

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ |
GENERAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOLOGY SAFETY OF THE PERSONALITY

Научная статья | Original paper

Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия

А.В. Литвинова¹✉, С.Д. Новикова²

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

² Гимназия САН, Пенза, Российская Федерация

✉ annaviktorovna@mail.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Обеспечение профессионального долголетия педагогов, поддержание их здоровья и работоспособности требует всестороннего изучения и создания научно обоснованных технологий. Данная проблема приобретает особую важность в условиях старения населения и возрастных изменений самих педагогических работников. **Цель:** выявить взаимосвязи показателей профессионального долголетия педагогов с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами (психологическая безопасность образовательной среды и жизнестойкость). **Методы:** опросник «Профессиональное выгорание» (МВІ) К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «Психологическая диагностика безопасности образовательной среды школы» (И.А. Баева); тест «Жизнеспособность человека» (Е.А. Рыльская); метод исследования биопсихологического возраста (по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной); шкала ожидаемого пенсионного возраста. В исследовании приняли участие педагоги на этапе профессионализации (N = 23, средний возраст 30,2 года) и педагоги на этапе предпенсионного возраста (N = 26, средний возраст 52,2 года). **Результаты.** Показано, что характеристики психологической безопасности образовательной среды и жизнестойкости выступают факторами снижения психологического возраста и старения педагогов, тогда как показатели профессионального выгорания — факторами их повышения. **Выводы.** Несмотря на разнонаправленное действие факторов, ожидаемое профессиональное долголетие всей выборки педагогов приближается к официально принятым значениям; у педагогов на этапе профессионализации отсутствуют связи с изучаемыми стрессами и ресурсами; на предпенсионном этапе ожидаемое профессиональное долголетие может повышаться, если педагоги будут свободны в реализации собственных решений

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

(КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ).

Ключевые слова: профессиональное долголетие, профессиональное выгорание, жизненные силы, жизнеспособность, психологическая безопасность образовательной среды, биопсихологический возраст, ожидаемый пенсионный возраст

Для цитирования: Литвинова, А.В., Новикова, С.Д. (2026). Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы профессионального долголетия. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(1), 12—32. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030101>

Specific stresses and resources of teachers as factors of professional longevity

A.V. Litvinova¹✉, S.D. Novikova²

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

² MBOU gymnasium SAN, Penza, Russian Federation

✉ annaviktorovna@mail.ru

Abstract

Context and relevance. Ensuring the professional longevity of teachers, maintaining their health and performance, requires a comprehensive study and the development of scientifically based technologies. This issue becomes particularly important in the context of an aging population and age-related changes in teachers themselves. **Objective:** to identify the relationships between indicators of teachers' professional longevity and professional burnout, as well as their life resources (psychological safety of the educational environment and resilience). **Methods:** the Professional Burnout Inventory (MBI) by K. Maslach and S. Jackson, adapted by N.E. Vodopyanova; Psychological Diagnostics of the Safety of the School Educational Environment (I.A. Baeva); Human Viability Test (E.A. Rylskaya); Method of Studying Biopsychological Age (by K.A. Abulkhanova and T.N. Berezina); Scale of Expected Retirement Age. The study involved teachers at the professionalization stage (N = 23, average age of 30.2 years) and teachers at the pre-retirement stage (N = 26, average age of 52.2 years). **Results.** It has been shown that the characteristics of psychological safety in the educational environment and resilience act as factors that reduce the psychological age and aging of teachers, while the indicators of professional burnout act as factors that increase them. **Conclusions.** Despite the multidirectional effects of the factors, the expected professional longevity of the entire sample of teachers is approaching the officially accepted values; teachers at the professionalization stage do not have any connections with the studied stresses and resources; at the pre-retirement stage, the expected professional longevity may increase if teachers are free to make their own decisions (the cognitive component of the psychological safety of the educational environment).

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

Keywords: professional longevity, professional burnout, vitality, resilience, psychological safety of the educational environment, biopsychological age, expected retirement age

For citation: Litvinova, A.V., Novikova, S.D. (2026). Specific stresses and resources of teachers as factors of professional longevity. *Extreme psychology and personal safety*, 3(1), 12—32. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030101>

Введение

Современными учеными активно проводятся исследования, разрабатываются методологии и технологии продления профессионального долголетия на основе изучения медико-биологических, социально-психологических, социокультурных факторов (Савченко и др., 2022), сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей и работоспособности (Шкарин и др., 2022). Актуальность данных исследований продиктована демографическими тенденциями в России, в частности старением населения, включая педагогов. Забота о здоровье и долголетию педагогов — это стратегическая задача государства и научного сообщества, поскольку от качества работы педагогов, способности передавать социокультурный опыт и развивать ключевые компетенции у молодежи напрямую зависит будущее экономическое, научное и техническое развитие России.

Проблемы, подходы, факторы профессионального долголетия раскрывают многие отечественные исследователи (Ширяева, 2021; Сыманюк, 2022; Васильева, Рыльская, 2023; Березина и др., 2023; Савченко и др., 2024). Профессиональное долголетие рассматривается как устойчивая способность субъекта поддерживать высокий уровень результативности и внутренней мотивации на протяжении всего профессионального пути, несмотря на неизбежное накопление профессиональных вызовов и стрессов. Для оценки профессионального долголетия преимущественно используют формальные показатели — субъективную самооценку, стаж, возраст выхода на пенсию (Белозерова и др., 2024), а также индивидуальные показатели физического и психологического здоровья (Горбунова, Фетисов, 2023), хронических состояний (Березина, 2023), которые могут привести к более раннему выходу на пенсию.

Представляет интерес концепция профессионального долголетия, разработанная Т.Н. Березиной, в которой обосновывается представление о трехкомпонентности феномена профессионального долголетия, рисках его снижения, ресурсах, способствующих устойчивости и повышению, а также критериях их оценки. Функционально-биологический компонент определяется уровнем физического и соматического здоровья индивида, предполагает оценку сформированности профессионально важных качеств, компетенций и биологического возраста. Второй компонент, субъективно-психологический, характеризуется внутренней готовностью, стремлением к продолжению профессиональной деятельности, предполагает измерение жизненных сил, психологического и ожидаемого пенсионного возраста человека. Третий — объективно-поведенческий, определяется совокупностью внешних и внутренних факторов, влияющих на возможность и желание человека оставаться активным в профессиональной сфере, предполагает оценку психобиологической зрелости (Березина, 2025).

