

DOI: 10.31862/2500-297X-2025-2-244-253

УДК 376.112.4

Е.И. Чердымова¹, Е.А. Сорокоумова²

¹ Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева,
443086 г. Самара, Российская Федерация

² Московский педагогический государственный университет,
119435 г. Москва, Российская Федерация

Психологические предикторы и профилактика синдрома хронической усталости у специалистов помогающих и педагогических профессий

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что профилактика заболеваний, связанных с профессиональной деятельностью в настоящее время встала особенно остро. К группе риска можно отнести специалистов, деятельность которых связана с людьми, имеющими заболевания, социальные и психологические проблемы. Целью исследования является изучение причин и особенностей проявления синдрома хронической усталости у специалистов помогающих и педагогических профессий. В качестве метода исследования был применен метод анкетирования, позволяющий наиболее эффективно выяснить причины синдрома хронической усталости и особенности его проявления. В исследовании принимали участие 65 специалистов помогающих и педагогических профессий различных образовательных организаций городов Москвы и Самары. Средний возраст опрошенных составил 44 года. В статье рассмотрены аспекты проявления синдрома хронической усталости и способы его профилактики. Выявлены специфические риски в деятельности специалиста помогающих и педагогических профессий, провоцирующие синдром хронической усталости. **Ключевые слова:** снижение работоспособности, профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, коррекционная работа с психологом, специфика профессиональной деятельности

© Чердымова Е.И., Сорокоумова Е.А., 2025

Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Чердымова Е.И., Сорокоумова Е.А. Психологические предикторы и профилактика синдрома хронической усталости у специалистов помогающих и педагогических профессий // Педагогика и психология образования. 2025. № 2. С. 244–253. DOI: 10.31862/2500-297X-2025-2-244-253

DOI: 10.31862/2500-297X-2025-2-244-253

E.I. Cherdymova¹, E.A. Sorokoumova²

¹ Samara National Research University,
Samara, 443086, Russian Federation

² Moscow Pedagogical State University,
Moscow, 119435, Russian Federation

Psychological predictors and prevention of chronic fatigue syndrome in specialists of helping and pedagogical professions

The relevance of the article is due to the fact that the prevention of diseases associated with professional activities has currently risen especially acutely. A special risk group can be attributed to specialists whose activities are associated with people who have diseases, social, and psychological problems. The aim of the study is to study the causes and features of the manifestation of chronic fatigue syndrome in specialists of helping professions. As a research method, a survey method was applied, which allows the most effectively to find out the causes of chronic fatigue syndrome and the features of its manifestation in specialists. The study involved 65 specialists in helping and teaching professions from various educational organizations in the cities of Moscow and Samara. The average age of the respondents was 44. The article discusses aspects of manifestation of chronic fatigue syndrome and methods of its prevention. Specific risks have been identified in the activities of a specialist helping professions that provoke chronic fatigue syndrome.

Key words: decreased performance, professional deformation, emotional burnout, corrective work with a psychologist, specifics of professional activity

CITATION: Cherdymova E.I., Sorokoumova E.A. Psychological predictors and prevention of chronic fatigue syndrome in specialists of helping and pedagogical professions. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2025. No. 2. Pp. 244–253. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2025-2-244-253

Введение

Синдром хронической усталости можно назвать болезнью современной цивилизации. Среди пациентов с этим диагнозом доминирует население мегаполисов и больших промышленных городов. При этом, как правило, этим заболеванием страдают люди с достаточно высокой квалификацией, занятые трудом, требующим высокого умственного и нервного напряжения [11; 13; 15].

Синдром хронической усталости как патология стоит обособленно от других заболеваний, поскольку не имеет специфической симптоматики. С одной стороны это усложняет диагностику, а с другой – не дает возможности вовремя принимать меры для предотвращения хронического течения болезни. Основные симптомы: постепенное снижение работоспособности, дисбаланс эмоциональной сферы и ряд явлений, которые принято именовать вегетососудистой дистонией, лежат на стыке двух наук: медицины и психологии, поэтому вполне естественно, что психиатры и психотерапевты одними из первых проявили интерес к этому заболеванию. Заболевание может быть вызвано многими факторами. Факторами, предрасполагающими к развитию синдрома хронической усталости, можно считать недавно перенесенную болезнь, травму или утрату, неразрешимые жизненные трудности, тупиковые ситуации, неблагоприятную атмосферу в семье или на работе, тяжелые переживания в период формирования личности [2; 4; 5].

