

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ЯК СИСТЕМНА ОЗНАКА ОСОБИСТІСНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Вірна Жанна Петрівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогічної та вікової психології
Волинського національного університету імені Лесі Українки
ORCID ID: 0000-0001-8134-2691

У статті здійснено теоретичне осмислення феномену емоційного вигорання як системної ознаки особистісної деформації в умовах екстремальних ситуацій. Актуальність теми зумовлена зростанням кількості ситуацій, пов'язаних із війною, соціальною нестабільністю, вимушеною міграцією, катастрофами та тривалим перебуванням людини в умовах загрози життю і безпеці. Обґрунтовано, що емоційне вигорання за таких умов слід розглядати не лише як наслідок перевантаження чи хронічного стресу, а як складний психічний феномен, що відображає виснаження адаптаційних ресурсів, порушення механізмів саморегуляції та системні зміни у структурі особистості. Розкрито сутність емоційного вигорання в умовах екстремальності та його зв'язок із психологічною дезадаптацією, втратою особистісної цілісності, трансформацією ціннісно-сміслові сфери та деформацією ідентичності. Визначено його прояви на емоційному, когнітивному, поведінковому та ціннісно-смісловому рівнях. Окреслено основні психологічні механізми формування емоційного вигорання: хронічний стрес, фрустрацію базових потреб у безпеці та підтримці, порушення саморегуляції, виснаження психофізіологічних ресурсів і зниження резильєнтності. Запропоновано авторську циклічно-системну модель розвитку емоційного вигорання, що відображає його перехід від стресового виснаження до системних змін особистості, особистісної деформації та психологічної дезадаптації. Наголошено на необхідності міждисциплінарного вивчення цього феномену та розроблення ефективних стратегій психологічної підтримки особистості в екстремальних умовах.

Ключові слова: емоційне вигорання, особистісна деформація, екстремальні ситуації, хронічний стрес, психологічна дезадаптація, резильєнтність, саморегуляція.

Virna Zh. EMOTIONAL BURNOUT AS A SYSTEMIC INDICATOR OF PERSONALITY DEFORMATION IN EXTREME SITUATIONS

The article provides a theoretical interpretation of emotional burnout as a systemic indicator of personality deformation in extreme situations. The relevance of the topic is determined by the growing number of situations associated with war, social instability, forced migration, disasters, and prolonged human exposure to threats to life and safety. It is substantiated that under such conditions emotional burnout should be considered not only as a consequence of overload or chronic stress, but also as a complex mental phenomenon reflecting the depletion of adaptive resources, disruption of self-regulation mechanisms, and systemic changes in personality structure. The essence of emotional burnout under conditions of extremity and its connection with psychological maladaptation, loss of personal integrity, transformation of the value-semantic sphere, and deformation of identity are revealed. Its manifestations at the emotional, cognitive, behavioral, and value-semantic levels are identified. The main psychological mechanisms of emotional burnout formation are outlined, including chronic stress, frustration of basic needs for safety and support, disruption of self-regulation, depletion of psychophysiological resources, and reduced resilience. The author proposes a cyclical-systemic model of emotional burnout development, which reflects its transition from stress exhaustion to systemic personality changes, personality deformation, and psychological maladaptation. The article emphasizes the need for interdisciplinary study of this phenomenon and for the development of effective strategies of psychological support for individuals in extreme conditions.

Key words: emotional burnout, personality deformation, extreme situations, chronic stress, psychological maladaptation, resilience, self-regulation.

Вступ. Сучасні соціальні реалії характеризуються зростанням кількості екстремальних ситуацій, пов'язаних із воєнними конфліктами, соціальною нестабільністю, катастрофами, вимушеними міграційними процесами та тривалим перебуванням людини в умовах загрози життю і безпеці. Такі умови створюють підвищене психоемоційне навантаження на особистість, яке перевищує її адаптаційні можливості та спричиняє глибокі трансформації у структурі психічної діяльності. У психологічному контексті тривале перебування в екстремальних умовах супроводжується розвитком хронічного стресу, психічного виснаження, порушенням відчуття безпеки та зміною системи життєвих орієнтирів. Одним із проявів цих процесів є емоційне вигорання, яке у цьому контексті постає не лише

як реакція на перевантаження, а як системний показник глибинних змін особистості. Тому вважаємо, що актуальність презентованого дослідження є беззаперечною, а теоретичне обґрунтування емоційного вигорання як системної ознаки особистісної деформації в умовах екстремальних ситуацій, дасть змогу розширити розуміння механізмів психологічної дезадаптації людини та визначити напрями її психологічної підтримки.

