

Научная статья | Original paper

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

Д.В. Деулин¹✉

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация

✉ ddeulin@yandex.ru

Резюме

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 «профессиональной долговечности». **Гипотеза.** В исследовании предполагаются различия между разными возрастными группами учителей по следующим шкалам: позитивные отношения; автономия; управление окружающей средой; личностный рост; жизненные цели; самопринятие; 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. **Результаты.** В рамках цифровой трансформации образовательной среды и реформирования системы обучения был проведен анализ профессионального возраста, долголетия и психологического здоровья учителей общеобразовательных школ. Исследование выявило различия среди учителей различных возрастных категорий по таким аспектам, как позитивные социальные связи, степень автономии, контроль над внешней средой, развитие личности, осмысленность

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

жизни, принятие себя и уровень психологического благополучия. С увеличением педагогического стажа учителя склонны пересматривать свое восприятие возраста: чем дольше они работают, тем более зрелыми ощущают себя по сравнению с фактическим возрастом. **Выводы.** Средний возраст учителей, которые субъективно оценивают себя моложе своего биологического возраста, колеблется в пределах 62—63 лет, в то время как тех, кто чувствует себя старше, — около 57—58 лет. Наибольшее расхождение между реальным и воспринимаемым возрастом отмечено среди педагогов в возрасте 45—54 лет, что, скорее всего, связано с проявлениями профессионального выгорания. Учителя, воспринимающие себя молодыми, показывают более высокий уровень психологического благополучия, особенно в плане ощущения контроля над окружающей средой. Между группами, различающимися по самооценке возраста, выявлены значимые отличия по таким параметрам, как позитивные отношения, автономность, управление окружением, развитие личности, смысл жизни, самопринятие и общее психологическое состояние. По мере увеличения трудового стажа учителя всё чаще снижают свои биологические возрастные рубежи, основываясь преимущественно на внутреннем, субъективном восприятии.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психологический возраст, педагог, учитель, среднеобразовательные организации, профессиональное выгорание, угрозы и риски в системе образования, профессиональное долголетие

Для цитирования: Деулин, Д.В. (2026). Изучение профессионального долголетия и психологического здоровья учителей с учетом их психологического возраста. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(1), 126—144. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030107>

The study of professional longevity and psychological health of teachers, taking into account their psychological age

D.V. Deulin ¹✉

¹ Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ ddeulin@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. The problem under consideration is becoming relevant in connection with the reform of educational systems and the search for optimal ways to solve the issues of staffing the system of educational organizations. **Objective.** The main purpose of the study is to clarify the relationship between individual scales of “psychological health” and scales of “professional longevity”. **Hypothesis.** The study suggests differences between different age groups of teachers on the following scales: positive attitudes; autonomy; environmental management; personal growth; life goals; self-acceptance; psychological well-being. As teachers gain pedagogical experience, they begin to rethink their age — the older the teacher, the older they perceive

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

themselves to be relative to their actual age. **Methods and materials.** The main sample included teachers from general education institutions, mostly women, with teaching experience ranging from 24 to 65 years (average age 44 ± 1 year, 32 participants). In our study, we used a theoretical analysis of the literature on the problem under study, including a conceptual analysis of previous studies. Empirical methods included: the scale of assessment of the expected retirement age by T.N. Berezina; the self-assessment of psychological age by K.A. Abulkhanova and T.N. Berezina; the scale of psychological well-being by C. Ryff adapted by N.N. Lepeshinsky; methods of mathematical processing and analysis of the data obtained: descriptive statistics, correlation analysis, descriptive data analysis, variance analysis with Fisher's exact test. **Results.** As part of the digital transformation of the educational environment and the reform of the education system, an analysis of the professional age, longevity and psychological health of secondary school teachers was carried out. The study revealed differences among teachers of different age categories in such aspects as positive social connections, degree of autonomy, control over the external environment, personality development, meaningfulness of life, self-acceptance and the level of psychological well-being. With increasing teaching experience, teachers tend to reconsider their perception of age — the longer they work, the more mature they feel compared to their actual age. **Conclusions.** The average age of teachers who subjectively assess themselves younger than their biological age ranges from 62—63 years, while those who feel older are about 57—58 years old. The greatest discrepancy between real and perceived age was noted among teachers aged 45—54 years, which is most likely due to manifestations of professional burnout. Teachers who perceive themselves as young show a higher level of psychological well-being, especially in terms of a sense of control over the environment. Significant differences in such parameters as positive relationships, autonomy, environmental management, personality development, meaning of life, self-acceptance, and general psychological state were revealed between groups that differ in age self-assessment. As teachers increase their work experience, they increasingly lower their biological age limits, based primarily on internal, subjective perception.

Keywords: psychological health, psychological age, educator, teacher, secondary schools, professional burnout, threats and risks in the education system, professional longevity

For citation: Deulin, D.V. (2026). The study of professional longevity and psychological health of teachers, taking into account their psychological age. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 126—144. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030107>

Введение

Сегодня особое значение приобретает исследование факторов — личностных, организационных, социальных и экономических, — формирующих субъективную оценку учителями собственного возраста, психоэмоционального состояния и способности к длительной профессиональной деятельности. Ограниченность времени, обременительная

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

документация, чувство перегрузки, разрушительная атмосфера в учебном заведении, а также глубинные системные недостатки оказывают серьезное воздействие на психическое здоровье педагогов и вызывают массовый отток кадров. Снижение интереса молодежи к профессии учителя ставит перед обществом насущную задачу по сохранению основной группы педагогов — наиболее опытных специалистов.

