



ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
Кафедра нормальной физиологии

## Роль психофизиологических и социальных факторов в формировании психоэмоционального выгорания у педагогов

*Литвинова Надежда Алексеевна*, д.б.н., профессор  
*Иванов Вадим Иванович*, к.б.н., доцент

**«ЧЕЛОВЕК, ЕГО БУДУЩЕЕ В СВЕТЕ ДОСТИЖЕНИЙ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ»**  
Первый Международный Конгресс  
**28-30 октября 2021 года.**

# Цель работы:

Изучить роль  
психофизиологических и  
социальных факторов в  
формировании  
психоэмоционального  
выгорания и темпов постарения  
педагогов

**Синдром эмоционального выгорания – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно, и физически.**



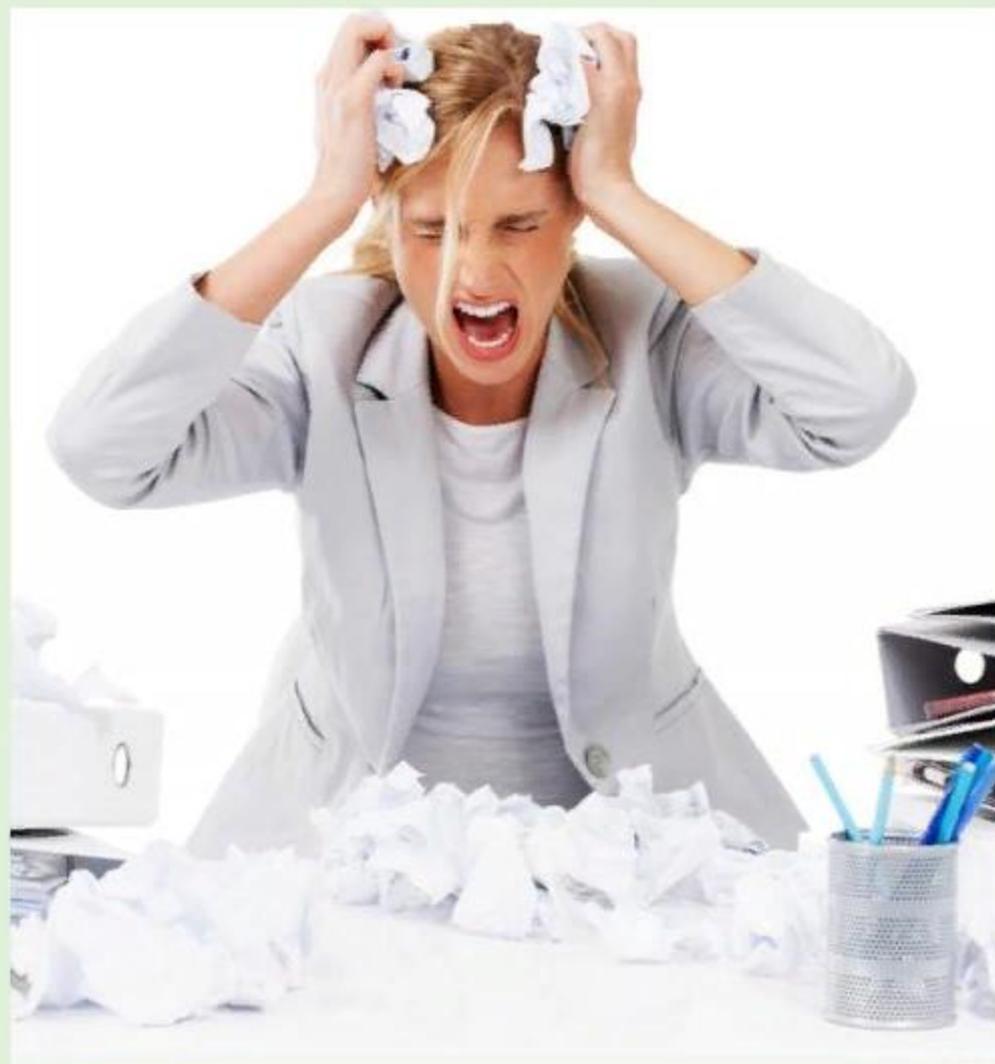
# Причины профессионального (эмоционального) выгорания

**Субъективные  
(индивидуальные)**

связаны с  
особенностями  
личности

**Объективные  
(ситуационные)**

напрямую связаны со  
служебными  
обязанностями



# Причины напряженности педагога

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувствительность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.



## *Другие факторы, способствующие эмоциональному сгоранию:*

- жесткие временные рамки;
- отсутствие определенности и стабильности
- высокий ритм;
- постоянные и резкие перемены;
- отсутствие элементарного комфорта.



# Симптомы эмоционального выгорания



# Симптомы эмоционального выгорания



# Симптомы эмоционального выгорания



скудность  
рабочего дня

дистанция с  
коллегами,  
детьми,  
родителями

стремление  
пораньше уйти  
домой

неприязнь к  
исполнению  
профессионал-  
ных  
обязанностей

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ**

*Профессиональное выгорание* – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.



