
ЦИФРОВАЯ СОЦИОЛОГИЯ: НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Эмоциональное выгорание взрослых на разных периодах развития семьи в условиях цифрового общества

УДК 316.6, 316.422

DOI 10.26425/2658-347X-2025-8-3-4-13

Получено: 07.08.2025

Доработано: 18.09.2025

Принято: 25.09.2025

Кривопусков Виктор Владимирович

Д-р социол. наук, канд. филос. наук, проф. каф. социологии, психологии управления и истории

ORCID: 0000-0001-6070-4067

E-mail: rosarmdrug@mail.ru

Государственный университет управления, г. Москва, Россия

Овсяник Ольга Александровна

Д-р психол. наук, проф. каф. социальной и педагогической психологии

ORCID: 0000-0003-0274-1702

E-mail: ovsiyanik@mail.ru

Государственный университет просвещения, г. Москва, Россия

АННОТАЦИЯ

Рассмотрены уровни эмоционального выгорания у представителей поколения взрослых детей и взрослых родителей, являющихся частью одной семьи на разных периодах ее развития с детьми разного возраста. Исследования прошли «взрослые дети» и их «взрослые родители», относящиеся к одному социальному кругу – служащие, имеющие между собой родственные связи, но уже проживающие раздельно. Опрос респондентов для выявления уровня эмоционального выгорания осуществлялся с применением авторской экспресс-анкеты в семьях сразу двух поколений: взрослых детей и их родителей по целому ряду общих для них характерных критериев в дистанционной форме, с использованием онлайн-платформы Google – «Яндекс. Формы». Обработка проходила в режиме реального времени, результаты тестирования консолидированы в базе

данных в форме электронной таблицы Excel. В результате эмпирического исследования выделены особенности эмоционального выгорания у мужчин и женщин из одной семьи, относящихся к разным поколениям. Если у мужчин в браке в зрелом возрасте эмоциональное выгорание не отличается от молодых мужчин, то у замужних женщин из категории «взрослых родителей» эмоциональное выгорание выше. Эмоциональное выгорание у взрослых незамужних женщин ниже, чем у женщин, находящихся в браке, в то время как у взрослых мужчин в браке оно ниже, чем у группы свободных мужчин. Эмоциональное выгорание взрослых людей зависит не только от профессиональной деятельности, но и от семейного благополучия, которое надо учитывать при работе с членами семьи.

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание, взрослые, мужчины, женщины, семья, напряжение, истощение, резистенция, цифровое общество

Для цитирования

Кривопусков В.В., Овсяник О.А. Эмоциональное выгорание взрослых на разных периодах развития семьи в условиях цифрового общества // Цифровая социология. 2025. Т. 8. № 3. С. 4–13.

© Кривопусков В.В., Овсяник О.А., 2025.

Статья доступна по лицензии Creative Commons "Attribution" («Атрибуция») 4.0. всемирная (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).



DIGITAL SOCIOLOGY: RESEARCH DIRECTIONS

Emotional burnout of adult people in different time of family development

Received 07.08.2025

Revised 18.09.2025

Accepted 25.09.2025

Viktor V. Krivopuskov

Dr. Sci. (Sociol.), Cand. Sci. (Philos.), Prof. at the Sociology,
Psychology of management and History Department

ORCID: 0000-0001-6070-4067

E-mail: rosarmdrug@mail.ru

State University of Management, Moscow, Russia

Olga A. Ovsyanik

Dr. Sci. (Sociol.), Prof. at the Social and Pedagogical Psychology
Department

ORCID: 0000-0003-0274-1702

E-mail: ovsyanik@mail.ru

State University of Education, Moscow, Russia

ABSTRACT

Emotional burnout levels among representatives of adult children and adult parents who are a part of the same family at different periods of its development with children of different ages have been considered. The research was conducted by adult children and their adult parents who belong to the same social circle such as employees who are related to each other, but already living separately. The survey to identify the emotional burnout level was carried out using the authors' express questionnaire in families of two generations at once: adult children and their parents according to a number of characteristic criteria common to them in remote form, using Google's online platform, Yandex. Forms. The processing took place in real time, and the test results

have been consolidated in a database in the form of an Excel spreadsheet. As the empirical research result, the emotional burnout features in men and women from the same family belonging to different generations have been identified. Men in adulthood have emotional burnout no different from young men, and married women from the adult parents category have higher emotional burnout. Emotional burnout in adult unmarried women is lower than in married ones, while in married adult men it is lower than in the single men group. Emotional burnout in adults depends not only on professional activity, but also on family well-being, which must be considered when working with family members.

