

Ступников А.С.

Симптомы нервно-психической дезадаптации
в структуре синдрома выгорания
у представителей социономических профессий

Stupnikov A.S.

Symptoms of Neuropsychiatric Maladjustment
in the Structure of Burnout
in Specialists of Sociognomic Professions

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Актуальность исследования определяется широкой распространённостью синдрома выгорания среди специалистов, деятельность которых связана с взаимодействием с людьми. Кроме этого, данное явление оказывает значительное влияние на психологическое и физическое состояние работников, проявляясь в депрессивных, тревожных и астенических симптомах, а также в соматических нарушениях. Несмотря на длительную историю изучения проблемы, в научной литературе сохраняется дефицит исследований, посвящённых комплексному анализу психологических и соматических проявлений выгорания, что и определяет значимость настоящего исследования.

Цель исследования: изучение симптомов нервно-психической дезадаптации в структуре синдрома выгорания.

В ходе исследования были использованы следующие психодиагностические инструменты: опросник эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водольяновой, Е.С. Старченковой) и тест нервно-психической адаптации (И.Н. Гурвич). Обработка полученных результатов осуществлялась методами математической статистики, включая корреляционный анализ (критерий хи-квадрата Пирсона), сравнительный анализ (критерий Манна-Уитни). Для минимизации ошибки первого рода при множественном сравнении была задействована поправка Бонферрони. В исследовании приняли участие 179 вожатых детских лагерей, чья деятельность характеризуется высоким риском образования синдрома выгорания.

Результаты. Полученные данные показали, что синдром выгорания включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессионализма, а также ряд соматических (головные боли, быстрая утомляемость, чувство усталости, чувство слабости), вегетативных (повышенная потливость, ощущение сердцебиения, дрожь в конечностях), невротических (ощущение неодобрения со стороны окружающих, представление о себе как о человеке хуже других, трудности в общении с людьми, ощущение «комка»

в горле, сильное чувство вины, опасение покраснеть «на людях», неуверенность в себе и в своих силах), тревожно-фобических (боязнь темноты, боязнь высоты, боязнь находиться одному в помещении или на улице, опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании), необоснованный страх за себя, других людей, боязнь каких-либо ситуаций, беспричинная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное), аффективных симптомов дезадаптации (изменение настроения без видимых причин, склонность к слезам, плаксивость, сниженное или подавленное настроение, безразличие ко всему, раздражительность, вспыльчивость).

Выход. Синдром выгорания представляет собой комплексное состояние, включающее широкий спектр соматических, вегетативных, невротических и аффективных симптомов нервно-психической дезадаптации.

Ключевые слова: синдром выгорания, нервно-психическая дезадаптация, симптомы, эмоциональное истощение, редукция профессионализма, деперсонализация

Для цитирования: Ступников, А.С. Симптомы нервно-психической дезадаптации в структуре синдрома выгорания у представителей социономических профессий // Новые психологические исследования. 2025. № 4. С. 175–195. DOI: 10.51217/npsyresearch_2025_05_04_09

Введение

Исследования о распространенности синдрома выгорания демонстрируют его высокий уровень у представителей социономических профессий. Так, например, многие авторы отмечают, что синдром выгорания достаточно распространенное явление среди учителей (Полевач, Айбазова, 2015; Проничева, 2018; Проничева., 2021; Agyapong et al., 2022; Chang et al., 2009; Madigan, Kim, 2021), врачей (Owoc et al., 2021; Неплюева, 2023). Систематический обзор 24 исследований, где приняли участие 16 962 работника, показал, что средний уровень выгорания среди социальных работников составляет около 20%, а по отдельным его компонентам до – 50% (Giménez-Bertomeu et al., 2024). Актуальность проблемы синдрома выгорания обусловлена не только распространенностью данного явления, но и теми последствиями, которые могут проявляться на различных уровнях функционирования людей. В систематическом обзоре исследований, проведенным нами ранее, мы подробно изучили связанные с синдромом выгорания симптомы соматических заболеваний и психических расстройств (Карпова и др., 2024). Ими являются такие психические расстройства, как депрессия (Baptista et al., 2022), астенический синдром (Чутко и др., 2019), тревожные расстройства (Koutsimani et al., 2019), соматиче-

ские заболевания (Toker et al., 2005; Metlaine et al., 2018; Lindegård et al., 2019; Hod et al., 2020; Alzahrani et al., 2023).

При этом в научной литературе, несмотря на более чем полуторовую историю изучения синдрома выгорания, сохраняется дефицит исследований о психологических и соматических симптомах изучаемого явления (Heinemann, Heinemann, 2017). Именно данный пробел призвано восполнить настоящее исследование, *целью* которого является изучение симптомов нервно-психической дезадаптации в структуре синдрома выгорания.

Методы

В исследовании использованы следующие методы: опросник профессионального выгорания (Водопьянова и др., 2013); тест нервно-психической адаптации (Гурвич, 1992).

Корреляционный анализ проводился с применением хи-квадрата Пирсона, сравнительный анализ различий – при помощи критерия Манна-Уитни. В качестве метода противодействия проблеме множественной проверки гипотез выступала поправка Бонферони.