Современная технологическая трансформация общества лишь усиливает тревожность работников и подрывает их психологическое здоровье. Эта тревога в первую очередь вызвана возможностью быстрой профессиональной деградации и отсутствием конкурентного равенства с технологиями искусственного интеллекта. Поэтому возникает необходимость в более детальном изучении аспектов профессиональной долговечности учителей общеобразовательных школ, их самооценки и восприятия ими психологического возраста в связи с психологическим благополучием и здоровьем.

Здоровье и трудоспособность сегодня признаны ключевыми ценностями на международном уровне. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, утвержденному в 1946 году, каждый человек имеет право на достижение максимально возможного уровня здоровья независимо от расы, вероисповедания, взглядов, финансового или социального положения.

Государства обязуются соблюдать, защищать и способствовать реализации этого права. Это означает, что они не должны допускать ни прямого, ни косвенного вмешательства в состояние здоровья граждан, обязаны предотвращать такие действия со стороны третьих сторон и принимать активные меры для создания условий, обеспечивающих доступ людей и обществ к здоровью.

В качестве одного из составляющих полноценного состояния здоровья — определяемого не просто отсутствием заболеваний, а наличием физического, психического и социального благополучия — особое значение имеет психологическое здоровье. Способность эффективно функционировать и активно участвовать в жизни напрямую зависит от психологической устойчивости. Поэтому вопрос сохранения и развития психического благополучия приобретает все большее значение и требует серьезного внимания современного общества.

Психологический возраст, как комплексная конструкция, рассматривается в исследовании как часть биопсихологического возраста и опирается на теоретическую концепцию Т.Н. Березиной, где этот показатель отражает личную зрелость/незрелость и основан на субъективной оценке человеком своего жизненного пути, достижений и значимых событий. Авторы выявили закономерность: с возрастом увеличивается дефицит ресурсов, снижающих риски и угрозы психологической безопасности человека (Финогенова и др., 2023).

Возраст — это социально сконструированное социально-психологическое и биологическое явление. Его содержание включает периодизацию жизненного пути, возрастную классификацию общества и системный подход к культурной символизации этого явления. Именно социальная ситуация развития определяет возраст.

Исследования выявляют взаимосвязь между психическим здоровьем, оценкой собственного состояния здоровья и возрастом. Наиболее значимым аспектом субъективного возраста в контексте психологического благополучия оказывается социальный возраст. Зависимость между субъективным возрастом и уровнем психологического благополучия частично обусловлена такими факторами, как временные установки и взгляды на будущее.

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

Общественное восприятие периода зрелости и старости характеризуется негативной окраской у представителей всех возрастных категорий. Многие люди видят старение как этап, наполненный сожалениями и разочарованиями, что повышает риск неготовности к этому этапу жизни (Эйдельман, 2021).

По данным метаанализа, субъективный или психологический возраст, уровень оптимизма, вера в свои силы, осознание жизненной цели, способность преодолевать трудности, а также устойчивость к неопределенности играют ключевую роль в обеспечении высокого уровня психологического благополучия (Сергиенко, Павлова, 2024). Ясно, что психологический возраст служит индикатором степени психического благополучия и общего психологического состояния личности.

Таким образом, можно сказать, что психологический возраст отражает степень психологического благополучия, психологического здоровья и профессиональной долговечности. Психологическое здоровье и профессиональная долговечность являются важными компонентами профессиональной самореализации.

Проблемы профессиональной долговечности и психологического здоровья получили развитие как в отечественных, так и в зарубежных научных исследованиях: через образование как важнейший фактор трудоспособности; исследования предикторов профессиональной долговечности; влияние ценностно-семантических и духовных факторов на профессиональную долговечность (Березина, 2025); разработку систематизации факторов профессиональной долговечности; преодоление крайних факторов, способствующих профессиональной долговечности (Горячева, 2020); изучение психологических аспектов трудоспособности в профессиях высокого риска и др. Наиболее значительный вклад в развитие проблем «психологического здоровья» внесли такие зарубежные ученые, как А. Маслоу, К. Роджерс, К.Г. Юнг. Российская наука рассматривала «психологическое здоровья» в системе психологической безопасности образовательной среды (Баева, 2012); как необходимое условие полноценного функционирования и развития личности в процессе ее жизни; оптимальное функционирование всех психических структур человека (Кашкарева, 2013).

Снижение состояния здоровья человека может повлиять на профессиональную продолжительность жизни и оказать негативное экономическое воздействие. Исследование труда и старения подчеркивает актуальность проблемы «синдрома замедления» на рынке труда, вызванного сокращением объема прибавочной рабочей силы, которая долгое время являлась одним из главных двигателей экономического роста. Авторы изучают эволюцию концепции «серебряного цунами», реалии и мифы о способностях и успехах пожилых работников (Дуракова, 2025).

Изучение сущности и содержания феномена «психологического здоровья» проводилось в рамках многочисленных отечественных и зарубежных научных исследований (О.Н. Кузнецов, Н.Д. Лакосина, В.И. Лебедев, Г.С. Никифоров, Г.К. Ушаков, А. Маслоу, А. Эллис и др.). Психологи фокусируются на разных уровнях здоровья: психическом, психологическом и социальном. В категории личности изучается феномен «психологического здоровья», который, по мнению И. В. Дубровиной, является результатом глубокого взаимодействия между развитием, воспитанием и обучением детей и школьников на каждом этапе онтогенеза. Доказано, что именно взаимодействие этих процессов способствует развитию человека

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

(Дубровина, 2015).

