

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Майстренко Валентин Иванович

Майстренко Елена Викторовна

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ И
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПОКАЗАТЕЛИ ПЕДАГОГОВ
ЮГОРСКОГО СЕВЕРА**

МОНОГРАФИЯ

Сургут, 2018

УДК 159.923.2:37(571.122)
ББК К88.69-6
М 14

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета СурГПУ

Рецензенты:

В.В. Гагай, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии
Сургутского государственного педагогического университета

Б.П. Яковлев, доктор психологических наук, профессор, академик РАЕ

Майстренко, В. И.

М 14 Эмоциональное выгорание и психофизиологические показатели педагогов Югорского Севера : монография / В. И. Майстренко, Е. В. Майстренко ; Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2018. – 94 [1] с.

ISBN 978-5-93190-361-3

В монографии изложены теоретические и практические аспекты формирования синдрома эмоционального выгорания у работников и у педагогов в частности. Рассмотрены особенности воздействия на человека комплекса природно-климатических факторов Югорского Севера, которые оказывают дополнительное влияние на его физическое и психическое состояние. Раскрыты особенности взаимосвязи эмоционального выгорания учителей с функциональной асимметрией полушарий мозга и показателями вариабельности сердечного ритма.

Результаты, представленные в монографии, могут быть использованы при чтении курсов «Психофизиологические основы безопасности труда», «Акмеология профессиональной деятельности», «Психорегуляция», «Кризисное консультирование» в высших учебных заведениях, осуществляющих образовательную деятельность по направлениям психологического, педагогического, социального профиля, а также в вопросах безопасности труда и инженерной психологии.

Монография рассчитана на широкий круг специалистов, руководителей, психологов, преподавателей, магистрантов, студентов, интересующихся вопросами профессиональной деформации личности.

УДК 159.923.2:37(571.122)
ББК К88.69-6

ISBN 978-5-93190-361-3

© Майстренко В.И., Майстренко Е.В., 2018
© Сургутский государственный педагогический университет, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
----------------	---

Глава первая **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ПЕДАГОГОВ,** **РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА** **И ПРИРАВНЕННЫХ К НИМ ТЕРРИТОРИЙ**

1.1. Особенности экологических условий Крайнего Севера и приравненных к ним территорий на примере Ханты-Мансийского автономного округа – Югры	5
1.2. Феномен эмоционального выгорания и его проявление у педагогов	9
1.3. Современные представления о функциональной асимметрии полушарий головного мозга	20
Выводы по Главе I	27

Глава вторая **ОБЪЕКТ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

2.1. Методики для оценки психоэмоционального состояния педагогов	29
2.2. Методы определения функциональной асимметрии полушарий головного мозга	31
2.3. Метод исследования вариабельности сердечного ритма на базе комплекса «Элокс-01С2»	33
Выводы по Главе II	35

Глава третья **РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ** **И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

3.1. Особенности взаимосвязи эмоционального выгорания с функциональной асимметрией полушарий мозга и показателями вариабельности сердечного ритма учителей Югры	36
3.2. Анализ взаимосвязи симптомов синдрома выгорания и психофизиологических показателей учителей в зависимости от стажа работы	36
Выводы по Главе III	59
Заключение	60
Литература	62
Приложения	73

ВВЕДЕНИЕ

Увеличение экономической и социальной значимости территорий Крайнего Севера приобретает всё большее значение, несмотря на то, что целый комплекс природно-климатических факторов оказывает выраженное негативное действие на физическое и психическое состояние человека, проживающего в этих условиях. На организм человека неблагоприятно влияют: низкие температуры в сочетании с сильными ветрами, резкие перепады атмосферного давления, наличие своеобразных периодов полярной ночи и полярного дня, недостаток солнечного излучения, геомагнитная активность, короткое холодное лето, особенности питания, длительное нахождение в замкнутых помещениях и т.д. [Жиделева В.В., 2006; Каптейн Ю.Н., 2006; Кочан Т.И., 2008; Логинов С.И., 2014; Максимов А.Л., 2006; Петрова О.Н., 2007; Шадрина В.Д., 2008].

Рассматривая деятельность педагогов школ, осуществляющих работу в условиях Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, следует отметить высокую интенсивность их профессиональной нагрузки. Кроме факторов, сопровождающих профессиональную деятельность учителей и вызывающих напряжение интеллектуальной, эмоциональной, сенсорной сферы, на педагогов оказывают влияние специфические климатические условия, вызывающие дополнительное напряжение адаптационных систем организма, изменение психофизиологических характеристик, что в совокупности находит отражение в развитии эмоционального выгорания.

Синдром эмоционального выгорания (ЭВ) и его последствия являются серьёзной психологической, медицинской, социальной и экономической проблемой. С конца 90-х годов синдром эмоционального выгорания стал предметом самостоятельного исследования в отечественной психологии [Бойко В.В., 2004; Водопьянова Н.Е., 2005; Старченкова Е.С., 2005; Гришина Н.В., 1998; Орёл В.Е., 2008; Рукавишников А.А., 2001]. Эмоциональному выгоранию могут подвергаться представители всех профессиональных групп. Особое место занимают педагоги образовательных организаций.

Исследование психофизиологических характеристик учителей с проявлениями эмоционального выгорания, работающих в условиях Крайнего Севера, является актуальным и перспективным в силу высокой социальной значимости этой профессии, особенно в интенсивно развивающихся регионах РФ, к которым относится Ханты-Мансийский автономный округ – Югра.

Анализ отечественной и зарубежной литературы, посвященной изучению эмоционального выгорания педагогов, показал, что исследования в большей своей части направлены на установление выраженности различных симптомов выгорания, их зависимость от стажа работы, вида учебного заведения, статуса работника [Курапова И.А., 2009; Ненарт Е.О., 2008; Орёл В.Е., 2008; Милевич К.С., 2008]. Изучаются факторы, влияющие на формирование эмоционального выгорания и группы риска, а также разрабатываются мероприятия по профилактике и восстановлению педагогов [Гнездилова О.Н., 2005; Пряжников Н.С., 2008]. Мало изученным остается вопрос о психофизиологических изменениях, которые обеспечиваются нейро-вегетативной регуляцией при развитии эмоционального выгорания. Система кровообращения является весьма чувствительной к действию неблагоприятных факторов и отражает общее психофизиологическое состояние организма [Хаснулин В.И., 2011; Филатов М.А., 2014]. Изменение показателей сердечно-сосудистой системы в совокупности с результатами психологических тестов позволяют оценивать степень деструктивных изменений личности или состояние, предшествующее болезни. В ряде работ прослеживается связь межполушарной функциональной асимметрии с различными психоэмоциональными состояниями [Чернышова М.П., 2004; Фокин В.Ф., 2007; Реброва Н.П., 2010; Фокин В.Ф., Пономарева Н.В. и др., 2011]. Однако практически не исследована взаимосвязь профиля латеральной организации (как совокупности сенсорной, моторной асимметрии и асимметрии по психическим функциям) и эмоционального выгорания.

В связи с вышеизложенным весьма существенным является изучение психофизиологических характеристик учителей с проявлениями эмоционального выгорания, работающих в условиях северных территорий России, своевременное выявление «группы риска», разработка и внедрение профилактических мероприятий по предупреждению развития синдрома эмоционального выгорания в педагогических коллективах и в других профессиональных группах, своевременное оказание квалифицированной помощи.