В исследовании приняло участие 179 вожатых – 155 девушки и 24 юноши, средний возраст которых – 20,5 лет. Общее количество наблюдений составило 508 (так как часть респондентов проходили диагностику два раза и более в различные периоды работы).

Вожатые детских лагерей были выбраны для исследования как представители социономической профессии, входящей в группу высокого риска развития синдрома выгорания. Профессиональная деятельность вожатого сопряжена с постоянным воздействием стресс-факторов: необходимостью интенсивного общения, чрезвычайной ответственностью за жизнь и здоровье детей, практически круглосуточным рабочим днем, а также пребыванием в потенциально конфликтной среде. Наличие проблемы подтверждается как данными литературы, указывающими на существенное ухудшение самочувствия и высокий уровень выгорания у вожатых (например, Bailey et al., 2012), так и результатами нашего пилотажного исследования.

Результаты

Корреляционный анализ уровня нервно-психической дезадаптации и показателей синдрома выгорания

Первым этапом исследования явилась проверка общей взаимосвязи между показателями выгорания и нервно-психической дезадаптации. Было установлено наличие положительных корреляций со всеми

компонентами выгорания, кроме показателя «редукция професионализма», который оценивается по инвертированной шкале (см. табл. 1). Дополнительно отметим, что данная связь сохраняется и в динамике, что подробно отражено в другом нашем исследовании (Ступников, 2024).

Таблица 1. Корреляция показателей нервно-психической дезадаптации и показателей эмоционального выгорания (хи-квадрата Пирсона, $p < 0,001$)

		Эмоциональное источниче	Деперсонализация	Редукция професионализма	Интегральный индекс выгорания
Нервно-психическая дезадаптация	Корреляция Пирсона	,557	,504	-,448	,592
	знач. (авухсторонняя)	0,000	0,000	0,000	0,000

Корреляционный анализ симптомов нервно-психической дезадаптации и показателей синдрома выгорания

Проанализировав 508 анкет, мы исследовали связь симптомов дезадаптации с выгоранием. Поскольку данные имели нормальное распределение, для расчета корреляций был использован коэффициент Пирсона. Чтобы снизить риск ложных выводов из-за множественного сравнения, применялась поправка Бонферрони, при которой статистически значимыми считались только те связи, уровень значимости которых менее 0,002 (см. табл. 2).

Таблица 2. Корреляция показателей эмоционального выгорания и симптомов нервно-психической дезадаптации

Симптомы нервно-психической дезадаптации	Эмоциональное источниче	Деперсонализация	Редукция професионализма	Интегральный индекс
Ощущение, что окружающие неодобрительно к вам относятся	,437**	,480**	,343**	,489**
	0,000	0,000	0,000	0,000
Головные боли	,229**	,198**	-,060	,201**
	0,000	0,000	0,178	0,000
Изменение настроения без видимых причин	,416**	,375**	-,350**	,445**
	0,000	0,000	0,000	0,000
Боязнь темноты	,163**	,090	-,087,	,141**
	0,000	0,043	0,049	0,001

Чувство, что вы хуже других людей	,397** 0,000	,364** 0,000	-,384** 0,000	,441** 0,000
Склонность к слезам, плаксивость	,384** 0,000	,289** 0,000	-,308** 0,000	,390** 0,000
Ощущение «комка» в горле	,388** 0,000	,330** 0,000	-,272** 0,000	,391** 0,000
Боязнь высоты	,149** 0,001	0,059 0,185	-,190** 0,000	,147** 0,001
Быстрая утомляемость, чувство усталости	,507** 0,000	,390** 0,000	-,276** 0,000	,468** 0,000
Неуверенность в себе и в своих силах	,345** 0,000	,329** 0,000	-,440** 0,000	,431** 0,000
Сильное чувство вины	,286** 0,000	,289** 0,000	-,254** 0,000	,323** 0,000
Опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании)	,173** 0,000	,135** 0,002	-,135** 0,002	,171** 0,000
Боязнь находиться одному в помещении или на улице	,123 0,006	,142** 0,001	-,139** 0,002	,158** 0,000
Опасение покраснеть «на людях»	,154** 0,001	,187** 0,000	-,171** 0,000	,195** 0,000
Трудности в общении с людьми	,319** 0,000	,356** 0,000	-,406** 0,000	,409** 0,000
Необоснованный страх за себя, других людей, боязнь каких-либо ситуаций	,344** 0,000	,279** 0,000	-,283** 0,000	,354** 0,000
Арожание рук, ног, невозможность сдержать проявления своих чувств	,361** 0,000	,358** 0,000	-,278** 0,000	,397** 0,000
Сниженное или подавленное настроение	,563** 0,000	,503** 0,000	-,421** 0,000	,591** 0,000
Ощущение сердцебиения	,218** 0,000	,210** 0,000	-,168** 0,000	,231** 0,000
Беспринципная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное	,371** 0,000	,298** 0,000	-,288** 0,000	,377** 0,000
Безразличие ко всему	,407** 0,000	,500** 0,000	-,395** 0,000	,505** 0,000

Раздражительность, вспыльчивость	,407**	,464**	-,297**	,455**
	0,000	0,000	0,000	0,000
Повышенная потливость	,202**	,191**	-,121	,207**
	0,000	0,000	0,006	0,000
Чувство слабости	,518**	,400**	-,324**	,491**
	0,000	0,000	0,000	0,000

Примечание: **— значимая корреляция с учетом поправки Бонферрони. В таблице представлены коэффициенты корреляций и уровни значимости.