Для повышения профессионального долголетия возникает необходимость минимизировать риски профессиональных деструкций у педагогов, снижающие продуктивность, создающие

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

психологические барьеры и ведущие к эмоциональному и профессиональному истощению в условиях интенсивного и продолжительного труда (Свидерская и др., 2023). Одним из таких рисков является профессиональное выгорание как синдром дезадаптации к профессиональной деятельности, свойственный представителям социномических профессий «человек — человек». В настоящее время профессиональное выгорание понимается как неоднозначное, сложное и многогранное явление, требующее глубокого и всестороннего изучения, профилактики и психологической коррекции (Костина, Лаврова, 2021); как «многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью (Астраханцева и др., 2023), как специфический стресс (Березина и др., 2023; Финогенова и др., 2023). Синдром профессионального выгорания типичен для работников сферы образования с разным стажем и возрастом (Смирнова, Поштарева, 2022; Никулина, 2023).

Педагоги школ подвержены риску выгорания в наибольшей степени из-за высокой эмоциональной вовлеченности, ответственности и большого числа стрессовых ситуаций. Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов проявляются в повышенной тревожности, агрессивности, категоричности и самоцензуре, что существенно препятствует развитию творческого потенциала, профессиональному росту и стремлению к самосовершенствованию (Михайлова, Власова, 2022). Профессиональное выгорание связано с потерей педагогами интереса к работе, отсутствием позитивных чувств к окружающим, отстраненностью, снижением эмоциональной включенности, негативизмом и циничностью при выстраивании отношений, отрицательной оценкой компетентности и результатов своей деятельности (Токарская, 2025), а также с низкой профессиональной удовлетворенностью (Gedvilienė, Didžiulienė, 2020).

Исследователями выявлены дезадаптивные личностные сдвиги у педагогических работников, которые являются признаками начинающихся процессов профессиональной деструкции: у педагогов до 50 лет наблюдается более выраженная редукция профессиональных достижений, у педагогов старше 50 лет проявляются более серьезные соматовегетативные нарушения. Эти изменения могут не только проявиться в ухудшении соматического и психологического здоровья педагогов, но и привести к преждевременному завершению ими профессиональной деятельности (Белозерова и др. 2024).

К раннему уходу из профессии также приводит связь всех компонентов профессионального выгорания с ускорением биологического старения организма педагогов (показатель оценки биологического возраста) (Березина и др., 2023). Исследователи приходят к выводу, что необходимо подбирать ресурсные области для замедления темпов старения с учетом пола, возраста и типа профессий, поскольку даже оптимизация активных личностных ресурсов (способов активного времяпрепровождения, способствующих замедлению биологического возраста, улучшению состояния здоровья и увеличению ожидаемой продолжительности жизни) у зрелых профессионалов (36—55(60) лет), не приводит к снижению индекса старения (Березина, Зимина, 2025). Важно создавать условия для преодоления разрыва между субъективными представлениями о контролируемости процессов старения и их реальным влиянием на профессиональную работоспособность (Strizhitskaya et al., 2023).

В связи с профессиональными и социальными рисками, с которыми сталкиваются педагоги, возникла необходимость в поиске и развитии внутренних ресурсов для обеспечения

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

психологической безопасности, защищенности, гармоничных взаимоотношений и психологического благополучия, поддержки педагогов в преодолении профессиональных трудностей и раскрытии их внутреннего потенциала. (Кольчугина, 2024). В нашем исследовании такими внутренними жизненными ресурсами (Березина, 2025) являются психологическая безопасность образовательной среды и жизнеспособность.

Постоянное реформирование системы образования, введение новых стандартов и изменение приоритетов развития оказывают негативное влияние на психологическую безопасность образовательной среды. Психологическая безопасность образовательной среды — это состояние образовательной среды, при котором отсутствуют проявления психологического насилия, удовлетворяется потребность в доверительном общении и формируется референтность среды. Интегральными показателями этого состояния являются удовлетворенность, референтность и защищенность участников образовательного процесса (Баева, 2024). С психологической безопасностью образовательной среды тесно связана психологическая безопасность личности, проявляющаяся как в способности субъекта уберечься от негативного влияния извне, следуя определенным правилам, так и в его активных усилиях по созданию и поддержанию гармоничных отношений с собой, окружающими и миром (Литвинова, 2020). Обосновывается понятие «потенциал психологической безопасности педагога», включающий личностные качества педагога, его профессиональные характеристики и коммуникативные качества, необходимые для обеспечения психологической безопасности образовательной среды и ее субъектов (Смык, Качимская, 2021).

Субъективно значимыми факторами психологических угроз для педагога в образовательной среде являются угрозы общественного характера, интенсивности труда, межличностных отношений, цифровизации образования. Характеристики образовательной среды, такие как референтная значимость, психологическая защищенность, значимо повышают самочувствие и жизнестойкость педагогов; угрозы общественного характера снижают психологическую безопасность и референтную значимость отношений субъектов образовательного процесса (Кисляков и др., 2022; Кисляков, Шмелева, Меерсон, 2023; Шмелева, 2022). Психологическая безопасность образовательной среды связана с социальным самочувствием и личным позитивным отношением к педагогической работе (Киселева, 2024).

Обнаружено, что снижение психологической безопасности образовательной среды ведет к повышению у педагогов проявлений симптомов профессионального выгорания, таких как редукция профессиональных достижений и эмоциональное истощение. Факторами развития профессионального выгорания являются принуждение к выполнению профессиональных обязанностей, деструктивные межличностные отношения в коллективе и с руководством, а также отсутствие возможности высказать собственное мнение (Березина и др., 2023).