Специалист помогающих и педагогических профессий должен быть профессионалом в своей деятельности, способный вызывать симпатию и доверие у людей, соблюдать профессиональную тайну, быть деликатным, должен уметь общаться, принимать быстро решение, брать ответственность на себя, а все это требует высокой работоспособности [1; 7; 17].

Специфика деятельности специалиста помогающих и педагогических профессий приводит к появлению и формированию синдрома

хронической усталости, а отсутствие эффективных средств его профилактики способствует значительному распространению и восприятию его сотрудниками, как неизбежного, сопутствующего эффекта их профессиональной деятельности [14; 18; 19].

Поэтому у специалистов помогающих и педагогических профессий очень высок риск заболевания синдромом хронической усталости и очень значима своевременная профилактика [3; 6; 8; 10].

В настоящее время отечественными учеными стала широко изучаться эта проблема и связанные с ней вопросы о предупреждении и своевременной коррекции симптомов заболевания [12; 16].

К особой группе риска можно отнести специалистов, деятельность которых связана с людьми, имеющими заболевания, социальные и психологические проблемы. К этой группе относятся и специалисты, работающие в сфере помогающих и педагогических профессий, имеющие специфические профессиональные риски, которые могут провоцировать ряд изменений, приводящих к развитию патологий [18; 19]. В связи с этим одним из важных направлений в исследовании социальной работы как особой сферы профессиональной деятельности является изучение и выявление проблем, связанных с обеспечением здоровых и безопасных условий, в которых протекает деятельность специалистов, выявление причин профессиональной деформации и ее профилактика.

Однако при наличии синдрома хронической усталости специалист уже не может адекватно оценить ситуацию, принять важное решение, оказать помощь не только клиенту, но и самому себе. Любая трудовая деятельность имеет свои профессиональные риски. Вместе с тем, независимо от сферы деятельности, организм может испытывать утомление, усталость. Причины для этого самые разнообразные. Однако, сама по себе усталость это далеко не патология. Но большинству людей удастся эту усталость преодолеть. Несмотря на это, в современном мире, диагностируется большое количество больных синдромом хронической усталости.

При синдроме хронической усталости больной чаще всего попадает к узким специалистам. Из-за нарушения сна он обращается к невропатологу, из-за нарушения работы желудочно-кишечного тракта – к гастроэнтерологу, из-за кожных проявлений – к дерматологу. Специалист будет подбирать терапию, назначать лекарства, но это лечение не приносит долгожданного успеха, т.к. причина кроется ни в каком-либо одном заболевании, а в дисбалансе работы многих систем человеческого организма [6; 9].

Проведение исследования

Для выявления распространения синдрома хронической усталости у специалистов социальной работы и выявления средств его профилактики нами был проведен анкетный опрос. В исследовании принимали участие 65 специалистов помогающих и педагогических профессий. Средний возраст опрошенных составил 44 года. 64,4% респондентов имели высшее образование, неполное высшее – 6,7%, средне-специальное – 26,7%, окончили только среднюю школу – 2,2%.

Большинство ответов на вопрос «Распространен ли синдром хронической усталости у специалистов помогающих и педагогических профессий?» были положительные – 73,3%, отрицательный ответ дали 11,1%, затруднились в ответе 15,6%. Специалисты своими ответами подтверждают и признают тот факт, что синдром хронической усталости распространен среди работников помогающих и педагогических профессий.