Сравнительный анализ выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации у респондентов с разным уровнем характеристики синдрома выгорания

Для анализа связи симптомов дезадаптации с компонентами выгорания мы сравнили их выраженность в группах с высоким и низким уровнем каждого компонента. Статистическая значимость различий оценивалась с помощью критерия Манна-Уитни с поправкой Бонферрони ($p < 0,001$).

Таблица 3. Сравнительный анализ выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации у людей с низким и высоким уровнем эмоционального источнения (ЭИ)

Симптомы нервно-психической дезадаптации	Уровень ЭИ	Средний ранг	Сумма рангов	Значимость
Ощущение, что окружающие неодобрительно к вам относятся	Н	137,6119	27660	0,000
	В	214,4889	28956	
Головные боли	Н	149,7512	30100	0,000
	В	196,4148	26516	
Изменение настроения без видимых причин	Н	132,8483	26702,5	0,000
	В	221,5815	29913,5	
Боязнь темноты	Н	156,9602	31549	0,002
	В	185,6815	25067	
Чувство, что вы хуже других людей	Н	134,2761	26989,5	0,000
	В	219,4556	29626,5	
Склонность к слезам, плаксивость	Н	135,107	27156,5	0,000
	В	218,2185	29459,5	
Ощущение «комка» в горле	Н	138,4154	27821,5	0,000
	В	213,2926	28794,5	

Быстрая утомляемость, чувство усталости	H	122,9726	24717,5	0,000
	B	236,2852	31898,5	
Неуверенность в себе и в своих силах	H	140,102	28160,5	0,000
	B	210,7815	28455,5	
Сильное чувство вины	H	147,495	29646,5	0,000
	B	199,7741	26969,5	
Опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании)	H	156,4328	31443	0,000
	B	186,4667	25173	
Опасение покраснеть «на людях»	H	154,4577	31046	0,000
	B	189,4074	25570	
Трудности в общении с людьми	H	147,5149	29650,5	0,000
	B	199,7444	26965,5	
Необоснованный страх за себя, других людей, боязнь каких-либо ситуаций	H	140,7637	28293,5	0,000
	B	209,7963	28322,5	
Дрожание рук, ног, невозможность сдержать проявления своих чувств	H	139,408	28021	0,000
	B	211,8148	28595	
Сниженное или подавленное настроение	H	120,6368	24248	0,000
	B	239,763	32368	
Ощущение сердцебиения	H	149,6244	30074,5	0,000
	B	196,6037	26541,5	
Беспричинная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное	H	137,5945	27656,5	0,000
	B	214,5148	28959,5	
Безразличие ко всему	H	133,801	26894	0,000
	B	220,163	29722	
Раздражительность, вспыльчивость	H	133,1493	26763	0,000
	B	221,1333	29853	
Повышенная потливость	H	148,3483	29818	0,000
	B	198,5037	26798	
Чувство слабости	H	124,9677	25118,5	0,000
	B	233,3148	31497,5	

Таблица 4. Сравнительный анализ выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации у людей с низким и высоким уровнем деперсонализации (Δ)

Симптомы нервно-психической дезадаптации	Уровень Δ	Средний ранг	Сумма рангов	Значимость
Ощущение, что окружающие неодобритель-но к вам относятся	Н	170,53	48260,00	0,000
	В	257,87	26818,00	
Головные боли	Н	181,41	51340,00	0,000
	В	228,25	23738,00	
Изменение настроения без видимых причин	Н	171,27	48470,00	0,000
	В	255,85	26608,00	
Чувство, что вы хуже других людей	Н	172,58	48839,00	0,000
	В	252,30	26239,00	
Склонность к слезам, плаксивость	Н	179,92	50916,50	0,000
	В	232,32	24161,50	
Ощущение «комка» в горле	Н	176,43	49930,00	0,000
	В	241,81	25148,00	
Быстрая утомляемость, чувство усталости	Н	169,59	47993,00	0,000
	В	260,43	27085,00	
Неуверенность в себе и в своих силах	Н	177,49	50229,50	0,000
	В	238,93	24848,50	
Сильное чувство вины	Н	179,62	50832,50	0,000
	В	233,13	24245,50	
Опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании)	Н	186,47	52770,50	0,002
	В	214,50	22307,50	
Боязнь находиться одному в помещении или на улице	Н	186,89	52888,50	0,001
	В	213,36	22189,50	
Опасение покраснеть «на людях»	Н	181,39	51333,50	0,000
	В	228,31	23744,50	
Трудности в общении с людьми	Н	174,97	49517,00	0,000
	В	245,78	25561,00	
Необоснованный страх за себя, других лю-дей, боязнь каких-либо ситуаций	Н	178,17	50422,50	0,000
	В	237,07	24655,50	
Дрожание рук, ног, невозможность сдержать проявления своих чувств	Н	174,70	49439,00	0,000
	В	246,53	25639,00	
Сниженное или подавленное настроение	Н	162,11	45877,00	0,000
	В	280,78	29201,00	