Важным ресурсом для повышения профессионального долголетия педагогов выступает жизнеспособность как способность самостоятельно обеспечивать психологическое, социальное и физическое благополучие. Она является внутренним механизмом, который активизирует внутриличностные ресурсы, что позволяет человеку успешно адаптироваться, справляться с неблагоприятными ситуациями и, как следствие, сохранять свою устойчивость, целостность и независимость в периоды общественной нестабильности, а также утверждать себя и испытывать самоуважение. Субъективно жизнеспособность воспринимается человеком «как удовлетворенность собственной жизнью», позволяющая ему сохранять активность и

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

справляться с любыми вызовами, в том числе и в критических ситуациях, находя при этом гармоничный баланс между личными потребностями и социальными требованиями (Зеер и др., 2020). Жизнеспособность выступает как одна из базовых характеристик проявления субъектности, предполагающая высокую социальную активность личности, направленную на преобразование внешней природной и социальной среды и на формирование себя в соответствии с намеченными целями (Дикая, Махнач, Лактионова, 2018). В качестве «ключевого ресурса» жизнеспособности человека рассматриваются смысловые (Лактионова, 2018) и духовные образования (Dominguez, 2024). Жизнеспособность побуждает педагогов использовать инновации для самосовершенствования и профессионального роста (Lavrusheva, 2020). Для более эффективного развития основных компонентов жизнеспособности: способностей адаптации, саморегуляции, саморазвития и осмысленности жизни — рекомендуются тренинги с использованием нарративного интервью (Васильева, Рыльская, 2023).

Исходя из теоретического анализа цель данного исследования заключается в определении и интерпретации значимых взаимосвязей показателей профессионального долголетия (биопсихологического возраста) педагогов с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами (психологическая безопасность образовательной среды и жизнестойкость).

Материалы и методы

Основными методами исследования являются диагностические. Выбор методик связан с необходимостью выявить последствия специфических стрессов и возможные ресурсы жизненных сил педагогов как факторов профессионального долголетия.

Опросник выгорания Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), в адаптации (авторы Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова), использовался с целью изучения последствий специфических стрессов педагогов. Опросник предназначен для измерения основных показателей синдрома профессионального выгорания: эмоциональное истощение (прямая шкала), профессиональная деятельность перестает приносить удовлетворение; деперсонализация (прямая шкала), негативное отношение к своим коллегам; редукция профессиональных достижений (обратная шкала), ощущение собственной некомпетентности, обесценивание собственного профессионализма.

Для оценки ресурсов жизненных сил использовались:

- метод оценки безопасности образовательной среды для педагога, по И.А. Бaeвой, включающий в себя 3 опросника: А. Отношение к образовательной среде школы: когнитивный компонент; эмоциональный компонент; поведенческий компонент; общее отношение к образовательной среде как сумма основных показателей. В. Удовлетворенность значимыми характеристиками образовательной среды школы. С. Защищенность от психологического насилия;
- тест «Жизнеспособность человека» Е.А. Рыльской. Тест предназначен для оценки показателя жизнеспособности человека зрелого возраста (ориентировочно от 30 до 60 лет) как интегральной способности к сохранению собственной системной целостности, которая позволяет успешно решить основные жизненные задачи этого возрастного периода. Тест включает шкалы: способности адаптации, саморегуляции, саморазвития, осмысленности жизни и в целом жизнеспособность.

Для оценки профессионального долголетия применялись:

- методика оценки ожидаемого пенсионного возраста (ОПВ), которая позволяет оценивать, до какого возраста человек ориентирован продолжать работу (по Т.Н. Березиной). Испытуемым предлагалось ответить на вопросы: «В каком возрасте вы планируете выйти на пенсию?», «В каком возрасте в вашей стране люди вашего пола выходят на пенсию?», «В идеальном варианте в каком возрасте вы бы хотели выйти на пенсию?», «Какой минимальный возраст выхода на пенсию для себя вы бы хотели?», «Какой максимальный (самый поздний) возраст выхода на пенсию для себя вы допускаете?». ОПВ представляет собой среднее арифметическое этих ответов;
- методика оценки индекса относительного биологического старения, по В.П. Войтенко (биологический возраст — должный биологический возраст). В формулу индекса входят показатели сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обмена веществ, равновесия и субъективной оценки здоровья. Вычисляется как разность показателей биологического возраста (БВ) и должного биологического возраста (ДБВ). Отрицательные значения говорят об индивидуальной молодости человека, а положительные — об индивидуальном старении относительно статистических норм. Нормальный индекс старения = 0. Это означает, что человек стареет в полном соответствии со своим возрастом;
- самооценка психологического (личностного) возраста по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной. Испытуемым предлагалось оценить по 100-балльной шкале свой возраст, исходя из того, что 0 лет — это возраст новорожденного, который еще ничего не достиг, а 100 лет — это максимальный возраст человека, который уже всего достиг и у которого все позади. Индекс психологического старения представляет собой разность между психологическим и календарным возрастом.

Методы математической статистики: описательная статистика, U-критерий Манна-Уитни и корреляционный анализ по критерию Спирмена.

В исследовании приняли участие педагоги на этапе профессионализации (N = 23, средний возраст 30,2 года) и педагоги на этапе предпенсионного возраста (N = 26, средний возраст 52,2 года). Исследование осуществлялось в два этапа (на первом этапе выявлены достоверные различия изучаемых параметров между группами педагогов; на втором этапе определены значимые взаимосвязи биопсихологического возраста с профессиональным выгоранием и ресурсами жизненных сил (психологическая безопасность образовательной среды и жизнеспособность) в каждой группе педагогов.

Результаты

Первоначально среди педагогов были выделены две группы по критерию среднего возраста, он составил 41,9 года (табл. 1).

Таблица 1 / Table 1

Достоверные различия по критерию «возраст» педагогов Significant differences in the criterion of “age” of teachers

	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
	Группа 1 (N = 23)		Группа 2 (N = 26)	
Возраст / Age	30,2	7,02	52,2	5,72

Педагогический стаж / Teaching experience	6,4	6,16	26,8	8,37
-------------------------------------------	-----	------	------	------

В первую группу вошли педагоги от 22 лет до 41 года (средний возраст 30,2 года, средний стаж 6,4 года), во вторую группу — от 42 до 66 лет (средний возраст 52,2 года, средний стаж 26,8 года). Большинство педагогов группы 1 находятся на первичной и вторичной стадии профессионализации, связанных с формированием квалифицированной и высококвалифицированной профессиональной деятельности. Педагоги группы 2, с одной стороны, находятся на стадии акме профессионализма, вершине своего профессионального развития (Сыманюк и др., 2022), с другой — их возраст приближается к предпенсионному (Костюнина и др., 2024). Важно выявлять и сохранять психологические ресурсы педагогов на разных этапах педагогической работы для сохранения их работоспособности и продуктивной профессиональной деятельности.