**В исследовании приняли участие**

**287 педагогов из них:**

**180 учителей**

**107 педагогов университетов г. Кемерово и  
Кемеровской области**

**возраст от 24 до 60 лет**

**Биологический возраст**  
В.П. Войтенко

**Личностные особенности**  
MMPI, тест Люшера  
тест Спилбергера-Ханина,

**Свойства нервной системы**  
сила, подвижность,  
уравновешенность НП  
(РДО, УФП, РГМ)

**Эмоциональное выгорание**  
В.В.Бойко

**Кардиоритмологический метод**  
Параметры сердечного ритма

# Синдром выгорания



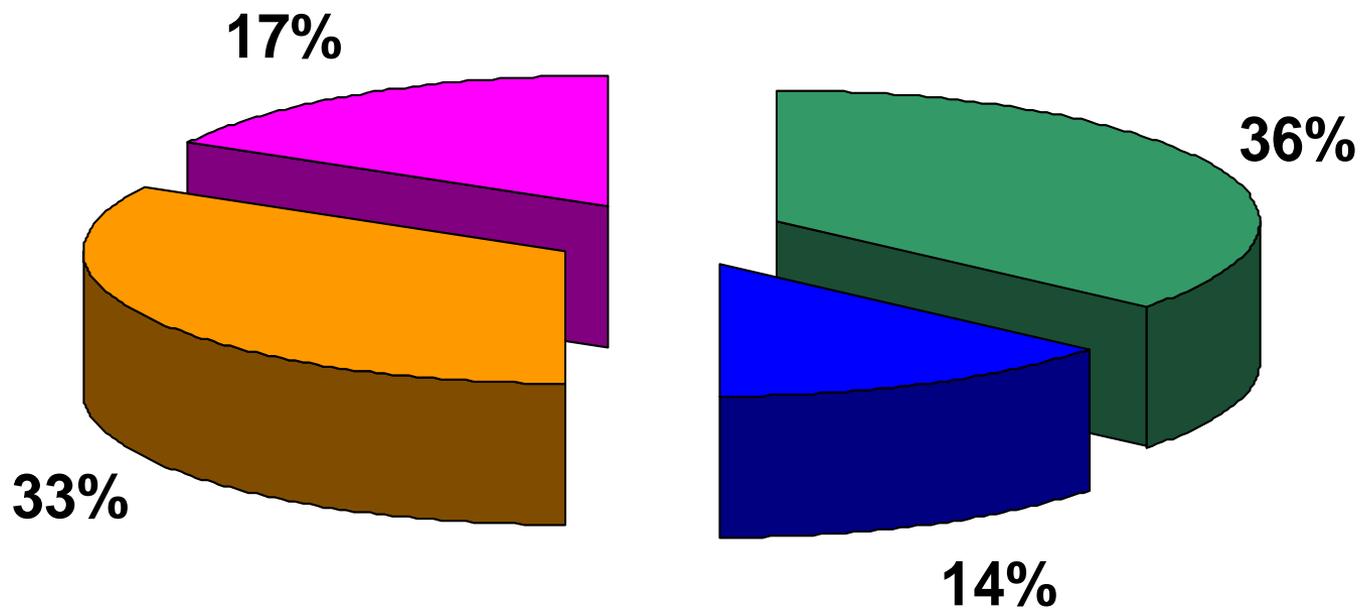
- подробно описан в концепции эмоционального выгорания В.В. Бойко (1996). С точки зрения автора, эмоциональное выгорание — динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса и состоящий из трех фаз: фазы напряжения, резистенции и истощения.

# Фазы эмоционального выгорания

- **Фаза напряжения.** Нервное (тревожное) напряжение служит предвестником и "запускающим" механизмом в формировании эмоционального выгорания.
- **Фаза резистенции** (сопротивление нарастающему стрессу). В этой фазе человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.
- **Фаза истощения.** Фаза истощения сопровождается общим падением энергетического тонуса и ослаблением нервной системы, оскудением психических ресурсов.



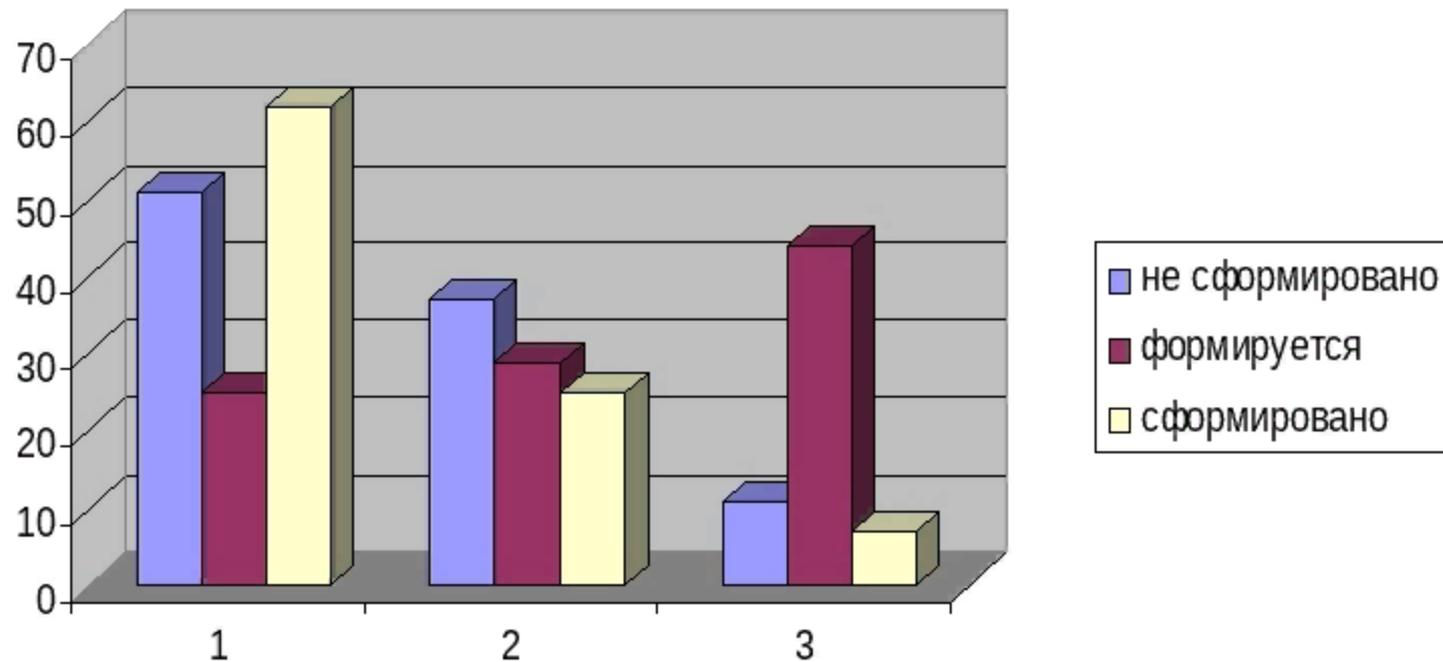
## Процентное распределение педагогов по эмоциональному выгоранию