Keywords

Emotional burnout, adults, men, women, family, stress, exhaustion, resistance, digital society, burnout

For citation

Krivopuskov V.V., Ovsyanik O.A. (2025) Emotional burnout of adult people in different time of family development. *Digital sociology*. Vol. 8, no 3, pp. 4–13. DOI: 10.26425/2658-347X-2025-8-3-4-13



ВВЕДЕНИЕ / INTRODUCTION

Со второй половины XX в. в связи со стремительно меняющейся политической и социально-экономической ситуацией в Российской Федерации (далее – РФ, Россия) и мире все чаще актуализируется проблема эмоционального выгорания разных слоев населения, которое рассматривается как социально-психологическая проблема [Абидин, 1990; Колузаева, 2020; Bulgakov, 2023; Jeung, Kim, Chang, 2018].

Традиционно эмоциональное выгорание рассматривается в рамках трудовой деятельности [Маслач, Шауфели, Лейтер, 2001; Сапоровская, 2018; Синбухова, Проценко, Лубнин, Щеголев, 2024; Олешко, 2019]. Оказывается, что пол, возраст и личностные особенности людей имеют связь с их эмоциональным выгоранием. В частности, им больше подвержены девушки, нежели взрослые мужчины [Колузаева, 2020]. Выявлено, что эмоциональное выгорание связано с иррациональными установками, толерантностью, адаптацией [Jeung, Kim, Chang, 2018; Колузаева, 2020; Овсяник, 2011].

Научное исследование проблем эмоционального выгорания взрослых людей выявило зависимость эмоционального выгорания не только от профессиональной деятельности, но и в значительной степени от семейного благополучия, которое надо обязательно учитывать при работе с семейными работающими. В социологическом аспекте уровень эмоционального выгорания взаимосвязан со стажем семейной жизни у супругов [Арамян, Кривоусков, Каберова, 2024]. Выявлено отрицательное влияние психоэмоционального истощения на удовлетворенность браком, понимание супругов, эмоциональное притяжение в паре и авторитетность [Кривоусков, Мкртумова, Грачева, 2024]. Конфликты между разными поколениями, живущими вместе в семье, негативно связаны с жизнестойкостью ее членов [Миколайчук, Гросс, Роскам, 1999; Тайкова, Тайков, 2015].

Среди других первостепенных факторов, которые явно влияют на выгорание взрослых на разных периодах развития семьи, выявлены следующие: удовлетворенность уровнем дохода, количество времени, проводимого с детьми, родительское отношение к ним, гендерное равенство родителей в семейных отношениях, их зависимость от общественного мнения, удовлетворенность родителей своим браком [Кривоусков, Цветкова, 2025].

Воспитание ребенка в семье также может служить базой эмоционального выгорания взрослых

в дальнейшем. Следует подчеркнуть, что воспитание маленького ребенка в раннем детстве или дошкольном периоде является для семьи наиболее стрессовым и отягощающим. Именно тогда родители и другие члены семьи с низкими личностными ресурсами сталкиваются с серьезным эмоциональным выгоранием. По мере взросления детей интенсивность родительской и семейной ответственности снижается, что может несколько уменьшить риск эмоционального выгорания даже при отсутствии личностных ресурсов [Колузаева, 2020].

В последние годы в России наблюдается возрастание внимания к снижению негативности эффекта эмоционального выгорания у взрослых на разных стадиях развития семьи. Об этом свидетельствуют значительные улучшения государственной политики и стратегические шаги по проблемам демографии, в том числе по вопросам материнского капитала, многодетности, семейной ипотеки, детской инфраструктуры, доступности медицинских услуг, сокращение аборт и разводов.

В связи с вышеизложенным нами проведено исследование, определяющее уровень эмоционального выгорания в семье двух поколений: взрослых детей и их родителей.

