

## ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЗАИМОСВЯЗИ АЛЕКСИТИМИИ И СИНДРОМА ВЫГОРАНИЯ

*С.А. Осинская, С.А. Гавриш*

*Дальневосточный федеральный университет (ДВФУ), Владивосток,  
Россия*

### *Аннотация:*

Приведен теоретический обзор научных работ, посвященных проблеме взаимосвязи алекситимии и синдрома эмоционального выгорания. Для обобщения накопленных эмпирических результатов исследований проведен анализ 15 полнотекстовых версий статей отечественных и зарубежных ученых, опубликованных в период 2007—2024 гг. Установлено, что алекситимия выступает значимым и часто независимым предиктором выгорания. Научная новизна обзора заключается в освещении вклада отдельных компонентов алекситимии: если трудности идентификации чувств наиболее стабильно связаны с эмоциональным истощением, то внешне-ориентированное мышление коррелирует с деперсонализацией и редукцией профессиональных достижений. Эмоциональное истощение может быть в большей степени связано с другими факторами (депрессия, нагрузка), в то время как алекситимия особенно «ответственна» за деперсонализацию — циничное, безразличное или отстраненное отношение к работе.

Установлено, что вклад алекситимии в дисперсию выгорания значимее и устойчивее, чем вклад эмоционального интеллекта. Это ставит под сомнение универсальность программ развития ЭИ как главного средства профилактики выгорания. Было выявлено, что алекситимия ослабляет восприятие социальной поддержки, одновременно с этим усугубляя депрессивные симптомы. Выгорание и депрессия, в свою очередь, усиливают друг друга и еще больше снижают способность искать поддержку. Данные феномены опосредуют и усиливают эту взаимосвязь, формируя порочный круг дезадаптации.

Зарубежные исследования акцентируют роль конкретных компонентов алекситимии как независимых предикторов определенных аспектов выгорания, часто с применением анализа медиации для контроля депрессии и организационных факторов. Отечественные ученые рассматривают алекситимию не столько как стабильную личностную черту, сколько как динамическое образование, которое может прогрес-

сировать и усиливаться по мере развития выгорания (по модели В.В. Бойко), формируя замкнутый цикл дезадаптации, часто с выраженной тенденцией к соматизации. Хотя зарубежные работы сфокусированы на медицинском персонале и педагогах, данные отечественных исследований по работникам угольной промышленности и уголовно-исполнительной системы показывают, что взаимосвязь имеет универсальный характер в условиях хронического стресса. Результаты подчеркивают необходимость дальнейшего изучения данной взаимосвязи в различных профессиональных группах с целью последующей разработки практических мер по профилактике и снижению выгорания и коррекции алекситимических черт у сотрудников.

*Ключевые слова:* алекситимия, синдром выгорания, стресс, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация, социальная поддержка

*Research article*

## **OVERVIEW OF MODERN RESEARCH ON THE ASSOCIATION BETWEEN ALEXITHYMIA AND BURNOUT**

*S.A. Osinskaya, S.A. Gavrish*

*Far Eastern Federal University (FEFU), Vladivostok, Russia*

*Abstract:*

The article provides a theoretical review of scientific papers devoted to the problem of the relationship between alexithymia and burnout syndrome. To summarize the accumulated empirical research results, an analysis of 15 full-text versions of articles by domestic and foreign researchers published in the period 2007—2024 was carried out. It has been established that alexithymia is a significant and often independent predictor of burnout. The scientific novelty of the review lies in highlighting the contribution of individual components of alexithymia: if difficulties in identifying feelings are most consistently associated with emotional exhaustion, then externally oriented thinking correlates with depersonalization and reduction of professional achievements. Emotional exhaustion may be more related to other factors (depression, stress), while alexithymia is especially «responsible» for depersonalization — a cynical, indifferent or detached attitude to work.

It has been established that the contribution of alexithymia to the variance of burnout is more significant and stable than the contribution of emotional intelligence. This casts doubt on the universality of EI development programs as the main means of preventing burnout. It was found that alexithymia

weakens the perception of social support, while at the same time exacerbating depressive symptoms. Burnout and depression, in turn, reinforce each other and further reduce the ability to seek support. These phenomena mediate and enhance this relationship, forming a vicious circle of maladaptation.