У психологічній науці екстремальні ситуації розглядаються як умови, що характеризуються високим рівнем невизначеності, загрозою життю, інтенсивним емоційним напруженням та необхідністю мобілізації адаптаційних ресурсів особистості. У таких умовах активізуються психофізіологічні механізми стресу, спрямовані на забезпечення виживання, однак їх тривала дія може призводити до виснаження ресурсів організму.

Феномен емоційного вигорання традиційно досліджувався у контексті професійної діяльності, проте сучасні теоретичні підходи розширюють його розуміння, розглядаючи вигорання як універсальний механізм психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого перебування у стресогенних умовах. У цьому контексті емоційне вигорання постає як адаптаційне порушення, що відображає нездатність особистості ефективно протидіяти тривалим психотравматичним впливам. А в умовах війни такий контекст постановки проблеми є вкрай актуальним.

Особистісна деформація розглядається як процес стійких змін психологічних властивостей особистості, що порушують її цілісність, систему цінностей, мотивацію та здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем. В умовах екстремальних ситуацій деформаційні зміни можуть охоплювати базові структури самосвідомості, ідентичності та смислової регуляції поведінки. Це дає підстави розглядати емоційне вигорання як міждисциплінарний феномен, що має психологічний, антропологічний і психофізіологічний виміри.

Метою статті є теоретичне обґрунтування емоційного вигорання як системної ознаки особистісної деформації в екстремальних ситуаціях та визначення його психологічних механізмів, структурних проявів і наслідків для функціонування особистості.

Матеріали і методи. Дослідження має теоретичний характер і ґрунтується на аналізі наукових праць із психології стресу, травми, емоційного вигорання, особистісної деформації та психологічної адаптації в екстремальних ситуаціях. Методологічну основу становлять загальнонаукові методи аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації та інтерпретації наукових джерел, що дали змогу розкрити сутність емоційного вигорання як системного психічного феномену, визначити його структурні прояви, психологічні механізми формування та наслідки для розвитку особистості.

Результати. Термін «вигорання» походить з англійської мови і означає стан, коли щось перестає функціонувати внаслідок вичерпання енергії. З історії вивчення цього феномену, знаємо, що вперше його використав Г. Фройденбергер, який ввів вираз “staff burnout” для позначення синдрому, що вражав працівників сфери психічного здоров'я (психологів та психіатрів) і проявлявся у вигляді виснаження, ізоляції та розчарування [1]. Пізніше С. Маслач і С. Джексон окреслили його як синдром вигорання, та описали його на основі трьох вимірів: емоційного виснаження, деперсоналізації та низької професійної самореалізації [2]. Не вдаючись в класичні описи змісту цього феномену, зазначимо, що синдром вигорання завжди вивчався як соціальне, а не індивідуальне явище, оскільки вважався лише реакцією на оточення та стресові ситуації. Такий погляд призвів до того, що дослідження індивідуальних вразливостей були проігноровані, і лише у 2010 році дослідження показали необхідність вивчення пов'язаних індивідуальних факторів, таких як особистість, і, особливо особистісних розладів [3].

Щодо екстремальної ситуації, то вона є потужним психотравматичним фактором, що порушує звичні умови життєдіяльності особистості та вимагає від неї максимальної мобілізації адаптаційних ресурсів. Характерними ознаками екстремальних ситуацій є раптовість, загроза життю, невизначеність, втрата контролю над подіями та інтенсивний емоційний вплив [4]. Тривале перебування у таких умовах спричиняє стан хронічного стресу, який супроводжується психофізіологічним напруженням, виснаженням енергетичних ресурсів організму та порушенням механізмів психічної регуляції [5]. У результаті знижується здатність особистості до ефективної адаптації, що створює передумови для формування емоційного вигорання. Головною особливістю впливу екстремальних ситуацій є їх здатність змінювати базове відчуття безпеки людини, що призводить до трансформації системи її життєвих орієнтирів, цінностей та уявлень про себе і світ. Саме тому наслідки тривалого перебування в умовах загрози виходять за межі ситуативних стресових реакцій і поступово переходять у площину системних змін особистості.