Цель настоящего исследования – определение уровня эмоционального выгорания у представителей поколения взрослых детей и взрослых родителей, являющихся частью одной семьи.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ / RESEARCH METHODOLOGY AND ORGANIZATION

Для определения специфики эмоционального выгорания в семье опрошены «взрослые дети» в возрасте 25–35 лет ($N = 140$), среди которых 70 мужчин и 70 женщин, состоящих в браке или проживающих совместно более года ($N = 98$), из них 56 женщин и 42 мужчины. Не состоящих в браке и не имеющих отношений в настоящий момент, но имеющих их в прошлом более года было 52 чел. (14 женщин и 28 мужчин). Средний стаж совместного с партнером проживания составляет пять лет. Группа набиралась по принципу «снежный ком», и критерием включения было приглашение для опроса знакомых людей своей возрастной группы, имеющих похожее психологическое благополучие. Также опрошены «взрослые родители» этих «взрослых детей» ($N = 124$), среди которых было 68 женщин и 56 мужчин в возрасте 47–62 лет. В браке (или совместно проживали) более года 84 чел. (из них

Таблица 1. Уровень эмоционального выгорания взрослых в зависимости от пола (N = 264)

Table 1. Emotional burnout level in adults depending on gender (N = 264)

Шкалы	«Дети», N = 140		«Родители», N = 124	
	Мужчины, N = 70	Женщины, N = 70	Мужчины, N = 56	Женщины, N = 68
Напряжение	19,3+1,5	13,4+1,5	11,7+1,5	15,2+1,6
Резистенция	12,2+1,5	19,2+1,5	17,0+1,5	19,2+1,5
Истощение	10,5+1,7	10,2+2,3	14,7+2,4	17,9+1,0
Всего	45,1+1,6	46,3+1,8	47,0+1,8	55,0+1,4

Составлено авторами по материалам исследования / Compiled by the authors on the materials of the study

48 женщины и 36 мужчин), а из них в повторном браке были 40 чел. (из них 14 мужчин и 26 женщины). Средний стаж проживания с партнером составляет 18 лет. Взрослые дети и взрослые родители проживают не совместно с представителями другого поколения, имеют между собой хорошие отношения и взаимодействуют друг с другом чаще, чем раз в месяц. Группа по критерию «наличие детей» у взрослых детей не имела достоверных отличий с теми, у кого детей не было.

В связи со спецификой рекрутирования опрошенных важно заметить, что представители поколения «детей» были в той или иной степени знакомы друг с другом и принадлежали примерно к одному социальному кругу, следовательно, они разделяют одни и те же ценности и имеют примерно равный социальный статус между собой. Это люди, проживающие в больших городах, имеющие высшее образование и относящиеся к категории «служащие». Среди родителей имели высшее образование 89,1 %, все представители этой группы относились к категории служащих и также проживали в больших городах. Совместность проживания «родителей» и «детей» как фактор не рассматривалась.

Для определения уровня эмоционального выгорания нами составлена авторская экспресс-анкета на определение демографических показателей и сформированы электронные версии психологического теста «Диагностика уровня эмоционального выгорания» [Бойко, 1999; Фетишкин, Козлов, Мануйлов, 2002]. Опрос проводился

в дистанционной форме, с использованием онлайн-платформы Google – «Яндекс.Формы». Обработка осуществлялась в режиме реального времени, результаты тестирования консолидированы в базе данных в форме электронной таблицы Excel.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ / STUDY RESULTS

Исследование эмоционального выгорания групп «детей» и «родителей» показало, что эмоциональное выгорание у отцов и сыновей остается одинаковым, в то время как у матерей оно выше, чем у дочерей (табл. 1). У представителей обеих возрастных групп эмоциональное выгорание находится лишь на стадии формирования. Возрастные изменения женщин, относящихся к группе «матери», также могут оказывать косвенное влияние на этот показатель. В данном возрасте женщины переживают климактерические изменения, которые влияют не только на соматический статус женщины, но и на ее эмоциональную стабильность и психологическое ощущение своего благополучия.

Совместное проживание с партнером (брак) у поколения детей в браке и без отношений также разнится (табл. 2). И мужчины, и женщины без брака (совместного проживания) имеют уровень эмоционального выгорания ниже, чем у ровесников, находящихся в браке (отношениях). Необходимо заметить, что мы не брали

Таблица 2. Уровень эмоционального выгорания в зависимости от состояния в браке (совместное проживание): дети (N = 68)

Table 2. Emotional burnout level depending on marriage state (cohabitation): children (N = 68)

Шкалы	В браке (совместное проживание), N= 98		Без отношений, N = 54	
	Мужчины, N = 42	Женщины, N = 56	Мужчины, N = 14	Женщины, N = 28
Напряжение	24,1+1,4	10,9+1,1	14,5+1,5	15,8+1,9
Резистенция	14,2+1,3	24,8+1,2	10,2+1,7	13,6+1,8
Истощение	12,8+2,2	12,4+2,9	8,2+1,2	8,0+1,7
Всего	54,4+1,6	51,6+1,7	35,8+1,5	41,0+1,8

Составлено авторами по материалам исследования / Compiled by the authors on the materials of the study

во внимание наличие и возраст детей у молодых мужчин и женщин. Такая разница может быть связана как с увеличением социальных ролей в семье в связи с наличием детей, так и с необходимостью жить в маленькой съемной квартире или совместно с родителями, ощущая себя гостями.

