

## **БИОПСИХОСОЦИАЛЬНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ В КОРРЕКЦИИ ЗАПРЕТА НА ОТДЫХ КАК МЕХАНИЗМА ПРИЧИНЫ ВЫГОРАНИЯ**

**Аннотация.** В статье рассматривается эмоциональное выгорание с точки зрения биопсихосоциального подхода. Предлагается гипотеза о том, что эмоциональное выгорание, связанное не только с объективной нагрузкой или количеством выполняемой работы, но и с устойчивым внутренним запретом на восстановление и расслабление, устраняется за одну сессию метода биопсихосоциального программирования. Представлены результаты эмпирического исследования эффективности метода биопсихосоциального программирования (БПСП) в коррекции данного механизма. Анализ результатов показал, что запрет на отдых сопровождается устойчивыми эмоциональными, телесными и поведенческими паттернами: чувством вины за отдых, хроническим напряжением, невозможностью расслабления, переработками и компенсаторными формами активности. Применение метода БПСП способствовало снижению уровня психоэмоционального напряжения, повышению уровня энергии, восстановлению способности к отдыху и улучшению качества жизни участников. Полученные результаты подтверждают перспективность биопсихосоциального подхода в исследовании и коррекции эмоционального выгорания.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, биопсихосоциальная модель, биопсихосоциальное программирование, запрет на отдых, хронический стресс.

## **BIOPSYCHOSOCIAL PROGRAMMING IN CORRECTING THE PROHIBITION OF REST AS A MECHANISM OF THE CAUSE OF BURNOUT**

**Abstract.** The article examines emotional burnout from the point of view of a biopsychosocial approach. The hypothesis is proposed that emotional burnout, associated not only with an objective workload or the amount of work performed, but also with a stable internal prohibition on recovery and relaxation, is eliminated in one session of the biopsychosocial programming method (BPSP). The results of an empirical study of the effectiveness of the biopsychosocial programming method in correcting this mechanism are presented. An analysis of the results showed that the prohibition of rest is accompanied by persistent emotional, bodily, and behavioral patterns: feelings of guilt over rest, chronic tension, inability to relax, overwork, and compensatory forms of activity. The use of the BPSP method helped to reduce the level of psychoemotional tension, increase energy levels, restore the ability to rest and improve the quality of life of the participants. The results obtained confirm the prospects of a biopsychosocial approach in the study and correction of emotional burnout.

**Keywords:** emotional burnout, biopsychosocial model, biopsychosocial programming, prohibition on rest, chronic stress.

## **Введение**

Проблема эмоционального выгорания в последние годы приобретает всё большую актуальность как в научной литературе, так и в практике психологического консультирования, психотерапии и коучинга. Согласно данным различных источников, почти две трети россиян так или иначе ощущают симптомы эмоционального выгорания, и их число постепенно возрастает [3; 12]. Чаще всего с симптомами эмоционального выгорания сталкиваются медицинские работники, педагоги, психологи, социальные работники, спасатели и работники правоохранительных органов [4].

Несмотря на значительное количество работ в области выгорания, как теоретических, так и эмпирических, до сих пор среди исследователей нет единого мнения относительно его сущности и механизма формирования. При

этом практические наблюдения показывают, что объективный объем нагрузки далеко не всегда напрямую связан с выраженностью выгорания. В одних случаях люди могут выдерживать значительные нагрузки, эффективно выполняя свои обязанности и сохраняя при этом высокий уровень энергии и способность к восстановлению. В других – даже при относительно умеренном уровне трудовой занятости отмечается выраженное истощение. Подобные наблюдения позволяют предположить, что ключевую роль в возникновении выгорания играет не только нагрузка, но и особенности внутренней регуляции человека, его отношение к отдыху, продуктивности и самому себе.

В современной литературе всё чаще подчёркивается роль перфекционизма, гиперответственности, тревожности, внутренней самокритики и хронической руминации в формировании эмоционального выгорания [1; 2; 14]. При этом значительная часть исследований сосредоточена преимущественно на когнитивных или эмоциональных аспектах проблемы, тогда как телесные и поведенческие механизмы хронического напряжения нередко остаются недостаточно изученными.

В связи с этим перспективным направлением является применение биопсихосоциального подхода и метода биопсихосоциального программирования, в рамках которых выгорание рассматривается как системное нарушение, затрагивающее биологический, психический и социальный уровни, поддерживаемое биопсихосоциальной программой запрета на отдых.

Целью настоящего исследования является изучение роли запрета на отдых в механизмах формирования эмоционального выгорания, а также оценка эффективности метода БПСП в коррекции данного механизма.