Foreign studies emphasize the role of specific components of alexithymia as independent predictors of certain aspects of burnout, often using mediation analysis to control depression and organizational factors. Domestic works consider alexithymia not so much as a stable personality trait, but rather as a dynamic education that can progress and intensify with the development of burnout (according to the model of V.V. Boyko), forming a closed cycle of maladaptation, often with a pronounced tendency to somatization. Although foreign studies focus on medical personnel and educators, data from domestic research on workers in the coal industry and the penal correction system show that the relationship is universal in conditions of chronic stress. The results emphasize the need for further study of this relationship in various professional groups in order to further develop practical measures to prevent and reduce burnout and correct alexithymic traits in employees.

*Keywords:* alexithymia, burnout syndrome, stress, professional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, social support

В современном профессиональном контексте, характеризующемся высокой интенсивностью нагрузок и стрессогенностью, синдром эмоционального выгорания представляет собой одну из наиболее острых проблем, ведущих к дезадаптации и ухудшению психического здоровья. В поиске ключевых факторов риска развития выгорания исследователи все чаще фокусируются на устойчивых личностных особенностях, среди которых особое место занимает алекситимия — дефицит способности к осознанию и вербализации собственных эмоций. Актуальность изучения их взаимосвязи обусловлена устойчивыми эмпирическими данными, свидетельствующими о том, что алекситимия выступает значимым независимым предиктором выгорания. Анализ этой взаимосвязи в современных зарубежных и отечественных исследованиях позволит не только углубить понимание механизмов развития профессиональной дезадаптации, но и создать основу для разработки адресных профилактических программ, направленных на развитие навыков эмоционального осознания в группах профессионального риска.

Впервые взаимосвязь алекситимии и выгорания среди работающего населения была исследована финскими учеными А.К. Mattila с соавторами на выборке в 3322 человека<sup>73</sup>. Ключевым выводом стало

---

<sup>73</sup> Mattila A.K., Ahola K., Honkonen T. et al. Alexithymia and occupational burnout

то, что данная связь сохраняет свою силу даже после контроля широкого спектра смежных факторов, включая социодемографические показатели, общее состояние здоровья и, что наиболее важно, уровень депрессивной симптоматики. Это позволяет рассматривать алекситимию как независимый фактор риска развития выгорания, а не как сопутствующий депрессии феномен.

Анализ вклада отдельных компонентов алекситимии показал, что наиболее сильная связь с выгоранием наблюдается для субшкалы «Трудности в идентификации чувств». Это указывает на то, что ключевым звеном, вероятно, является дефицит в когнитивной переработке и осознании собственных эмоций, что ведет к неэффективным стратегиям совладания со стрессом. Субшкалы «Трудности в описании чувств» и «Внешне-ориентированное мышление» также вносят значимый, хотя и менее выраженный вклад. Проведенный анализ медиации выявил сложный характер взаимосвязи в триаде «алекситимия — выгорание — депрессия». Алекситимия оказывает на выгорание как прямое влияние, так и косвенное, опосредованное усилением депрессивных симптомов. При этом выгорание само выступает значимым медиатором в развитии депрессии у лиц с алекситимией, формируя потенциальный порочный круг. Полученные данные согласуются с концепцией, что лица с алекситимией испытывают значительные трудности в адаптации к стрессу, построении социальных связей и восприятию социальной поддержки из-за нарушений эмоционального самосознания и коммуникации. Эти дефициты закономерно приводят к межличностным трудностям в профессиональной среде, что является мощным фактором развития выгорания, особенно в профессиях сферы «человек — человек», требующих интенсивного эмоционального труда.