У мужчин, находящихся в браке, разница в показателях эмоционального выгорания выше, чем у женщин (табл. 3). У поколения «родителей» показатели эмоционального выгорания в группе «без отношений» не так однозначны: у мужчин в браке эмоциональное выгорание ниже, а у женщин – выше. Одной из причин этого может быть низкий эмоциональный интеллект мужчин, что является следствием культурного воспитания в России.

Рассматривая шкалы эмоционального выгорания, мы можем также наблюдать интересную тенденцию. В частности, по шкале «напряжение» заметно, что больше всего молодые мужчины неудовлетворены собой, в то время как молодые женщины переживают психотравмирующие обстоятельства (табл. 4). При этом у мужчин в браке самый высокий показатель «загнанность в клетку» (6,3 против 3,5), в то время как у женщин – «неудовлетворенность собой» (5,8 против 4,0). Это может быть следствием аттитюдов в России, когда от мужчины требуется содержать семью, а от женщины – быть привлекательной, чтобы удержать мужа в семье. Недостаточный

профессионализм, возникающий из-за молодого возраста и отсутствия должного опыта, может быть причиной несоответствия заработной платы и ее ожиданий. Более того, большинство молодых пар решаются на ипотеку, и наличие большого процента понижает экономическое благополучие семьи, а молодые мужчины не могут справиться с экономической нагрузкой. Молодые женщины также не всегда могут увеличить свое экономическое участие в благополучии семьи, так как они по большей своей части заняты детьми или вообще находятся в отпуске по беременности и родам.

У поколения родителей самой негативной является шкала «тревога и депрессия», а меньше всего у них выражена неудовлетворенность собой. При этом у молодых мужчин переживание психотравмирующих обстоятельств выше, чем у их отцов, а у молодых женщин неудовлетворенность собой значительно выше, чем у их матерей.

При анализе шкалы «резистенция» можно увидеть, что у молодых мужчин самый высокий показатель – «эмоционально-нравственная дезориентация», в то время как у их отцов это самый низкий показатель (табл. 5). С возрастом мужчины могут научиться иначе реагировать на те или иные события, или потребность в реализации себя и сложности это сделать вызывают когнитивный диссонанс, влияющий на данный показатель.

Таблица 3. Уровень эмоционального выгорания в зависимости от состояния в браке (совместное проживание): родители (N= 124)

Table 3. Emotional burnout level depending on marriage state (cohabitation): parents (N = 68)

Шкалы	В браке (совместное проживание), N = 84		Без отношений, N = 40	
	Мужчины, N = 36	Женщины, N = 48	Мужчины, N = 14	Женщины, N = 26
Напряжение	9,3+1,4	20,3+1,6	10,1+1,6	14,5+1,6
Резистенция	14,6+1,1	20,4+1,2	19,5+1,9	18,0+1,8
Истощение	11,2+2,2	24,4+0,5	18,2+2,6	11,4+1,5
Всего	38,2+1,6	66,7+1,1	51,9+2,0	47,2+1,6

Составлено авторами по материалам исследования / Compiled by the authors on the materials of the study

Таблица 4. Симптомы эмоционального выгорания по шкале «напряжение»

Table 4. Emotional burnout symptoms on the stress scale

Шкалы	«Дети», N = 140		«Родители», N=124	
	Мужчины, N = 70	Женщины, N = 70	Мужчины, N = 56	Женщины, N = 68
Переживание психотравмирующих обстоятельств	4,2+1,4	5,5+1,1	2,5+2,5	4,5+1,6
Неудовлетворенность собой	5,1+0,7	4,9+2,2	2,2+1,1	2,4+2,4
«Загнанность в клетку»	4,9+2,1	5,1+1,9	2,7+0,9	2,4+1,9
Тревога и депрессия	5,1+1,1	2,9+0,6	4,3+2,1	5,9+0,6

Составлено авторами по материалам исследования / Compiled by the authors on the materials of the study

