

**ШОМАНБАЕВА АЛЬМИРА ОРАЗАЛИЕВНА**

кандидат психологических наук, доцент, преподаватель кафедры общей психологии  
Южно-Казахстанского государственного университета им. М. Ауезова,  
shoman\_almira@mail.ru

**ALMIRA O. SHOMANBAYEVA**

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor, Lecturer at the Department  
of General Psychology of M. Auezov South Kazakhstan State University

**БАЖАН ТАТЬЯНА МИХАЙЛОВНА**

магистрант Южно-Казахстанского государственного университета им. М. Ауезова,  
avtor303@mail.ru

**TATYANA M. BAZHAN**

Master's Degree Student at M. Auezov South Kazakhstan State University

УДК 159.944.4

**О ПРОБЛЕМЕ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СИНДРОМА ПСИХИЧЕСКОГО  
ВЫГОРАНИЯ И СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ**

**ON THE PROBLEM OF DIFFERENTIATION OF MENTAL BURNOUT SYNDROME  
AND CHRONIC FATIGUE SYNDROME**

*Аннотация.* Актуальной остается проблема отличия феномена психического выгорания от других психологических нарушений. Среди схожих по симптоматике состояний и процессов выделяют рабочий стресс, депрессию, профессиональную деформацию, профессиональную деструкцию, тревожность, аномию, синдром хронической усталости и др. В статье поднят вопрос демаркации понятий психического выгорания и хронической усталости. Авторы стоят на позиции строгого разграничения этих синдромов, которые могут пересекаться во времени. Коррекционные и профилактические мероприятия при работе с клиентами с выявленным синдромом выгорания могут содержать рекомендации по их обращению к специалистам медицинского профиля с целью исключения синдрома хронической усталости.

*ABSTRACT.* The problem of distinguishing the phenomenon of mental burnout from other psychological concepts remains a topical issue. Labour stress, depression, professional deformation, occupational destruction, anxiety, anomy, chronic fatigue syndrome, etc. are singled out among the similar in terms of symptoms and processes. The article raises the issue of demarcation of the concepts of mental burnout and chronic fatigue syndrome. Speaking about differentiation of the mental burnout syndrome and the chronic fatigue syndrome, the authors stand on the position of a strict delineation of these syndromes, which may overlap in time. Corrective and preventive measures when working with clients with identified mental burnout syndrome may in their structure contain recommendations on how the client addresses medical specialists in order to exclude the chronic burnout syndrome.

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:* психическое выгорание, синдром хронической усталости, дифференциация понятий.

*KEYWORDS:* mental burnout, chronic fatigue syndrome, differentiation of concepts.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных изучению синдрома психического выгорания (далее — СПВ), структура и динамика его развития до сих пор не уточнены (И. А. Новикова, А. Г. Соловьев, П. И. Сидоров, Е. Ю. Сюртукова и др.) [9; 13]. Актуальным является соотнесение феномена психического выгорания с другими психологическими проблемами. Среди схожих по симптоматике состояний и процессов выделяют рабочей стресс, депрессию, профессиональную деформацию, профессиональную деструкцию, вторичную травматизацию, аномию, синдром хронической усталости и др.

Нозологическая принадлежность СПВ по-прежнему остается предметом споров. Со времени введения термина неоднократно звучало мнение, что выгорание является только новым названием для давно существующей проблемы [11]. Однако это не было опровергнуто или подтверждено, поскольку не удалось прийти к общему мнению, о каком «известном» состоянии или процессе идет речь. Симптоматика и динамика СПВ может быть нормой и представлять функциональный стереотип (В. Е. Орел, С. Maslach, М. Р. Leiter и др.) либо говорить о наличии патологии, проявляющейся

в форме психовегетативных и психосоматических отклонений, что в совокупности позволяет отнести СПВ к крайним вариантам нормы и патологии (Р. М. Айсина) [1; 7; 16].