Выводы ученых М. Katsifarakі и Р. Tucker, полученные при исследовании 183 студенток-медсестер, вносят важный нюанс в понимание связи алекситимии и выгорания<sup>74</sup>. Авторы установили, что эта связь является не общей, а специфичной. Ключевым методологическим условием стало применение многофакторного анализа с контролем влияния организационных условий (включая чувство общности в коллективе), уровня депрессии и копинг-стратегий. Была выявлена устойчивая связь лишь одного компонента алекситимии — внешне-ориентированного стиля мышления — с двумя конкретными аспектами выгорания: снижением профессиональных достижений (редукцией личных успе-

---

are strongly associated in working population // Journal of Psychosomatic Research. 2007. Vol. 62. № 6. P. 657—665.

<sup>74</sup> Katsifarakі M., Tucker P. Alexithymia and burnout in nursing students // Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2013. Vol. 52. № 11. P. 627—633.

хов) и деперсонализацией (формальным выполнением обязанностей, эмоциональной холодностью). Взаимосвязь с третьим компонентом выгорания — эмоциональным истощением — оказалась статистически незначимой после введения контрольных переменных. Это указывает на то, что ранее наблюдаемые в других исследованиях корреляции могли быть опосредованы такими факторами, как депрессия или неблагоприятная рабочая среда. Роль социальной поддержки (чувства общности) была проанализирована как важный, но не исчерпывающий фактор. Авторы признают, что трудности алекситимичных людей в построении глубоких отношений могут ограничивать их доступ к социальной поддержке, которая служит буфером против выгорания. Однако в данной модели влияние внешне-ориентированного мышления на выгорание сохранялось даже после учета этого фактора, что говорит о его независимом вкладе.

Теоретическая интерпретация данных, предложенная авторами, такова: склонность людей с выраженным внешне-ориентированным стилем мышления (привычка полагаться на внешнюю, а не внутреннюю оценку своей работы) объясняет их уязвимость к переживанию низкой профессиональной эффективности, особенно в период профессионального становления (как у студентов в выборке). Деперсонализация же является прямым следствием когнитивного стиля, для которого характерны трудности в осознании и сопереживании эмоциям — как собственным, так и эмоциям других людей. Таким образом, исследование доказывает, что именно определенный когнитивный паттерн в структуре алекситимии, а не вся черта в целом может выступать независимым фактором риска для конкретных проявлений выгорания.

В исследовании, посвященном изучению роли алекситимии и эмоционального интеллекта в развитии выгорания у персонала по уходу за престарелыми, испанские авторы E. Aldaz, A. Aritzeta, N. Galdona отмечают, что именно алекситимия, а не эмоциональный интеллект является значимым предиктором синдрома выгорания<sup>75</sup>. Регрессионный анализ показал, что трудности в идентификации и описании собственных эмоций вносят существенный вклад в развитие деперсонализации и редукции профессиональных достижений даже после контроля переменных — рабочих характеристик (работа по сменам, уровень образования и трудовой стаж). Этот результат ставит под сомнение приори-

---

<sup>75</sup> Aldaz E., Aritzeta A., Galdona N. The association between alexithymia, emotional intelligence and burnout among nursing assistants working in nursing home settings // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 75. № 11. P. 2786—2796.

тетность тренингов по эмоциональному интеллекту для профилактики уже сформированного выгорания в данной профессиональной группе.

Исследователь Pierfrancesco F. и его соавторы изучали влияние личностных черт — алекситимии и эмпатии — на профессиональное качество жизни и выгорание у радиационных врачей-онкологов. В опросе принял участие 1061 специалист из 94 стран<sup>76</sup>. У 30,9 % респондентов был выявлен высокий уровень выгорания, что согласуется с данными других исследований в данной профессиональной группе. Распространенность алекситимии составила 12,9 % (клинический уровень) и 22,1 % (субклинический, пограничный уровень), что соответствует показателям в общей популяции. Регрессионный анализ показал, что алекситимия является значимым предиктором: более высокие баллы по шкале были ассоциированы с повышенным риском выгорания, снижением удовлетворенности профессиональной деятельностью и большей уязвимостью к вторичному травматическому стрессу. Такая организационная детерминанта, как поддержка со стороны начальства, оказалась значимым защитным фактором: ощущение своей ценности в глазах руководства значимо снижало уровень выгорания и вторичного травматического стресса, а также повышало удовлетворенность работой.