Таблица 5. Симптомы эмоционального выгорания по шкале «резистенция»

Table 5. Emotional burnout symptoms on the resistance scale

Шкалы	«Дети», N = 140		«Родители», N = 124	
	Мужчины, N = 70	Женщины, N = 70	Мужчины, N = 56	Женщины, N = 68
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	2,2+2,4	4,5+1,6	4,8+1,5	4,1+2,4
Эмоционально-нравственная дезориентация	5,0+1,1	4,4+1,4	2,7+1,6	4,4+2,2
Расширение сферы экономии эмоций	2,9+1,2	5,4+1,1	5,2+0,9	4,9+1,5
Редукция профессиональных обязанностей	2,1+1,1	4,9+2,0	4,3+2,1	5,9+1,0

Составлено авторами по материалам исследования / Compiled by the authors on the materials of the study

Если у поколения «дети» самые высокие различия по шкалам «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «расширение сферы экономии эмоций», то у поколения родителей эта разница незначительна.

Рассматривая результаты по шкале «Истощение», мы видим, что у молодых мужчин высокой являются «эмоциональная отстраненность», в то время как у их отцов это самый низкий показатель (табл. 6).

У матерей все симптомы эмоционального выгорания по всем шкалам, за исключением «эмоционального дефицита», увеличились почти в два раза, что меньше по сравнению с этим показателем у дочерей. Причинами этого могут быть эмоциональная неудовлетворенность женщин и неумение «снимать напряжение» через хобби, что в настоящее время становится обыденностью у молодых женщин.

В рамках настоящего исследования мы выявили корреляционную зависимость между нахождением молодых мужчин в браке и эмоциональным истощением ($r = 0,64$). У молодых женщин такой зависимости нет, однако у их матерей она существует ($r = 0,68$). Это может быть одним из объяснений неудовлетворенности мужчин браком

как таковым и нежелания вступать в официальные отношения.

ВЫВОДЫ / DISCUSSION

Традиционно эмоциональное выгорание рассматривалось только с профессиональной точки зрения, однако позднее ученые стали учитывать и другую часть жизни населения – семью и положение каждого в семье. Известно, что большая часть работающих являются семейными людьми, как правило, воспитывающими детей. Семья – это значительная временная и физическая часть среды обитания, где эмоциональное выгорание родителей зависит от бытовых, индивидуальных, межличностных, организационных, общественных, культурных, социально-политических и других факторов. Состояние, проявляющееся в сфере межличностных отношений и совместной деятельности в семье, повседневно сопровождается физическим, эмоциональным и когнитивным истощением, высокими стрессовыми нагрузками. Стоит также отметить, что эмоциональное выгорание характерно для родителей больных детей и детей, нуждающихся в постоянном амбулаторном лечении, особенно для

Таблица 6. Симптомы эмоционального выгорания по шкале «истощение»

Table 6. Emotional burnout symptoms on the exhaustion scale

Шкалы	«Дети», N = 140		«Родители», N = 124	
	Мужчины, N = 70	Женщины, N = 70	Мужчины, N = 56	Женщины, N = 68
Эмоциональный дефицит	2,5+2,4	2,5+2,6	4,5+1,5	1,5+0,6
Эмоциональная отстраненность	4,0+1,1	2,4+2,2	1,7+4,6	5,4+0,8
Личностная отстраненность (деперсонализация)	2,9+2,2	2,4+1,9	4,2+2,4	5,8+0,9
Психосоматические и психовегетативные нарушения	1,1+1,1	2,9+2,6	4,3+1,1	5,2+1,6

Составлено авторами по материалам исследования / Compiled by the authors on the materials of the study

родителей детей с особенностями развития. Чаще даже большие проблемы выгорания отмечаются у матерей, особенно матерей-одиночек.

Дискомфорт, возникающий в семье, влияет на всех ее членов, а не избирательно. Этому проявлению подвержены не только мамы и папы, но и бабушки с дедушками. Все они в этот период находятся в напряжении и тревоге, вызываемыми современными социально-экономическими вызовами и угрозами: влиянием внешних санкций против России, нестабильной либеральной политикой стоимости товаров и услуг, прежде всего ростом цен на детские товары, а также возрастающей агрессией интернет-ресурсов. В этих условиях многие родители вынуждены практически круглосуточно не расставаться с мыслью о том, смогут ли они обеспечить надежное будущее своим детям.