Далее проанализируем достоверные различия изучаемых параметров (табл. 2).

Таблица 2 / Table 2

Достоверные различия по изучаемым показателям у педагогов
Reliable differences in the studied indicators among teachers

	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
	Группа 1 (N = 23)		Группа 2 (N = 26)	
Психологическая диагностика безопасности образовательной среды / Psychological diagnostics of educational environment safety				
Защита от насилия / Protection from Violence	4,26*	0,81	3,90	0,66
Метод исследования биопсихологического возраста / The method of biopsychological age research				
Субъективная оценка здоровья / Subjective health assessment	5,65	3,83	11,15***	3,13
Биологический возраст / Biological age	44,31**	15,79	56,43	9,18
Психологический возраст / Psychological age	28,17	6,12	41,69***	10,18
Индекс психологического старения / Psychological aging index	-2,61	8,13	-10,50**	8,48
Психобиологическая зрелость / Psychobiological maturity	0,69	0,34	0,75*	0,17

Примечание: «*» — различия достоверны на уровне 0,05; «**» — различия достоверны на уровне 0,01; «***» — различия достоверны на уровне 0,001.

Note: «*» — the differences are significant at the 0.05 level; «**» — the differences are significant at the 0.01 level; «***» — the differences are significant at the 0.001 level.

Полученные результаты демонстрируют, что у педагогов по опроснику «Профессиональное выгорание» и тесту «Жизнеспособность человека» достоверных различий не выявлено. Педагоги первой группы выше оценивают защищенность от насилия и завышают свой биологический возраст (средний возраст — 30,2). Педагоги второй группы субъективно выше оценивают здоровье, субъективно снижают психологический возраст (средний возраст — 52,2), чувствуют себя психологически значительно моложе и более психобиологически зрелыми.

Проанализируем значимые связи биопсихологического возраста с профессиональным выгоранием и ресурсами жизненных сил у педагогов (табл. 3 и 4).

Таблица 3 / Table 3

Связь биопсихологического возраста с профессиональным выгоранием и ресурсами жизненных сил в первой группе педагогов (N = 23)
The relationship between biopsychological age and professional burnout and vitality resources in group 1 of teachers (N = 23)

Компоненты биопсихологического возраста / Components of biopsychological age		Ресурсы жизненных сил / Resources of vital forces
Субъективная оценка здоровья / Subjective health assessment	,445*	Когнитивный компонент образовательной среды / The cognitive component of the educational environment
	-,587**	Способности адаптации / Adaptability
	,663**	Способности саморегуляции / Self-Regulation ability
Биологический возраст / Biological age	-,571**	Защита от насилия / Protection from Violence
	-,516*	Способности адаптации / Adaptability
Индекс биологического старения / Biological aging index	-,539**	Защита от насилия / Protection from Violence
	-,527**	Способности адаптации / Adaptability
Психологический возраст / Psychological age	-,515*	Защита от насилия / Protection from Violence
	,493*	Эмоциональное истощение / Emotional exhaustion
	,485*	Деперсонализация / Depersonalization
	-,436*	Способности адаптации / Adaptability
Индекс психологического старения / Psychological aging index	,560**	Осмысленность жизни / Meaning of life

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя); «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «*» — correlation is significant at the 0,05 level (two-sided); «**» — correlation is significant at the 0.01 level (two-sided).

Необходимо отметить, что в данной группе не выявлено значимых связей по показателям «Психобиологическая зрелость» и «Ожидаемый пенсионный возраст». Субъективную оценку здоровья педагогов повышают когнитивные представления о безопасности образовательной среды, способности к саморегуляции и снижают способности к адаптации. Биологический возраст, индекс психологического старения и психологический возраст снижают защищенность от физического и психологического насилия педагогов и способности к адаптации. Повышают психологический возраст эмоциональное истощение и деперсонализация. Индекс психологического старения повышает осмысленность жизни.

Таблица 4 / Table 4

**Связь биопсихологического возраста с профессиональным выгоранием и ресурсами
 жизненных сил во второй группе педагогов (N = 26)**
**The relationship between biopsychological age and professional burnout and vitality
 resources in group 2 of teachers (N = 26)**

Компоненты биопсихологического возраста / Components of biopsychological age		Ресурсы жизненных сил / Resources of vital forces
Субъективная оценка здоровья / Subjective health assessment	-,402*	Психологическая безопасность образовательной среды / Psychological safety of educational environments
	,389*	Деперсонализация / Depersonalization
	-,457*	Жизнеспособность / Vitality
	-,403*	Способности саморазвития / Self- Development ability
Психологический возраст / Psychological age	-,391*	Психологическая безопасность образовательной среды / Psychological safety of educational environments
	-,472*	Эмоциональный компонент образовательной среды / The emotional component of the educational environment
Индекс психологического старения / Psychological aging index	-,439*	Психологическая безопасность образовательной среды / Psychological safety of educational environments
	-,619**	Эмоциональный компонент образовательной среды / The emotional component of the educational environment
	,503**	Эмоциональное истощение / Emotional exhaustion
	-,524**	Редукция профессионализма / Reduction in professionalism
Психобиологическая зрелость / Psychobiological maturity	-,458*	Эмоциональный компонент образовательной среды / The emotional component of the educational environment

Ожидаемый пенсионный возраст / Expected retirement age	-,429*	Когнитивный компонент образовательной среды / The cognitive component of the educational environment
-----------------------------------------------------------	--------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Примечание: «*» — корреляция значима на уровне 0,05 (двусторонняя); «**» — корреляция значима на уровне 0,01 (двусторонняя).

Note: «*» — correlation is significant at the 0,05 level (two-sided); «**» — correlation is significant at the 0,01 level (two-sided).

Значимые связи в этой группе не выявлены по биологическому возрасту и индексу биологического старения. Субъективную оценку здоровья педагогов снижают восприятие психологической безопасности образовательной среды, жизнеспособность и способности саморазвития, повышает — деперсонализация. Снижают психологический возраст и индекс психологического старения психологическая безопасность и эмоциональный компонент образовательной среды. Индекс психологического старения повышает эмоциональное истощение и снижает редукция профессионализма. Психобиологическую зрелость снижает эмоциональный компонент образовательной среды, а ожидаемый пенсионный возраст — когнитивный компонент образовательной среды.