Ответы на вопрос «От чего зависит наличие синдрома хронической усталости?» распределились следующим образом: зависит от стажа работы – 24,4%, стаж никак не влияет на наличие синдрома хронической усталости – 11,1%; зависит от условий трудовой деятельности – 82,2%; зависит от ведения здорового образа жизни – 44,4%, ведение здорового образа жизни никак не влияет на наличие синдрома хронической усталости – 4,4%; от профессиональной компетенции – 24,4%; профессиональная компетенция не влияет на наличие синдрома хронической усталости – 4,4%. Уставшими после работы приходят домой – 75,6%.

На вопрос «Какими средствами и методами возможно предотвратить развитие синдрома хронической усталости у работников помогающих и педагогических профессий?» мы получили следующие ответы: улучшение условий труда – 24,4%; правильно и грамотно организовать трудовую деятельность (соблюдение технических перерывов, требования согласно должностным инструкциям) – 48,8%; достойная заработная плата – 82,2%; организация активного отдыха для сотрудников (абонемент в бассейн, занятия в фитнес-клубе) – 11,1%; корпоративный отдых – 16,2%; здоровый образ жизни – 75,6%.

Некоторые опрашиваемые работники помогающих и педагогических профессий были склонны путать синдром эмоционального выгорания с синдромом хронической усталости. У этих синдромов много общего. Симптомы на начальной стадии аналогичны и провоцируют их одни и те же факторы. Но при дальнейшем развитии заболевания синдром эмоционального выгорания имеет больше психотерапевтических проблем, в то время как синдром хронической усталости

к психологическим проблемам добавляет и физиологические недомогания. Если синдром эмоционального выгорания требует коррекционной работы с психологом, то лечение синдрома хронической усталости требует помощи и психологов, и врачей общей и узкой специализации. Бывает, что синдром эмоционального выгорания приводит к синдрому хронической усталости.

Многими опрашиваемыми (82,2%) отмечается, что консультации с психологом не проводятся по тем или иным причинам. Можно сделать вывод, что работа психолога с трудовыми коллективами недооценивается в полной мере. При этом опрашиваемые подчеркивали, что в учреждениях регулярно проводятся профосмотры. Санаторно-курортные путевки по медицинским показаниям по льготной цене специалисты могут получать достаточно регулярно. Специалисты посещают бесплатные курсы повышения квалификации по направлению от работодателя. По желанию, могут пройти самостоятельно платные курсы. Руководители учреждений, несомненно, понимают, что здоровый коллектив будет работать более успешно и плодотворно, и для этого принимаются определенные меры для профилактики синдрома хронической усталости.

Результаты

Исследования показывают, что более чем у половины специалистов помогающих и педагогических профессий присутствуют симптомы синдрома хронической усталости. Усталость – это одно из худших состояний, которое способен испытывать человек. Чувство усталости может появиться в любой момент, от него нет лекарственных препаратов, его невозможно предвидеть. И все-таки, усталости можно противостоять, если иметь представление о природе этого состояния.

Результаты проведенного нами анкетирования позволили выделить средства профилактики синдрома хронической усталости у специалистов помогающих и педагогических профессий. К ним относятся:

- организация консультаций специалистов по социальной работе с независимым психологом, проведение психологических тренингов;
- частые профилактические осмотры в организациях социальной сферы, выдача санаторно-курортных путевок для лечения и оздоровления;
- организация культурно-массовых мероприятий вне стен учреждения, посещение театров, концертов.

Необходимо формировать корпоративную культуру для сплочения коллектива и создания психологически комфортного микроклимата и организовывать для сотрудников помогающих и педагогических профессий комнаты отдыха и психологической разгрузки.

