

## РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОЗВИТКУ ПСИХОСОМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

### THE ROLE OF EMOTIONAL BURNOUT IN THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS

У статті розкрито роль емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів. Вказано на поширеності явища емоційного вигорання внаслідок зростання стресових ситуацій, пов'язаних з війною, невизначеністю, соціальними та економічними кризами. Зроблено огляд напрямків досліджень, які сьогодні здійснюють українські та зарубіжні науковці у цій царині. Вказано на термінологічному плюралізмі та плутанині у вживанні понять емоційне вигорання, психоемоційне вигорання, емоційне згорання, психічне вигорання, професійне вигорання, вигорання душі. Зроблено спробу розмежування наведених термінів. Особливо зупинено увагу на виокремленні одне від одного понять емоційного та професійного вигорання. Для цього наведено визначення цих понять, а також подано причини виникнення та симптоми досліджуваних явищ. Узагальнено, що емоційне вигорання є більш ширшим поняттям, ніж професійне вигорання, розвиток емоційного вигорання не обмежується професійним середовищем та проявляється у різних життєвих ситуаціях людини. Також наведено фізичні симптоми емоційного вигорання (за К. Маслач), які підтверджують неабияку його роль у розвитку психосоматичних розладів. Виділено та охарактеризовано механізми впливу емоційного вигорання на виникнення психосоматичних розладів, а саме: через вплив хронічного стресу, ослаблення імунної системи, порушення функціонування органів, психосоматичні симптоми, дисбаланс нейромедіаторів, взаємозв'язок емоцій і тіла. Також наведено 7-стадійне замкнуте коло емоційного вигорання, яке найточніше відображає взаємозв'язок соматичних розладів та емоційного вигорання (незадоволені потреби, фрустрація, невротична депресія, соматизація афекту, психосоматичні реакції, психосоматичні розлади та захворювання, посилення тривоги через них і знову по колу). У висновках наголошено на необхідності вивчення ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів за для вчасного виявлення та надання ефективної допомоги категоріям людей, які перебувають у зоні ризику, зменшуючи ймовірність розвитку хронічних захворювань та покращуючи якість життя людей.

The article reveals the role of emotional burnout in the development of psychosomatic disorders. The author emphasizes the prevalence of the phenomenon of emotional burnout due to the growth of stressful situations associated with war, uncertainty, social and economic crises. An overview of the areas of research currently being carried out by Ukrainian and foreign scholars in this area is provided. The author points out the terminological pluralism and confusion in the use of the concepts of emotional burnout, psycho-emotional burnout, emotional burnout, mental burnout, professional burnout, and burnout of the soul. An attempt is made to differentiate between these terms. Special attention is paid to distinguishing the concepts of emotional and professional burnout from each other. For this purpose, the definitions of these concepts are given, as well as the causes and symptoms of the phenomena under study are presented. It is summarized that emotional burnout is a broader concept than professional burnout; the development of emotional burnout is not limited to the professional environment and manifests itself in various life situations. The physical symptoms of emotional burnout (according to K. Maslach) are also presented, which confirm its significant role in the development of psychosomatic disorders. The mechanisms of influence of emotional burnout on the onset of psychosomatic disorders are identified and characterized, namely: through the influence of chronic stress, weakening of the immune system, organ dysfunction, psychosomatic symptoms, imbalance of neurotransmitters, and the relationship between emotions and the body. The author also presents a 7-stage vicious circle of emotional burnout, which most accurately reflects the relationship between somatic disorders and emotional burnout (unmet needs, frustration, neurotic depression, somatization of affect, psychosomatic reactions, psychosomatic disorders and diseases, increased anxiety due to them, and again in a circle). The conclusions emphasize the need to study the role of emotional burnout in the development of psychosomatic disorders in order to identify and provide effective assistance to categories of people at risk in a timely manner, reducing the likelihood of developing chronic diseases and improving the quality of life.