О родительском выгорании по-прежнему говорят реже, чем о профессиональном, но оно существует. Родители часто настолько заняты заботами о малыше, что времени на свои интересы и отдых у них не остается. К усталости добавляются повседневная рутина, которая угнетающе действует на психику, и постоянный стресс из-за криков ребенка и высокой ответственности. Родитель чувствует себя опустошенным и обессиленным – это состояние называют эмоциональным выгоранием. Чаще это происходит с женщинами, так как обычно именно они заняты уходом за детьми, но «выгореть» могут и мужчины.

С одной стороны, именно семья позволяет снять эмоциональное напряжение или, наоборот, его усилить, а другой – она обучает основным копинг-стратегиям для решения существенных проблем в социуме и аттитюдам. В связи с этим важно проследить особенности эмоционального выгорания у членов одной семьи, не связывая их с профессиональной деятельностью.

К особой группе риска относятся многодетные родители. Они уже готовы к жизни с детьми, однако с количеством детей возрастает нагрузка не только физическая, но и психологическая, так как, когда на руках младенец, надо параллельно решать «разновозрастные» и многозадачные проблемы. Под угрозу выгорания попадает прежде всего многодетная мама, которой даже при поддержке бабушки приходится больше готовить, убирать, следить за состоянием каждого ребенка, порядком и правилами в семье.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ / CONCLUSION

В результате исследования мы обнаружили особенности эмоционального выгорания у мужчин

и женщин из одной семьи, относящихся к разным поколениям, и проиллюстрировали, что эмоциональное выгорание взрослых людей зависит не только от профессиональной деятельности, но и от семейного благополучия, которое надо учитывать при работе с членами семьи.

Мы пришли к следующим выводам:

- семейный статус связан с эмоциональным выгоранием у мужчин поколения «взрослые дети», в то время как у мужчин поколения «взрослые родители» такая тенденция отсутствует;

- эмоциональное выгорание взаимосвязано с семейным статусом женщин поколения «взрослые родители», при этом не выявлена зависимость в связи с повторным браком, в то время как у женщин поколения «взрослые дети» такая закономерность отсутствует;

- у мужчин в браке в зрелом возрасте эмоциональное выгорание не отличается от молодых мужчин, но у замужних женщин из категории «взрослых родителей» эмоциональное выгорание выше, чем у мужчин их возрастной категории и выше;

- эмоциональное выгорание взрослых незамужних женщин ниже, чем женщин, находящихся в браке, в то время как эмоциональное выгорание у взрослых мужчин в браке оно ниже, чем у группы свободных мужчин;

- по шкале «эмоциональное напряжение» у молодых женщин тревога ниже, чем молодых мужчин на фоне отсутствия разницы по другим параметрам, в то время как у их матерей она имеет высокие показатели;

- у молодых мужчин показатели по шкале «эмоционально-нравственная дезориентация» самые высокие в группе «резистентность», в то время как у их отцов это самый низкий показатель;

- у женщин разных возрастных групп показатели по шкалам резистентность практически не меняются;

- у молодых мужчин высокий показатель «эмоциональная отстраненность» на фоне низких показателей шкалы «истощенность», в то время как у взрослых мужчин он выше практически в два раза;

- у «взрослых родителей» показатель «психосоматические и психовегетативные нарушения» выше в два раза, и, следовательно, забота о здоровье является одной из основных забот, в то время как у «взрослых детей» здоровье не является актуальной проблемой;

- взрослые женщины испытывают минимальный эмоциональный дефицит, в то время как мужчины их возрастной группы испытывают трудности в этом симптоме.

Мы можем утверждать, что эмоциональное выгорание – это не только профессиональная сфера человека, но и его семейное положение и семейный статус, влияющие на данную переменную. Учитывая тот факт, что семейный стаж и пол являются важной переменной, необходимо в дальнейшем учитывать такие факторы, как наличие и возраст детей, совместность проживания двух и более поколений вместе.