Исследование, проведенное X. Zhang, X. Bai, L. Bian и др., на выборке из 2684 сельских врачей Китая, выявило высокую распространенность синдрома эмоционального выгорания (65,2 %) и алекситимии (25,3 % — выраженная форма)<sup>77</sup>. Была установлена не только прямая положительная связь между алекситимией и выгоранием, но и ее опосредующая (медиаторная) роль во влиянии личностных черт (в рамках модели «Большая пятерка») на выгорание. В комплексе личностных факторов именно нейротизм оказался наиболее значимым предиктором развития синдрома. Полученные данные подчеркивают, что алекситимия является критическим психологическим фактором риска профессиональной дезадаптации в профессиях системы здравоохранения.

Взаимосвязь алекситимии и выгорания у 413 медсестер экстренного отделения также изучалась в Китае в 2021 г.<sup>78</sup> Исследование выяви-

---

<sup>76</sup> Pierfrancesco F., Marinangeli F., Bignami E.G. et al. Professional quality of life and burnout amongst radiation oncologists: The impact of alexithymia and empathy // Healthcare. 2020. Vol. 147. P. 162—168.

<sup>77</sup> Zhang X., Bai X., Bian L. et al. The influence of personality, alexithymia and work engagement on burnout among village doctors in China: A cross-sectional study // BMC Public Health. 2021. Vol. 21. № 1. P. 1507.

<sup>78</sup> Pei J., Wang X., Chen H. et al. Alexithymia, social support, depression, and burnout among emergency nurses in China: A structural equation model analysis // Frontiers in Psychiatry. 2021. Vol. 20. № 1. P. 194.

ло комплексный характер взаимосвязи между алекситимией и профессиональным выгоранием. Результаты подтвердили, что алекситимия выступает наиболее значимым прямым предиктором выгорания. Помимо прямого влияния, алекситимия оказывает и косвенное воздействие, опосредованное через два ключевых фактора: она способствует росту уровня депрессии и одновременно снижает восприятие социальной поддержки. Депрессия, в свою очередь, усиливает выгорание как напрямую, так и через дальнейшее уменьшение социальной поддержки, которая выполняет буферную роль. При этом прямого опосредующего влияния социальной поддержки на связь алекситимии и выгорания обнаружено не было. Это указывает на то, что лица с выраженными алекситимическими чертами могут иметь трудности с восприятием и использованием доступных социальных ресурсов, что делает их особенно уязвимыми. Таким образом, алекситимия формирует порочный круг, повышая риск выгорания как за счет дефицита внутренних механизмов эмоциональной регуляции, так и за счет ослабления защитного влияния внешней социальной среды.

В работе A. Vittori с соавторами была выявлена значимая взаимосвязь между алекситимией и синдромом эмоционального выгорания у 300 итальянских анестезиологов-реаниматологов<sup>79</sup>. Алекситимия, особенно ее компонент «трудности в идентификации чувств», оказалась ключевым предиктором, вносящим уникальный вклад в развитие всех трех компонентов выгорания, независимо от уровня психопатологической симптоматики. Работа подтвердила, что профессиональный контекст — изнурительные смены, нарушающие качество сна и отдыха, а также хронические конфликты в рабочей среде — служит не просто фактором стресса, но и условием, которое обостряет проявления алекситимии и нарушает процессы эмоциональной саморегуляции. Дефицит в осознании и вербализации эмоций мешает эффективному совладанию со стрессом, что ведет к накоплению эмоционального напряжения и, как следствие, к истощению и деперсонализации.

Результаты исследования итальянских ученых M. Di Trani, A.C. Pippo и A. Renzi, посвященного выгоранию у врачей в период первой волны пандемии COVID-19, демонстрируют комплексную взаимосвязь между алекситимией, защитными механизмами и симптомами выгорания<sup>80</sup>. Результаты подтвердили, что алекситимия выступает

---

<sup>79</sup> Vittori A., Marinangeli F., Bignami E.G. et al. Analysis on Burnout, Job Conditions, Alexithymia, and Other Psychological Symptoms in a Sample of Italian Anesthesiologists and Intensivists, Assessed Just before the COVID-19 Pandemic // Healthcare. 2022. Vol. 10, № 8. P. 1370.