У контексті екстремальних ситуацій емоційне вигорання постає як стан психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу травматичних подій та перевантаження адаптаційних механізмів [6]. Воно характеризується зниженням емоційної чутливості, втратою інтересу до діяльності, почуттям безсилля та зниженням мотивації. На відміну від професійного вигорання, яке пов'язане

переважно з діяльними факторами, вигорання в екстремальних умовах має більш глибокий характер і пов'язане з трансформацією базових психологічних структур особистості, включаючи систему цінностей, ідентичність та відчуття життєвого сенсу [7]. У цьому разі емоційне вигорання слід розглядати як інтегральний стан, у якому взаємодіють емоційне виснаження, когнітивне спрощення, поведінкова редукція активності та смислова дезорієнтація. Саме така багаторівнева природа дозволяє трактувати його не лише як симптом, а як системний показник деформаційних змін у структурі особистості.

Системний характер емоційного вигорання проявляється у його багаторівневому впливі на функціонування особистості. На емоційному рівні спостерігається хронічне виснаження, емоційне оніміння, тривожність, апатія та зниження здатності до емоційного переживання. На когнітивному рівні відбувається формування негативних установок, песимістичне сприйняття реальності, звуження мислення та зниження здатності до прийняття рішень. Поведінковий рівень характеризується соціальною ізоляцією, уникненням активності, зниженням ініціативності та формуванням захисних поведінкових стратегій. На ціннісно-смисловому рівні відбувається втрата життєвих орієнтирів, порушення професійної та особистісної ідентичності, зміна системи цінностей. Взаємодія зазначених змін призводить до порушення психологічної цілісності особистості та формування її деформації. Особистість втрачає здатність інтегрувати свій досвід у цілісну систему саморозуміння, що, своєю чергою, сприяє поглибленню дезадаптації та зниженню життєстійкості.

Таким чином, емоційне вигорання в екстремальних ситуаціях є не ізолюваним станом, а структурним феноменом, що вбудовується у процес особистісної деформації й відображає системне порушення психічного функціонування.

Формування емоційного вигорання в екстремальних ситуаціях пов'язане з комплексом взаємопов'язаних механізмів. Провідну роль відіграє хронічний стрес, який спричиняє тривале психофізіологічне напруження та виснаження адаптаційних ресурсів. Порушення механізмів саморегуляції призводить до нездатності контролювати емоційні стани та поведінку. Фрустрація базових потреб у безпеці, стабільності та соціальній підтримці спричиняє внутрішній конфлікт і формування негативних переживань. Поступово відбувається звуження особистісних ресурсів та зниження психологічної стійкості. Важливим механізмом є також порушення процесів смислотворення. За умов тривалої небезпеки людина втрачає відчуття перспективи, а її життєвий досвід починає інтерпретуватися крізь призму втрати, безсилля та небезпеки. Це формує підґрунтя для стійкої екзистенційної дезорієнтації та посилює вигорання як системний процес.

Для концептуалізації процесу формування емоційного вигорання як чинника особистісної деформації пропонується авторська модель його циклічного розвитку (рис. 1).

Запропонована модель відображає циклічний характер процесу, у якому особистісна деформація знижує адаптаційні можливості людини та підвищує її вразливість до подальших стресових впливів, що підтримує замкнене коло психічного виснаження. Ця модель також акцентує, що емоційне



Рис. 1. Циклічно-системна модель емоційного вигорання як ознаки особистісної деформації в екстремальних ситуаціях

вигоряння не завершується на стадії виснаження, а включається у динаміку подальшого особистісного функціонування та змінює траєкторію життєдіяльності людини. Спробуємо проінтерпретувати.

Тривале емоційне вигоряння спричиняє глибокі зміни у структурі особистості, зокрема порушення ідентичності, втрату життєвих смислів, зниження психологічної стійкості та розвиток дезадаптивних форм поведінки. У результаті знижується здатність особистості до ефективної взаємодії із соціальним середовищем та самореалізації. Також наслідки вигоряння можуть проявлятися і на рівні міжособистісних стосунків, коли людина стає менш включеною у соціальні контакти, втрачає здатність до емпатійної взаємодії, схильна до уникнення або дистанціювання. На діяльнішому рівні спостерігається зниження продуктивності, послаблення мотивації, скорочення горизонтів планування та зменшення готовності до подолання труднощів.

Варто додати, що розгляд емоційного вигоряння в екстремальних ситуаціях потребує виходу за межі суто психологічного аналізу та включення філософсько-антропологічного й екзистенційного вимірів. Екстремальна ситуація порушує базові онтологічні координати людського існування – безпеку, передбачуваність, довіру до світу, цілісність Я. У цьому контексті вигоряння постає не лише як психічне виснаження, а як феномен екзистенційного розладу, що торкається фундаментальних структур людського буття [8]. З філософсько-антропологічної позиції людина є істотою, що конститує себе через смисл, відповідальність і ціннісне ставлення до світу. Екстремальна ситуація руйнує звичну систему координат, у якій особистість інтерпретує власний досвід. У результаті формується стан екзистенційної дезорієнтації, що супроводжується втратою смислу, почуттям абсурдності подій, зниженням суб'єктності та переживанням безсилля.