**Key words:** burnout, exhaustion, emotional burnout, professional burnout, psychosomatic disorders.

УДК 159.98; 616.89-008.441.13  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.65.43>

**Романенкова О.Ю.**

к.мед.н.,  
доцент кафедри практичної психології та соціальних технологій  
ПВНЗ «Європейський університет»

**Павлюк О.Д.**

доктор філософії,  
асистент кафедри соціальної психології, факультету психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

#### Постановка проблеми та її актуальність.

У сучасному світі стрес та емоційне виснаження стали частими явищами через високі вимоги на робочих місцях, невизначеність

майбутнього, соціальні та економічні кризи. А російсько-українська війна тільки посилила такі тенденції. Зважаючи на те, що емоційне вигорання набуває дедалі більшого поши-

рення, вивчення його причин і наслідків стає важливим для розробки ефективних методів боротьби з цією хворобою XXI століття та зменшення її негативного впливу на здоров'я людини.

Важливо відмітити, що емоційне вигорання впливає не тільки на ментальний стан людини, але й безпосередньо на фізичне здоров'я, призводячи до психосоматичних розладів. І, на жаль, більшість з них залишаються непоміченими на початкових стадіях, проте з часом призводять до серйозних хронічних захворювань. Вивчення вигорання дозволяє виявляти попереджувальні сигнали та вчасно втручатися, щоб запобігти розвитку таких станів. Окрім того, це також допоможе зменшити навантаження на систему охорони здоров'я шляхом ранньої профілактики та терапії.

Відтак, вивчення емоційного вигорання і його впливу на психосоматичні розлади є ключовим для поліпшення фізичного, психічного та соціального здоров'я, що робить цю тему актуальною і важливою для дослідників, практиків та суспільства в цілому.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Емоційне вигорання є предметом дослідження багатьох сучасних науковців у галузі психології, медицини та організаційної поведінки. Зокрема, серед зарубіжних фахівців варто виділити К. Маслач, яка відкрила Школу вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI); М. Лейтера, який досліджує питання вигорання в контексті робочого середовища; Е. Фрост, яка вивчала емоційне вигорання серед медичних працівників, акцентуючи увагу на тому, як тривалий стрес і емоційне виснаження впливають на фізичне здоров'я лікарів та медсестер; Т. Конрада, який займався вивченням емоційного вигорання серед освітян і педагогів тощо. Щодо українських фахівців, які займаються дослідженням емоційного вигорання в різних професіях, то це О. Карабанова, В. Князев, Т. Титаренко, В. Москаленко, О. Ковальчук, Л. Карамушка, Т. Комар та інші.

Щодо ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів, то тема є малодослідженою, водночас, набуває все більшого інтересу серед фахівців. До прикладу, серед українських науковців варто виокремити дослідження В. Москаленко, праці якої пов'язані з глибокою психотерапією та роботою з тілесними симптомами, що виникають внаслідок тривалого емоційного вигорання; Н. Марути, яка є спеціалістом в галузі медичної психології та вивчає психосоматичні аспекти різних психічних і соматичних розладів, включаючи емоційне вигорання; І. Пінчук, яка вивчає психосоматичні наслідки емоційного вигорання в контексті роботи медичних працівників тощо. Звертаючись до зарубіжних фахівців, то, окрім вище вже згадуваних, віді-

ляються також роботи Е. Міллера, М. Альварес, Є. Шульте, В. Шауфелі та інших.

**Мета статті** – розмежувати поняття емоційного та професійного вигорання, а також підтвердити роль емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення феномену професійного вигорання започатковано у другій половині ХХ століття. Так, вважається, що термін «синдром вигорання» (burnout – згорання, вигоряння) вперше був введений до наукового обігу в 1974 р. американським психіатром Х. Фрейденбергером. Він вивчав характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у постійному спілкуванні з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Водночас, до сьогодні питання тлумачення даного синдрому залишається відкритим. Більше того, спостерігається термінологічний плюралізм та плутанина у вживанні понять. Так, у науковому обігу розповсюдженими є такі дефініції, як емоційне вигорання, психоемоційне вигорання, емоційне згорання, психічне вигорання, професійне вигорання, вигорання душі.