Ощущение сердцебиения	H	180,46	51071,50	0,000
	B	230,83	24006,50	
Беспринципная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное	H	175,39	49635,50	0,000
	B	244,64	25442,50	
Безразличие ко всему	H	165,66	46881,00	0,000
	B	271,13	28197,00	
Раздражительность, вспыльчивость	H	162,93	46108,00	0,000
	B	278,56	28970,00	
Повышенная потливость	H	184,22	52135,00	0,001
	B	220,61	22943,00	
Чувство слабости	H	170,27	48187,50	0,000
	B	258,56	26890,50	

Таблица 5. Сравнительный анализ выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации у людей с низким и высоким уровнем редукции профессионализма (РП)

Симптомы нервно-психической дезадаптации	Уровень РП	Средний ранг	Сумма рангов	Значимость
Ощущение, что окружающие неодобрительно к вам относятся	H	153,58	36399,50	0,000
	B	220,32	24675,50	
Изменение настроения без видимых причин	H	151,60	35929,00	0,000
	B	224,52	25146,00	
Чувство, что вы хуже других людей	H	148,26	35136,50	0,000
	B	231,59	25938,50	
Склонность к слезам, плаксивость	H	153,35	36343,00	0,000
	B	220,82	24732,00	
Ощущение «комка» в горле	H	157,99	37442,50	0,000
	B	211,00	23632,50	
Боязнь высоты	H	163,24	38689,00	0,000
	B	199,88	22386,00	
Быстрая утомляемость, чувство усталости	H	155,35	36817,00	0,000
	B	216,59	24258,00	
Неуверенность в себе и в своих силах	H	143,88	34100,50	0,000
	B	240,84	26974,50	
Сильное чувство вины	H	160,27	37983,50	0,000
	B	206,17	23091,50	
Опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании)	H	164,95	39092,50	0,000
	B	196,27	21982,50	

Боязнь находиться одному в помещении или на улице	H	167,01	39582,50	0,001
	B	191,90	21492,50	
Опасение покраснеть «на людях»	H	164,24	38926,00	0,000
	B	197,76	22149,00	
Трудности в общении с людьми	H	148,00	35077,00	0,000
	B	232,13	25998,00	
Необоснованный страх за себя, других людей, боязнь каких-либо ситуаций	H	157,42	37308,00	0,000
	B	212,21	23767,00	
Дрожание рук, ног, невозможность сдержать проявления своих чувств	H	154,16	36535,00	0,000
	B	219,11	24540,00	
Сниженное или подавленное настроение	H	145,88	34572,50	0,000
	B	236,63	26502,50	
Ощущение сердцебиения	H	159,52	37805,50	0,000
	B	207,76	23269,50	
Беспричинная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное	H	155,97	36965,50	0,000
	B	215,26	24109,50	
Безразличие ко всему	H	149,28	35379,00	0,000
	B	229,43	25696,00	
Раздражительность, вспыльчивость	H	154,45	36605,50	0,000
	B	218,48	24469,50	
Чувство слабости	H	152,12	36052,50	0,000
	B	223,42	25022,50	

Анализ данных (см. табл. 3–5) показал, что выраженность большинства симптомов дезадаптации варьируется в зависимости от уровня синдрома выгорания. При этом некоторые симптомы связаны лишь с одним или двумя его компонентами.

На основании полученных данных было сделано предположение, что для некоторых компонентов выгорания специфичны определенные симптомы нервно-психической дезадаптации. Для проверки этой гипотезы мы сравнили выраженность симптомов нервно-психической дезадаптации в наблюдениях с высокими уровнями по шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция профессионализма».

Анализ полученных результатов позволил предположить, что отдельные компоненты выгорания связаны с определенными проявлениями нервно-психической дезадаптации. Для проверки данного предположения была проведена сравнительная оценка выраженно-

сти симптомов дезадаптации в выборках с высокими показателями по шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция профессионализма».

Таблица 6. Сравнительный анализ выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации в группе людей с высоким уровнем эмоционального истощения (ЭИ) и группе людей с высоким уровнем редукции профессионализма (РП).

Симптом\группа		Средний ранг	Сумма рангов	Асимп. знач. (двухсторонняя)
Головные боли	ЭИ	132,85	17934,50	0,027
	РП	113,33	12693,50	
Быстрая утомляемость, чувство усталости	ЭИ	135,00	18225,00	0,005
	РП	110,74	12403,00	
Неуверенность в себе и в своих силах	ЭИ	115,15	15545,00	0,029
	РП	134,67	15083,00	
Трудности в общении с людьми	ЭИ	116,45	15720,50	0,057
	РП	133,10	14907,50	
Сниженное или подавленное настроение	ЭИ	131,96	17815,00	0,045
	РП	114,40	12813,00	

Таблица 7. Сравнительный анализ выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации в группе людей с высоким уровнем деперсонализации (Δ) и группе людей с высоким уровнем редукции профессионализма (РП)