■ ЭВ нет ■ I фаза ■ II фаза ■ III фаза

1. Напряжения
2. Резистенции
3. Истощения

сформированность выгорания по стадиям



**Средние значения показателей синдрома выгорания в зависимости  
от темпов старения педагогов**

	БВ<ДБВ	БВ=ДБВ	БВ>ДБВ	Досто- вернос ть
Календарный возраст (года)	42,93 ± 3,14	42,92 ± 1,09	41,10 ± 2,27	
Темп старения (года)	-7,44 ± 1,10*	0,54 ± 0,35*	7,87 ± 1,27*	p<0,05
Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» (балл)	7,07 ± 2,36*	15,54 ± 1,94*	14,95 ± 1,83*	p<0,05
Симптом «неудовлетворенности собой» (балл)	4,50 ± 0,98*	9,38 ± 1,32*	7,60 ± 0,69*	p<0,05
Симптом «загнанности в клетку» (балл)	4,14 ± 1,44	6,77 ± 1,14	8,25 ± 1,84	
Симптом «тревоги и депрессии» (балл)	5,21 ± 1,47*	9,92 ± 1,51*	13,70 ± 2,27*	p<0,05
Фаза напряжения (балл)	20,57 ± 4,15*	41,23 ± 3,41*	44,10 ± 4,35*	p<0,05
Симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования» (балл)	11,71 ± 1,94	11,23 ± 1,45	12,65 ± 1,73	
Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» (балл)	11,57 ± 2,03	12,42 ± 1,37	14,40 ± 1,25	
Симптом «расширения сферы экономии эмоций» (балл)	6,93 ± 1,69*	13,58 ± 1,90*	15,85 ± 1,97*	p<0,05
Симптом «редукции профессиональных обязанностей» (балл)	11,79 ± 1,73	12,65 ± 1,61	13,10 ± 1,94	
Фаза резистенции (балл)	41,29 ± 5,00	50,65 ± 4,61	56,25 ± 4,93	
Симптом «эмоционального дефицита» (балл)	5,14 ± 1,52	7,50 ± 1,26	10,05 ± 1,28	
Симптом «эмоциональной отстраненности» (балл)	4,86 ± 1,28	4,81 ± 0,80	8,35 ± 1,70	
Симптом «личностной отстраненности» (балл)	4,71 ± 1,64*	8,58 ± 1,28*	11,35 ± 1,53*	p<0,05
Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений» (балл)	7,50 ± 1,89	11,31 ± 1,73	13,80 ± 2,09	
Фаза истощения (балл)	22,86 ± 5,24*	32,46 ± 3,31*	42,75 ± 4,45*	p<0,05
Синдром выгорания (балл)	84,29 ± 10,76*	124,73 ± 9,3*	124,95 ±	p<0,05