Емоційне вигоряння у такому контексті можна розглядати як форму екзистенційного виснаження – втрату внутрішнього ресурсу переживати значущість власного існування та діяльності. Особистість перестає відчувати себе активним суб'єктом, здатним впливати на реальність, що спричиняє поступову трансформацію ідентичності. Змінюється образ Я, система життєвих орієнтирів, уявлення про майбутнє. Деформація особистості виявляється не лише у поведінкових змінах, а й у глибинному порушенні саморозуміння та самоцінності. Екзистенційний вимір вигоряння також пов'язаний із порушенням базових переживань довіри до світу та безпеки. В умовах хронічної загрози відбувається редукція горизонтів майбутнього, звуження життєвої перспективи, що зумовлює формування песимістичних сценаріїв самореалізації. Таким чином, емоційне вигоряння в екстремальних ситуаціях слід розглядати як кризу смислової організації особистості, яка має не лише психологічний, а й антропологічний характер.

Слід пам'ятати, що емоційне вигоряння в екстремальних умовах має виражений психотілесний характер. Людський організм реагує на загрозу через активацію стресової системи, що включає нейрофізіологічні та гормональні механізми мобілізації. У короткостроковій перспективі така активація сприяє виживанню, проте її тривала дія призводить до виснаження адаптаційних ресурсів [9]. Хронічна активація стресових механізмів супроводжується порушенням регуляції вегетативної нервової системи, змінами у функціонуванні ендокринної системи, соматичними проявами – порушенням сну, хронічною втомою, соматичними болями, ослабленням імунітету. Психічні переживання страху, тривоги та безпорадності фіксуються не лише на рівні свідомості, а й на тілесному рівні у вигляді стійких напружень і функціональних розладів [10].

У цьому контексті емоційне вигоряння можна трактувати як результат тривалої дисгармонії між психічною та тілесною сферами. Порушення саморегуляції призводить до втрати здатності особистості відновлювати рівновагу між збудженням і гальмуванням, напругою і розслабленням. Тіло стає носієм хронічного стресу, що посилює психологічну дезадаптацію та підтримує циклічний характер вигоряння. Психотілесний підхід дозволяє розглядати особистісну деформацію як інтегральний процес, у якому психічні зміни супроводжуються соматичними порушеннями. Це обґрунтовує необхідність комплексної психологічної допомоги, спрямованої не лише на когнітивно-емоційний рівень, а й на відновлення тілесної регуляції, розвиток навичок самозаспокоєння та відновлення психофізіологічної рівноваги.

Практичне значення запропонованої авторської циклічно-системної моделі полягає в тому, що вона може слугувати теоретико-прикладною основою для розроблення профілактичних, діагностичних і корекційних програм психологічної підтримки осіб, які перебувають в умовах тривалого психотравматичного впливу. Запропонована модель дає змогу не лише описати послідовність переходу від хронічного стресу до емоційного виснаження, особистісної деформації та психологічної дезадаптації, а й визначити ключові точки превентивного втручання – на етапах порушення емоційної регуляції, виснаження адаптаційних ресурсів, зниження резильєнтності та втрати смисложиттєвих орієнтирів.

У цьому контексті особливо перспективним є поєднання моделі з трансдіагностичним підходом до профілактики емоційних розладів, у межах якого центрального значення набуває розвиток навичок емоційної обізнаності та емоційної регуляції. Саме ці навички можуть розглядатися як важливі

захисні чинники, що запобігають поглибленню емоційного вигорання та його переходу у стійкі форми особистісної деформації. Практична цінність моделі полягає також у можливості її використання для створення прогресивних профілактичних програм, спрямованих на формування адаптивних стратегій емоційного реагування, зниження рівня тривоги, депресивних проявів, соціальної дезадаптації та інших супутніх наслідків тривалого стресу.

Крім того, модель може бути використана як основа для впровадження скринінгових програм у закладах освіти, системі охорони здоров'я, соціальних службах, на підприємствах і в організаціях, де люди працюють або перебувають в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Її прикладне значення посилюється можливістю інтеграції у цифрові формати психологічної допомоги, зокрема в онлайн-програми профілактики та підтримки, що дає змогу розширити доступ до психологічних інтервенцій, зменшити стигматизацію звернення по допомогу та забезпечити своєчасне втручання ще до появи виражених форм психічної дезадаптації.