<sup>80</sup> Di Trani M., Pippo A.C., Renzi A. Burnout in Italian hospital physicians during the

значимым фактором риска. Более высокий ее уровень не только коррелировал с усилением эмоционального истощения и деперсонализации, но и предсказывал развитие циничного отношения к работе (деперсонализации) и редукцию профессиональных достижений. Параллельно была подтверждена критическая роль механизмов психологической защиты. Зрелые защиты, такие как сублимация, юмор и поиск социальной поддержки, продемонстрировали выраженный буферный эффект, предсказывая более низкие уровни эмоционального истощения и более высокую профессиональную эффективность. Напротив, незрелые защиты, включая проекцию и отрицание, были связаны с усугублением негативных симптомов выгорания.

В сравнительном исследовании взаимосвязи алекситимии, эмоционального интеллекта и выгорания у 200 врачей, проведенном пакистанскими учеными M. Tariq, M.L. Khan, N. Atta<sup>81</sup>, был сделан вывод об устойчивой положительной корреляции между уровнем алекситимии и выраженностью симптомов выгорания. Полученные данные выявили, что алекситимия выступает более критичным и специфическим предиктором, внося значимый вклад прежде всего в такие компоненты выгорания, как деперсонализация и снижение чувства профессиональных достижений. При этом связь с эмоциональным истощением оказалась менее выраженной. Это позволяет предположить, что данный компонент может быть в большей степени обусловлен иными факторами, такими как депрессия, чрезмерная рабочая нагрузка и неадаптивные копинг-стратегии. Особую значимость представляет вывод о том, что в данной профессиональной выборке эмоциональный интеллект не продемонстрировал ожидаемую защитную функцию и его роль в объяснении дисперсии выгорания оказалась статистически незначимой по сравнению с алекситимией.

В отечественной науке одним из первых исследований взаимосвязи алекситимии и профессионального выгорания в конкретной профессиональной среде стала работа Е.А. Трухан с соавтором, выполненная на выборке социальных работников<sup>82</sup>. Результаты демонстри-

---

COVID-19 pandemic: A pilot study on the roles of alexithymia and defense mechanisms // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 10. № 1.

<sup>81</sup> Tariq M., Khan M.L., Atta N. Exploring the interplay of alexithymia, emotional intelligence and burnout among doctors // Journal of Asian Development Studies. 2024. Vol. 8. № 1. P. 437—443.

<sup>82</sup> Трухан Е.А., Кутас О.В. Взаимосвязь алекситимии с профессиональным выгоранием у социальных работников // Философия и социальные науки. 2010. № 3. С. 59—63.

руют устойчивую положительную взаимосвязь: повышенный уровень алекситимии статистически значимо коррелировал с общим уровнем выгорания и его ключевыми компонентами. Чем выше выраженность алекситимических черт, тем сильнее проявляются такие симптомы выгорания, как психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, эмоциональная отстраненность, переживание психотравмирующих обстоятельств по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Примечательно, что связь с редукцией профессиональных достижений оказалась незначимой, что подчеркивает избирательный, аффективно-ориентированный характер этой взаимозависимости. Авторы приходят к выводу, что алекситимия и выгорание образуют взаимосвязанную систему, которую можно рассматривать как единый комплекс защитных психологических механизмов. Алекситимия, затрудняя осознание и вербализацию эмоций, создает предпосылки для эмоционального истощения и отчуждения, свойственных выгоранию. В свою очередь, развивающееся выгорание как механизм уменьшения эмоциональной вовлеченности способствует дальнейшему обеднению эмоциональной сферы и закреплению алекситимических паттернов, формируя замкнутый цикл. Ключевым опосредующим звеном в этой динамике выступает соматизация — переход непереработанного эмоционального напряжения на телесный уровень, что отмечается как при алекситимии, так и на поздних стадиях выгорания. Важным наблюдением стало отсутствие ожидаемой корреляции алекситимии с симптомами тревоги и депрессии. Этот результат согласуется с природой самого феномена: трудности в идентификации собственных чувств у алекситимичных лиц могут приводить к недоступности негативных аффективных состояний для рефлексии и, следовательно, к их неадекватной оценке в самоотчетах.