Обсуждение результатов

В нашем исследовании для оценки ожидаемого профессионального долголетия были проанализированы три основных параметра биопсихологического возраста: ожидаемый пенсионный возраст, отражающий планы индивида на продолжительность профессиональной деятельности; индекс биологического старения, заключающийся в объективной оценке состояния здоровья (отрицательные оценки указывают на биологическую молодость организма, положительные свидетельствуют о его старении); индекс относительного психологического старения, раскрывающий оценку человеком своих возрастных возможностей (отрицательные значения показывают, что человек чувствует себя более молодым, энергичным, положительные — что он ощущает себя более старшим, зрелым и мудрым). Результаты исследования демонстрируют, что данные характеристики у педагогов каждой группы особым образом связаны с последствиями специфических стрессов (профессиональное выгорание) и ресурсами жизненных сил, такими как психологическая безопасность образовательной среды и жизнеспособность.

Для первой группы педагогов, находящихся на этапе активной профессионализации, проблемы психобиологической зрелости и ожидаемого пенсионного возраста, видимо еще, не являются актуальными и связи с ресурсами жизненных сил отсутствуют. С другой стороны, у педагогов данной группы может отсутствовать установка на длительное пребывание в профессии (Зотова, Тихомиров, 2022), и этот факт требует дальнейшей эмпирической проверки. Снижение субъективной оценки здоровья педагогов связано с позитивными представлениями о безопасности образовательной среды, развитыми способностями к саморегуляции и адаптации, которые, по их мнению, помогают чувствовать себя более здоровыми. Защищенность от физического и психологического насилия педагогов и способности к адаптации выступают факторами снижения биологического и психологического возраста, индекса психологического старения, что позволяет им

чувствовать себя более молодыми, полными сил и энергичными. В то же время эмоциональное истощение и деперсонализация являются рисками, повышающими психологический возраст. Такие дезадаптивные изменения, связанные с деструктивными нарушениями у педагогов, соотносятся с результатами, полученными современными исследователями (Белозерова, 2024). Индекс психологического старения повышает поиск осмысленности жизни, путей повышения удовлетворенности жизнью и профессиональной деятельностью.

У педагогов второй группы, приближающихся к предпенсионному возрасту, не выявлены связи жизненных ресурсов с биологическим возрастом и индексом биологического старения. Возможно, приоритет высших достижений в профессиональной деятельности снимает актуальность проблем биологического старения у педагогов данной группы. Педагоги чувствуют себя более здоровыми, если они значимо удовлетворены психологической безопасностью образовательной среды, жизнеспособностью как интегральной характеристикой и способностями саморазвития. Деперсонализация как нарушение восприятия собственной личности, отчужденность от собственных мыслей, чувств, желаний повышает субъективную оценку здоровья, в таких ситуациях педагоги чувствуют себя менее здоровыми. Удовлетворенность психологической безопасностью образовательной среды и преобладание в ней положительных эмоций снижают психологический возраст и индекс психологического старения, способствуют поддержанию у педагогов высокого уровня работоспособности, жизненной энергии и ощущения молодости. При этом индекс психологического старения повышает эмоциональное истощение, сильная и продолжительная усталость и снижает чувство собственной компетентности и успешности в профессиональной деятельности. Психобиологическая молодость педагогов данной группы связана с переживанием позитивных эмоций в образовательной среде, а снижение ожидаемого пенсионного возраста — с пониманием, что в образовательной среде есть условия для развития их мастерства, свободы в реализации собственных решений.

Заключение

Вопросы профессионального долголетия, связанные с поддержанием здоровья и работоспособности, требуют комплексного подхода и разработки научно обоснованных технологий оценки и психологической помощи. Данная проблема особенно актуальна для педагогических работников, учитывая тенденции старения населения и собственных возрастных изменений. Профессиональный стресс педагогов связан с необходимостью адаптироваться к новым требованиям к образовательным программам, вызванным модернизацией и цифровизацией, высокой ответственностью за достижение обучающимися установленных образовательных целей, усложнением педагогической и воспитательной работы из-за увеличения числа обучающихся с психическими особенностями, а также необходимостью выстраивания эффективного взаимодействия с их родителями и многим другим. Поэтому вопросы сохранения профессионального долголетия педагогов требуют особого внимания к выявлению и поддержанию их психологических ресурсов.

Проведенное нами исследование подтвердило, что у педагогов на разных этапах педагогической деятельности существуют специфические взаимосвязи показателей профессионального долголетия (биопсихологического возраста) с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами (психологическая безопасность образовательной среды и жизнестойкость).

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

Так, у педагогов на этапе активной профессионализации выявлены связи функционально-биологического и субъективно-психологического компонентов профессионального долголетия с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами. Ресурсами функционально-биологического компонента выступают способности к адаптации и защищенность от психологического насилия, рисками — слабая саморегуляция и недостаточные условия в образовательной среде для развития педагогического мастерства. Для субъективно-психологического компонента ресурсами также являются способности к адаптации и защищенность от психологического насилия, риски представлены эмоциональным истощением, деперсонализацией и снижением субъективной осмысленности жизни. У объективно-поведенческого компонента профессионального долголетия связей с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами не выявлено: возможно, обретение психобиологической зрелости еще находится в «зоне ближайшего развития», поскольку педагоги находятся на этапе активной профессионализации.

У педагогов на этапе акмепрофессионализма и приближающихся к предпенсионному возрасту наблюдаются значимые взаимосвязи компонентов профессионального долголетия с профессиональным выгоранием и жизненными ресурсами. Выявлены ресурсы функционально-биологического компонента — психологическая безопасность образовательной среды, жизнеспособность и способности педагогов к саморазвитию; риск заключается в деперсонализации. Ресурсами субъективно-психологического компонента являются психологическая безопасность образовательной среды, преобладание положительных эмоций, условия для развития профессионализма и низкий уровень редукции профессионализма, риск — выраженное эмоциональное истощение. Важно отметить, что ресурс объективно-поведенческого компонента определяется значимой взаимосвязью психобиологической зрелости с переживанием позитивных эмоций в образовательной среде.