Библиографический список / References

1. Банщикова Т.Н., Соколовский М.Л., Фомина Е.А. Саморегуляция и жизнестойкость на разных стадиях профессионального становления // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 2. С. 67–92. [Banshchikova T.N., Sokolovsky M.L., Fomina E.A. Self-regulation and resilience at different stages of professional development. *Theoretical and Experimental Psychology*. 2022. Vol. 15. No. 2. Pp. 67–92. (In Rus.)]
2. Багрова Е.А. Психофизиологическое здоровье в структуре иерархической индивидуальности: критерии и программа коррекции: дис. ... канд. психол. наук. Уфа, 2002. [Bagrova E.A. Psikhofiziologicheskoe zdorove v strukture ierarkhicheskoy individualnosti: kriterii i programma korreksitsii [Psychophysiological health in the structure of hierarchical individuality: Criteria and correction program]. PhD Dis. Ufa, 2002.]
3. Бычкова М.В. Воспитание как необходимый фактор профессиональной подготовки специалистов помогающих профессий // Воспитание и социализация в современной социокультурной среде: сборник научных статей Международной научно-практической конференции. СПб., 2019. С. 122–125. [Bychkova M.V. Education as a necessary factor in the professional training of specialists in helping professions. *Vospitanie i sotsializatsiya v sovremennoy sotsiokulturnoy srede: sbornik nauchnykh statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. St. Petersburg, 2019. Pp. 122–125. (In Rus.)]
4. Блер Б.Э. Учиться жить с синдромом хронической усталости. М., 1995. [Blair B.E. Uchites zhit s sindromom khronicheskoy ustalosti [Learning to live with chronic fatigue syndrome]. Moscow, 1995.]
5. Вермель А.Е. Синдром хронической усталости // Клиническая медицина. 1999. № 7. С. 11–15. [Vermel A.E. Chronic fatigue syndrome. *Clinical Medicine*. 1999. No. 7. Pp. 11–15. (In Rus.)]
6. Гехт Б.М., Касаткина Л.Ф., Гильванова О.В. Синдром хронической усталости // Неврологический журнал. 2003. Приложение № 1. С. 52–55. [Gekht B.M., Kasatkina L.F., Gilvanova O.V. Chronic fatigue syndrome. *Neurological Journal*. 2003. Supplement No. 1. Pp. 52–55. (In Rus.)]
7. Ильгов В.И., Гребеникова В.М. Учет в системе дополнительного профобразования карьерных ориентаций будущих психотерапевтов // Казанский педагогический журнал. 2020. № 4 (141). С. 58–66. [Ilgov V.I., Grebennikova V.M. Taking into account the career orientations of future psychotherapists in the system of additional vocational education. *Kazan Pedagogical Journal*. 2020. No. 4 (141). Pp. 58–66. (In Rus.)]
8. Ингуран О.В. Психологическое благополучие специалистов помогающих и педагогических профессий: теоретические предпосылки исследования // Проблемы науки. 2019. № 4 (40). С. 96–104. [Inguran O.V. Psychological well-being of specialists in helping and teaching professions: Theoretical background of the study. *Problems of Science*. 2019. No. 4 (40). Pp. 96–104. (In Rus.)]