Симптом/группа		Средний ранг	Сумма рангов	Асимп. знач. (двухсторонняя)
Головные боли	Δ	117,45	12215,00	0,035
	РП	100,19	11221,00	
Неуверенность в себе и в своих силах	Δ	97,40	10130,00	0,01
	РП	118,80	13306,00	
Боязнь высоты	Δ	100,20	10420,50	0,032
	РП	116,21	13015,50	
Раздражительность, вспыльчивость	Δ	119,29	12406,00	0,011
	РП	98,48	11030,00	

Проведённый анализ позволил установить различия в степени выраженности симптомов нервно-психической дезадаптации у ре-

спондентов, демонстрирующих высокие показатели по различным компонентам синдрома выгорания. Так, выявлено, что у респондентов с высокими оценками по шкале «эмоциональное истощение» достоверно чаще наблюдаются такие симптомы, как головные боли, повышенная утомляемость, чувство постоянной усталости, а также сниженный или подавленный эмоциональный фон (см. табл. 6). Для группы респондентов с высокими значениями по шкале «деперсонализация» в большей степени характерны раздражительность и вспыльчивость. Высокие показатели по шкале «редукция профессионализма» ассоциируются с проявлением неуверенности в собственных возможностях, страхом высоты и трудностями в межличностном общении (на уровне статистической тенденции) (см. табл. 7).

Обсуждение

В результате проведенного исследования были получены данные, которые свидетельствуют о наличии связи между симптомами нервно-психической дезадаптации (НПД) и всеми компонентами синдрома выгорания (СВ). Ощущение недоброжелательного отношения со стороны других людей; восприятие себя хуже окружающих; снижение уверенности в себе и собственных возможностях; коммуникативные трудности положительно связаны со всеми шкалами опросника эмоционального выгорания (за исключением «редукции профессионализма» – инвертированной шкалы). Можно предположить, что свойственное для деперсонализации негативное отношение к другим людям, с одной стороны, обуславливает ожидание такого же отношения в ответ, с другой, – к возрастанию напряжения в рабочих отношениях. А чувство неуверенности в себе, подозрительность, проявляющиеся в переживании неодобрения со стороны окружающих, вызывают чрезмерную самокритику по отношению к результатам своей профессиональной деятельности, выражющуюся в редукции профессионализма. Вероятно, эти же проявления осложняют установление эмоционально значимых контактов, что в конечном итоге способствует развитию эмоционального истощения.

Результаты корреляционного анализа показали, что переживанию синдрома выгорания сопутствует широкий спектр негативных эмоций. Лабильность настроения, раздражительность, плаксивость, «ком» в горле и трепет – симптомы, связанные с СВ. Данные результаты согласуются и с другими исследованиями, например (Schaufeli et al., 2020),

Также СВ сопровождается и астеническими симптомами такими, как «быстрая утомляемость, чувство усталости»; «чувство слабости». Данные результаты подтверждают выводы, полученные Л.С. Чутко, согласно которым астенический синдром нередко сопутствует проявлениям синдрома выгорания (Чутко и др., 2019).

Со всеми шкалами СВ достоверно связаны тревожно-фобические симптомы НПД: страх темноты; страх высоты; страх находиться одному в помещении или на улице; беспричинный тревога по поводу тяжелого заболевания; боязнь покраснеть в присутствии других людей; ощущение сердцебиения; необоснованная тревога за себя, других людей, опасения различных ситуаций; беспричинная тревога, предчувствия возможных неприятных событий. Гипергидроз (повышенная потливость) также имеет аналогичную взаимозависимость с СВ (со шкалами «истощение» и «деперсонализация»). Полученные данные, подтверждая стрессовую природу выгорания, также позволяют рассматривать его в качестве предиктора фобических расстройств.

Головные боли достоверно связаны с проявлениями эмоционального истощения и деперсонализации, что совпадает с выводами Л.С. Чутко с соавторами о том, что цефалгический синдром является типичным компонентом эмоционального выгорания (Чутко и др., 2019).

Помимо симптомов НПД, связанных с интегральным индексом выгорания, были обнаружены проявления, характерные для отдельных компонентов СВ. Так, установлено, что такие признаки НПД, как беспричинные перепады настроения и повышенная потливость, более выражены у респондентов с высокими шкальными оценками по показателям «эмоциональное истощение» и «деперсонализация». Эмоциональное истощение в большей степени ассоциировано с боязнью темноты, тогда как страх одиночества достоверно выше у респондентов с повышенными значениями по шкалам «редукция профессионализма» и «деперсонализация». Страх высоты, неуверенность в себе, коммуникативные проблемы – преимущественно у участников с высокими показателями по шкале «редукция профессионализма».

Анализ выявленных различий, специфичных для одного или двух компонентов, а не для синдрома выгорания в целом, позволил предположить существование определенных симптомокомплексов нервно-психической дезадаптации в структуре выгорания. Для проверки данной гипотезы мы провели сравнительный анализ выраженности симптомов НПД в трёх группах респондентов с высокими показателями по различным шкалам СВ.