Висновки. Емоційне вигорання в умовах екстремальних ситуацій є складним системним психічним феноменом, що відображає глибинні зміни у структурі особистості та виступає ознакою її деформації. Воно формується під впливом хронічного стресу, виснаження адаптаційних ресурсів та порушення механізмів саморегуляції, проявляється на різних рівнях психічного функціонування та має циклічний характер розвитку.

Доведено, що емоційне вигорання в екстремальних умовах не зводиться до емоційного виснаження як окремого симптому, а охоплює когнітивні, поведінкові та ціннісно-сміслові зміни, які порушують цілісність особистості та знижують її адаптаційні можливості. Встановлено, що важливими механізмами його розвитку є хронічний стрес, фрустрація базових потреб, порушення саморегуляції, звуження особистісних ресурсів і втрата смислової перспективи. Запропонована циклічно-системна модель емоційного вигорання відображає його динамічний і самопідсилювальний характер: від екстремальної ситуації до хронічного стресу, далі – до деформації особистості та психологічної дезадаптації, які, своєю чергою, підвищують вразливість до нових стресових впливів. Це дає змогу розглядати емоційне вигорання як один із центральних індикаторів порушення психологічної стійкості особистості в умовах екстремальності.

Перспективи подальших досліджень убачаються в емпіричній перевірці запропонованої моделі, уточненні індивідуально-психологічних предикторів емоційного вигорання в різних групах населення та розробленні комплексних програм психологічної профілактики і підтримки в умовах тривалого психотравматичного впливу.

Література:

1. Freudenberger H. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. № 30. P. 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
2. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 1981. № 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205
3. Bianchi R., Schonfeld I. S. Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality and Individual Differences*. 2016. № 100. P. 1–5. DOI: 10.1016/j.paid.2016.01.008
4. Egan L. A., Park H. R., Lam J., Gatt J. M. Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect, Psychology. *Research and Behavior Management*. № 17. 2014. P. 2011–2038. DOI: 10.2147/PRBM.S391403
5. France K. D., Evans G. W., Brody G. H., Doan S. N. Cost of resilience: Childhood poverty, mental health, and chronic physiological stress. *Psychoneuroendocrinology*. 2022. Vol. 144. P. 105872. DOI: 10.1016/J.PSYNEUEN.2022.105872
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984.
7. Frankl V. E. Man's search for meaning. Boston: Beacon Press, 2006.
8. Yalom I. Existential psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.
9. Fink G. Stress Neuroendocrinology: Highlights and Controversies. *Stress: Neu roendocrinology and Neurobiology*. Handbook of Stress Series. 2017. Vol. 2. 1–13. DOI: 10.1016/B978-0-12-802175-0.00001-2
10. Favoretto C. A., Nunes Y. C., Macedo G. C., Lopes J. S. R., Quadros I. M. H. Chronic social defeat stress: Impacts on ethanol-induced stimulation, corticosterone response, and brain monoamine levels. *Journal of Psychopharmacology*. 2020. 34 (4). P. 412–419. DOI: 10.1177/0269881119900983

References:

1. Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*. #30. 159–165. 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
2. Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. #2. 99–113. 10.1002/job.4030020205
3. Bianchi, R., Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality and Individual Differences*. #100, 1–5. 10.1016/j.paid.2016.01.008
4. Egan, L. A., Park, H. R., Lam, J., Gatt, J. M. (2024). Resilience to Stress and Adversity: A Narrative Review of the Role of Positive Affect, Psychology. *Research and Behavior Management*. #17. 2011–2038. 10.2147/PRBM.S391403
5. France, K. D., Evans, G. W., Brody, G. H., Doan, S. N. (2022). Cost of resilience: Childhood poverty, mental health, and chronic physiological stress. *Psychoneuroendocrinology*. Vol. 144. 105872. 10.1016/J.PSYNEUEN.2022.105872
6. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

7. Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
8. Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
9. Fink, G. (2017). Stress Neuroendocrinology: Highlights and *Controversies*. *Stress: Neuroendocrinology and Neurobiology*. Handbook of Stress Series. Vol. 2. 1–13. doi: 10.1016/B978-0-12-802175-0.00001-2
10. Favoretto, C. A., Nunes, Y. C., Macedo, G. C., Lopes, J. S. R., Quadros I. M. H. (2020). Chronic social defeat stress: Impacts on ethanol-induced stimulation, corticosterone response, and brain monoamine levels. *Journal of Psychopharmacology*. 34(4). 412–419. 10.1177/0269881119900983

Дата першого надходження статті до видання: 23.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.03.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 21.05.2026