# Распределение педагогов по темпам старения

**БВ < ДБВ**

**36%**



**БВ = ДБВ**

**27%**

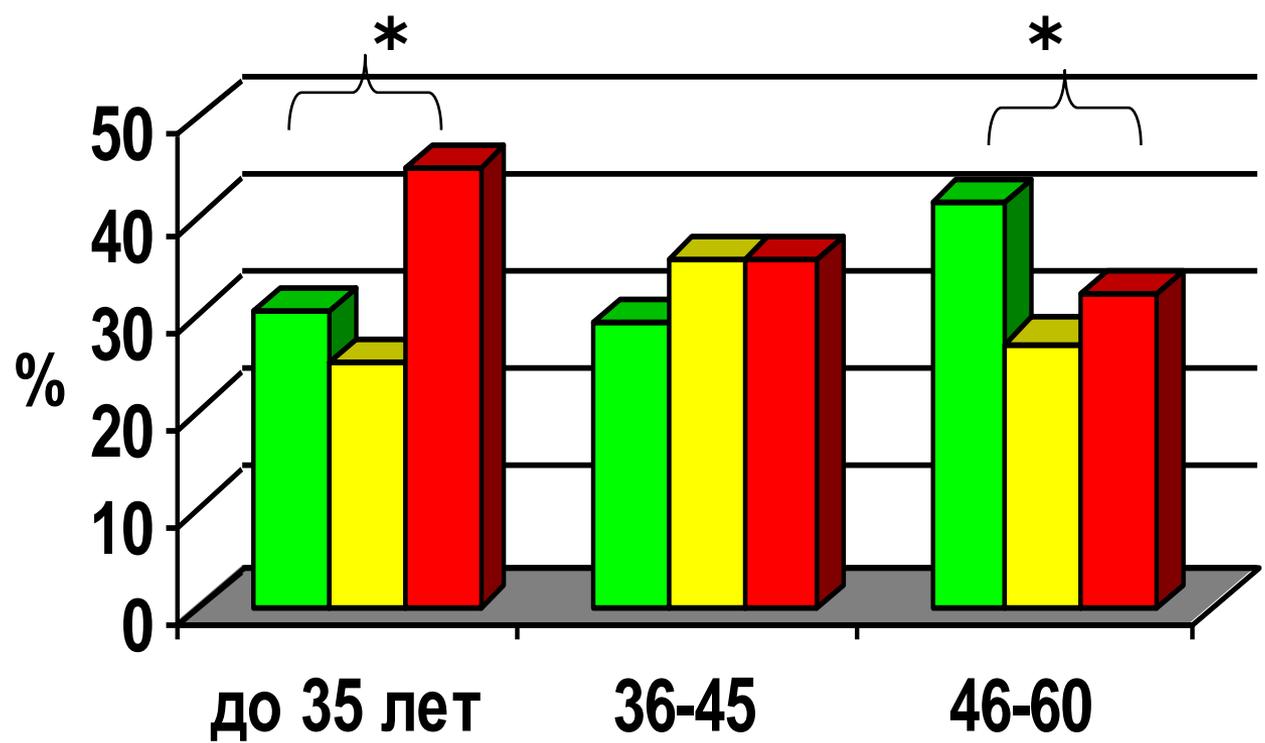


**БВ > ДБВ**

**37%**



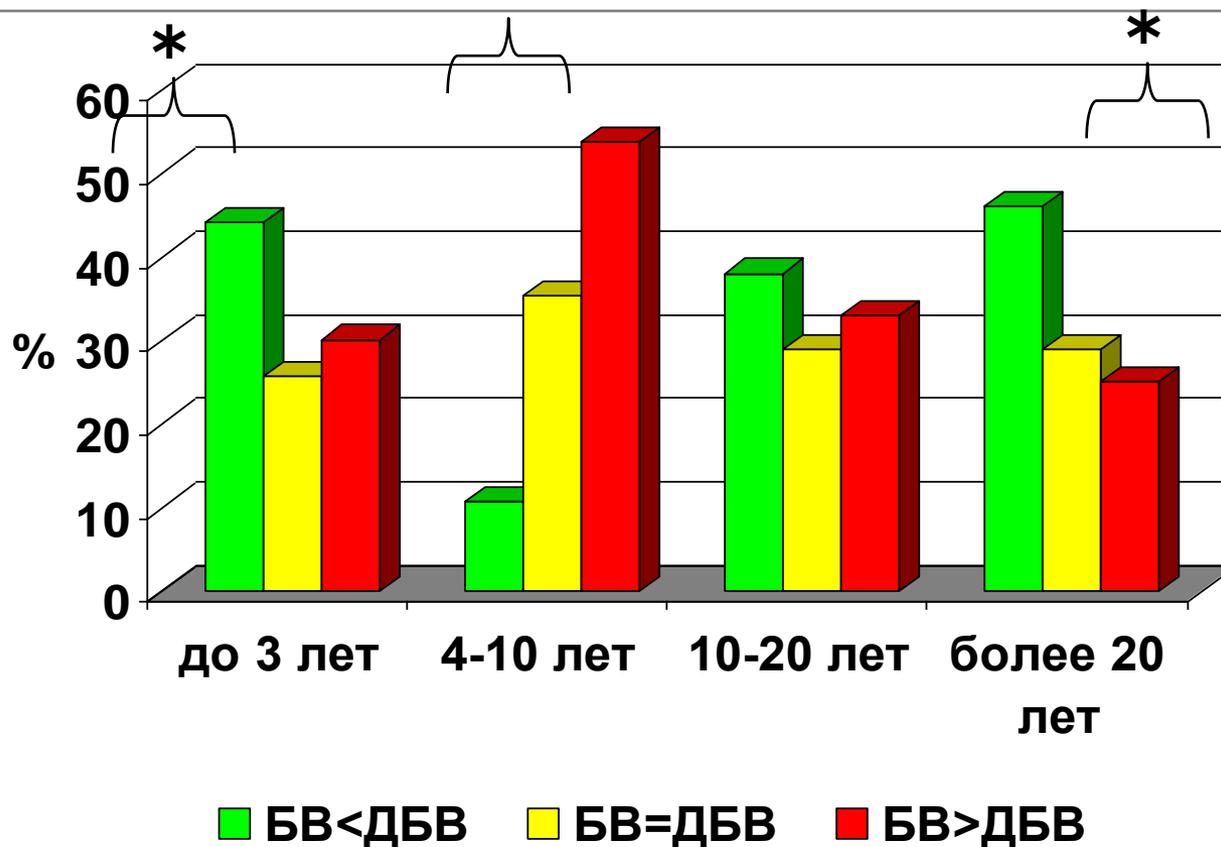
# Процентное распределение педагогов по темпам старения в зависимости от календарного возраста