Наличие рисков профессионального долголетия демонстрирует необходимость дальнейшего их исследования, а также создания условий для осмысления педагогами имеющихся проблем, актуализации их способностей к саморазвитию, обучения приемам саморегуляции, стрессоустойчивости, стратегиям жизнеспособности на различных этапах профессионального пути, начиная с периода обучения в учебных заведениях и заканчивая опытом работы педагогов, уже вышедших на пенсию, но продолжающих свою профессиональную деятельность. Теоретические, эмпирические и прикладные исследования по данной проблеме позволят проследить динамику компонентов, факторов и ресурсов профессионального долголетия на протяжении всей карьеры.

Ограничения. Исследование проводилось на базе одной образовательной организации, участвовали в нем только педагоги-женщины, поэтому в дальнейшем необходимо расширить базу исследования образовательными организациями разного типа и включить выборку педагогов-мужчин, а также дополнить параметры изучения рисков и ресурсов профессионального долголетия педагогов на разных этапах профессиональной деятельности.

Limitations. The study was conducted on the basis of a single educational organization, and only female teachers participated in it. Therefore, it is necessary to expand the study base to include educational organizations of different types and a sample of male teachers, as well as, to add parameters for studying the risks and resources of teachers' professional longevity at different stages of their professional activity.

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

Список источников / References

1. Астраханцева, Е.Ю., Кучумов, А.В., Печеная, Л.Т., Цыганов, А.А. (2023). Профессиональное выгорание: критерии оценки и способы своевременного предотвращения. *Социально-трудовые исследования*, 2(51), 141—151. <https://doi.org/10.34022/2658-3712-2023-51-2-141-151>
Astakhantseva, E.Yu., Kuchumov, A.V., Pechenaya, L.T., Tsyganov, A.A. (2023). Professional burnout: Assessment criteria and measures of timely prevention. *Sociology and Psychology of labor*, 2(51), 141—151. (In Russ.). <https://doi.org/10.34022/2658-3712-2023-51-2-141-151>
2. Баева, И.А. (2024). Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(3), 5—19. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010301>
Baeva, I.A. (2024). Psychological safety of the educational environment: formation of directions and development prospects. *Extreme psychology and personal safety*, 1(3), 5—19. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010301>
3. Белозерова, Л.А., Костюнина, Л.И., Баранников, А.А., Печканова, Н.Ю. (2024). Профессиональные деструкции педагогов вуза как условие снижения их профессионального долголетия. *Человеческий капитал*, 10, 227—234. <https://doi.org/10.25629/НС.2024.10.24>
Belozerova, L.A., Kostyunina, L.I., Barannikov, A.A., Pechkanova, N.Yu. (2024). Professional destruction of university teachers as a condition for reducing their professional longevity. *Human capital*, 10, 227—234. (In Russ.). <https://doi.org/10.25629/НС.2024.10.24>
4. Березина, Т.Н., Зими́на, А.А. (2025). Личностные ресурсы профессионального долголетия представителей профессий особого риска разных возрастных групп. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 2(3), 9—31. <https://doi.org/10.17759/epps.2025020301>
Berezina, T.N., Zimina, A.A. (2025) Personal resources of professional longevity of representatives of special risk professions of different age groups. *Extreme psychology and personal safety*, 2(3), 9—31. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2025020301>
5. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор отечественных и зарубежных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
Berezhina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of modern foreign psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
6. Березина, Т.Н., Деулин, Д.В., Сечко, А.В., Розенова, М.И. (2023). Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями возраста и характеристиками образовательной среды. *Психология и право*, 13(3), 193—210. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130314>
Berezhina, T.N., Deulin, D.V., Sechko, A.V., Rozenova, M.I. (2023). The relationship of

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

- professional burnout with indicators of age and characteristics of the educational environment. *Psychology and Law*, 13(3), 193—210. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2023130314>
7. Березина, Т.Н., Фасхутдинова, Ю.Ф., Новикова, С.Д. (2023). Взаимосвязь психологической безопасности образовательной среды с показателями профессионального долголетия педагогов. *Человеческий капитал*, 11, 233—242. <https://doi.org/10.25629/НС.2023.11.23>
Berezhina, T.N., Faskhutdinova, Yu.F., Novikova, S.D. (2023). The relationship between the psychological safety of the educational environment and indicators of teachers' professional longevity. *Human capital*, 11, 233—242. (In Russ.). <https://doi.org/10.25629/НС.2023.11.23>
 8. Васильева, С.Н., Рылская, Е.А. (2023). Психологический тренинг и нарративное интервью как средства развития жизнеспособности человека в пожилом возрасте. *Мир науки. Педагогика и психология*, 11(4). <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN423.pdf>
Vasilyeva, S.N., Rylskaya, E.A. (2023). Psychological training and narrative interview as a means of developing human viability in old age. *The world of science. Pedagogy and psychology*, 11(4). (In Russ.). <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN423.pdf>
 9. Горбунова, Н.В., Фетисов, А.С. (2023). Психологическое здоровье педагога как фактор профессионального долголетия. *Перспективы науки и образования*, 2, 500—516. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>
Gorbunova, N.V., Fetisov, A.S. (2023). Psychological health of a teacher as a factor of professional longevity. *Perspectives of Science and Education*, 2, 500—516. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.29>
 10. Дикая, Л.Г., Махнач, А.В., Лактионова, А.И. (2018). Индивидуальные и социально-психологические факторы жизнеспособности профессионала. *Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке*, 15(4), 137—146. <https://doi.org/10.31079/1992-2868-2018-15-4-137-146>
Dikaya, L.G., Makhnach, A.V., Laktionova, A.I. (2018). Individual and socio-psychological factors of a professional's resilience. *Social and Humanitarian Sciences in the Far East*, 15(4), 137—146. (In Russ.). <https://doi.org/10.31079/1992-2868-2018-15-4-137-146>
 11. Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э., Рябухина, А.А., Борисов, Г.И. (2020). Психологические особенности профессионального развития в поздней зрелости. *Образование и наука*, 22(8), 75—107. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-8-75-107>
Zeer, E.F., Symanyuk, E.E., Ryabukhina, A.A., Borisov, G.I. (2020). Psychological peculiarities of professional development in late adulthood. *Education and Science*, 22(8), 75—107. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-8-75-107>
 12. Зотова, Н.Г., Тихомиров, М.Ю. (2022). Активизация ресурсов педагога в контексте профессионального долголетия. *Известия Волгоградского государственного педагогического университета*, 10, 25—28.
Zotova, N.G., Tikhomirov, M.Yu. (2022). Activation of teacher's resources in the context of

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

professional longevity. *News of the Volgograd State Pedagogical University*, 10, 25—28. (In Russ.).

