье, влияющий на формирование личности и ощущение безопасности и спокойствия, значительно усиливает риск эмоционального выгорания. Несмотря на обширные исследования выгорания и семейного влияния на психическое здоровье, отсутствует достаточное количество работ, посвящённых студентам-психологам из дисфункциональных семей. Данное исследование призвано восполнить этот пробел, изучив особенности эмоционального выгорания в этой группе [2].

В исследовании использовались опросник эмоционального выгорания В. В. Бойко (для оценки трёх стадий профессионального выгорания: напряжения, резистенции и истощения), тест «Семейные эмоциональные коммуникации» (авторы А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова, М. Г. Сорокова) – для оценки дисфункциональных семейных коммуникаций, личностный дифференциал (авторы Е. Ф. Бажин, А. М. Эткинд) – для оценки свойств личности, самосознания и межличностных отношений через оценку личностных черт, Шкала созависимости Спанн-Фишер – для оценки уровня созависимости в межличностных отношениях, математико-статистический анализ полученных данных.

В опросе приняли участие 70 студентов-психологов, обучающихся на старших курсах факультета психологии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы.

Было установлено, что 61 студент (87,1%) указал на наличие семейной дисфункции, причём 30% из них воспитывались в условиях высокого уровня дисфункциональных семейных коммуникаций.

Сравнительный анализ показал, что для студентов-психологов, имеющих опыт взросления в дисфункциональных семьях, по сравнению с теми, кто его не имеет, характерны более низкий уровень волевой регуляции, проявляющийся в нестабильном самоконтроле, уклонении от ответственности и трудностях с перспективным планированием. Наблюдается тенденция к интроверсии и пассивности в коммуникациях. У студентов, имеющих опыт дисфункциональных

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

коммуникаций в семье, более высокие показатели по всем фазам эмоционального выгорания, особенно по фазе резистенции и общему показателю, что подтверждает влияние семейного фона на актуальное психоэмоциональное состояние; также наблюдается склонность к созависимому поведению, выражающаяся в стремлении к самопожертвованию и внешней ориентации самооценки.

Результаты корреляционного анализа демонстрируют значимые взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и совокупностью личностно-семейных факторов: родительская критика (r = 0,275), ассоциируемая с развитием хронического стресса и феноменом самообвинения; высокий уровень созависимости (r = 0,651) как фактор, способствующий нарушению границ личности и осложняющий осознание собственных потребностей.

При этом высокая самооценка (r = -0,428) и социальная активность (r = -0,245) выступают как факторы социально-психологического ресурса и снижают риски развития синдрома эмоционального выгорания.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о необходимости комплексного подхода к профилактике эмоционального выгорания, учитывающего как семейный фактор развития личности, так и важность формирования и поддержания личностных ресурсов.

Список литературы

1. Кочеткова, А. Г. Профессиональное эмоциональное выгорание в психологии / А. Г. Кочеткова, Н. Г. Батуева // Вестник науки. – 2024. – Т. 4, № 10 (79). – С. 692–700.

2. Кубекова, А. С. Связь эмпатии и личностных свойств у студентов медицинского университета / А. С. Кубекова, М. А. Сергеева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 3.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)