В медицинском классификаторе болезней 10-го пересмотра синдром психического выгорания включен в класс Z73 «Проблемы, связанные с трудностями поддержания нормального образа жизни», рубрику Z73.0 «Переутомление. Состояние истощения жизненных сил» [5]. В определенных ситуациях СПВ рассматривают как эквивалент диагноза F43 «Реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации». Указанное в данной рубрике является следствием продолжительного стресса, травмы, длительных и отрицательно влияющих обстоятельств. Описываемые расстройства отличаются неадекватностью по характеру приспособления к пролонгированному стрессу, в результате чего обнаруживаются проблемы социального взаимодействия. В случае анализа синдрома выгорания как диагноза рубрики F43, длительность наблюдаемых расстройств должна ограничиваться сроком до шести месяцев (М. М. Скугаревская). Некоторые исследователи указывают на возможность применения диагностического эквивалента F48.0 «Неврастения» (С. А. Скугаревская, В. Н. Игумнов и др., 2007; L. Morrow, 1981; M. King, 1993). СПВ необходимо дифференцировать от психических расстройств, возникших без экзогенного воздействия. Кроме того, важно исключить хронические заболевания инфекционной природы и эндокринной системы, а также онкозаболевания [6; 10].

В рамках изучения СПВ авторы настоящей статьи обращаются к проблеме различия этого синдрома и синдрома хронической усталости (далее — СХУ). Среди исследователей нет единого мнения. Часть специалистов указывают на сложность дифференцирования по причине схожести симптоматики (О. Н. Прилиц, М. М. Скугаревская, B. Taylor, J. Barling, C. Racanelli, W. VanRhenen) [8; 10]. Другие говорят о концептуальных и эмпирических отличиях (С. В. Умняшкина) [14].

Мы считаем, что между двумя указанными синдромами существует достаточное количество различий в характере проявления симптомов. В медицинском классификаторе болезней 10-го пересмотра синдром хронической усталости описывается под кодом G93.3 «Синдром утомляемости после перенесенной вирусной болезни». Прежде всего нужно отметить, что при синдроме хронической усталости в течение срока от шести месяцев и более наблюдается чрезмерная усталость и суставные боли, нейropsychические симптомы и признаки наличия инфекционного поражения. При обследовании у пациентов с установленным диагнозом СХУ в анамнезе обнаруживаются многочисленные стрессовые ситуации, что, как известно, характерно и в случае СПВ. Однако при СХУ человек естественные ощущения в теле воспринимает болезненно, при физических нагрузках может повышаться артериальное давление, при минимальном физическом напряжении обнаруживается учащенный пульс.

При СХУ некоторые симптомы, хотя и близки к психическим проявлениям, оказываются ответной реакцией на повышенную утомляемость

и ухудшение деятельности центральной нервной системы. Для начала заболевания характерно появление симптомов, подобных симптомам гриппа. Человек чувствует разлитую боль по всему телу (глаза, кожа и др.) неясной этиологии. Иными словами, для СХУ характерны ярко выраженные физические ощущения различного рода [19]. СПВ является собой длительное, хроническое ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся когнитивными, эмоциональными и физическими нарушениями (A. Bakker, M. Ebbinghaus, E. Demerouti) [16].

У пациентов с СХУ не обнаруживаются тревожно-депрессивные расстройства. Чего нельзя сказать о СПВ: как показывают результаты исследований, для психического выгорания характерно наличие депрессивных эпизодов (R. Bianchi, I. S. Schonfeld, E. Mayor) [15]. Депрессия, присутствующие психотические и меланхолические проявления, аффективные нарушения исключают диагноз СХУ. Постановка диагноза СХУ возможна только после исключения ряда серьезных, зачастую потенциально опасных для жизни, заболеваний, для которых присуще состояние повышенной утомляемости: болезни крови, дисфункция щитовидной железы, онкологические заболевания и др. [19]