Сравнительное исследование А.К. Акименко, посвященное анализу рефлексивных характеристик сотрудников дома-интерната, выявило сложную динамику взаимосвязи алекситимии, эмпатии и профессионального выгорания<sup>83</sup>. Полученные данные свидетельствуют, что алекситимия не является статичным свойством, а прогрессирует по мере углубления синдрома выгорания, достигая максимума на стадиях эмоционального истощения у специалистов с большим стажем. Это позволяет рассматривать ее как реактивный защитный механизм психики в условиях хронического стресса. При этом алекситимия де-

---

<sup>83</sup> Акименко А.К. Динамика рефлексивных характеристик личности в структуре профессионального выгорания // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. № 4 (6). С. 367—373.

монстрирует устойчивые положительные корреляции с ключевыми симптомами выгорания, такими как эмоционально-нравственная дезориентация и экономия эмоций. Наиболее значимой представляется обнаруженная прямая связь между уровнем алекситимии и психосоматическими нарушениями, что подтверждает идею о дезадаптивной соматизации переработанных эмоций при блокировке возможности их осознания и вербализации. Роль эмпатии в этом процессе оказывается неоднозначной и зависимой от фаз. На стадии напряжения высокое эмоциональное вовлечение, сопереживание и сочувствие могут способствовать эскалации выгорания. В то же время на последующих этапах именно сохранение способности к эмпатическому контакту может выполнять компенсаторную, «оживляющую» функцию, противодействуя тотальному эмоциональному отстранению и способствуя поддержанию профессиональных отношений.

Данные, отличные от предыдущих, были получены в исследовании М.Г. Рябовой<sup>84</sup>. Автор, сравнивая действующих сотрудников органов внутренних дел и курсантов, обучающихся по специальности «Психология служебной деятельности», обнаружила четкую дифференциацию в характере взаимосвязи алекситимии и эмоционального выгорания. У курсантов-психологов статистически значимой связи выявлено не было, в то время как у действующих сотрудников такая взаимосвязь четко прослеживалась. Этот контраст позволяет предположить, что психологическое образование может выполнять защитную функцию, опосредуя влияние личностных факторов на профессиональное выгорание. Таким образом, результаты подчеркивают не только важность психологического образования для самих сотрудников, но и его потенциальную роль как системного фактора профилактики дезадаптации в профессиях с высокой эмоциональной нагрузкой, таких как служба в органах внутренних дел.

Проведенное исследование взаимосвязи феноменов у педагогов системы специального образования<sup>85</sup> подтверждает наличие тесной взаимосвязи между синдромом эмоционального выгорания, алексити-

---

<sup>84</sup> *Рябова М.Г.* Взаимосвязь алекситимии и эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел // Психологическая работа в системе морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности личного состава: состояние, проблемы и пути решения. Сб. мат-лов 1-й Междунар. науч.-практ. конф., Москва, 30 ноября 2017 г. М., 2018. С. 409—413.

<sup>85</sup> *Маршалкин А.П., Труфанова Г.К., Хлыстова Е.В.* Анализ взаимосвязи эмоционального выгорания с проявлениями алекситимии и агрессии у педагогов системы специального образования // Специальное образование. 2019. № 1 (53). С. 102—112.