13. Киселева Т.В. (2024). Психологическая безопасность и комфортность образовательной среды вуза (опыт эмпирического исследования). *Научный поиск: личность, образование, культура*, 1, 52—58. <https://doi.org/10.54348/SciS.2024.1.8>
Kiseleva T.V. (2024). Psychological safety and comfort of the educational environment of the university (experience of empirical research). *Scientific research: personality, education, culture*, 1, 52—58. (In Russ.). <https://doi.org/10.54348/SciS.2024.1.8>
14. Кисляков, П.А., Шмелева, Е.А., Кольчугина, Н.И., Фан, Ч.К. (2022). Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде. *Образование и наука*, 24(9), 143—173. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-9-143-173>
Kislyakov, P.A., Shmeleva, E.A., Kolchugina, N.I., Phan, Ch.K. (2022). Resilience and psychological safety of a teacher in the educational environment. *Education and science*, 24(9), 143—173. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-9-143-173>
15. Кисляков, П.А., Шмелева, Е.А., Меерсон, Л.С. (2023). Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении. *Высшее образование в России*, 32(1), 148—168. <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168>
Kislyakov, P.A., Shmeleva, E.A., Meerson, L.S. (2023). Psychological Safety and Communication Difficulties of Teachers and Students during Long-Term Online Learning. *Higher Education in Russia*, 32(1), 148—168. (In Russ.). <https://doi.org/10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168>
16. Кольчугина, Н.И. (2024). Влияние жизнестойкости педагога на психологическую безопасность и благополучие. *Учебный эксперимент в образовании*, 1, 26—39.
Kolchugina, N.I. (2024). The influence of teacher resilience on psychological safety and well-being. *Educational experiment in education*, 1, 26—39. (In Russ.).
17. Костина, Л.Н., Лаврова, М.С. (2021). Основные теоретические подходы в психологической науке к проблеме профессионального выгорания представителей профессий типа «человек-человек». *Психология и педагогика служебной деятельности*, (3), 43—48. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2021-3-43-48>
Kostina, L.N., Lavrova, M.S. (2021). The main theoretical approaches in psychological science to the problem of professional burnout of representatives of the “person-to-person” professions. *Psychology and pedagogy of service activities*, 3, 43—48. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2021-3-43-48>
18. Костюнина, Л.И., Быстрова, О.Л., Постнов, Ю.М., Катенков, А.Н. (2024). Профессиональное долголетие педагогов: психолого-педагогические аспекты рассмотрения проблемы. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 19(3), 150—158.

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

Kostyunina, L.I., Bystrova, O.L., Postnov, Yu.M., Katenkov, A.N. (2024). Professional longevity of teachers: psychological and pedagogical aspects of considering the problem. *Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports*, 19(3), 150—158. (In Russ.).

19. Лактионова, А.И. (2022). Возрастные и гендерные различия жизнеспособности человека. Часть 2. *Организационная психология и психология труда*, 7(1), 96—119. https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005
Laktionova, A.I. (2022). Age and gender differences in human resilience. Part 2. *Organizational Psychology and Labor Psychology*, 7(1), 96—119. (In Russ.). https://doi.org/10.38098/ipran.opwp_2022_22_1_005
20. Литвинова, А.В. (2020). Психологическая безопасность личности как ресурс биопсихологического возраста. *Человеческий капитал*, 12, 166—176. <https://doi.org/10.25629/НС.2020.12.16>
Litvinova, A.V. (2020). Psychological security of the individual as a resource of biopsychological age. *Human Capital*, 12, 166—176. (In Russ.). <https://doi.org/10.25629/НС.2020.12.16>
21. Михайлова, А.В., Власова, К.М. (2022). Профессиональные деформации и профессиональное выгорание педагогов. *Педагогическая перспектива*, 2(6), 38—40. [https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2\(6\)_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)
Mikhailova, A.V., Vlasova, K.M. (2022). Professional deformations and professional burnout of teachers. *Pedagogical perspective*, 2(6), 38—40. (In Russ.). [https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2\(6\)_38](https://doi.org/10.55523/27822559_2022_2(6)_38)
22. Никулина, И.В. (2023). Профессиональное выгорание преподавателей вуза. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки*, 25(90), 32—37. <https://doi.org/10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37>
Nikulina, I.V. (2023). Professional Burnout of University Teachers. *Izvestiya of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. Social Sciences, Humanities, Medical and Biological Sciences*, 25(90), 32—37. (In Russ.). <https://doi.org/10.37313/2413-9645-2023-25-90-32-37>
23. Рыльская, Е.А. (2014). Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии. *Теория и практика общественного развития*, 8, 57—58.
Rylskaya, E.A. (2014). Scientific approaches to the study of human viability in foreign psychology. *Theory and practice of social development*, 8, 57—58. (In Russ.).
24. Смирнова, Е.В., Поштарева, Т.В. (2022). Исследование профессионального выгорания преподавателей. *Вестник Северо-Кавказского федерального университета*, 5, 219—227. <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2022.5.25>
Smirnova, E.V., Poshtareva, T.V. (2022). Research of professional burnout of teachers. *Bulletin*

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

of the North Caucasus Federal University, 5, 219—227. (In Russ.).
<https://doi.org/10.37493/2307-907X.2022.5.25>