Психическое выгорание носит ярко выраженную «социальную направленность» [17]. При этом подразумевается, что триггером его возникновения и развития выступает длительное напряженное взаимодействие с участниками трудового процесса, и «выгорающий» специалист вполне осознанно (если учитывать характер ответов на этапе диагностики) связывает ухудшение психологического здоровья именно с профессиональной деятельностью. В то время как СПВ рассматривают чаще как психосоциальную проблему, СХУ является больше проблемой медицинской из-за большого числа физических симптомов. Если с появлением СПВ связывают предшествующую синдрому ресурсно-затратную деятельность, а также снижение мотивации и причины экзистенциального характера, то при СХУ детерминирующие факторы неизвестны. Наиболее популярные объяснительные теории — вирусная этиология СХУ и психические расстройства. Логично утверждать, что это можно отнести к отличительному признаку, поскольку в современном понимании сущности СПВ выгорание формируется у людей без каких-либо психопатологий.

СПВ продолжительно и является процессом, разворачивающимся во времени. Согласно трехфакторной теории выгорания первоначально появляется эмоциональное истощение. Поведенческие и психические симптомы значительно более выражены по сравнению с физическими, что может быть одним из дифференцирующих СПВ и СХУ аспектов [19]. К подобным аспектам относятся и психоэмоциональные нарушения, выражающиеся в негативном настрое по отношению к профессиональной деятельности. За исключением однофакторной теории психического выгорания, выделяющей только один компонент — истощение, другие концепции СПВ вторым после истощения субфактором называют деперсонализацию (в случае исследования в профессиях «субъект-объектного» типа — цинизм). Под деперсонализацией

(цинизмом) в контексте феномена выгорания понимается негативное восприятие реципиентов — клиентов, учеников, пациентов, а с течением времени — и коллег. Кроме того, высокие показатели по характеристике деперсонализация/цинизм говорят о появлении отрицательной самооценки. Данный компонент характеризуется личностной отстраненностью, которую человек оправдывает необходимостью справляться с эмоционально-напряженными ситуациями, возникающими при осуществлении деятельности. На этом фоне снижается интерес к работе, уплощаются эмоции в отношении как положительных, так и отрицательных событий. Отсутствие интереса постепенно приводит к снижению производительности, появляются размышления о смене места работы и, возможно, профессии [2; 3; 4; 7; 12; 18].

СХУ представляет собой болезненное состояние, сопровождающееся тяжелой, ограничивающей дееспособность усталостью. Человек предъявляет жалобы на физические недуги. Специалисты отмечают, что сильная усталость не всегда является первым симптомом, на который жалуется человек. В числе первичных проблем превалирует физическое недомогание [19].

Если СПВ более ситуативно и имеет, как правило, отношение к исполняемым профессиональным

обязанностям, к которым человек утратил былой интерес, то СХУ отличает изнуряющая усталость неясной этиологии. Как указывают исследователи, если при соматизации человек достаточно красочно и детально описывает свое состояние, то при СХУ клиенты более конкретны при предъявлении жалоб на самочувствие [19].

Несмотря на имеющиеся сходные признаки, мы разделяем СПВ и СХУ. Коррекционные и профилактические мероприятия при работе с клиентами с выявленным СПВ могут содержать рекомендации по их обращению к специалистам медицинского профиля с целью исключения СХУ.

В вопросе дифференциации СПВ и синдрома хронической усталости, которые могут пересекаться во времени, мы стоим на позиции строгого их разграничения. Если прибегнуть к намеренному упрощению в объяснении различий между двумя рассматриваемыми синдромами, то можно сказать, что при синдроме хронической усталости человек и рад бы заниматься текущей деятельностью, но у него недостаточно для этого физических сил. Чего не скажешь о специалисте с СПВ — для него осуществляемая деятельность и связанные с ней аспекты становятся психологической обузой.

