



НАУКА В ПУБЛИКАЦИЯХ
КРУГЛЫЙ СТОЛ
НАУЧНЫХ ЖУРНАЛОВ

Круглый стол журнала
«Экстремальная психология
и безопасность личности»



14 апреля 2026, 15.00

РЕСУРСЫ И РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ

Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы профессионального долголетия

Литвинова Анна Викторовна

Кандидат психологических наук, доцент

Новикова Светлана Дмитриевна,

магистр





Учитель — это деятель, труд которого сродни творчеству поэта, художника, артиста, учёного...

Дмитрий Лихачёв

Надежда Васильевна Строгонова

старейший учитель Санкт-Петербурга, в 2023 году в возрасте 103 лет приходила в школу. Её профессиональный стаж насчитывал 83 года!

Елизавета Александровна Бобровникова вышла на заслуженный отдых в 93 года. А до этого около 70 лет преподавала математику школьникам Благовещенска

Любовь Николаевна Беляева стала символом физической активности и энергии для жителей России. Преодолев в 2024 году рубеж в 90 лет она продолжает вести занятия физкультурой в школе Нальчика, вдохновляя молодых коллег своим примером





Актуальность проблемы

- Особая важность в условиях **старения населения** и **возрастных изменений у педагогических работников**
- Реформирование образования усиливает кадровые проблемы
- Поддержание **здоровья** и **работоспособности** педагогов требует научно обоснованных технологий

Цель: выявить взаимосвязи показателей **профессионального долголетия педагогов** с **профессиональным выгоранием** и **жизненными ресурсами** (психологическая безопасность образовательной среды и жизнеспособность)





Профессиональное долголетие педагогов - способность сохранять высокую эффективность профессиональной деятельности на протяжении длительного времени, включая пенсионный период, за счет психологического здоровья, саморегуляции и здоровьесберегающих факторов

Компоненты профессионального долголетия (Т.Н. Березина)

- функционально-биологический
- субъективно-психологический
- объективно-поведенческий





профессиональное выгорание - специфический стресс, возникающий в результате продолжительных и интенсивных межличностных взаимодействий, характеризующихся высокой эмоциональной насыщенностью и/или когнитивной сложностью

жизненные ресурсы:

психологическая безопасность образовательной среды - состояние, при котором отсутствуют проявления психологического насилия во взаимодействии, обеспечивается доверительное общение и сохраняется психологическое здоровье всех субъектов образовательной среды

жизнеспособность - способность самостоятельно обеспечивать психологическое, социальное и физическое благополучие, предполагающая высокую социальную активность личности, направленную на преобразование себя, внешней природной и социальной среды





Методики исследования

- Опросник **«Профессиональное выгорание» (МВІ)** К. Маслач и С. Джексон (адаптация Н.Е. Водопьяновой)
- **«Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы»** (И.А. Баева)
- Тест **«Жизнеспособность человека»** (Е.А. Рыльская)
- Метод **биопсихологического возраста** (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина)
- Шкала **ожидаемого пенсионного возраста**

Выборка: Педагоги этапа **профессионализации** (N=23, ср. возраст **30,2 года**) и **предпенсионного возраста** (N=26, ср. возраст **52,2 года**)





на этапе активной профессионализации

функционально-биологический компонент

- **ресурсы:** способности к адаптации и защищенность от психологического насилия
- **риски:** слабая саморегуляция и недостаточные условия в образовательной среде для развития педагогического мастерства

субъективно-психологический компонент

- **ресурсы:** способности к адаптации и защищенность от психологического насилия
- **риски:** слабая саморегуляция, эмоциональное истощение, деперсонализация, низкая осмысленность ПД, и недостаточные условия в образовательной среде для развития педагогического мастерства

объективно-поведенческий компонент

связей с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами не выявлено, возможно обретение психобиологической зрелости еще находится в «зоне ближайшего развития»





на этапе акмепрофессионализма и приближения к предпенсионному возрасту

функционально-биологический компонент

ресурсы: психологическая безопасность образовательной среды, жизнеспособность и способности педагогов к саморазвитию

риски: деперсонализация

субъективно-психологический компонент

ресурсы: психологическая безопасность образовательной среды, преобладание положительных эмоций, условия для развития профессионализма и низкий уровень редукции профессионализма

риски: выраженное эмоциональное истощение

объективно-поведенческий компонент

ресурсы: взаимосвязь психобиологической зрелости с переживанием позитивных эмоций в образовательной среде





- Профессиональное долголетие зависит от комплекса факторов.
- Психологическая безопасность и жизнеспособность — ключевые ресурсы.

Для повышения профессионального долголетия педагогов **рекомендуется:**

- создавать психологически безопасную образовательную среду;
- развивать жизнеспособность педагогов (тренинги, психологическая поддержка)
- предотвращать профессиональное выгорание (оптимизация нагрузки, правила коммуникации, тренинги саморегуляции);
- предоставлять педагогам свободу в принятии профессиональных решений (особенно на предпенсионном этапе)





Перспективы:

- разработка программ поддержки педагогов разных возрастных групп
- внедрение мониторинга профессионального выгорания
- создание системы сопровождения профессионального долголетия





МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

РЕСУРСЫ И РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ

Литвинова Анна Викторовна

Контакты докладчика annaviktorovna@mail.ru