В некоторых российских исследованиях, посвященных изучению психологической безопасности образовательной среды, показано, что высокий уровень культуры педагогической деятельности и педагогического взаимодействия обеспечивает психическое здоровье школьников и учителей (Баева, Семикин, 2005). В более поздних исследованиях разрабатываются и предлагаются психотехнологии, создающие психологическую безопасность образовательной среды и направленные на поддержание психического здоровья подростков (Баева, 2012).

Важным аспектом поддержания психологического здоровья является образ учителя, который выступает в качестве оздоровительного фактора в случае его позитивных характеристик в образовательном процессе школы (демократический стиль руководства, стиль общения, основанный на увлечении совместной творческой деятельностью, дружелюбный стиль поведения, внешний вид, оформленный в деловом стиле, предметно-пространственная среда, разработанная с учетом рекомендаций цветотерапии, и т. д.) (Зак, 2017).

Л.Р. Кашкарева понимает психологическое здоровье как оптимальное функционирование всех психических структур человека, необходимых для текущей жизненной деятельности, динамическую гармонию человека, делящуюся на внешнюю (между человеком и окружающими его людьми, природой, пространством) и внутреннюю (физическое тело, мысли и чувства), обеспечивающую активное динамическое равновесие между человеком и окружающей средой (Кашкарева, 2013).

В зарубежной психологии психологическое здоровье изучали К. Роджерс, А. Маслоу, К.Г. Юнг и многие другие исследователи.

К.Г. Юнг считает, что основной чертой психологически здоровой личности является стремление к целостности составных частей личности, социального «Я» и развитию собственного «Эго». Автор утверждает, что психическое здоровье выражается в способности творчески осмыслить и объединить все стороны жизненного опыта (Юнг, 1994). К. Роджерс видел здоровье в способности быть открытым всему потенциальному опыту, где центральным мотивом выступает стремление реализовать внутренние возможности личности.

Стоит отметить, что в историографии мировой психологической науки в изучении личного здоровья выделились два направления: дифференциация понятий психологического и психического здоровья. Проблему психического здоровья в России изучают такие ученые, как Б.С. Братус, В.Е. Пахалян, Т.Н. Метелкина. В нашем исследовании мы сформулировали проблему «психологического здоровья».

М.Г. Иванова и А.Г. Портнова объясняют, что теоретические и методологические работы психологов представляют различные аспекты рассмотрения здоровья. Человек — это многофункциональная и многоуровневая система, поэтому здоровье проявляется на уровне индивида, личности и субъекта деятельности. Авторы также учитывают тот факт, что при анализе природы психических процессов, состояний и проявлений личностных черт они рассматривают здоровье, считая его показателем, описывающим личность во всех ее проявлениях (Иванова, Портнова, 2006).

По мнению О.В. Хухлаевой, конструкт «психологическое здоровье» является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизни,

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

позволяющим ему адекватно выполнять различные социальные и культурные роли. С этой точки зрения психологическое здоровье включает в себя следующие компоненты: аксиологический (личностные ценности, ценности «Эго» других людей), инструментальный (способность к рефлексии) и мотивационный (стремление к саморазвитию) (Хухлаева, 2003).

В системе координат психологического здоровья все большее значение приобретает социально-психологическая конструкция «профессионального долголетия». Поддержание психологического здоровья является предиктором обеспечения «профессионального долголетия», в том числе для учителей средних школ. Исследования Т.Н. Березиной показали, что основным фактором профессионального долголетия является состояние здоровья (объективное и субъективное). Наличие семьи и детей важно только для женщин, и они сокращают профессиональное долголетие. Наличие интересных хобби увеличивает профессиональное долголетие у женщин и может снижать его у мужчин. Место жительства также является фактором, влияющим на продолжительность трудовой деятельности.

Проживание в мегаполисе негативно влияет на продолжительность профессиональной карьеры представителей как мужского, так и женского пола (последние — на пороговом уровне), согласно данным Т.Н. Березиной (Березина, 2025). В рамках исследований этот же автор, изучающий медиацию между профессиональной долговечностью и уровнем жизненной энергии, выделил следующие положения:

— жизненная сила признаётся фундаментальной основой всех видов человеческой активности;

— при выполнении трудовой деятельности происходит ее истощение, причем чем интенсивнее нагрузка, тем выше расход энергии, что влечет за собой преждевременный выход на пенсию и снижение общей продолжительности жизни;

— одновременно существуют пути восполнения потерь: социальная поддержка (повышенный доход, доступные медикаменты, качественное питание и прочее); сокращение энергозатрат путем оптимизации режима дня, полноценного отдыха и сна; применение внутренних ресурсов (спорт, творческие занятия, хобби, чувство юмора и т. п.); а также психоэмоциональные стратегии восстановления жизненной силы (Березина, 2025).

Сегодня основными направлениями исследований проблем личной эффективности можно считать также «модели избыточной активности» (В.И. Ясвин), идею «побочного продукта, преобразующего деятельность» (Я.А. Пономарев), «интеллектуальную инициативу» (Д.Б. Богоявленская), природу «целесолагания» (О. К. Тихомиров), сущность «личного выбора» (Д.А. Леонтьев) и другие.

Особое значение для продолжительности профессиональной деятельности учителя имеет его взаимодействие с цифровой средой. Применение интернета и мессенджеров при контакте между педагогами и другими участниками образовательного процесса решает множество коммуникационных задач, однако сопряжено с рядом вызовов и рисков, с которыми они сталкиваются в ходе своей профессиональной практики (Веселовская, 2025).