В качестве дальнейших перспектив исследования можно обозначить выявление взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания и особенностями экономического и социального благополучия людей как социальных переменных. Все это позволит расширить наше представление не только об эмоциональном выгорании, но и о специфике семьи как социальном институте.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Абидин Р.Р. Введение в специальный выпуск – «Стрессы родительства». *Journal of Clinical Children Psychology*. 1990;4(19):298–301.
- Арамян К.А., Кривоусков В.В., Каберова Д.Р. Социальная защита молодых семей как фактор доверия к государству: социологический взгляд. *Цифровая социология*. 2024;2(7):19–27.
- Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня; 1999.
- Джиги Н.Д., Филиотич А. Взаимосвязь психического выгорания и удовлетворенности супружескими отношениями в браке. *Человек, Искусство, Вселенная*. 2021;1:62–66.
- Казначеева Н.Б., Решетняк С.П. Эмоциональное выгорание, удовлетворенность браком и выбор стратегии поведения в конфликте мужчин и женщин, состоящих в браке. В кн.: Ситников В.Л. (ред.) *Семья и дети в современном мире: материалы конференции*. Кызыл: Тувинский государственный университет; 2022. С. 50–52.
- Колузаева Т.Н. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики. *Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова* 2020;1(31):122–130.
- Кривоусков В.В., Мкртумова И.В., Грачева О.Е. Доверие как ключевой элемент в семейной медиации при разводе: стратегии, практики (опыт супервизии с использованием нейросетей). *Цифровая социология*. 2024;1(7):48–55.
- Кривоусков В.В., Цветкова Н.А. О проблемах гендерной социализации в российских семьях женщин и глобальном недоверии между полами в условиях цифровой трансформации общества. *Цифровая социология*. 2025;1(8):4–12.
- Маслач К., Шауфели В.Б., Лейтер М.П. Профессиональное выгорание. Ежегодный обзор психологии. 2001;52:397–422.
- Миколайчук М., Гросс Дж. Дж., Роскам И. Родительское выгорание: что это такое и почему это важно? *Clinical Psychology Science*. 2019;7(6):1319–1329.
- Овсяник О.А. Адаптация для женщин второго периода взрослости. Социально-экономические явления и процессы. 2011;1(33):341–344.
- Олешко Е.В. Профессиональное выгорание журналиста цифровой эпохи: причины и следствия. В кн.: *Цифровизация коммуникативно-культурной памяти: роль журналистики как социального института*. Екатеринбург; 2019. С. 60–64.
- Рюмина Л.И., Зинченко Е.В., Чернова А.А., Бердянская Ю.В., Батычко О. Динамика установок формирования толерантности в семье у представителей различных социальных групп. *Российский психологический журнал*. 2022;4(19):211–230.
- Рябokonь К.А. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и удовлетворенности браком у мужчин и женщин. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук: Психологические науки*. 2020;7-2(46):77–81.
- Сапоровская М.В. Эмоциональное выгорание и психологическое благополучие женщин в семье. *Вестник КГУ. Педагогика. Психология. Социокинетика*. 2018;4(24):68–73.
- Синбухова Е.В., Проценко Д.Н., Лубнин А.Ю., Щеголев А.В. Семья, партнерство, удовлетворенность жизнью и благополучие, эмоциональное выгорание и депрессия сотрудников отделений анестезиологии реанимации: мультицентровое анонимное наблюдательное исследование. *Вестник интенсивной терапии имени А.И. Салтанова*. 2024;2:31–42.
- Стеколыщикова Ю.Н., Ильинский С.В. Эмоциональное выгорание супругов в зависимости от семейного стажа. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Психология*. 2013;2(14):137–149.
- Тайкова Л.В., Тайков С.М. Проблема межпоколенных отношений в современном обществе и семье. *Вестник нижегородского государственного университета*. 2015;5(88):92–95.
- Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии; 2002.

- Чутко Л.С., Козина Н.В.* Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: МедПресс-инфо; 2014.
- Bocheliuk B.Y., Zavatska N.Y., Bokhonkova Y.O., Toba M.V., Panov N.S.* Emotional Burnout: Prevalence Rate and Symptoms in Different Socio-Professional Groups. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2020;1(8):33–40.
- Bulgakov A.V.* Current Trends in the Study of Emotional Burnout Phenomenon. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2023;2(12):94–103.
- Jeung D.Y., Kim C., Chang S.J.* Emotional labor and burnout: A review of the literature. *Yonsei medical journal*. 2018;2(59):187–193.
- Sundsova J.S.* Irrational attitudes in thinking and maternal emotional burnout. *Education & Pedagogy Journal*. 2024;1:48–61.