Научная новизна исследования заключается в рассмотрении эмоционального выгорания через призму биопсихосоциальной программы запрета на отдых, объединяющей когнитивные, эмоциональные, телесные и поведенческие компоненты хронического напряжения.

## **Сущность эмоционального выгорания**

Под синдромом эмоционального выгорания понимается особое психологическое состояние, которое характеризуется высокой степенью эмоционального истощения. Данное состояние проявляется в виде множества различных симптомов. С физической точки зрения человек становится слишком «соматически вовлеченным» в функции своего тела. Он сталкивается с чувством изнеможения и усталости, с невозможностью избавиться от затяжной простуды, частыми головными болями и желудочно-кишечными расстройствами, бессонницей и одышкой. В качестве поведенческих признаков упоминаются повышенная раздражительность, чувство разочарования, трудности в сдерживании эмоций [15].

В МКБ-10 эмоциональное выгорание отнесено к рубрике Z00-Z99 – «Факторы, влияющие на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения». В МКБ-11 эмоциональное выгорание (QD85) включено в рубрику 24 – «Факторы, влияющие на состояние здоровья или обращения в медицинские организации» – и описывается как синдром, являющийся результатом хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен [6; 7].

Традиционно эмоциональное выгорание связывается с профессиональной перегрузкой, завышенным уровнем ответственности и длительным воздействием стресса. В рамках наиболее популярной концепции – концепции К. Маслач – выгорание рассматривается как сочетание эмоционального истощения, деперсонализации и снижения субъективного чувства профессиональной эффективности [17]. Однако современные исследования показывают, что выгорание может возникать не только на фоне профессионального стресса и напряжения и затрагивает более широкий

спектр нарушений саморегуляции, включая эмоциональные, когнитивные, телесные и поведенческие компоненты [7].

Практика работы с клиентами, находящимися в состоянии эмоционального выгорания, показывает, что во многих случаях ключевой проблемой является не только высокий уровень нагрузки, но и невозможность полноценного восстановления [5]. Даже в условиях объективного отсутствия работы сохраняются внутреннее напряжение, тревога, чувство вины, руминации, потребность постоянно оставаться активным, невозможность спокойно отдыхать без внутреннего давления. Фактически отдых перестает восприниматься как безопасное и необходимое для полноценной жизни и восстановления состояние и начинает ассоциироваться с потерей контроля, безответственностью, риском неуспеха и собственной несостоятельности.

Это позволяет рассматривать выгорание с точки зрения биопсихосоциальной модели как результат функционирования биопсихосоциальной программы запрета на отдых – устойчивого паттерна убеждений, эмоциональных реакций, телесных состояний и поведенческих стратегий, формирующихся под влиянием жизненного опыта, личностных особенностей и социальной среды. Следствием функционирования этой программы является сохранение хронической мобилизации даже при отсутствии объективной необходимости в активности, что постепенно приводит к истощению адаптационных ресурсов организма и формированию устойчивого эмоционального выгорания.

Таким образом, с точки зрения биопсихосоциального подхода эмоциональное выгорание представляет собой системное нарушение саморегуляции, одновременно затрагивающее:

- биологический уровень – хроническое напряжение, истощение, нарушения сна, психосоматические проявления;

- психический уровень – тревога, чувство вины, эмоциональное истощение, негативные убеждения;

– социально-поведенческий уровень – переработки, гиперфункционирование, неспособность устанавливать границы и восстанавливаться.

Одной из центральных БПС-программ эмоционального выгорания является запрет на отдых. При наличии данной программы отдых бессознательно начинает ассоциироваться с опасностью, слабостью, потерей контроля, угрозой бедности, снижением собственной ценности. В результате человек оказывается в состоянии хронической внутренней мобилизации, при котором даже объективное отсутствие нагрузки не приводит к полноценному восстановлению.

### **Организация исследования**

Цель эмпирического исследования заключалась в оценке эффективности применения метода биопсихосоциального программирования в работе с запретом на отдых как механизмом причины выгорания.

В рамках исследования проверялась гипотеза о том, что эмоциональное выгорание, связанное не только с объективной нагрузкой или количеством выполняемой работы, но и с устойчивым внутренним запретом на восстановление и расслабление, устраняется за одну сессию метода биопсихосоциального программирования с ростом энергии на 20-50 %.

Даже при наличии возможности отдыха у человека сохраняется внутреннее психоэмоциональное напряжение, сопровождающееся чувством вины, тревогой и потребностью продолжать рабочую активность. В результате формируется хроническое истощение адаптационных ресурсов организма.