мией и агрессивными реакциями, формирующей устойчивый порочный круг дезадаптации. У более чем четверти обследованных педагогов (26,5 %) выявлена выраженная алекситимия, которая обедняет профессиональную коммуникацию и способствует соматизации стресса. Данное нарушение коррелирует с фазой истощения, обнаруженной у 38 % респондентов уже в начале учебного года и характеризующейся глубоким энергетическим дефицитом, психосоматическими нарушениями и тотальной эмоциональной отстраненностью. При этом у большинства педагогов (54,3 %) доминирует фаза резистенции, проявляющаяся в редукации профессиональных обязанностей и избирательном эмоциональном реагировании, что воспринимается окружающими как эмоциональная черствость. Важно, что оба эти состояния — и алекситимия, и выгорание — связаны с повышенной раздражительностью и косвенной агрессией, что указывает на агрессивные реакции как на закономерное следствие и внешнее проявление внутреннего эмоционального неблагополучия. Наиболее уязвимой к формированию этого деструктивного симптомокомплекса оказалась группа педагогов в возрасте 30—50 лет со стажем работы от 10 до 30 лет, что, вероятно, обусловлено сочетанием возрастных экзистенциальных кризисов, инволюционных изменений в организме и профессиональной перегрузки.

В исследовании Н.И. Влаха с соавторами на выборке из 272 работников угольной промышленности была выявлена значимая взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания с комплексом негативных психоэмоциональных состояний, ключевое место в котором занимает алекситимия<sup>86</sup>. Синдром выгорания был диагностирован у 27,9 % обследованных, при этом среди этих лиц наблюдался высокий уровень алекситимии (66,7 %), а также личностной (61,1 %) и ситуационной (57,1 %) тревожности. Особенно показательным является прогрессирующий характер этой взаимосвязи: выраженность алекситимии и тревожности существенно нарастает на стадии истощения (по В.В. Бойко). Полученные данные свидетельствуют о том, что профессиональный стресс во вредных и опасных условиях труда (не только у лиц «помогающих» профессий) также может стать причиной формирования негативных эмоциональных состояний.

На выборке 50 сотрудников уголовно-исполнительной системы в исследовании А.В. Оглезневой с соавтором также была установлена статистически значимая связь алекситимии не только с общим уров-

---

<sup>86</sup> Влах Н.И., Данилов И.П., Евсеева Н.А. и др. Синдром эмоционального выгорания и факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии у работников угольной промышленности, страдающих профессиональными болезнями // Гигиена и санитария. 2023. № 4 (102). С. 356—361.

нем выгорания, но и с его стадиями резистенции и истощения, а также с ключевыми симптомами: неудовлетворенностью собой, неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, расширением сферы экономии эмоций и эмоциональной отстраненностью<sup>87</sup>.

Таким образом, представленные в статье исследования убедительно демонстрируют существование взаимосвязи алекситимии и профессионального выгорания. Алекситимия, особенно трудности в идентификации и описании собственных чувств, повышает уязвимость к эмоциональному истощению, деперсонализации и снижению профессиональной эффективности за счет дефицита эмоциональной саморегуляции и неадаптивных копинг-стратегий. Важную опосредующую роль в этом взаимодействии играют такие факторы, как депрессия, сниженное восприятие социальной поддержки, а также использование незрелых психологических защит. Часть исследований указывает на реактивный характер алекситимии, которая может усиливаться по мере развития выгорания, формируя замкнутый цикл дезадаптации. В целом взаимосвязь алекситимии и выгорания имеет устойчивое эмпирическое подтверждение, однако анализ литературы выявляет необходимость дальнейших изысканий.

Полученные результаты могут быть использованы для планирования прикладных исследований и разработки профилактических программ в области организационной и клинической психологии. Существующие работы преимущественно сфокусированы на профессиях системы «человек — человек» (медицинские и социальные работники, педагоги, психологи). Перспективным направлением представляется расширение исследований на другие профессиональные группы, работающие в условиях хронического стресса, а также изучение эффективности целевых интервенций, направленных на развитие навыков распознавания и выражения эмоций.

#### *Список литературы*

1. *Акименко А.К.* Динамика рефлексивных характеристик личности в структуре профессионального выгорания // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. № 4 (6). С. 367—373.

---

<sup>87</sup> *Оглезнева А.В., Агеева И.В.* Сравнительный анализ взаимосвязи алекситимии и эмоционального выгорания у работников УИС // Вестник Томского института повышения квалификации работников ФСИН России. 2023. № 2 (16). С. 130—137.