Якщо говорити про особливості вивчення цих феноменів, то слід зауважити, що в процесі використання термінів «емоційне вигорання» та «психоемоційне вигорання» йдеться, насамперед, про втрату емоційних ресурсів, про емоційне виснаження. На наше переконання, це дещо вузьке тлумачення.

Вживаючи терміни «психічне вигорання», «психологічне вигорання», науковці підкреслюють інтегральну природу цього феномену, який включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні зміни.

Термін «вигорання душі» використовується метафорично і трапляється у науковій літературі досить рідко.

Оперуючи терміном «професійне вигорання», автори підкреслюють саме роль професійної діяльності у виникненні цього феномену та його негативний вплив на показники працездатності особистості, задоволеності персоналу роботою та взаємостосунками в колективі.

Насправді, часто наведені вище терміни взагалі ототожнюються і вживаються у якості синонімів. Так, феномен вигорання найчастіше розглядається крізь призму професійної діяльності, тому Т. Комар, Г. Вахрушева узагальнюють, що професійне вигорання та емоційне вигорання є тотожними [5, с. 53].

Такий підхід не поділяє Л. Карамушка та Г. Гнускіна, відмічаючи, що термін «професійне вигорання» є найбільш адекватним, відображає особливості дослідження такого феномену в контексті організаційної психології, оскільки в рамках цього напряму психології

професійна діяльність, разом із організацією та особистістю, є головними предметами для вивчення [4, с. 13].

Водночас, хочемо висловити й іншу позицію. Так, емоційне та професійне вигорання є досить близькими між собою поняттями, але водночас не тотожними.

Професійне вигорання – почуття постійної, неминучої втоми;

- відчуття фізичного виснаження, слабкість по всьому тілі;

- зниження сприйняття і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції страху та цікавості);

- загальна асенізація (слабкість, зниження активності і енергії);

- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;

- різка втрата чи різке збільшення ваги;

- повне або часткове безсоння;

- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;

- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів [7].

Відтак, зважаючи на вище викладене, можемо стверджувати, що емоційне вигорання відіграє неабияку роль у розвитку психосоматичних розладів. Вважаємо за доцільне навести механізми, через які емоційне вигорання впливає на виникнення психосоматичних розладів:

1. Хронічний стрес. Тривале емоційне вигорання супроводжується хронічним стресом, який активує симпатичну нервову систему та підвищує рівень гормонів стресу (кортизолу й адреналіну). Це може спричинити порушення функціонування органів і систем тіла.

2. Ослаблення імунної системи. Постійний стрес і емоційне виснаження можуть призвести до зниження імунітету, що робить організм більш уразливим до інфекцій, запалень і хвороб. Людина може частіше хворіти на застуду або інші інфекційні захворювання.

3. Порушення функціонування органів. Емоційне вигорання може спричинити розлади в роботі травної, серцево-судинної та нервової системи. Наприклад, підвищений рівень стресу може призводити до гастритів, виразки шлунку, артеріальної гіпертензії, тахікардії.

4. Психосоматичні симптоми. У людей з емоційним вигоранням можуть проявлятися психосоматичні симптоми, такі як хронічний біль (наприклад, головний біль або біль у спині), безсоння, втома, труднощі з диханням або алергічні реакції, які не мають чіткої медичної причини.

5. Дисбаланс нейромедіаторів. Емоційне вигорання може вплинути на баланс нейромедіаторів, таких як серотонін і дофамін, що може спричинити розвиток депресії та тривожних розладів, які супроводжуються фізичними симптомами (наприклад, прискорене серцебиття, біль у м'язах).