25. Савченко, О.А., Мингазов, И.Ф., Новикова, И.И., Чуенко, Н.Ф., Ступа, С.С., Костюк, И.И. (2022). Долгожительство: миф или реальность. *Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения*, 17(3), 1110—1119. Savchenko, O.A., Mingazov, I.F., Novikova, I.I., Chuenko, N.F., Stupa, S.S., Kostyuk, I.I. (2022). Longevity: Myth or Reality. *Health is the Basis of Human Potential: Problems and Solutions*, 17(3), 1110—1119. (In Russ.)
26. Савченко, О.А., Чуенко, Н.Ф., Плотникова, О.В., Савченко, О.А., Савченко, О.О. (2024). Факторы и биомаркеры, связанные с ускоренным старением. *Национальные приоритеты России*, 3, 45—52. Savchenko, O.A., Chuenko, N.F., Plotnikova, O.V., Savchenko, O.A., Savchenko, O.O. (2024). Factors and biomarkers associated with accelerated aging. *National Priorities of Russia*, 3, 45—52. (In Russ.)
27. Свидерская, С.П., Шабашева, Е.А., Игнатович, Ю.О. (2023). Исследование взаимосвязи психического выгорания и факторных признаков профессиональной самореализации учителей. *Перспективы науки и образования*, 2, 517—535. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.30> Sviderskaya, S.P., Shabasheva, E.A., Ignatovich, Yu.O. (2023). Research on interrelations between mental burnout and factor signs of teachers' professional self-fulfillment. *Perspectives of Science and Education*, 2, 517—535. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2023.2.30>
28. Смык, Ю.В., Качимская, А.Ю. (2021). Потенциал психологической безопасности педагога как условие психологической безопасности школьника. *Science for Education Today*, 11(1), 42—58. <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2101.03> Smyk, Yu.V., Kachimskaya, A.Yu. (2021). The potential of a teacher's psychological safety as a condition for a student's psychological safety. *Science for Education Today*, 11(1) 42—58. (In Russ.). <https://doi.org/10.15293/2658-6762.2101.03>
29. Сыманюк, Э.Э., Борисов, Г.И., Печеркина, А.А., Савельев, В.В. (2022). Особенности кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста. *Образование и наука*, 24(4), 200—244. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-4-200-244> Symanyuk, E.E., Borisov, G.I., Pecherkina, A.A., Savelyev, V.V. (2022). Features of the crisis of loss of profession among teachers of late age. *Education and Science*, 24(4), 200—244. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-4-200-244>
30. Токарская, Л.В., Мальцев, А.В., Голикова, Н.К. (2025). Исследование профессионального выгорания и жизнестойкости женщин-педагогов. *Педагогическое образование в России*, 2, 317—326. Tokarskaya, L.V., Maltsev, A.V., Golikova, N.K. (2025). A study of professional burnout and resilience of female teachers. *Pedagogical Education in Russia*, 2, 317—326. (In Russ.).

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

31. Финогенова, Т.А., Березина, Т.Н., Литвинова, А.В., Рыбцов, С.А. (2023). Влияние разных видов стресса на биопсихологический возраст. *Современная зарубежная психология*, 12(3), 41—51. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304>
Finogenova, T.A., Berezhina, T.N., Litvinova, A.V., Rybtsov, S.A. (2023). Influence of different types of stress on biopsychological age. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12(3), 41—51. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120304>
32. Шкарин, В.В., Воробьев, А.А., Аджиенко, В.Л., Андриющенко, Ф.А. (2022). Профессиональное долголетие — пути и способы достижения. *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*, 19(2), 19—26. <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-26>
Shkarin, V.V., Vorobiev, A.A., Adzhienko, V.L., Andryushchenko, F.A. (2022). Professional longevity – ways and means to achievement. *Bulletin of the Volgograd State Medical University*, 19(2), 19—26. (In Russ.). <https://doi.org/10.19163/1994-9480-2022-19-2-19-26>
33. Шмелева, Е.А., Кисляков, П.А., Кольчугина, Н.И., Фан Ч.К. (2022). Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде. *Образование и наука*, 24(9), 143—173. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-9-143-173>
Shmeleva, E.A., Kislyakov, P.A., Kolchugina, N.I., and Phan Ch.K. (2022). Hardiness and Psychological Safety of a Teacher in an Educational Environment. *Education and Science*, 24(9), 143—173. (In Russ.). <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2022-9-143-173>
34. Dominguez, L.J., Veronese, N., Barbagallo, M. (2024). The link between spirituality and longevity. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36, 32. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02684-5>
35. Gedvilienė, G., Didžiulienė, R. (2020). The Interaction between Teachers' Professional Burnout and Professional Satisfaction. *Pedagogika*, 137(1), 66—82. <https://doi.org/10.15823/p.2020.137.4>
36. Lavrusheva, O. (2020). The concept of vitality. Review of the vitality-related research domain. *New Ideas in Psychology*, 56, 100752. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.100752>
37. Strizhitskaya, O., Petrash, M., Golubitskaya, D., Kuzmina, M., Krupina, K., Shchukin, A., Engelhardt, E. (2023). Futurization of Aging: Subjective Beliefs and Effects. *Behavioral Sciences*, 13(1), 4. <https://doi.org/10.3390/bs13010004>

Информация об авторах

Анна Викторовна Литвинова, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

Светлана Дмитриевна Новикова, педагог-психолог, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия «САН» (МБОУ гимназия «САН»), Пенза, Российская Федерация, e-mail: nsd67@yandex.ru

Information about the authors

Anna V. Litvinova, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor, Department of Scientific Foundations of Extreme Psychology, Faculty of Extreme Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6783-3144>, e-mail: annaviktorovna@mail.ru

Svetlana D. Novikova, teacher-psychologist, municipal budgetary educational institution gymnasium “SAN”, Penza, Russian Federation, e-mail: nsd67@yandex.ru

Вклад авторов

Литвинова А.В. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Новикова С.Д. — применение статистических, математических и других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Оба автора приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Anna V. Litvinova — ideas of the study; manuscript annotation, writing, and formatting; planning of the research; supervision of the research process.

Svetlana D. Novikova — application of statistical, mathematical and other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis; visualization of research results.

Both authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Этической комиссией Ученого совета факультета «Экстремальная психология» ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола 12 от 23.12.2025).

Литвинова А.В., Новикова С.Д. (2026)
Специфические стрессы и ресурсы педагогов как факторы
профессионального долголетия
Экстремальная психология и безопасность личности,
3(1), 12—32.

Litvinova A.V., Novikova S.D. (2026)
Specific stresses and resources of teachers as
factors of professional longevity
Extreme Psychology and Personal Safety,
3(1), 12—32.

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of the Academic Council of the Department of Extreme Psychology of the Moscow State University of Psychology and Education (report no. 12, 2025/12/23).

Поступила в редакцию 19.01.2026
Поступила после рецензирования 29.01.2026
Принята к публикации 02.02.2026
Опубликована 31.03.2026

Received 2026.01.19
Revised 2026.01.29
Accepted 2026.02.02
Published 2026.03.31