9. Комаров С.Г. Синдром хронической усталости (диагностика и организация медицинской помощи). М., 2007. [Komarov S.G. Sindrom khronicheskoy ustalosti (diagnostika i organizatsiya meditsinskoy pomoshchi) [Chronic fatigue syndrome (diagnosis and organization of medical care)]. Moscow, 2007.]
10. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих и педагогических профессий. СПб., 2005. [Kokorenko V.L. Art-tekhnologii v podgotovke spetsialistov pomagayushchikh i pedagogicheskikh professiy [Art technologies in training specialists in helping and teaching professions]. St. Petersburg, 2005.]
11. Лотарева Т.Ю. Факторы жизнеспособности профессионалов социальной сферы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 376–381. [Lotareva T.Yu. Factors of viability of professionals in the social sphere. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*. 2006. Vol. 5. No. 4 (17). Pp. 376–381. (In Rus.)]
12. Махнач А.В., Плющева О.А. Жизнеспособность специалистов помогающих и педагогических профессий // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. 2020. Т. 17. № 4. С. 68–78. [Makhnach A.V., Plyushcheva O.A. Viability of specialists in helping and teaching professions. *The Humanities and Social Studies in the Far East*. 2020. Vol. 17. No. 4. Pp. 68–78. (In Rus.)]
13. Окнин В.Ю. Проблема утомления, стресса и хронической усталости // Русский медицинский журнал. 2004. Т. 12. № 5 (205). С. 276–279. [Oknin V.Yu. The problem of fatigue, stress and chronic fatigue. *Russian Medical Journal*. 2004. Vol. 12. No. 5 (205). Pp. 276–279. (In Rus.)]
14. Сайко Э.В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции // Мир психологии. 2000. № 1 (21). С. 3–11. [Saiko E.V. Health as a phenomenon of social existence and the basis of the active force of man in his evolution. *The World of Psychology*. 2000. No. 1 (21). Pp. 3–11. (In Rus.)]
15. Тарасова Е.В., Черемухин А.Д. Представления психологов-консультантов об этических ценностях, профессиональной устойчивости и жизнеспособности в деятельности // Universum: психология и образование. 2017. № 4 (34). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4615> (дата обращения: 13.02.2025). [Tarasova E.V., Cheremukhin A.D. Concepts of consulting psychologists about ethical values, professional sustainability and viability in work. *Universum: Psychology and Education*. 2017. No. 4 (34). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4615> (In Rus.)]
16. Черников В.А. Образ специалиста «помогающей» профессии в представлениях студентов-первокурсников как фактор их профессиональной ориентации и подготовки // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2017. № 2 (115). С. 21–27. [Chernikov V.A. The image of a specialist in a “helping” profession in the perceptions of first-year students as a factor in their professional orientation and preparation. *Bulletin of the Volgograd State Pedagogical University*. 2017. No. 2 (115). Pp. 21–27. (In Rus.)]

17. Шкугаль Я.А. Жизнестойкость, эмоциональный интеллект и карьерные ориентации сотрудников в современных условиях бизнеса // Современные стратегии и цифровые трансформации устойчивого развития общества, образования и науки: сб. материалов V Международной научно-практической конференции. Махачкала, 2023. С. 135–139. [Shkugal Ya.A. Resilience, emotional intelligence and career orientations of employees in modern business conditions. *Sovremennye strategii i tsifrovye transformatsii ustoychivogo razvitiya obshchestva, obrazovaniya i nauki: sb. materialov V Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Makhachkala, 2023. Pp. 135–139. (In Rus.)]
18. Itzhaki-Braun Y. Coping with COVID-19: Resilience factors amongst community social workers. *The British Journal of Social Work*. 2022. Vol. 52. No. 6. Pp. 3443–3459. DOI:10.1093/bjsw/bcab250
19. Martin L., McDowall A. The professional resilience of mid-career GPs in the UK: A qualitative study. *British Journal of General Practice*. 2022. No. 72. Pp. e75–e83. DOI: 10.3399/BJGP.2021.0230

Статья поступила в редакцию 13.02.2025, принята к публикации 09.04.2025

The article was received on 13.02.2025, accepted for publication 09.04.2025

Сведения об авторах / About the authors

Чердымова Елена Ивановна – доктор психологических наук; профессор кафедры социологии и культурологии факультета социологии, Социально-гуманитарный институт, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Elena I. Cherdymova – Dr. Psychology Hab.; Professor at the Department of Sociology and Cultural Studies of the Faculty of Sociology, Social and Humanitarian Institute, Samara National Research University

E-mail: cheiv77@mail.ru

Сорокоумова Елена Александровна – доктор психологических наук, профессор; профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет

Elena A. Sorokoumova – Dr. Hab. in Psychology, Professor; Professor at the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling of the Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University

E-mail: cea51@mail.ru

Заявленный вклад авторов

Чердымова Е.И. – планирование и проведение исследования, анализ теоретических данных по проблеме исследования, подготовка текста статьи

Сорокоумова Е.А. – проведение исследования, анализ теоретических и экспериментальных данных исследования, подготовка текста статьи

Contribution of the authors

E.I. Cherdymova – planning and conducting research, analysis of theoretical data on the research problem, preparation of the article

E.A. Sorokoumova – conducting research, analysis of theoretical and experimental research data, preparation of the text of the article

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи

All authors have read and approved the final manuscript