В исследовании принял участие 21 человек с признаками эмоционального выгорания различной степени выраженности. Основным критерием включения в выборку являлось наличие субъективно переживаемой невозможности полноценно отдыхать, сопровождающейся

внутренним напряжением, чувством вины или тревоги при попытке снизить активность.

Каждый участник получил одну целевую сессию БПСП продолжительностью около 90 минут, направленную на выявление и коррекцию биопсихосоциальной программы запрета на отдых. При этом часть участников находилась в более длительной работе по другим запросам. Однако в рамках настоящего исследования анализировался исключительно эффект вмешательства, связанного с устранением запрета на отдых.

Каждый из участников дал согласие на использование результатов сессий в научных целях, а также на публикацию видео-отзывов в открытом доступе [8-12].

Оценка эффективности вмешательства проводилась по количественным и качественным показателям.

Количественная оценка включала:

- субъективную оценку уровня энергии;
- оценку актуальности проблемы по шкале от 0 до 10;
- в отдельных случаях – анализ физиологических показателей, фиксируемых мобильными приложениями на основе вариабельности сердечного ритма (ВСР).

Качественный анализ основывался на самоотчетах участников, описании эмоциональных, телесных и поведенческих изменений, анализе устойчивости результатов во времени.

В рамках исследования анализировались эмоциональные реакции, связанные с отдыхом, телесные проявления напряжения, когнитивные установки, поведенческие паттерны, динамика состояния после применения метода БПСП. Особое внимание уделялось взаимосвязи между когнитивным пониманием необходимости отдыха и реальной невозможностью изменить поведение. В ряде случаев участники отмечали, что осознавали деструктивность постоянной переработки и важность восстановления, однако

не могли самостоятельно прекратить внутреннее давление и перейти к полноценному отдыху.

Данное наблюдение стало одним из ключевых оснований для рассмотрения запрета на отдых не только как когнитивной установки, но и как многоуровневой биопсихосоциальной программы, включающей:

- 1) телесные реакции (мышечное напряжение, соматические симптомы);
- 2) эмоциональные компоненты (вина, стыд, тревога);
- 3) устойчивые поведенческие стратегии (переработка, невозможность расслабления, компенсаторное поведение).

### **Анализ результатов исследования**

Анализ отзывов участников, проходивших работу в рамках метода биопсихосоциального программирования, позволил выявить ряд устойчивых закономерностей, подтверждающих результаты количественного и качественного исследования эмоционального выгорания и запрета на отдых как одной из ключевых биопсихосоциальных программ.

Независимо от профессии, образа жизни или индивидуальных особенностей, участники демонстрировали высокую степень сходства в механизмах формирования эмоционального выгорания через биопсихосоциальную программу запрета на отдых. Это позволяет сделать вывод о типовом характере данной БПС-программы.

Во многих отзывах участники подчеркивали, что попытки восстановиться, взять отпуск, выходные или снизить рабочую нагрузку не приводили к устойчивому положительному результату. Состояние улучшалось, но ненадолго. Отдых носил формальный характер и не сопровождался ощущением восстановления.

Во-первых, были выявлены устойчивые эмоциональные маркеры, связанные с переживанием отдыха как чего-то опасного, недопустимого или внутренне запрещенного (психический уровень в рамках БПС). У 100 %

участников присутствовали чувство вины, стыда и / или внутреннего напряжения при попытке снизить активность или позволить себе полноценный отдых. Отдых воспринимался не как естественный механизм восстановления, а как угроза собственной эффективности, безопасности или ценности.

На когнитивном уровне это выражалось в виде устойчивых ограничивающих убеждений: «нужно постоянно работать», «нельзя расслабляться», «если остановлюсь – всё рухнет», «отдых опасен», «я должен терпеть и тянуть дальше», «отдых надо заслужить» и др. Во многих случаях данные установки сопровождались обесцениванием собственных потребностей и хроническим игнорированием сигналов организма.

Во-вторых, не менее важным результатом стало выявление выраженных телесных проявлений запрета на отдых (биологический уровень в рамках БПС). У всех участников фиксировались психофизиологические реакции, возникающие непосредственно в ситуациях снижения активности или попытки восстановиться. Это подтверждает, что программа запрета на отдых функционирует не только на эмоциональном уровне, но и закрепляется в теле как хронический паттерн напряжения.

Среди наиболее распространённых телесных проявлений наблюдались постоянное мышечное напряжение, невозможность физически расслабиться, тревожное состояние во время отдыха, напряжение в груди и животе, ощущение внутреннего «сжатия», ком в горле, хроническая усталость, частые простуды, поза эмбриона и пр.