Повышение пенсионного возраста в рамках действующей пенсионной реформы в России требует учета индивидуальных особенностей работников, включая их духовно-нравственные установки, оказывающие влияние на профессиональную устойчивость и состояние здоровья. Здоровье представляет собой комплексное понятие, охватывающее различные аспекты человеческого существования и повседневной активности. Духовный компонент личного

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

благополучия способен трансформировать внутренние уровни, связанные с адаптивными механизмами и реализацией потенциала субъекта деятельности, одновременно формируя особенности его когнитивной и физической деятельности (Котенева, 2019).

Е.В. Горячева в ходе исследования раскрывает ключевые биомедицинские аспекты — состояние организма, режим питания, уровень двигательной активности, отсутствие вредных привычек, генетическая предрасположенность и прочие факторы, — формирующие физическое здоровье, которое играет существенную роль в обеспечении продолжительности профессиональной деятельности (Горячева, 2020).

Зарубежные научные работы сконцентрированы на анализе связи между состоянием здоровья и трудовой продуктивностью личности. В исследованиях подчеркивается, что снижение состояния здоровья в пожилом возрасте способно ограничивать трудоспособность, повышая риск расхождения между возможностями работника и базовыми требованиями к выполняемым должностям. Существующие стандартные метрики состояния здоровья оказываются неполными при анализе того, как соответствие работника требованиям профессии влияет на его вовлеченность в трудовую деятельность и решения по выведению на пенсию (Garcia, Maestas, Mullen, 2025).

Выявленные в работах Н.В. Горбуновой и А.С. Фетисова риски, связанные с психоэмоциональным состоянием, регуляцией собственного поведения, восприятием себя и взаимодействием с окружающими, поднимают вопрос о значении «профессиональной долговечности» и ложатся в основу психологического благополучия (Горбунова, Фетисов, 2023). Особое внимание привлекают не только социально-психологические аспекты, но и социологические, возрастные, а также экономические условия, влияющие на длительность трудового стажа. Существуют медицинские и иные показатели, которые напрямую связаны с продолжительностью активной трудовой деятельности. Установлено, что средняя продолжительность трудовой деятельности и сроки здорового труда у мужчин выше, чем у женщин. К 50-летнему возрасту ожидаемый период занятости начал расти с середины девяностых, причем темпы этого роста оказались более выражены среди женщин, что способствует сближению полов по данному показателю. Снижение продолжительности трудовой активности отмечено у лиц с низким образованием, представителей низших профессий, тех, кто испытывает высокие физические нагрузки на рабочем месте, жителей социально и экономически неблагополучных территорий, людей с лишним весом или ожирением, курящих, ведущих малоподвижный образ жизни вне работы, а также страдающих хроническими патологиями (Shiri, Hiilamo, Lallukka, 2021).

В заключении хочется отметить, что с одной стороны, отмечается большое число работ, посвященных анализу факторов психологического благополучия в зависимости от стажа работы, с другой — не теряет актуальности вопрос оценки субъективного самочувствия и уровня психического состояния школьных педагогов с учетом их возрастной принадлежности.

Материалы и методы

Цель данного исследования — изучение взаимосвязи между отдельными компонентами психологического здоровья и профессиональной выносливостью учителей образовательных учреждений на ограниченной выборке респондентов.

Выборка состояла из мужчин и женщин в возрасте от 24 до 65 лет (средний возраст 44 ± 1

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

год, 32 респондента). Небольшой размер выборки обусловлен тем, что проблема, рассматриваемая в нашем исследовании, связана с конфиденциальной информацией, которую не все учителя готовы раскрыть. Выявление проблем с «психологическим здоровьем» может стигматизировать учителей, а также негативно повлиять на продление их трудовых договоров с образовательными организациями.

В качестве эмпирических методов были использованы: Шкала оценки ожидаемого пенсионного возраста Т.Н. Березиной; Самооценка психологического возраста К.А. Абулхановой и Т.Н. Березиной; Шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптированная Н.Н. Лепешинским. Методы математической обработки и анализа полученных данных: описательная статистика, корреляционный анализ, анализ описательных данных, дисперсионный анализ с точным критерием Фишера.

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

Результаты

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-статистический метод — критерий Спирмена.

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%.

Гендерный дисбаланс обусловлен тем, что женское превалирование в педагогической сфере российских школ (феминизация преподавания) связано с историческими и социальными причинами. В XIX веке занятие преподаванием стало одним из первых профессиональных направлений, открытых перед женщинами, поскольку воспринималось как естественное развитие традиционной роли опекунов семьи и воспитателей. Учительница воспринималась как мать для всех своих подопечных, что полностью соответствовало установкам патриархального уклада того времени.

Что касается возрастных характеристик выборки, важно отметить, что основная группа респондентов (58%) принадлежала к возрастной группе 45—47 лет. Этот возраст характеризуется пиком трудоспособности, наличием профессионального опыта и резерва познавательных возможностей для продуктивной работы. Все респонденты имели высшее профессиональное образование.

