



НАУКА В ПУБЛИКАЦИЯХ
КРУГЛЫЙ СТОЛ
НАУЧНЫХ ЖУРНАЛОВ

Круглый стол журнала
«Экстремальная психология
и безопасность личности»



14 апреля 2026, 15.00

Изучение профессионального долголетия и психологического здоровья учителей с учетом их психологического возраста.

Спикер:

Деулин Дмитрий Владимирович, кандидат психологических наук, доцент



Контекст и актуальность. Рассматриваемая проблема актуализируется в связи с реформированием образовательных систем и поиском оптимальных способов решения вопросов кадрового обеспечения системы общеобразовательных организаций.

Цель. Основная цель исследования — уточнение взаимосвязи между индивидуальными шкалами «психологического здоровья» и шкалами «профессионального долголетия».

Гипотеза. В исследовании предполагаются различия между разными возрастными группами учителей по следующим шкалам: позитивные отношения; автономия; управление окружающей средой; личностный рост; жизненные цели; самопринятие и психологическое благополучие. По мере накопления педагогического опыта учителя начинают переосмысливать свой возраст: чем старше учитель, тем старше он себя воспринимает относительно своего фактического возраста.



Методы и материалы. В основную выборку вошли учителя из общеобразовательных организаций, преимущественно женщины, с педагогическим стажем от 24 до 65 лет (средний возраст 44 ± 1 год, 32 участника). В нашем исследовании мы использовали теоретический анализ литературы по изучаемой проблеме, включая концептуальный анализ ранее проведенных исследований. Эмпирические методы включали: Шкалу оценки ожидаемого пенсионного возраста Т.Н. Березиной; Самооценку психологического возраста К.А. Абулхановой и Т.Н. Березиной; Шкалу психологического благополучия К. Рифф в адаптации Н.Н. Лепешинского; методы математической обработки и анализа полученных данных: описательную статистику, корреляционный анализ, анализ описательных данных, дисперсионный анализ с точным критерием Фишера.



В контексте изучения психологического здоровья учителей, профессионального долголетия и психологического возраста мы последовательно применяли следующие методы: Шкалу оценки ожидаемого пенсионного возраста Т.Н. Березиной; Самооценку психологического возраста К.А. Абулхановой и Т.Н. Березиной; Шкалу психологического благополучия К. Рифф, адаптированную Н.Н. Лепешинским; математико-статистические методы.

В нашем исследовании преобладали женщины, поскольку, согласно предыдущим исследованиям, они в первую очередь составляют ядро педагогического состава образовательных учреждений. Число женщин составило 87%, а мужчин — 13%.