Некоторые участники описывали невозможность спокойно лежать без внутреннего напряжения и тревоги. Даже в состоянии внешнего бездействия психика оставалась в режиме гипермобилизации: происходила постоянная руминация, прокручивание задач, внутренних диалогов и переживаний. Подобное состояние можно охарактеризовать как хроническую невозможность перейти в режим полноценного восстановления.

В-третьих, на уровне поведения (социальный уровень в рамках БПС) у участников наблюдались устойчивые паттерны хронической переработки:

- работа без выходных;
- игнорирование усталости;
- продолжение деятельности в состоянии истощения;
- невозможность остановиться;
- стремление постоянно быть продуктивным;
- гиперответственность;
- привычка работать «на износ».

Особый интерес представляет феномен компульсивного замещения отдыха. Во многих случаях участники бессознательно заменяли пассивный отдых другими видами активности:

- просмотром социальных сетей и быстрого контента;
- перееданием;
- хаотичной бытовой деятельностью;
- вовлеченностью во второстепенную деятельность.

С точки зрения биопсихосоциального подхода это может расцениваться как попытка найти социально одобряемый или внутренне разрешенный способ разрядки напряжения. Иными словами, организм нуждался в восстановлении, однако сама идея отдыха вызывала внутренний запрет, вследствие чего запускались компенсаторные формы активности.

Особенно значимым наблюдением стало то, что практически все участники осознавали неэффективность собственной стратегии, выражающейся в постоянном напряжении, трудоголизме, однако не могли изменить ее усилием воли. Это подтверждает системный характер данного нарушения и необходимость работы на всех трех уровнях – биологическом (с телесными симптомами), психическом (с эмоциями, чувствами и убеждениями) и на социальном (с поведенческими паттернами).

По словам некоторых из участников, в основе их биопсихосоциальной программы – запрета на отдых – лежат прямые установки от родителей («что

ты лежишь, иди делай»), послания школы и социального окружения («если не будешь работать – станешь дворником»).

Количественная оценка до и после применения метода БПСП была проведена не со всеми участниками. Однако имеющиеся данные позволяют говорить о значительном повышении уровня энергии, а также снижении актуальности проблемы выгорания в результате психотерапевтических сессий. При этом изменение уровня энергии оценивалось субъективно самими участниками по сравнению со своим исходным состоянием. Более подробно результаты представлены в таблице 1.

На биологическом уровне у большинства участников наблюдалось выраженное снижение общего психофизиологического напряжения. Участники отмечали улучшение сна, уменьшение хронической усталости, восстановление энергии, исчезновение мышечного напряжения во время отдыха. Кроме того, важным результатом является повышение уровня энергии у участников и желание заниматься активными видами деятельности.

Таблица 1 – Результаты применения БПС-программирования для коррекции запрета на отдых

Энергия	Актуальность проблемы		Ключевые изменения	Срок до отзыва
	До	После		
+20-30%	7/10	3/10	Нормализовался сон, прекратились кошмары, появилось желание двигаться	–
+50%	7-8/10	2/10	Появилось чувство спокойствия, перестал думать о задачах при отдыхе	1 нед.
+50%	10/10	0	Прошло выгорание, появилось время на различные задачи помимо работы	~6 мес.
+50%	10/10	0	Улучшилось состояние здоровья, выросла продуктивность, появилось чувство удовлетворения от отдыха	~3 мес.
–	8/10	4	Смог спокойно отдыхать без тревоги, появилось желание читать, перестал работать до изнеможения	~1 мес.
+20%	8-9/10	0	Стресс по ВСП-приложению: ~80 → 60, прекратилось самоедство	~1 нед.
–	8/10	4	Научился отдыхать без угрызений совести, снизилось компульсивное переедание,	~2 мес.

			появилось желание праздновать день рождения, а также заниматься новыми хобби, увеличилась социальная активность	
–	7-8/10	1-2/10	Появились выходные, научился лучше распознавать свое состояние, повысилась продуктивность	~2–3 мес.
+50%	10/10	0	Исчезло чувство вины и стыда при отдыхе, научился легче переключаться между делами	~2 нед.

На психическом уровне у участников наблюдалось исчезновение чувства вины и стыда за отдых, прекращение руминации и самоосуждения, снижение фоновой тревоги, а также возникновение чувства внутренней опоры. Вместе с этим произошло изменение когнитивных убеждений – отдых стал восприниматься как жизненная необходимость, а не как проявление лени.