REFERENCES

- Abidin R.R.* Introduction to the special issue – “The Stresses of Parenthood”. *Journal of Clinical Children Psychology*. 1990;4(19):298–301. (In Russian).
- Aramyan K.A., Krivopuskov V.V., Kaberova D.R.* Social protection of young families as a factor of trust in the state: a sociological view. *Digital sociology*. 2024;2(7):19–27. (In Russian).
- Bocheliuk B.Y., Zavatska N.Y., Bokhonkova Y.O., Toba M.V., Panov N.S.* Emotional Burnout: Prevalence Rate and Symptoms in Different Socio-Professional Groups. *Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment*. 2020;1(8):33–40.
- Boyko V.V.* The syndrome of “emotional burnout” in professional communication. St. Petersburg: Sudarynya; 1999. (In Russian).
- Bulgakov A.V.* Current Trends in the Study of Emotional Burnout Phenomenon. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2023;2(12):94–103.
- Chutko L.S., Kozina N.V.* Burnout syndrome. Clinical and psychological aspects. Moscow: MEDpress-info; 2014. (In Russian).
- Dzhiga N.D., Filyutich A.* The relationship between mental burnout and marital satisfaction in marriage. *Man, Art, Universe*. 2021;1:62–66. (In Russian).
- Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M.* Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups. Moscow: Publishing House of the Institute of Psychotherapy; 2002. (In Russian).
- Jeung D.Y., Kim C., Chang S.J.* Emotional labor and burnout: A review of the literature. *Yonsei medical journal*. 2018;2(59):187–193.
- Kaznacheeva N.B., Reshetnyak S.P.* Emotional burnout, satisfaction with marriage and choice of behavior strategy in conflict between men and married women. In: Sitnikov V.L. (ed.) *Family and children in the modern world: Conference Proceedings*. Kyzyl: Tuvan State University; 2022. Pp. 50–52. (In Russian).
- Koluzaeva T.N.* Emotional burnout: causes, consequences, methods of prevention. *Bulletin of the N.F. Khakass State University*. Katanova 2020;1(31):122–130. (In Russian).
- Krivopuskov V.V., Mkrtumova I.V., Gracheva O.E.* Trust as a key element in family mediation in divorce: strategies, practices (experience of supervision using neural networks). *Digital sociology*. 2024;1(7):48–55. (In Russian).
- Krivopuskov V.V., Tsvetkova N.A.* On the problems of gender socialization in Russian women’s families and global mistrust between the sexes in the context of digital transformation of society. *Digital sociology*. 2025;1(8):4–12. (In Russian).
- Maslach K., Shaufeli V.B., Leiter M.P.* Professional burnout. *Annual review of Psychology*. 2001;52:397–422. (In Russian).
- Mikolajczak M., Gross J.J., Roskam I.* Parental burnout: what is it and why is it important? *Clinical Psychology Science*. 2019;7(6):1319–1329. (In Russian).
- Oleshko E.V.* Professional burnout of a digital age journalist: causes and consequences. In: *Digitalization of communicative and cultural memory: the role of journalism as a social institution*. Yekaterinburg; 2019. Pp. 60–64. (In Russian).
- Ovsyanik O.A.* Adaptation for women of the second period of adulthood. *Socio-economic phenomena and processes*. 2011;1(33):341–344. (In Russian).
- Ryabokon K.A.* Features of the relationship between emotional burnout and satisfaction with marriage in men and women. *International Journal of Humanities and Natural Sciences: Psychological Sciences*. 2020;7-2(46):77–81. (In Russian).
- Ryumshina L.I., Zinchenko E.V., Chernova A.A., Berdyanskaya Yu.V., Batychko O.* Dynamics of attitudes of tolerance formation in the family among representatives of various social groups. *Russian Psychological Journal*. 2022;4(19):211–230. (In Russian).
- Saporovskaya M.V.* Emotional burnout and psychological well-being of women in the family. *Bulletin of KSU. Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*. 2018;4(24):68–73. (In Russian).
- Sinbukhova E.V., Protsenko D.N., Lubnin A.Yu., Shchegolev A.V.* Family, partnership, life satisfaction and well-being, emotional burnout and depression of staff of intensive care units of anesthesiology: a multicenter anonymous observational study. *Bulletin of intensive care named after A.I. Saltanov*. 2024;2:31–42. (In Russian).

Stekolshchikova Yu.N., Ilyinsky S.V. Emotional burnout of spouses depending on family experience. Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. Psychology. 2013;2(14):137–149. (In Russian).

Sundsova J.S. Irrational attitudes in thinking and maternal emotional burnout. Education & Pedagogy Journal. 2024;1:48–61.

Taikova L.V., Taikov S.M. The problem of intergenerational relations in modern society and the family. Bulletin of Nizhny Novgorod State University. 2015;5(88):92–95. (In Russian).