**■ БВ < ДБВ    ■ БВ = ДБВ    ■ БВ > ДБВ**

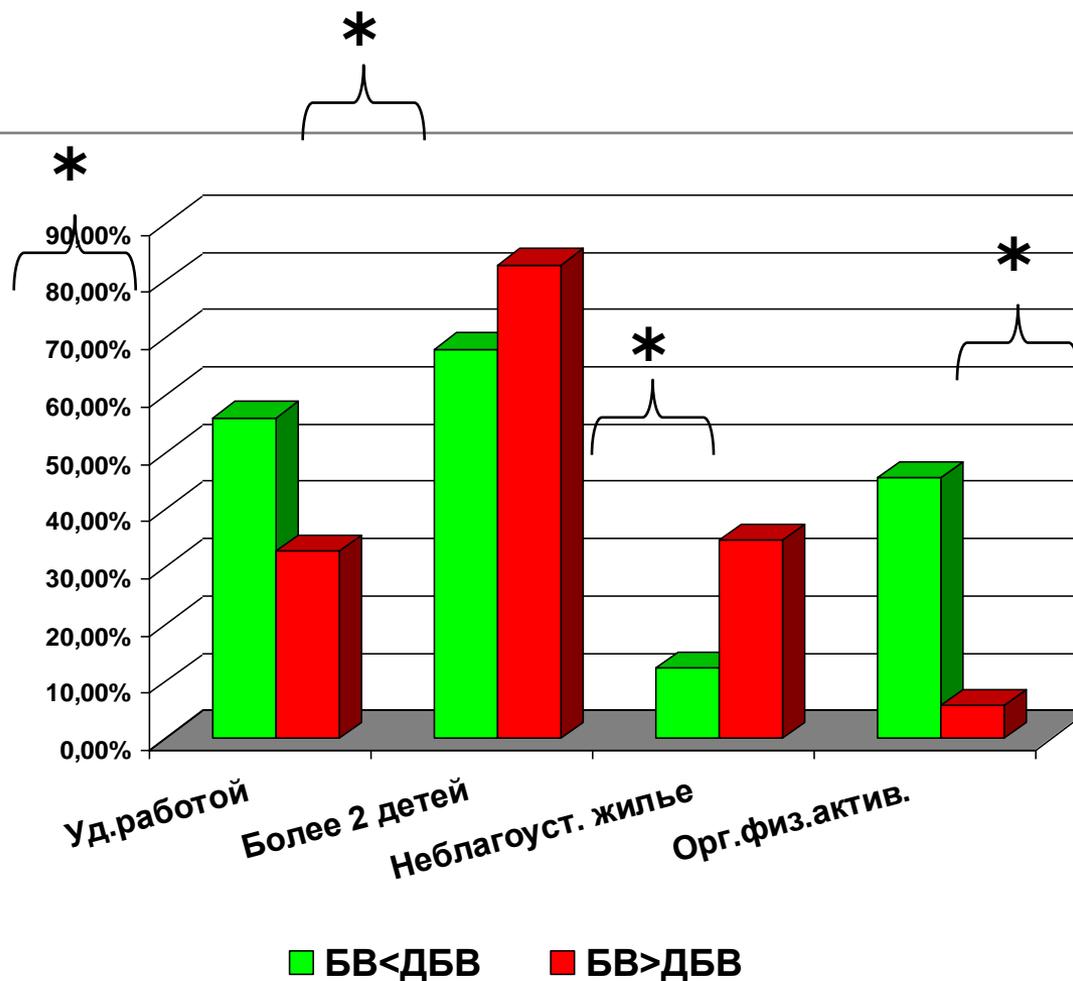
\*  $p < 0,05$

# Процентное распределение педагогов по темпам старения в зависимости от стажа педагогической деятельности



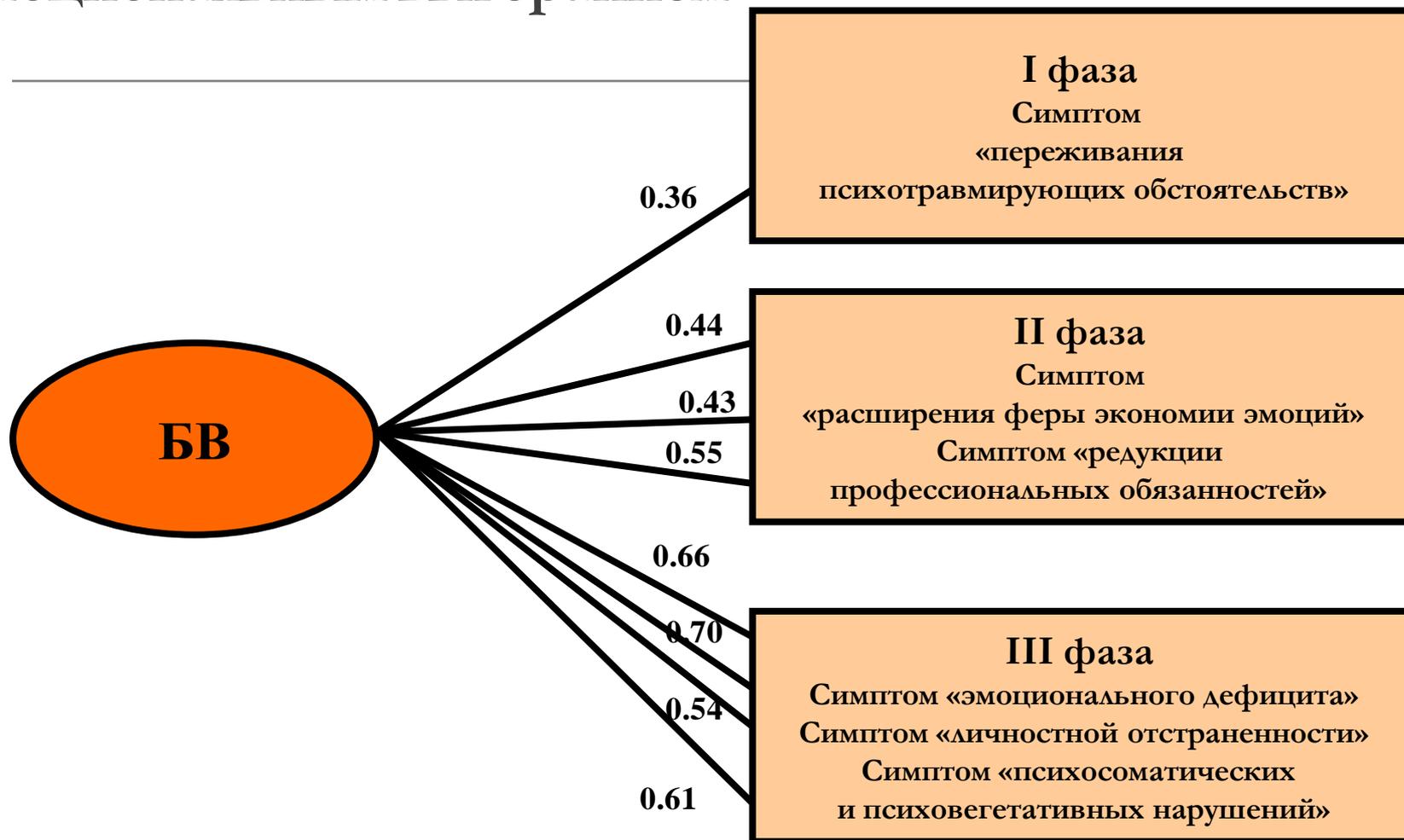
\*  $p < 0,05$

# Процентное распределение по темпам старения педагогов 36-45 лет в зависимости от