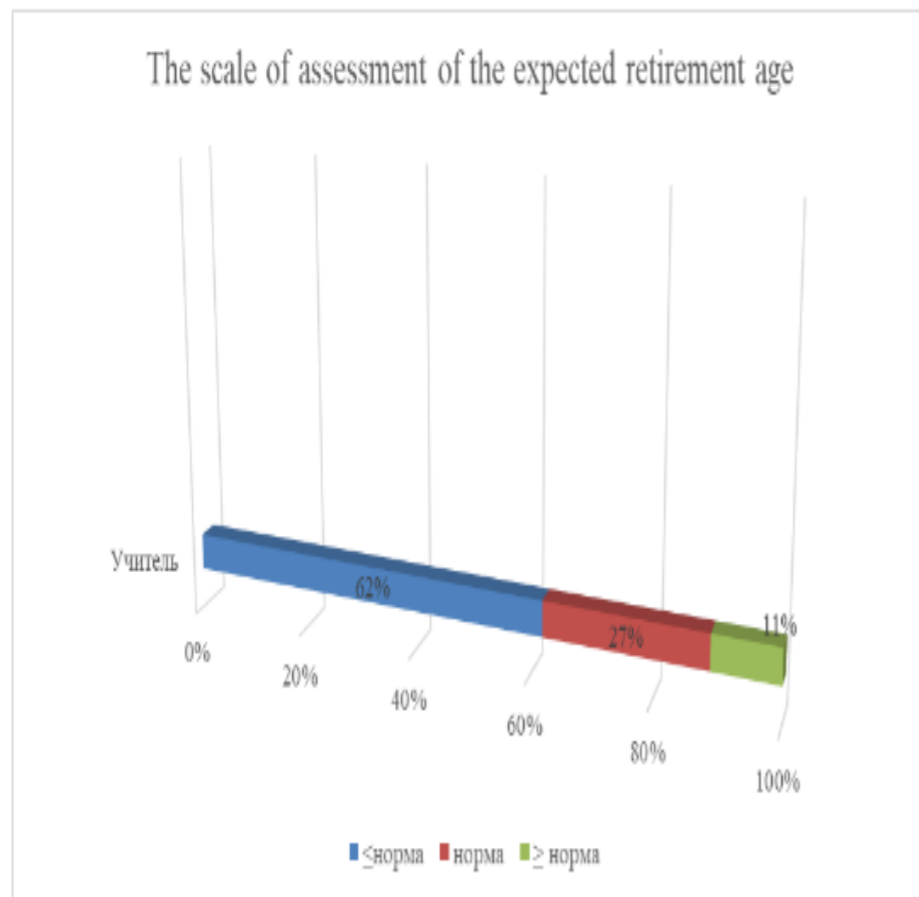


Рис. 1. Шкала оценки ожидаемого пенсионного возраста (методология Т.Н. Березиной).

Fig. 1. The scale of assessment of the expected retirement age (methodology of T.N. Berezina).

В рамках методологии оценки ожидаемого пенсионного возраста (метод Т.Н. Березиновой) учителя распределились следующим образом: группа 1 (ниже нормы) — 62%, группа 2 (норма) — 27% и группа 3 (выше нормы) — 11%.

Первая группа характеризуется тем, что эти люди живут в гармонии с собой и обществом (в плане пенсионных вопросов). Представители **второй группы** чувствуют усталость от жизни, профессиональное выгорание, и у них может преобладать ценность «свободы».

Третья группа характеризуется желанием выйти на пенсию позже — возможно, у них есть интересная работа, которая им нравится, дает энергию и смысл жизни; возможно, они рассчитывают на построение карьеры, что также требует времени (см. рис. 1).



Рис. 2. Шкала психологического благополучия К. Рифф

Fig. 2. C. Ryff's scale of psychological well-being

28% респондентов испытывают высокий уровень психологического благополучия, 22% — средний уровень, 50% — низкий (см. рис. 2).



В исследовании, как было указано выше, приняли участие 32 человека — учителя городских и региональных школ в возрасте от 24 до 65 лет. По результатам предварительного тестирования выборка была разделена на две группы: 1) 12 человек, которые считали, что их психологический возраст (самооценка по методике К.А. Абулхановой и Т.Н. Березиной) ниже биологического возраста (паспортного возраста); 2) 20 человек, чей психологический возраст оказался выше биологического возраста.

Анализ данных показал, что средний возраст учителей, которые субъективно оценивают себя моложе своего реального возраста, составляет 62—63 года. Средний возраст тех, кто оценивает себя старше, — 57—58 лет. Примечательно, что пик субъективного ощущения старения приходится на период 45—54 лет, когда, по-видимому, запускаются механизмы профессионального выгорания. В то же время учителя в предпенсионном или пенсионном возрасте испытывают «вторую молодость» или «второе дыхание», когда, по-видимому, с возрастающим напряжением на рабочем месте появляется осознание своего права на пенсию.