Результаты анализа показали, что головные боли более характерны для людей с повышенными уровнями эмоционального истощения и деперсонализации, чем для людей с высоким уровнем редукции профессионализма. Усталость и подавленное настроение ярче выражены при эмоциональном истощении, раздражительность – при деперсонализации, а неуверенность в себе, коммуникативные трудности и страх высоты сильнее проявляются у респондентов с высокой критичностью по отношению к своей работе.

Заключение

Исследование взаимосвязи симптомов НПД и компонентов СВ позволило дополнить представление о синдроме выгорания и на этом основании предложить структуру рассматриваемого феномена. Синдром выгорания включает в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессионализма, а также:

- Соматические симптомы нервно-психической дезадаптации:
 - головные боли;
 - повышенная утомляемость;
 - опущение усталости, слабости.
- Вегетативные симптомы:
 - гипергидроз;
 - опущение сердцебиения;
 - трепор.
- Невротические симптомы:
 - субъективное восприятие негативного отношения со стороны других;
 - чувство, что вы хуже других людей;
 - затруднения в межличностной коммуникации;
 - опущение «комка» в горле;
 - сильное чувство вины;
 - опасение покраснеть при других;
 - неуверенность в себе и в своих силах;
- Симптомы эмоциональных нарушений:
 - изменение настроения без видимых причин;
 - склонность к слезам, плаксивость;
 - сниженное или подавленное настроение;
 - безразличие ко всему;
 - раздражительность, вспыльчивость.

- Тревожно-фобические симптомы нервно-психической дезадаптации:
 - страх темноты;
 - страх высоты;
 - боязнь находиться одному в помещении или на улице;
 - опасения по поводу тяжелого заболевания (не подтвержденного при обследовании);
 - тревога за себя, других людей, боязнь каких-либо ситуаций;
 - беспричинная тревога, «предчувствия», ощущение, что может произойти что-то неприятное.

При этом для эмоционального истощения более специфичны следующие симптомы: головные боли, быстрая утомляемость, чувство усталости, сниженное или подавленное настроение, для деперсонализации – раздражительность и вспыльчивость, а для редукции профессионализма – неуверенность в себе и своих силах, трудности в общении с людьми, боязнь высоты.

Литература

- Водопьянова, Н.Е., Старченкова, Е.С., Наследов, А.Д. Стандартизованный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социономических профессий // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2013. № 4. С. 17–27.
- Гурвич, И.Н. Тест нервно-психической адаптации // Вестник гипнологии и психотерапии. 1992. Т. 3. С. 46–53.
- Карпова, Э.Б., Ступников, А.С., Самерханова, К.М., Машкауцан, Ю.А. Психические и соматические симптомы, связанные с эмоциональным выгоранием: систематический обзор исследований // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 3. С. 5–22. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130301>
- Неплюева, Г.А., Соловьева, А.Е., Кривополенова, С.Д. и др. Распространенность синдрома профессионального выгорания среди практикующих кардиологов в субъектах Российской Федерации // Российский кардиологический журнал. 2023. Т. 28. № S1. С. 16–26. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2023-5320>
- Полевач, Н.С., Айбазова, Л.Б. Изучение распространенности синдрома эмоционального выгорания среди учителей // Амурский научный вестник. 2015. № 4. С. 101–107.
- Проничева, М.М. Прогнозирование риска развития эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2021. Т. 9. № 3(34). С. 289–299.

Проничева, М.М. Особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов (возрастной аспект) // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. Т. 6. № 6. С. 109.

Ступников, А.С. Динамика эмоционального выгорания и уровня нервно-психической дезадаптации у вожатых детских лагерей в течение 3-х смен // Психология и психотехника. 2024. № 2. С. 83–97. DOI: 10.7256/2454-0722.2024.2.70397

Чутко, Л.С., Рожкова, А.В., Сурушкина, С.Ю. и др. Клинические проявления синдрома эмоционального выгорания // Журнал неврологии и психиатрии им. СС Корсакова. 2019. Т. 119. № 1. С. 14–16. <https://doi.org/10.17116/jnevro201911901114>

Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., Wei, Y. Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review // International journal of environmental research and public health. 2022. Vol. 19. No. 17. P. 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>

Alzahrani, M., Alamri, H., Alshehri, M. et al. Assessing the relationship between burnout syndrome and irritable bowel syndrome among medical health providers and medical students in Saudi Arabia // Journal of Medicine and Life. 2023. Vol. 16. No. 2. P. 277–283. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0242>

Bailey, A., Kang, H., Kuiper, K. Personal, environmental, and social predictors of camp staff burnout // Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership. 2012. Vol. 4. No. 3. P. 157–172. <https://doi.org/10.7768/1948-5123.1134>

Baptista, M.N., Hauck-Filho, N., Cardoso, H.F. The overlap between burnout and depression through a different lens: A multi-method study // Journal of Affective Disorders Reports. 2022. Vol. 10. P. 100437. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100437>

Chang, M.L. An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers // Educational psychology review. 2009. Vol. 21. No. 3. P. 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>

Giménez-Bertomeu, V.M., Caravaca-Sánchez, F., de Alfonseti-Hartmann, N., Ricoy-Cano, A.J. Burnout among social workers in social services: a systematic review and meta-analysis of prevalence // Journal of Social Service Research. 2024. Vol. 50. No. 4. P. 664–683. <https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2371847>