1. Айсина Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 27 с.
2. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. № 1. С. 27–39.
3. Комаревцева И.В. Психологические особенности профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов системы специального образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Ростов-на-Дону, 2014. 24 с. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://nauka-pedagogika.com/viewer/595567/a#?page=2> (дата обращения: 10.03.2018).
4. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа // Вопросы психологии. 2008. № 2. С. 3–16.
5. МКБ 10 — Международная классификация болезней 10-го пересмотра. Версия: 2016. Текущая версия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mkb-10.com/index.php?pid=22502> (дата обращения: 10.03.2018).
6. МКБ 10 — Международная классификация болезней 10-го пересмотра. Версия: 2016. Текущая версия [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mkb-10.com/index.php?pid=4237> (дата обращения: 10.03.2018).
7. Орёл В.Е. Синдром выгорания в современной психологии: состояние, проблемы, перспективы // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий / Курск. гос. ун-т; под ред. В.В. Лукьянова [и др.]. Курск, 2008. С. 54–80.
8. Прилиц О.Н. Синдром хронической усталости и эмоциональное выгорание у медицинских работников // Военная медицина. 2013. № 3. С. 85–86.
9. Сидоров П.И., Соловьев А.Г., Новикова И.А. Психосоматическая медицина: Руководство для врачей / под ред. акад. РАМН П.И. Сидорова. М.: МЕДпрессинформ, 2006. 568 с.
10. Скугаревская М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.bsnu.by/downloads/vrachu/instrukcii/160-1202.pdf> (дата обращения: 10.03.2018).
11. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / Курск. гос. ун-т. Курск, 2008. 336 с.
12. Сушенцова Л.В. Профессиональное выгорание педагога: сущность, диагностика, профилактика // Инновационная сельская школа: от идеи к результату: сб. ст. / Федер. агентство по образованию, ГОУ ВПО «Мар. гос. ун-т», Администрация муницип. образования «Медведев. муницип. р-н» Респ. Марий-Эл. Йошкар-Ола: ГОУ ВПО «Мар. гос. ун-т», 2006. С. 190–198.
13. Сюртукова Е.Ю. Организационные и личностные детерминанты психического выгорания в деятельности педагогов дошкольных образовательных учреждений: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2014. 234 с.
14. Умняшкина С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): дис. ... канд. психол. наук. Томск, 2001. 162 с.
15. Bianchi R., Mayor E., SSchonfeld I., et al. Burnout-depression overlap: A study of New Zealand schoolteachers. *New Zealand Journal of Psychology*, 2016, 45 (3), pp. 4–11.

16. Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., et al. From mental strain to burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2002, 11 (4), pp. 423–441. doi: 10.1080/13594320244000274.
17. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, (52), pp. 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
18. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2016, 15 (2), pp. 103–111. doi: 10.1002/wps.20311.
19. Nijboer J.M. *Tired children: Burnout or chronic fatigue syndrome?* Groningen: Literature Study, 2006. 37 p.