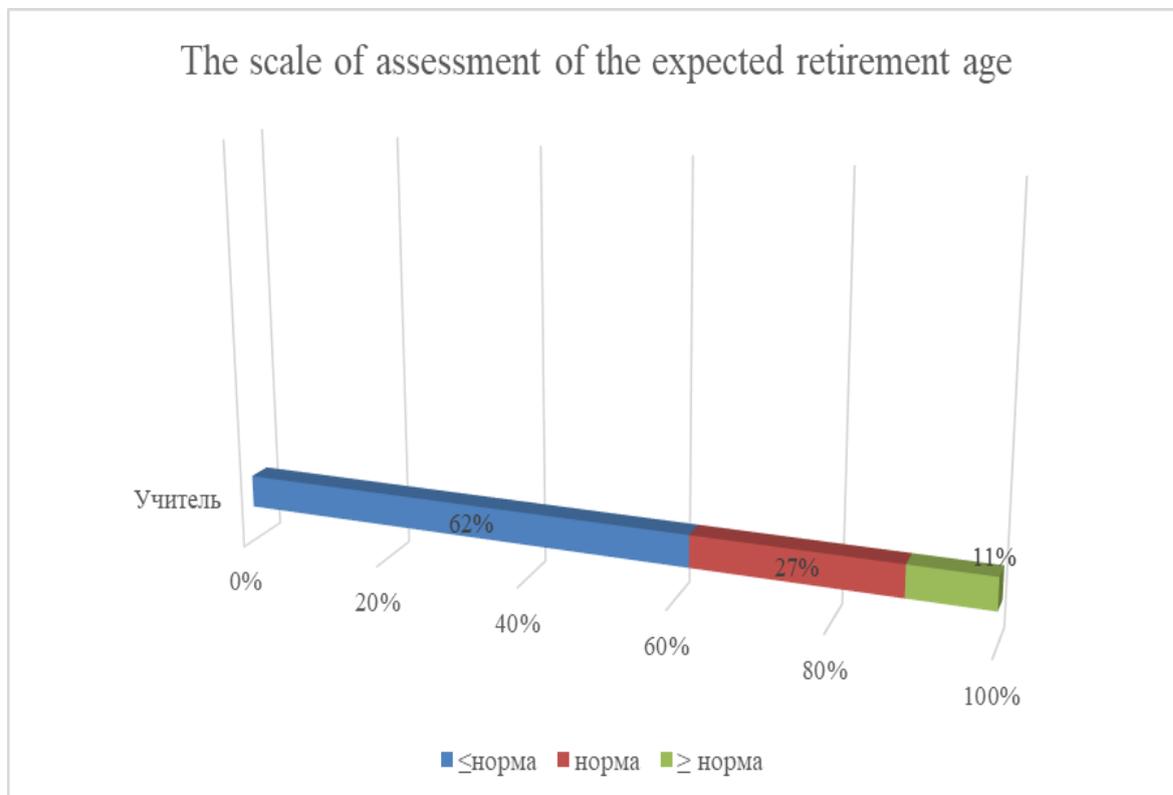


Рис. 1. Шкала оценки ожидаемого пенсионного возраста (методология Т.Н. Березиной).
Fig. 1. The scale of assessment of the expected retirement age (methodology of T.N. Berezina).

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).

Шкала психологического благополучия К. Рифф, адаптированная Н. Н. Лепешинским, позволяет определить уровень психологического благополучия. Интерпретация результатов: 0—323 балла — низкий уровень психологического благополучия, 324—353 балла — средний уровень, 354 балла и выше — высокий уровень.

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



Рис. 2. Шкала психологического благополучия К. Рифф
Fig. 2. C. Ryff's scale of psychological well-being

Обсуждение результатов

В рамках методологии самооценки психологического возраста по К.А. Абулхановой и Т.Н. Березиной респондентов можно разделить на 2 группы: группа 1 набрала < 50 баллов (41%), группа 2 ≥ 50 баллов (59%).

После подготовки электронной таблицы Excel с данными психодиагностического обследования для каждого метода исследования с использованием статистической программы Statistica был проведен описательный анализ данных (т. е. выполнена описательная статистика), на основании результатов которого было решено применить параметрические критерии расчета, поскольку графическое представление данных по каждой шкале соответствовало кривой нормального распределения, а показатели асимметрии и выпуклости (избытка) каждого диагностического показателя не превышали трех допустимых ошибок (см. табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

Описательная статистика Descriptive statistics

	THE ASYMMETRY			EXCESS			The final decision
	Asymmetry (module)	3x Asymmetry error	Normality	Excess (modulus)	3x Excess Error	Normality	

Деулин Д.В. (2026)
 Изучение профессионального долголетия и
 психологического здоровья учителей с учетом их
 психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
 3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
 The study of professional longevity and
 psychological health of teachers, taking into account
 their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
 3(1), 126—144.

		Normal Kurtosis					on normalit у
Шкала оценки ожидаемого пенсионного возраста / The scale of assessment of the expected retirement age	0,24	1,24	да	0,32	2,43	да	да
Позитивные отношения / Positive attitudes	0,19	1,24	да	1,52	2,43	да	да
Автономия / Autonomy	0,15	1,24	да	0,60	2,43	да	да
Управление окружающей средой / Environmental management	1,02	1,24	да	2,31	2,43	да	да
Личностный рост / Personal growth	0,59	1,24	да	0,58	2,43	да	да
Жизненные цели / Life goals	0,24	1,24	да	0,86	2,43	да	да
Самопринятие / Self-acceptance	0,21	1,24	да	0,89	2,43	да	да
Психологическое благополучие / Psychological well- being	0,42	1,24	да	0,91	2,43	да	да
Самооценка психологического возраста / Self- assessment of psychological age	0,21	1,24	да	1,15	2,43	да	да

В исследовании, как было указано выше, приняли участие 32 человека — учителя городских и региональных школ в возрасте от 24 до 63 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.