социальных факторов

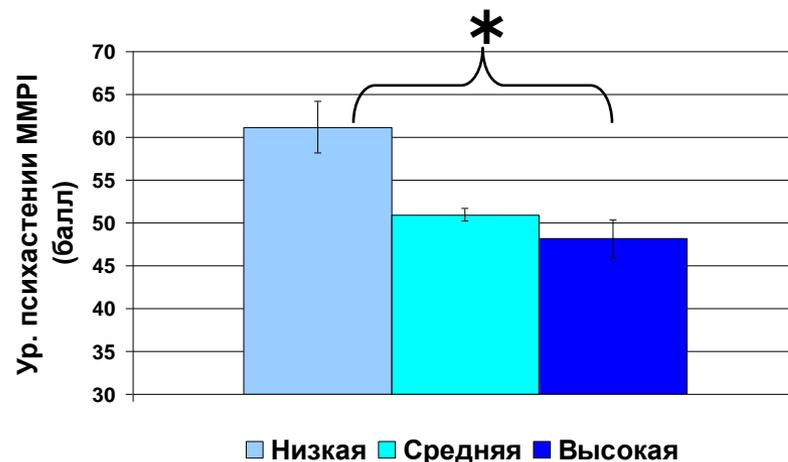
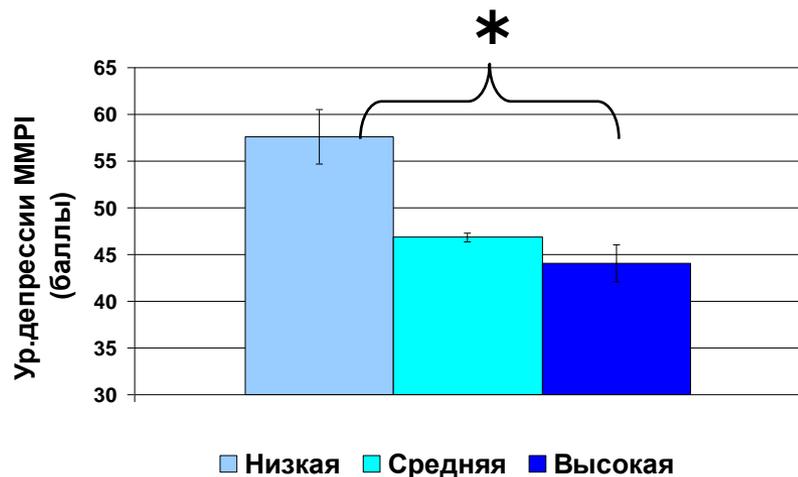
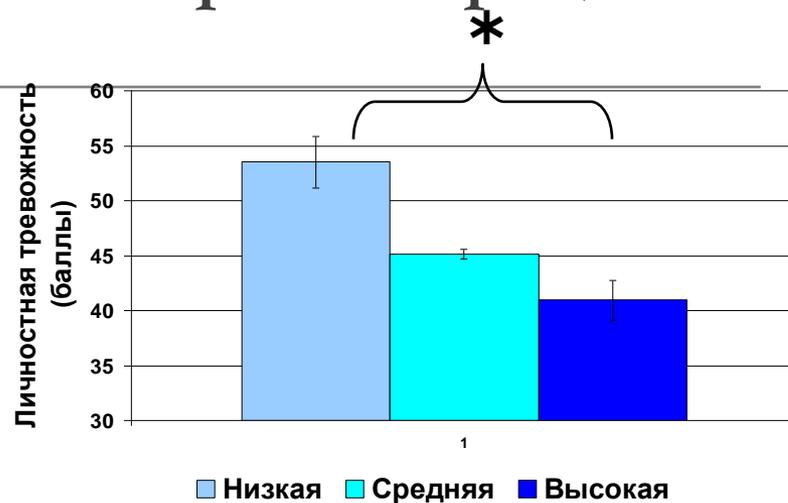
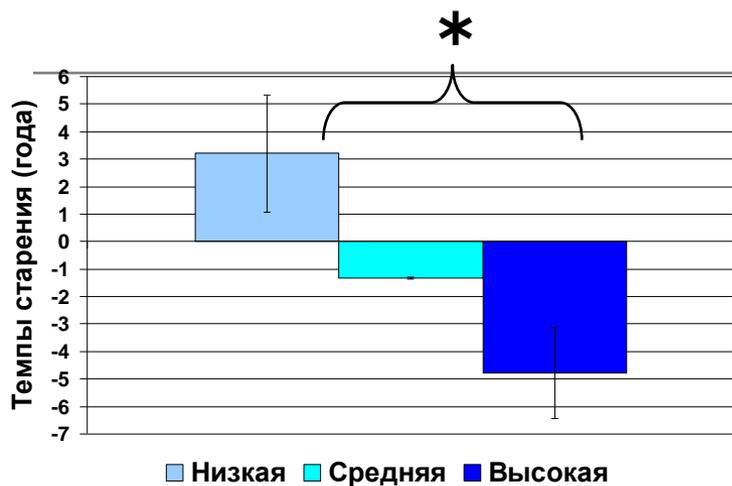


\*  $p < 0,05$

# Взаимосвязь биологического возраста с эмоциональным выгоранием

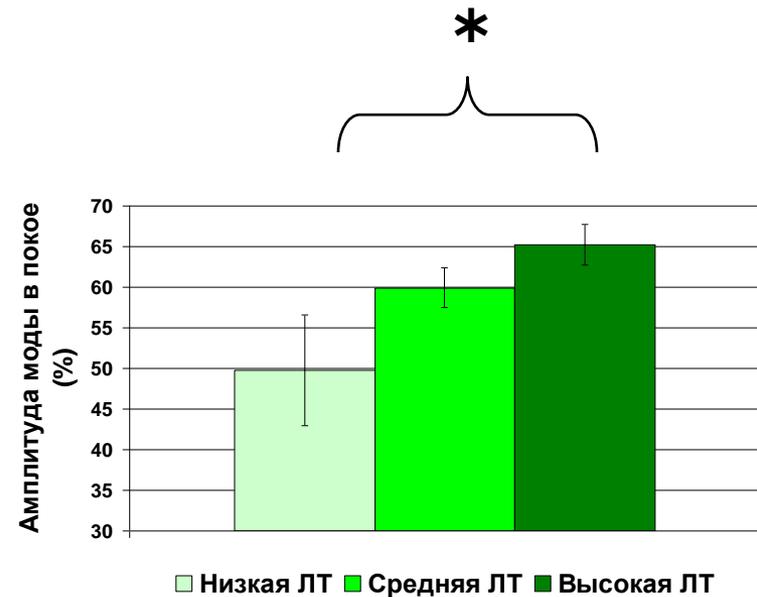
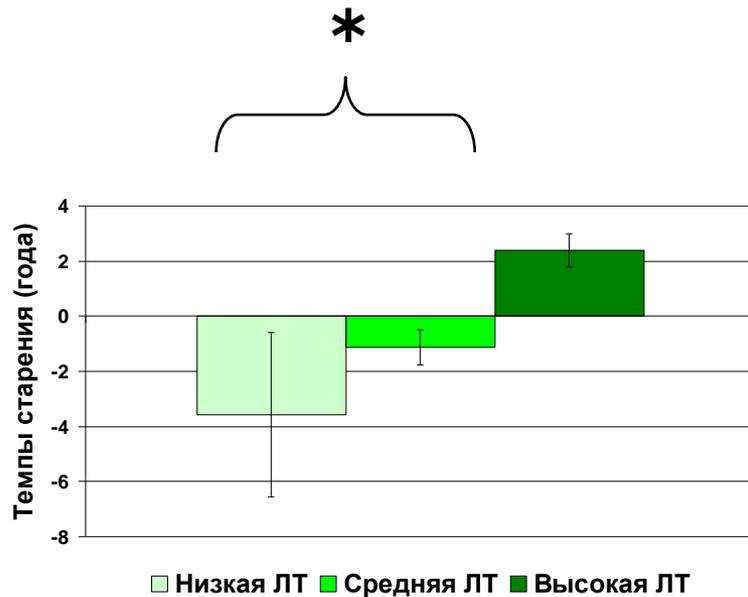