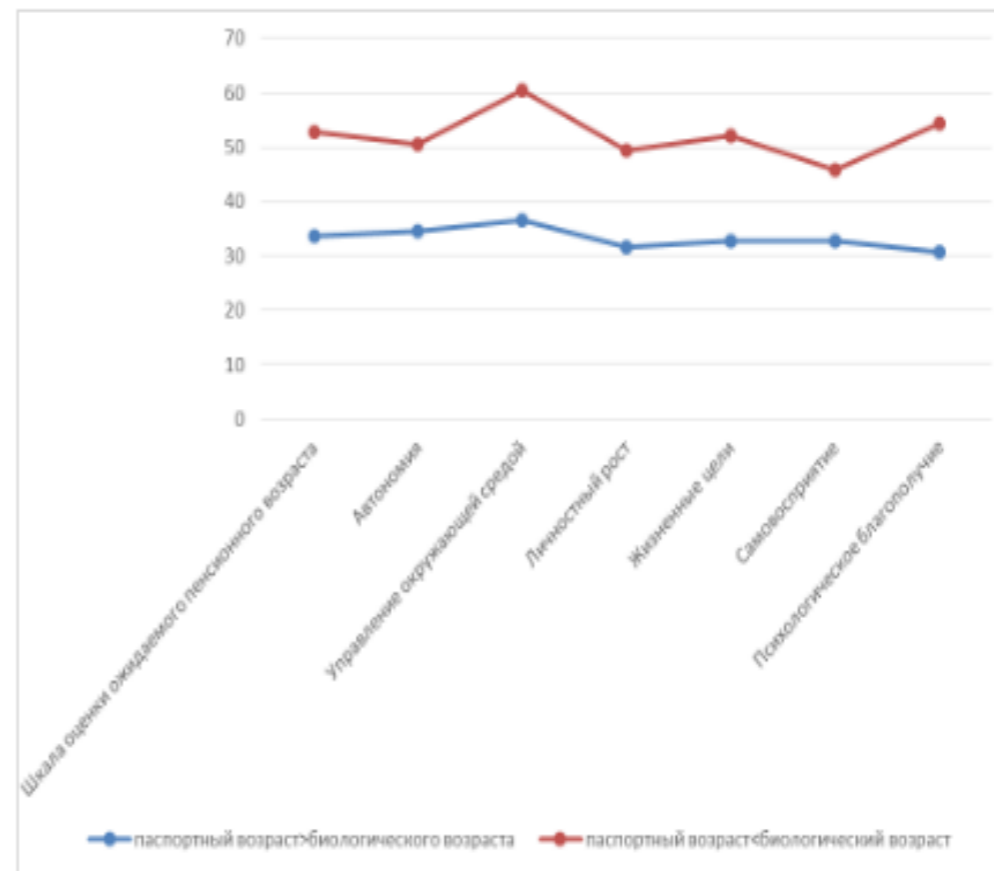


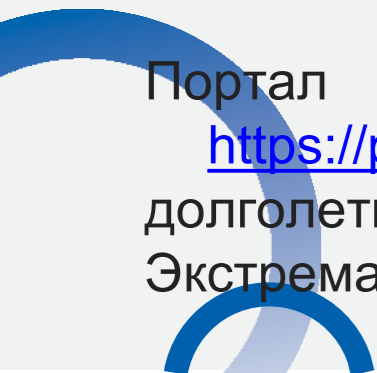
Рис. 3. Сравнительный анализ шкал психологического благополучия

Как видно на рис. 3, учителя, которые считают себя моложе, имеют более высокий индекс психологического благополучия, в основном благодаря шкале управления окружающей средой.



Следует отметить, что статистически значимые различия между двумя группами (12 и 20 учителей в группах) были выявлены по всем шкалам методики оценки психологического благополучия. Анализ полученных результатов позволяет подтвердить, что преподавательский состав в возрасте 55—65 лет отличается:

- более высоким уровнем эмоционально теплых отношений с коллегами и друзьями ($p=0,005483$);
- более продуктивным и адаптивным реагированием на различные ситуации ($p=0,003541$);
- умением правильно расставлять приоритеты и уравнивать личные и социальные интересы ($p=0,002360$);
- тенденцией к самоэффективности и развитию собственного профессионального и личностного потенциала ($p=0,000333$);
- высоким уровнем компетентности; позитивной самооценкой и уверенностью в себе; более значимыми целями и большей осмысленностью и целеустремленностью в жизни ($p=0,028178$);
- умеренно выраженным нонконформизмом; опорой на реализм во всех сферах жизни ($p=0,000565$).





Корреляционный анализ (Пирсона)

Correlation analysis (Pearson)

Самооценка психологического возраста / Self-assessment of psychological age

Возраст/Age	0,35
	$p < 0,05$

Ключевым результатом исследования стало установление того, что с течением времени учителя все чаще воспринимают свой возраст субъективно выше действительного.





Заключение

1. Средний возраст учителей, которые сами себя ощущают моложе своей биологической возрастной категории, составляет 62—63 года, тогда как тех, кто считает себя старше, — 57—58 лет.

2. Наиболее выраженная разница во взаимном восприятии возраста наблюдается в возрастной градации 45—54 года; вероятно, она обусловлена профессиональным выгоранием.

3. Учителя, воспринимающие себя моложе, демонстрируют более высокую степень психологического благополучия, особенно в аспекте контроля над внешней средой.

4. Между двумя противоположными группами зафиксированы различия по таким параметрам, как позитивные отношения, автономность, управление окружением, развитие личности, смысл жизни, самопринятие и общее психологическое состояние.

5. По мере накопления педагогического опыта учителя склонны занижать свою биологическую возрастную категорию, полагаясь на субъективное восприятие.

6. Группа от 45 до 54 лет в педагогической деятельности оказывается наиболее подверженной влиянию факторов, провоцирующих перегорание и истощение. В связи с этим необходима целенаправленная методическая поддержка психологов и социальных работников, работающих с преподавателями. Критически важна реализация практик, способствующих повышению уровня профессионального долголетия, снижению чувствительности к субъективному восприятию возраста и укреплению психологического состояния работников образовательной сферы. Применение психотерапевтических подходов позволяет эффективно минимизировать последствия выгорания и деструктивных изменений в самооценке.





МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

РЕСУРСЫ И РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ

Деулин Дмитрий Владимирович
Контакты докладчика:
deulindv@mgppu.ru