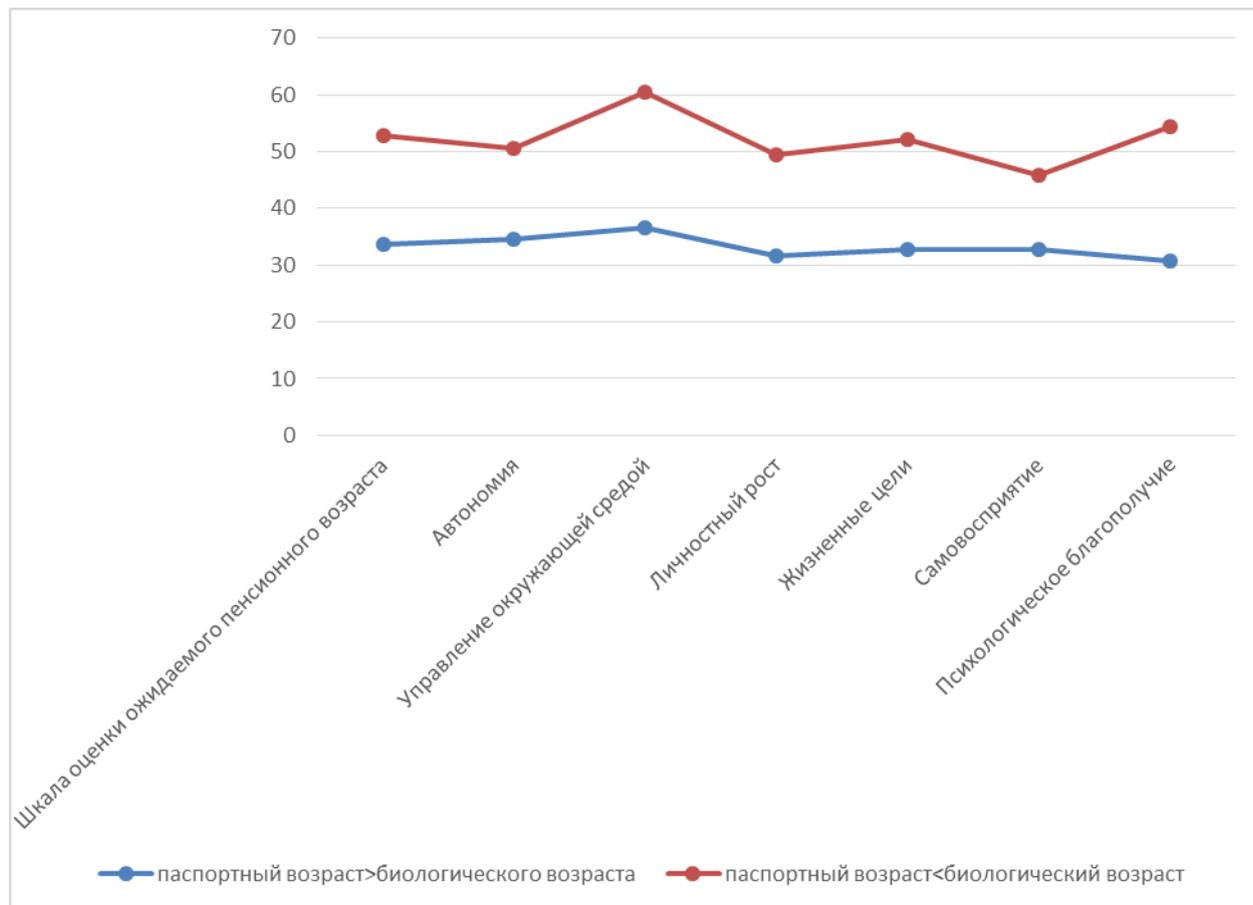


Рис. 3. Сравнительный анализ шкал психологического благополучия
Fig. 3. Comparative analysis of scales of psychological well-being

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 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; более продуктивным и адаптивным реагированием на различные ситуации; умением правильно расставлять приоритеты и уравнивать личные и социальные интересы; тенденцией к самоэффективности и развитию собственного профессионального и личностного потенциала; высоким уровнем компетентности; позитивной самооценкой и уверенностью в себе; более значимыми целями и большей осмысленностью и

Деулин Д.В. (2026)
 Изучение профессионального долголетия и
 психологического здоровья учителей с учетом их
 психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
 3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
 The study of professional longevity and
 psychological health of teachers, taking into account
 their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
 3(1), 126—144.

целеустремленностью в жизни; умеренно выраженным нонконформизмом; опорой на реализм во всех сферах жизни (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Различия между двумя сравниваемыми группами
Differences between the two groups being compared

	SS (сумма квадратов)	df (степень свободы)	F (критерий Фишера)	p-level	p
Позитивные отношения / Positive relationships	2745,6	1	9,0	<0,01	0,005 483
Автономия / Autonomy	1884,2	1	10,0	<0,01	0,003 541
Управление средой / Environmental mastery	4290,1	1	11,0	<0,01	0,002 360
Личностный рост / Personal growth	2363,0	1	14,7	<0,01	0,000 612
Цели в жизни / Purpose in life	2803,3	1	16,4	<0,01	0,000 333
Самопринятие / Self-acceptance	1264,3	1	5,3	<0,01	0,028 178
Психологическое благополучие / Psychological well-being	4136,0	1	14,9	<0,01	0,000 565

Ключевым результатом исследования стало установление того, что с течением времени учителя все чаще воспринимают свой возраст субъективно выше действительного (табл. 3).