6. Взаємозв'язок емоцій і тіла. Згідно з психосоматичною медициною, емоції, такі як страх, гнів, тривога або печаль, які не знаходять вираження, можуть «зберігатися» в тілі, спричиняючи фізичні симптоми. У стані емоційного вигорання ці емоції залишаються невирішеними, що підвищує ризик психосоматичних розладів.

На сьогодні науковці розробили не одну модель розвитку емоційного вигорання. Але у контексті теми статті вважаємо, що саме 7-стадійна модель найточніше відображає взаємозв'язок соматичних розладів та емоційного вигорання (рис. 1).



Рис. 1. 7-стадійне замкнуте коло емоційного вигорання

Отже, емоційне вигорання є тригером для розвитку психосоматичних захворювань, оскільки воно впливає як на психологічний, так і на фізіологічний стан людини, створюючи передумови для виникнення хвороб, що мають психоемоційну природу.

**Висновки.** Відтак, емоційне вигорання відіграє важливу роль у розвитку психосоматичних розладів, оскільки тривале емоційне виснаження та стрес безпосередньо впливають на фізіологічні процеси в організмі. В умовах постійної емоційної напруги активуються механізми хронічного стресу, що може призвести до порушення функцій ендокринної, імунної та нервової систем, що, своєю чергою, спричиняє розвиток психосоматичних захворювань. Емоційне вигорання не лише погіршує психічний стан людини, але й може спричинити фізичні прояви, такі як серцево-судинні хвороби, порушення травлення, хронічний біль та інші соматичні розлади. Сильне емоційне виснаження призводить до зниження загального рівня енергії та опору організму до захворювань, що робить людину більш вразливою до різних психосоматичних симптомів. Особливо важливо зазначити, що люди, які тривалий час перебувають у стані вигорання, можуть не одразу розпізнати вплив цього стану на своє здоров'я, що ускладнює своєчасне виявлення проблеми і звернення по допомогу. Вивчення ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів є важливим для розуміння того, як емоційний стрес впливає на здоров'я загалом, і необхідне для розробки профілактичних та терапевтичних стратегій. Це дозволить вчасно виявляти ризики та надавати ефективну допомогу, зменшуючи ймовірність розвитку хронічних захворювань та покращуючи якість життя людей.

Подальші дослідження на тему ролі емоційного вигорання у розвитку психосоматичних розладів мають значний потенціал для розширення розуміння механізмів і наслідків цього

процесу. Вважаємо, що особливий інтерес та цінність становлять розробки та тестування програм профілактики емоційного вигорання, спрямованих на попередження психосоматичних ускладнень, вивчення індивідуальних характеристик, які збільшують або зменшують ризик розвитку психосоматичних розладів на тлі емоційного вигорання, гендерних та вікових відмінностей в реакціях на емоційне вигорання та їхній вплив на схильність до психосоматичних проявів, дослідження змін у мозку, викликаних хронічним емоційним вигоранням, з використанням методів нейровізуалізації (МРТ, фМРТ) тощо. Ці та інші напрямки досліджень можуть сприяти глибшому розумінню ролі емоційного вигорання у виникненні психосоматичних хвороб і розробці ефективних стратегій для зниження його негативних наслідків.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Грицук О. В. Психологічні особливості динаміки емоційного вигорання вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2010. 21 с.
2. Добровольська Л., Фурсова О. Умови та чинники збереження психологічного здоров'я майбутніх педагогів. *Освіта регіону*. 2013. Вип. 2. С. 235.
3. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2013. 22 с.
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців: монографія. Київ: Логос, 2018. 198 с.
5. Комар Т. О., Вахрушева Г. Г. Синдром вигорання психологів системи освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 2. Т. 2. С. 51–55.
6. Марута Н. О. Особливості емоційного вигорання у працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29. Вип. 2. С. 14–20.
7. Maslach C. M., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *In S.T. Fiske, D.L. Schacter, C. Zahn. Waxler. Annual Review of Psychology*. 2002. № 52. P. 397–422.