Heinemann, L.V., Heinemann, T. Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis // Sage Open. 2017. Vol. 7. No. 1. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>

Hod, K., Melamed, S., Dekel, R., Maharshak, N., Sperber, A. Burnout, but not job strain, is associated with irritable bowel syndrome in working adults //

- Journal of psychosomatic research. 2020. Vol. 134. P. 110121. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110121>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., Georganta, K. The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis // Frontiers in psychology. 2019. Vol. 10. P. 429219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Lindegård, A., Wastensson, G., Hadzibajramovic, E., Grimby-Ekman, A. Longitudinal associations between cardiorespiratory fitness and stress-related exhaustion, depression, anxiety and sleep disturbances // BMC public health. 2019. Vol. 19. No. 1. P. 1726. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8081-6>
- Madigan, D.J., Kim, L.E. Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit // Teaching and teacher education. 2021. Vol. 105. P. 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Metlaine, A., Sauvet, F., Gomez-Merino, D. et al. Sleep and biological parameters in professional burnout: A psychophysiological characterization // PLoS One. 2018. Vol. 13. No. 1. P. e0190607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190607>
- Owoc, J., Mańczak, M., Tombarkiewicz, M., Olszewski R. Burnout, well being, and self reported medical errors among physicians // Polish Archives of Internal Medicine. 2021. Vol. 131. No. 7–8. P. 626–632. <https://doi.org/10.20452/pamw.16033>
- Schaufeli, W.B., Desart, S., De Witte, H. Burnout Assessment Tool (BAT) – development, validity, and reliability // International journal of environmental research and public health. 2020. Vol. 17. No. 24. P. 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Toker, S., Shirom, A., Shapira, I. et al. The association between burnout, depression, anxiety, and inflammation biomarkers: C-reactive protein and fibrinogen in men and women // Journal of occupational health psychology. 2005. Vol. 10. No. 4. P. 344. DOI: 10.1037/1076-8998.10.4.344

Сведения об авторе

Андрей С. Ступников, ассистент, кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций, Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия; 199034, Россия, Санкт-Петербург, Университетская наб., д. 7–9; *Stupnikov.andrei.s@yandex.ru*

Stupnikov A.S.

Symptoms of Neuropsychiatric Maladjustment
in the Structure of Burnout
in Specialists of Sociognomic Professions

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

The relevance of the study is determined by the widespread prevalence of burnout among specialists whose activities are related to interaction with people. In addition, this phenomenon has a significant impact on the psychological and physical condition of employees, manifesting itself in depressive, anxious, and asthenic symptoms, as well as in somatic disorders. Despite the long history of studying the problem, there remains a shortage of studies in the scientific literature devoted to a comprehensive analysis of psychological and somatic manifestations of burnout, which determines the significance of this study.

The purpose of the study: to study the symptoms of neuropsychiatric maladjustment in the structure of burnout.

The following psychodiagnostic tools were used in the course of the study: the burnout questionnaire by C. Maslach, S. Jackson (adapted by N. E. Vodopyanova, E. S. Starchenkova) and Neuropsychiatric Maladjustment Test (I. N. Gurvich). The results were processed using mathematical statistics methods, including correlation analysis (Pearson's chi-square test) and comparative analysis (Mann-Whitney test). To minimize the error of the first kind in multiple comparisons, the Bonferroni adjustment was used. The study involved 179 camp counselors whose activities are characterized by a high risk of burnout.

Results. The data obtained showed that burnout includes emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of professionalism, as well as a number of somatic (headaches, fatigue, feeling tired, feeling weak), vegetative (excessive sweating, palpitations, trembling of the extremities), neurotic (feeling of disapproval from others, feeling that a person is worse than others, difficulties in communicating with people, a feeling of a "lump" in the throat, a strong sense of guilt, fear of blushing "in public," self-doubt and self-reliance), anxiety-phobic (fear of the dark, fear of heights, fear of being alone indoors or outdoors, concerns about a serious illness (not confirmed during examination), unreasonable fear for oneself and other people, fear of various situations, unreasonable anxiety, "premonitions," a feeling that something unpleasant may happen), affective symptoms of maladjustment (mood changes for no apparent reason, tendency to tears, tearfulness, low or depressed mood, indifference to everything, irritability, short temper).

Conclusion. Burnout is a complex condition that includes a wide range of somatic, vegetative, neurotic, and affective symptoms of neuropsychiatric maladjustment.