На уровне поведения отмечается рост активности и продуктивности. Участники научились находить баланс между работой и отдыхом, а также стали возвращаться к социальной и культурной активности (посещение мастер-классов, культурных мероприятий и пр.)

В течение последующего периода наблюдения (от 1 недели до полугода) ни у одного из участников не было зафиксировано возвращения симптомов выгорания и запрета на отдых. Напротив, в большинстве случаев отмечалось усиление позитивного эффекта в виде общего изменения образа жизни, более активного взаимодействия с социумом и собственными ресурсами.

## **Заключение**

Проведенное исследование позволило оценить эффективность метода биопсихосоциального программирования в работе с выгоранием. Анализ практических случаев показал, что источником выгорания выступает не только объем работы, но устойчивая биопсихосоциальная программа – запрет на отдых, формирующаяся в раннем детстве под влиянием семьи и

социального окружения и закрепляющаяся на уровне телесных проявлений, когнитивных установок, чувствах и поведении. В отличие от когнитивного подхода, при котором работа осуществляется только с психическим уровнем (когнитивными схемами), биопсихосоциальный подход предполагает системную работу на всех трех уровнях организации человека – биологическом, психическом и социальном.

Применение метода биопсихосоциального программирования продемонстрировало положительные и устойчивые изменения у участников исследования и устранение симптомов на телесном, психическом и социальном уровнях. Особенно значимо, что подобные результаты носят устойчивый и долговременный характер, продолжая положительно воздействовать на другие сферы жизни.

Полученные данные подтверждают перспективность биопсихосоциального подхода в исследовании и коррекции эмоционального выгорания, а также указывают на необходимость дальнейшего изучения биопсихосоциальных программ, лежащих в его основе.

### **Библиографический список:**

1. Буланкина Н.Е., Перова Е.А. Взаимосвязь перфекционизма, самоэффективности и эмоционального выгорания педагогов // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2024. – № 1 (53). – С. 18-27.
2. Дворцова Е.В. Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и тревожности с профессиональным выгоранием у сотрудников лечебно-исправительного учреждения // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2023. – № 1 (21). – С. 63-69.
3. Домченкова А.С. Синдром эмоционального «выгорания» — болезнь нашего времени // Образование в современном мире: достижения, вызовы, перспективы: сборник научных трудов Всероссийской

научно-методической конференции с международным участием / Отв. ред. Т.И. Руднева. Самара: Ваш Взгляд, 2020. – С. 204-210.

4. Карпова Э.Б., Ступников А.С., Самарханова К.М., Машкауцан Ю.А. Психические и соматические симптомы, связанные с эмоциональным выгоранием: систематический обзор исследований // Клиническая и специальная психология. – 2024. – № 3. – С. 5-22.

5. Ковалев А.В. Психокоррекция эмоционального выгорания с применением биопсихосоциальной модели // Социальный психолог. – 2024. – № 50. – С. 174-184.

6. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://mkb-10.com> (дата обращения: 22.04.2026).

7. Международная классификация болезней 11 пересмотра (МКБ-11) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://icd.who.int/ru> (дата обращения: 22.04.2026).

8. Метод биопсихосоциального программирования. Аня, отзыв по запрету на отдых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/shorts/IdH3u0JJVHE> (дата обращения: 22.04.2026).

9. Метод биопсихосоциального программирования. Андрей Патеичук запрет на отдых отзыв. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=uUdJ7Rh1FfA> (дата обращения: 22.04.2026).

10. Метод биопсихосоциального программирования. Настя, отзыв по запрету на отдых. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=t-B46O-HWQg> (дата обращения: 22.04.2026).

11. Метод биопсихосоциального программирования. Юлия Горегляд запрет на отдых, отзыв. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=i21ePE6U5mQ> (дата обращения: 22.04.2026).

12. Метод биопсихосоциального программирования. Артем Ваксер – запрет на отдых – отзыв [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.youtube.com/watch?v=T9eHXCoa0rk> (дата обращения: 29.04.2026).
13. Полянова Л.М. Использование моделей эмоционального интеллекта в оценке управленческой деятельности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2014. – № 2. – С. 161-173.
14. Якушина А.А., Пащенко А.К., Зенцова Н.И. Выраженность депрессивных симптомов у спортсменов: роль перфекционизма, эмоционального выгорания и переживания стресса // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2023. – № 3 (42). – С. 253-264.
15. Freudenberger H.J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – № 30 (1). – P. 159-165.
16. Koutsimani P., Montgomery A., Georganta K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis // Frontiers in Psychology. – 2019. – № 10. – P. 1-14.
17. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications // World Psychiatry. – 2016. – № 15(2). – P. 103-111.