### References

1. Aysina R. M. *Vliyaniye lichnostnykh faktorov na emotsionalnoye vygoraniye menedzherov v usloviyakh kommercheskoy organizatsii: avtoref. dis. ... kand. psikholog. nauk* [The influence of personal factors on the emotional burnout of managers in a commercial organization: Cand.Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Moscow, 2007. 27 p. (In Russian).
2. Ermakova E. V. *Izucheniye sindroma emotsionalnogo vygoraniya kak narusheniya tsennostno smyslovoy sfery lichnosti (teoreticheskiy aspekt)* [Study of emotional burnout syndrome as value-meaning personality sphere disorder (theoretical aspect)]. *Cultural-Historical Psychology*, 2010, (1), pp. 27–39 (in Russian).
3. Komarevtseva I. V. *Psikhologicheskiye osobennosti profilaktiki sindroma emotsionalnogo vygoraniya u pedagogov sistemy spetsialnogo obrazovaniya: avtoref. dis. ... kand. psikholog. nauk* [Psychological features of preventing emotional burnout syndrome in teachers of the special education system: Cand.Sc. (Psychology) dissertation abstract]. Rostov-on-Don, 2014. 24 p. (In Russian). Available at: <http://nauka-pedagogika.com/viewer/595567/a#?page=2> (accessed 10.03.2018).
4. Längle A. *Emotsionalnoye vygoraniye s pozitsii ekzistentsialnogo analiza* [Emotional burnout from a standpoint of existential analysis]. *Voprosy psikhologii — Issues of Psychology*, 2008, (8), pp. 3–16 (in Russian).
5. *ICD-10 Version for 2016: Factors influencing health status and contact with health services (Z00-Z99)*. Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/Z70-Z76> (accessed 22.03.2018).
6. *ICD-10 Version for 2016: Neurotic, stress-related and somatoform disorders (F40-F48)*. Available at: <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/F40-F48> (accessed 22.03.2018).
7. Orel V.Ye. *Sindrom vygoraniya v sovremennoy psikhologii: sostoyaniye, problemy, perspektivy* [Burnout syndrome in modern psychology: State, problems, prospects]. In: Lukyanov V.V., Vodopyanova V.Ye., Orel V.Ye., et al. (eds.). *Sovremennyye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professiy* [Modern issues of burnout syndrome research in specialists of communicative professions]. Kursk: Kursk State University Publ., 2008, pp. 54–80 (in Russian).
8. Prilishch O.N. *Sindrom khronicheskoy ustalosti i emotsionalnoye vygoraniye u meditsinskikh rabotnikov* [Syndrome of chronic fatigue and emotional burning out at medical workers]. *Voyennaya meditsina — Military Medicine*, 2013, (3), pp. 85–86 (in Russian).
9. Sidorov P.I., Solovyev A.G., Novikova I.A. *Psikhosomaticheskaya meditsina: rukovodstvo dlya vrachey* [Psychosomatic medicine: A guide for doctors]. Moscow: MEDpressinform Publ., 2006. 568 p. (In Russian).
10. Skugarevskaya M.M. *Diagnostika, profilaktika i terapiya sindroma emotsionalnogo vygoraniya*. [Diagnostics, prevention and therapy of emotional burnout syndrome]. Available at: <https://www.bsmu.by/downloads/vrachu/instrukcii/160-1202.pdf> (accessed 16.04.2018).
11. Lukyanov V.V., Vodopyanova N.Ye., Orel S.A., et al. (eds.). *Sovremennyye problemy issledovaniya sindroma vygoraniya u spetsialistov kommunikativnykh professiy* [Modern issues of burnout syndrome research in specialists of communicative professions]. Kursk: Kursk State University Publ., 2008. 336 p. (In Russian).
12. Sushentsova L. V. *Professionalnoye vygoraniye pedagoga: sushchnost, diagnostika, profilaktika* [Professional burnout of a teacher: The essence, diagnostics, prevention]. In: *Innovatsionnaya selskaya shkola: ot idei k rezultatu*. Yoshkar-Ola: Mari State University Publ., 2006, pp. 190–198 (in Russian).
13. Syurtukova Ye. Yu. *Organizatsionnyye i lichnostnyye determinanty psikhicheskogo vygoraniya v deyatelnosti pedagogov doskolnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniy: dis. ... kand. psikholog. nauk* [Organizational and personal determinants of mental burnout in the activity of teachers of pre-school educational institutions: Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. Yaroslavl, 2014. 234 p. (In Russian).
14. Umnyashkina S. V. *Sindrom emotsionalnogo vygoraniya kak problema samoaktualizatsii lichnosti (v sfere pomogayushchikh professiy): dis. ... kand. psikholog. nauk* [Syndrome of emotional burnout as a problem of self-actualization of personality (in the sphere of helping professions): Cand.Sc. (Psychology) dissertation]. Tomsk, 2001. 162 p. (In Russian).
15. Bianchi R., Mayor E., SSchonfeld I., et al. Burnout-depression overlap: A study of New Zealand schoolteachers. *New Zealand Journal of Psychology*, 2016, 45 (3), pp. 4–11.
16. Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., et al. From mental strain to burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2002, 11 (4), pp. 423–441. doi: 10.1080/13594320244000274.
17. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001, (52), pp. 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.
18. Maslach C., Leiter M.P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 2016, 15 (2), pp. 103–111. doi: 10.1002/wps.20311.
19. Nijboer J.M. *Tired children: Burnout or chronic fatigue syndrome?* Groningen: Literature Study, 2006. 37 p.