# Психофизиологические особенности педагогов с разным уровнем подвижности нервных процессов



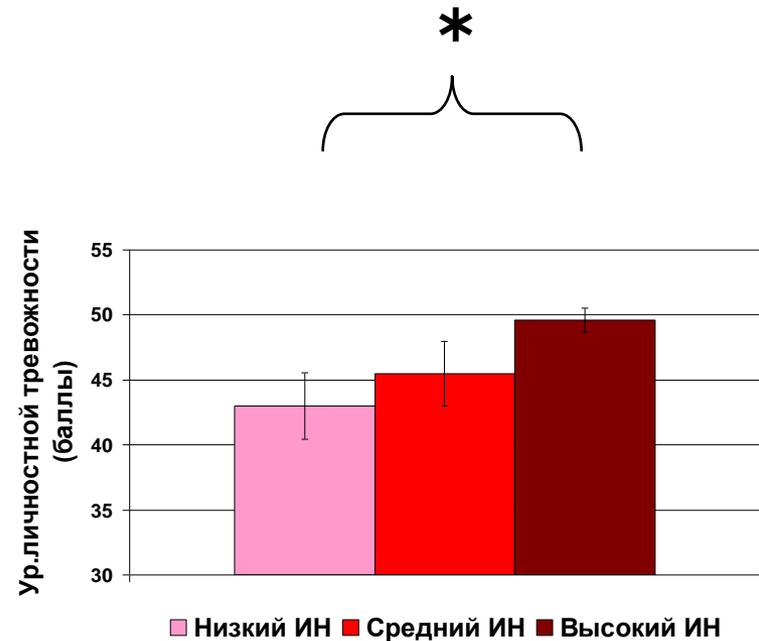
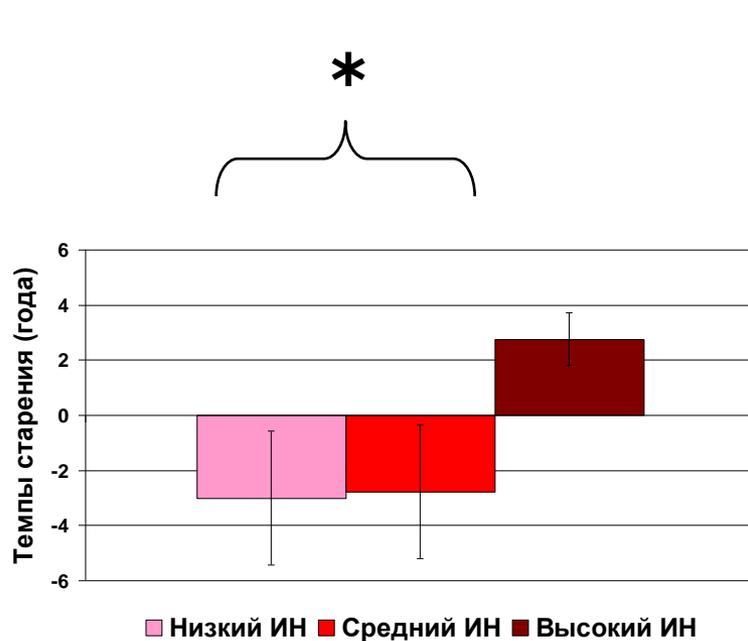
\*  $p < 0,05$

# Психофизиологические особенности педагогов с разным уровнем личностной тревожности



\*  $p < 0,05$

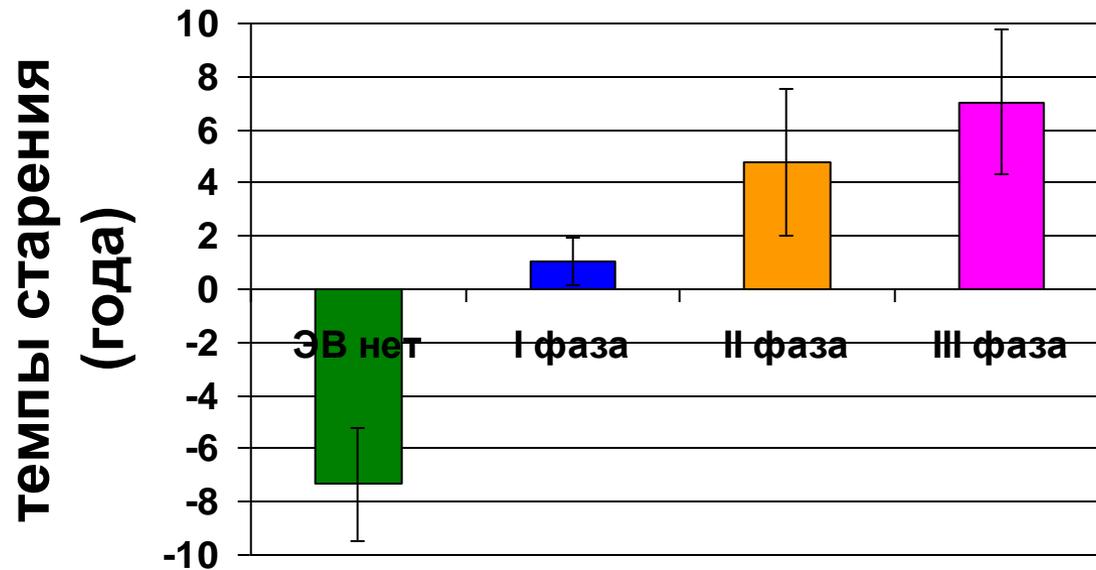
# Психофизиологические особенности педагогов с разным индексом напряжения