Таблица 3 / Table 3

Корреляционный анализ (Пирсона)
Correlation analysis (Pearson)

	Самооценка психологического возраста / Self-assessment of psychological age
Возраст/Age	0,35
	p < 0,05

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

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 психоаналитиков, 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.

Ограничения. Исследование носит пилотажный характер, поскольку размер выборки недостаточно объемный.

Limitations. The study is of an experimental nature, since the sample size is not large enough.

Список источников / References

1. Баева, И.А., Семикин, В.В. (2005). Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников. *Труды Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена*, 7—19.
Baeva, I.A., Semikin, V.V. (2005). Safety of the educational environment, psychological culture, and mental health of schoolchildren. *Transactions of the A.I. Herzen State Pedagogical University of Russia*, 7—19. (In Russ.).
2. Баева, И.А. (2012). Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования. *Психологическая наука и образование*, 17(4), 11—17. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2012_n4/57717 (дата обращения: 20.02.2026).
Baeva, I.A. (2012). Psychological safety of the educational environment as a resource for the mental health of education subjects. *Psychological Science and Education*, 17(4), 11—17. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2012_n4/57717 (viewed: 10.09.2024).
3. Березина, Т.Н., Стельмах, С.А., Саралпова, Д.И. (2025). Факторы, влияющие на ожидаемую продолжительность профессиональной деятельности в России и Казахстане. *Социальная психология и общество*, 16(1), 142—158.
<https://doi.org/10.17759/sps.2025160108>

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

- Berezina, T.N., Stelmakh, S.A., Saralпова, D.I. (2025). Factors influencing the expected duration of professional activity in Russia and Kazakhstan. *Social Psychology and Society*, 16(1), 142—158. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160108>
4. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессиональной долговечности: обзор отечественных и зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
- Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource of professional longevity: a review of domestic and foreign studies. *Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
5. Билый, А.М. (2020). *Сохранение здоровья и профессиональной долговечности: Автореф дис. ... д-ра мед. наук.* Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова Министерства обороны Российской Федерации. СПб.
- Bilyi, A.M. (2020). *Maintaining Health and Professional Longevity: Extended abstr. Diss. Dr. Sci. (Med.).* S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense of the Russian Federation. Saint Petersburg. (In Russ.).
6. Веселовская, Ю.Н. (2025). Цифровые технологии организации деятельности преподавателей в образовательном процессе. В: *Образование и педагогический персонал в современном мире. Сборник материалов национальной научно-практической конференции* (с. 29—32). Санкт-Петербург.
- Veselovskaya Yu.N. (2025). Digital Technologies for Organizing Teachers' Activities in the Educational Process. In: *Education and Teaching Personnel in the Modern World. Collection of Materials from the National Scientific and Practical Conference* (pp. 29—32). Saint Petersburg. (In Russ.).
7. Горбунова, Н.В., Фетисов, А.С. (2023). Психологическое здоровье учителя как фактор профессиональной долговечности. *Перспективы науки и образования*, 2(62), 500—516. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>
- Gorbunova, N.V., Fetisov, A.S. (2023). Teachers' Psychological Health as a Factor in Professional Longevity. *Prospects of Science and Education*, 2(62), 500—516. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>
8. Горячева, Е.В. (2020). *Психологические детерминанты профессиональной выносливости сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций в Арктическом регионе России: Дис. ... канд. психол. наук.* СПб.
- Goryacheva, E.V. (2020). *Psychological Determinants of Professional Endurance of Employees of the Ministry of Emergency Situations in the Arctic Region of Russia: Diss. Cand. Sci. (Psychol.).* St. Petersburg. (In Russ.).
9. Дубровина, И.В. (2015). Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития. *Развитие личности*, 2, 67—95.
- Dubrovina, I.V. (2015). Psychological Health of the Individual in the Context of Age-Related Development. *Personality Development*, 2, 67—95. (In Russ.).
10. Дуракова, И.Б. (Ред.). (2025). *Успешность, работа и старение: фундаментальные, прикладные и научно-популярные аспекты профессионального долголетия: монография.* М.: ИНФРА-М.