Key words: burnout, neuropsychiatric maladjustment, symptoms, emotional exhaustion, reduction of professionalism, depersonalization

For citation: Stupnikov, A.S. (2025). Symptoms of Neuropsychiatric Maladjustment in the Structure of Burnout in Specialists of Sociognomic Professions. *New Psychological Research*, No. 4, 175–195. DOI: 10.51217/npsy-research_2025_05_04_09

References

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burback, L., Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Alzahrani, M., Alamri, H., Alshehri, M., Ayyashi, M., Alqarni, S., Alshehri, S., Alshehri, M., Alqahtani, M., Alasmari, N., Mohammed, A., Alshahrani, A. (2023). Assessing the relationship between burnout syndrome and irritable bowel syndrome among medical health providers and medical students in Saudi Arabia. *Journal of Medicine and Life*, 16(2), 277–283. <https://doi.org/10.25122/jml-2022-0242>
- Bailey, A., Kang, H., Kuiper, K. (2012). Personal, environmental, and social predictors of camp staff burnout. *Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership*, 4(3), 157–172. <https://doi.org/10.7768/1948-5123.1134>
- Baptista, M.N., Hauck-Filho, N., Cardoso, H.F. (2022). The overlap between burnout and depression through a different lens: A multi-method study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100437. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100437>
- Chang, M.L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21(3), 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>
- Chutko, L.S., Rozhkova, A.V., Surushkina, S.Yu., Anisimova, T.I., Didur, M.D. (2019). Clinical manifestations of burnout syndrome. *Zhurnal Nevrologii i Psichiatrii imeni S.S. Korsakova*, 119(1), 14–16. <https://doi.org/10.17116/jnev-ro201911901114>
- Giménez-Bertomeu, V.M., Caravaca-Sánchez, F., de Alfonseti-Hartmann, N., Rico-Cano, A.J. (2024). Burnout among social workers in social services: A systematic review and meta-analysis of prevalence. *Journal of Social Service Research*, 50(4), 664–683. <https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2371847>
- Gurvich, I.N. (1992). Test of neuropsychic adaptation. *Vestnik Gipnologii i Psichoterapii*, 3, 46–53.
- Heinemann, L.V., Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *Sage Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Hod, K., Melamed, S., Dekel, R., Maharshak, N., Sperber, A. (2020). Burnout, but not job strain, is associated with irritable bowel syndrome in working adults.

- Journal of Psychosomatic Research, 134*, 110121. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020>
- Karpova, E.B., Stupnikov, A.S., Samerkhanova, K.M., Mashkautsan, Yu.A. (2024). Mental and somatic symptoms associated with emotional burnout: A systematic review of research. *Klinicheskaya i Spetsial'naya Psichologiya, 13*(3), 5–22. <https://doi.org/10.17759/cpsc.2024130301>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 10*, 429219. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Lindegård, A., Wastensson, G., Hadzibajramovic, E., Grimby-Ekman, A. (2019). Longitudinal associations between cardiorespiratory fitness and stress-related exhaustion, depression, anxiety and sleep disturbances. *BMC Public Health, 19*(1), 1726. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8081-6>
- Madigan, D.J., Kim, L.E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education, 105*, 103425. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425>
- Metlaine, A., Sauvet, F., Gomez-Merino, D., Boucher, T., Maxime, E., Delafosse, J., Leger, D., Chennaoui, M. (2018). Sleep and biological parameters in professional burnout: A psychophysiological characterization. *PLoS ONE, 13*(1), e0190607. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190607>
- Neptyueva, G.A., Soloveva, A.E., Krivopolenova, S.D., Solovev, A.E., Zaitsev, V.V., Zvartau, N.E., Konradi, A.O., Villevalde, S.V. (2023). Prevalence of professional burnout among practicing cardiologists in the constituent entities of the Russian Federation. *Rossiiskii Kardiologicheskii Zhurnal, 28*(S1), 16–26. <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2023-5320>
- Owoc, J., Mańczak, M., Tombarkiewicz, M., Olszewski, R. (2021). Burnout, well-being, and self-reported medical errors among physicians. *Polish Archives of Internal Medicine, 131*(7–8), 626–632. <https://doi.org/10.20452/pamw.16033>
- Polevach, N.S., Aibazova, L.B. (2015). Study of the prevalence of emotional burnout syndrome among teachers. *Amurskii Nauchnyi Vestnik, 4*, 101–107.
- Pronicheva, M.M. (2018). Features of manifestation of emotional burnout syndrome in teachers (age aspect). *Mir Nauki. Pedagogika i Psichologiya, 6*(6), 109.
- Pronicheva, M.M. (2021). Predicting the risk of emotional burnout in teachers of secondary schools. *Lichnost' v Menyayushchemsya Mire: Zdorov'e, Adaptatsiya, Razvitiye, 9*(3/34), 289–299.
- Schaufeli, W.B., Desart, S., De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT) – development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9495. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>

- Stupnikov, A.S. (2024). The dynamics of emotional burnout and the level of neuropsychic maladjustment among camp counselors during 3 shifts. *Psichologija i Psichotekhnika*, 2, 83–97. <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2024.2.70397>
- Toker, S., Shirom, A., Shapira, I., Berliner, S., Melamed, S. (2005). The association between burnout, depression, anxiety, and inflammation biomarkers: C-reactive protein and fibrinogen in men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 344–362. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.344>
- Vodopyanova, N.E., Starchenkova, E.S., Nasledov, A.D. (2013). Standardized questionnaire «Professional burnout» for specialists in socioeconomic professions. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta. Sotsiologiya*, 4, 17–27.

Information about the author

Andrei S. Stupnikov, Department assistant, Department of Psychology of Crisis and Extreme Situations, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, bld. 7–9, Universitetskaya Emb, St. Petersburg, Russia, 199034; *Stupnikov.andrei.s@yandex.ru*