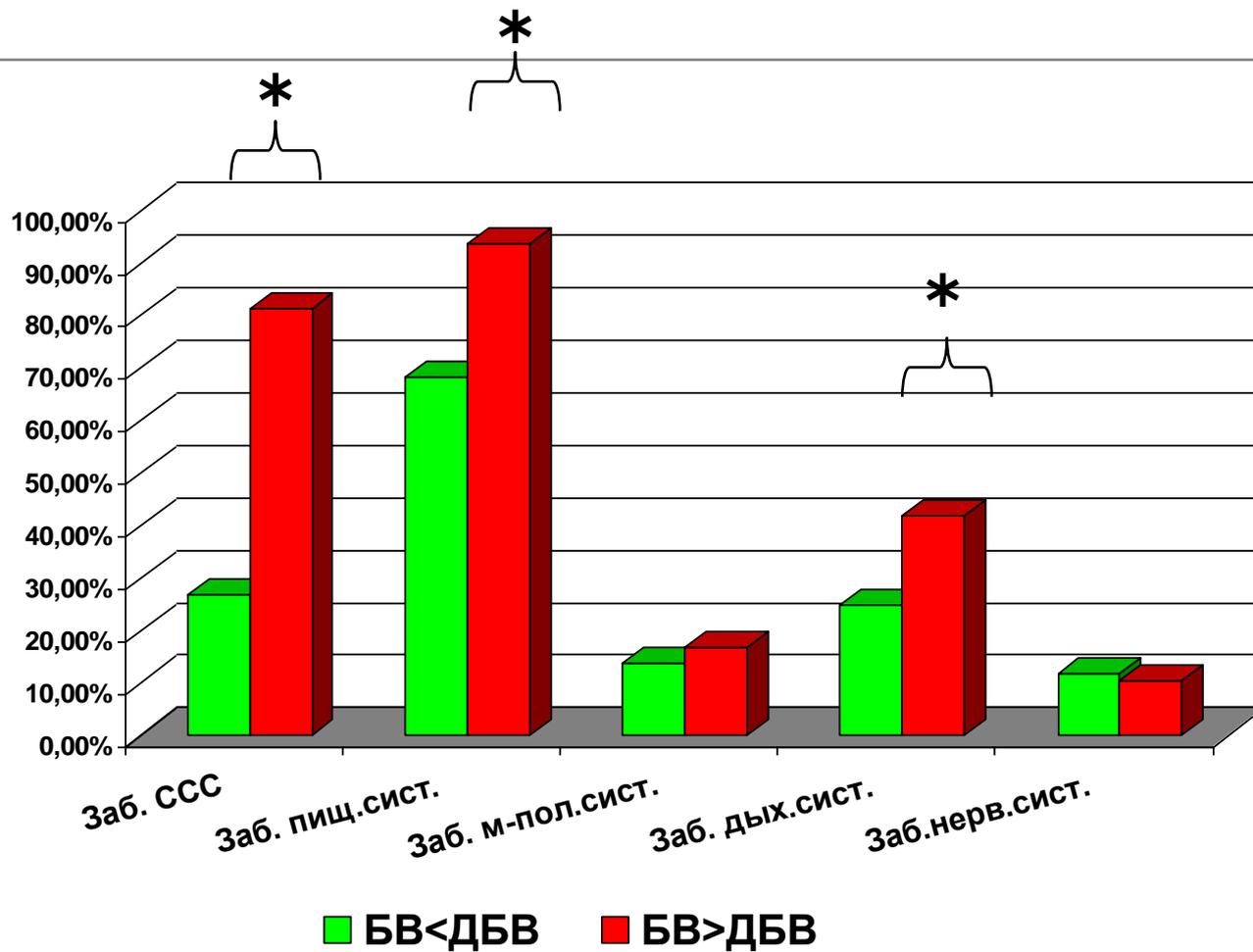
\*  $p < 0,05$

# Средние значения темпов старения у педагогов в зависимости от фаз эмоционального выгорания

---



# Заболевания педагогов в возрасте 36-45 лет по основным физиологическим системам, имеющих разные темпы старения



# Выводы

– К психофизиологическим показателям, определяющим биологический возраст и психоэмоциональное выгорание у педагогов, относятся уровень подвижности нервных процессов, уровень личностной тревожности и индекс напряжения:

- а) педагоги с низкой подвижностью нервных процессов и высоким уровнем личностной тревожности, по сравнению с лицами, имеющими высокую подвижность нервных процессов и невыраженной личностной тревожностью, характеризуются как сенситивные, нерешительные лица, с высоким уровнем осознания имеющихся проблем, у которых биологический возраст превышает должный биологический возраст в среднем на 3 года;
- б) педагоги, имеющие высокий индекс напряжения в покое, в отличие от лиц с низкими значениями этого показателя, характеризуются повышенной реактивностью и напряжением центральных механизмов регуляции кардиоритма, у которых биологический возраст превышает должный биологический возраст в среднем на 3 года.

– К социальным факторам, влияющим относятся: стаж, профиль деятельности, жилищные условия, удовлетворенность работой и организованная физическая активность:

а) наибольший процент лиц с ускоренными темпами старения обнаружен у педагогов до 35 лет и со стажем 4–10 лет;

б) у 53 % всех администраторов отмечаются ускоренные темпы старения, в среднем на 5-6 лет;

в) увеличению биологического возраста способствует: неудовлетворенность работой (15 % всех педагогов), неблагоприятные жилищные условия (34 %), увеличение количества детей в семье (82 %) и низкая физическая активность (5 %).

– Биологический возраст связан с эмоциональным выгоранием:

а) при наличии сформированной I фазы, которая служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания, биологический возраст соответствует должному биологическому возрасту;

б) биологический возраст увеличивается на 4–5 лет при наличии сформированной II фазы, для которой характерно напряжение центральной нервной системы в связи с возникающим сопротивлением давлению внешних стрессовых обстоятельств;

в) биологический возраст увеличивается на 7–9 лет при наличии сформированной III фазы, которая характеризуется выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы.

Спасибо за внимание