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

- Durakova, I.B. (Ed.). (2025). Success, work and aging: fundamental, applied and popular science aspects of professional longevity: monograph. Moscow: INFRA-M. (In Russ.).
11. Зак, Е.М. (2017). Образ учителя как фактор охраны здоровья субъектов образовательного процесса в средней школе. В: А.В. Качалов, И.А. Твелов (ред.), *Актуальные возможности психологического здоровья личности: теория и практика: Математический и Всероссийский научно-практический совет (с международной подготовкой)*. Армавир.
Zak, E.M. (2017). The Image of a Teacher as a Factor in Protecting the Health of Subjects of the Educational Process in Secondary School. In: A.V. Kachalov, I.A. Tvelov (Eds.), *Current Possibilities of Personal Psychological Health: Theory and Practice: Mathematical and All-Russian Scientific-Practical Council (with International Training)*. Armavir. (In Russ.).
12. Зотова, Н.Г., Тихомиров, М.Ю., Передельская, С.А. (2020). Профессиональная долговечность учителя: ценностные и семантические аспекты: монография. Волгоград: Sphere Publ.
Zotova, N.G., Tikhomirov, M.Yu., Peredelskaya, S.A. (2020). Teacher's Professional Longevity: Value and Semantic Aspects: Monograph. Volgograd: Sphere Publ. (In Russ.).
13. Иванова, М.Г. (2010). *Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: Автореферат дис. канд. психол. наук*. Санкт-Петербургский государственный университет. Санкт-Петербург.
Ivanova, M.G. (2010). *Structural, functional, and dynamic characteristics of an individual's psychological health: Extended abstr. Diss. Cand. Sci. (Psychol.)*. St. Petersburg State University. St. Petersburg. (In Russ.).
14. Иванова, М.Г., Портнова, А.Г. (2006). Здоровье как предмет исследования в психологии. *Психологическая наука и образование*, 11(3), 99—102. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2006_n3/Ivanova
Ivanova, M.G., Portnova, A.G. (2006). Health as a subject of research in psychology. *Psychological Science and Education*, 11(3), 99—102. (In Russ.). URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2006_n3/Ivanova
15. Кашкарева, Л.Р. (2013). Дialeктическая взаимосвязь психического и психологического здоровья человека как условие его самореализации субъекта жизни. В: А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко (ред.), *Человек, субъект, личность в современной психологии: материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Т. 2* (с. 424—428). М.: Издательство Института психологии Российской академии наук.
Kashkareva, L.R. (2013). Dialectical relationship between mental and psychological health of a person as a condition for his self-realization of the subject of life. In: A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (Eds.), *Man, Subject, Personality in Modern Psychology: Proceedings of the International Conference Dedicated to the 80th Anniversary of A.V. Brushlinsky. Vol. 2* (pp. 424—428). Moscow: Publishing House of the Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
16. Котенева, А.В. (2019). Личностные факторы поддержания здоровья. В: Т.Н. Березина (ред.), *Биопсихологический возраст профессионалов: результаты и перспективы исследований: коллективная монография*. М.: Энциклопедия-Максимум.
Koteneva, A.V. (2019). Personal Factors in Maintaining Health. In: T.N. Berezina (Ed.),

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

Biopsychological Age of Professionals: Research Results and Prospects: A Collective Monograph. Moscow: Encyclopedia-Maximum. (In Russ.).

17. Маслоу, А. (1999). *Мотивация и личность*. Перевод с английского А.М. Татлыбаевой. Санкт-Петербург.
Maslow, A. (1999). *Motivation and Personality*. Translated from English by A.M. Tatlybaeva. St. Petersburg. (In Russ.).
18. Сергиенко, Е.А., Павлова, Н.С. (2024). Субъективный возраст и психологическое благополучие. *Журнал современной зарубежной психологии*, 13(4), 29—40. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130403>
Sergienko, E.A., Pavlova, N.S. (2024). Subjective Age and Psychological Well-Being. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 13(4), 29—40. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2024130403>
19. Финогенова, Т.А., Березина, Т.Н., Литвинова, А.В., Рыбцов, С.А. (2023). Влияние различных видов стресса на биопсихологический возраст. *Современная зарубежная психология*, 12(3), 41—51. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304>
Finogenova, T.A., Berezina, T.N., Litvinova, A.V., Rybtsov, S.A. (2023). The influence of different types of stress on psychological age. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12(3), 41—51. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304>
20. Хухлаева, О.В. (2003). *Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: Учеб пособие: Для студентов высш. пед. учеб. заведений*. М.: Академия.
Khukhlaeva, O.V. (2003). *Correction of mental health disorders in preschoolers and younger schoolchildren: Textbook: For students of higher pedagogical education institutions*. Moscow: Akademiya Publ. (In Russ.).
21. Эйдельман, А.Б. (2021). Отношение к старости у людей разного возраста. *Международный журнал медицины и психологии*, 4(5), 125—132.
Eidelman, A.B. (2021). Attitudes towards old age in people of different ages. *International Journal of Medicine and Psychology*, 4(5), 125—132. (In Russ.).
22. Юнг, К.Г. (1994). *Проблемы души нашего времени*; пер. с нем. А.М. Боковикова. М.: Прогресс: Универс.
Jung, C.G. (1994). *Problems of the soul of our time*; Transl. from German by A.M. Bokovikov. Moscow: Progress: Univers.
23. Garcia, I.L., Maestas, N., Mullen, K.J. (2025). Aging and work capacity. *Journal of the Economics of Ageing*, 31, 100576. <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2025.100576>
24. Shiri, R., Hiilamo, A., Lallukka, T. (2021). Indicators and determinants of lost years of working life: a brief overview. *Public health*, 49(6), 666—674. <https://doi.org/10.1177/1403494821993669>

Информация об авторе

Дмитрий Владимирович Деулин, кандидат психологических наук, доцент, декан факультета экстремальной психологии, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-

Деулин Д.В. (2026)
Изучение профессионального долголетия и
психологического здоровья учителей с учетом их
психологического возраста
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 126—144.

Deulin D.V. (2026)
The study of professional longevity and
psychological health of teachers, taking into account
their psychological age
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 126—144.

педагогического университета, Москва, Российская Федерация, ORCID: 0000-0001-6517-5061;
e-mail: ddeulin@yandex.ru

Information about the author

Dmitry V. Deulin, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Dean of the Faculty of Extreme Psychology, Associate Professor of the Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology of Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: 0000-0001-6517-5061, e-mail: ddeulin@yandex.ru

Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The author declares no conflict of interest.

Поступила в редакцию 04.03.2026
Поступила после рецензирования 07.03.2026
Принята к публикации 07.03.2026
Опубликована 31.03.2026

Received 2026.03.04
Revised 2026.03.07
Accepted 2026.03.07
Published 2026.03.31