2. Влах Н.И., Данилов И.П., Евсеева Н.А. и др. Синдром эмоционального выгорания и факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии у работников угольной промышленности, страдающих профессиональными болезнями // Гигиена и санитария. 2023. № 4 (102). С. 356—361.

3. Маршалкин А.П., Труфанова Г.К., Хлыстова Е.В. Анализ взаимосвязи эмоционального выгорания с проявлениями алекситимии и агрессии у педагогов системы специального образования // Специальное образование. 2019. № 1 (53). С. 102—112.

4. Оглезнева А.В., Агеева И.В. Сравнительный анализ взаимосвязи алекситимии и эмоционального выгорания у работников УИС // Вестник Томского института повышения квалификации работников ФСИН России. 2023. № 2 (16). С. 130—137.

5. Рябова М.Г. Взаимосвязь алекситимии и эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел // Психологическая работа в системе морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности личного состава: состояние, проблемы и пути решения. Сб. материалов 1-й Международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2017 г. М.: Академия управления МВД РФ, 2018. С. 409—413.

6. Трухан Е.А., Кутас О.В. Взаимосвязь алекситимии с профессиональным выгоранием у социальных работников // Философия и социальные науки. 2010. № 3. С. 59—63.

7. Aldaz E., Aritzeta A., Galdona N. The association between alexithymia, emotional intelligence and burnout among nursing assistants working in nursing home settings // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 75. № 11. P. 2786—2796.

8. Di Trani M., Pippo A.C., Renzi A. Burnout in Italian hospital physicians during the COVID-19 pandemic: A pilot study on the roles of alexithymia and defense mechanisms // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 10. № 1.

9. Katsifaraki M., Tucker P. Alexithymia and burnout in nursing students // Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. 2013. Vol. 52. № 11. P. 627—633.

10. Mattila A.K., Ahola K., Honkonen T. et al. Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population // Journal of Psychosomatic Research. 2007. Vol. 62. № 6. P. 657—665.

11. Pei J., Wang X., Chen H. et al. Alexithymia, social support, depression, and burnout among emergency nurses in China: A structural equation model analysis // Frontiers in Psychiatry. 2021. Vol. 20. № 1. P. 194.

12. Pierfrancesco F., Marinangeli E., Bignami E.G. et al. Professional quality of life and burnout amongst radiation oncologists: The impact of alexithymia and empathy // Healthcare. 2020. Vol. 147. P. 162—168.

13. *Tariq M., Khan M.L., Atta N.* Exploring the interplay of alexithymia, emotional intelligence and burnout among doctors // *Journal of Asian Development Studies*. 2024. Vol. 8. № 1. P. 437—443.

14. *Vittori A., Marinangeli F., Bignami E.G.* et al. Analysis on burnout, job conditions, alexithymia, and other psychological symptoms in a sample of Italian anesthesiologists and intensivists, assessed just before the COVID-19 pandemic // *Healthcare*. 2022. Vol. 10. № 8. P. 1370.

15. *Zhang X., Bai X., Bian L.* et al. The influence of personality, alexithymia and work engagement on burnout among village doctors in China: A cross-sectional study // *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21. № 1. P. 1507.

#### *Сведения об авторах*

*Осинская Светлана Александровна*, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии и образования ДВФУ. E-mail: *osinskaya.sa@dvfu.ru*

*Гавриш Светлана Александровна*, студент магистратуры по направлению подготовки «Психология», профиль «Психология менеджмента», ДВФУ. E-mail: *lanagavrish@mail.ru*

#### *Information about the authors*

*Osinskaya Svetlana Alexandrovna*, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Education, FEFU. E-mail: *osinskaya.sa@dvfu.ru*

*Gavrish Svetlana Alexandrovna*, Master`s Student, educational program «Psychology», track «Psychology of Management», FEFU. E-mail: *lanagavrish@mail.ru*

Статья поступила в редакцию 11.02.2026; одобрена после рецензирования 17.02.2026; принята к публикации 23.02.2026.