

## ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ | PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN AGE-RELATED PSYCHOLOGY

Научная статья | Original paper

### Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии работающих педагогов, продолжающих обучение во взрослом возрасте

А.М. Зинатуллина<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Московский государственный психолого-педагогический университет, Москва, Российская Федерация

✉ [azaliazinatullina@mail.ru](mailto:azaliazinatullina@mail.ru)

#### *Резюме*

**Контекст и актуальность.** В условиях парадигмы непрерывного образования возрастает число взрослых, совмещающих профессиональную деятельность с обучением. Педагоги в силу высокой профессиональной нагрузки представляют особо уязвимую группу, для которой совмещение труда и учебы создает риск хронического стресса, профессионального выгорания и ухудшения физиологических показателей здоровья. **Цель:** выявить особенности стрессоустойчивости в профессиональном развитии педагогов, совмещающих работу с обучением во взрослом возрасте, и сравнить их психофизиологические показатели с показателями других профессионалов. **Гипотеза.** Предполагается, что педагоги, продолжающие обучение, будут демонстрировать более высокие показатели стрессоустойчивости как профессионально обусловленной характеристики, однако это будет сопряжено с более выраженными негативными психофизиологическими показателями, в частности с ускоренным биологическим старением по сравнению с представителями других видов интеллектуального труда. **Методы и материалы.** 63 человека, которые совмещают работу и обучение в магистратуре и которые были разделены на группу педагогов ( $n = 39$ , средний возраст = 33) и группу представителей иных интеллектуальных профессий ( $n = 24$ , средний возраст = 37,6). Использовался комплекс диагностических методик: оценка биологического возраста (В.П. Войтенко), психологического возраста (К.А. Абульханова, Т.Н. Березина), стрессоустойчивости (К. Шрайнер, Т. Холмс и Р. Раге), нервно-психической устойчивости («Прогноз») и умственной работоспособности (Э. Крепелин). Для статистического анализа применялись t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ по Спирмену. **Результаты.** У педагогов, совмещающих

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 89—104.

профессиональную и учебную деятельность, был обнаружен повышенный индекс биологического старения (БВ-ДБВ = 7,1), что указывает на выраженное опережающее старение организма. Корреляционный анализ в их группе выявил значимые связи: чем выше биологический возраст, тем ниже показатели стрессоустойчивости и выше — нервно-психической неустойчивости. **Выводы.** Предположение о наличии у педагогов выраженной негативной психофизиологической «цены» за совмещение профессиональной и учебной деятельности нашло свое подтверждение: более высокий индекс биологического старения указывает на его ускорение, что сказывается на ухудшении показателей функционирования организма. Также выявленная корреляция между биологическим возрастом и стрессоустойчивостью именно в педагогической группе указывает на существование внутреннего механизма истощения ресурсов: опережающее биологическое старение выступает ключевым фактором, постепенно снижающим адаптационный потенциал педагога.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, стресс, педагоги, учителя, обучение, взрослый период

**Для цитирования:** Зинатуллина, А.М. (2026). Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии работающих педагогов, продолжающих обучение во взрослом возрасте. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(1), 89—104. <https://doi.org/10.17759/epps.2026030105>

## The role of stress resilience in the professional development of working teachers pursuing education in adulthood

A.M. Zinatullina<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russian Federation

✉ azaliazinatullina@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** In the context of the lifelong learning paradigm, the number of adults combining professional activity with study is increasing. Due to their high professional workload, teachers represent a particularly vulnerable group, for whom combining work and study creates the risk of chronic stress, professional burnout, and deterioration of physiological health indicators. **Objective.** To identify stress resilience characteristics in the professional development of teachers combining work and study in adulthood and compare their psychophysiological indicators with those of other professionals. **Hypothesis.** It is assumed that teachers who continue their education will demonstrate higher indicators of stress resilience as a professional characteristic. However, this will be associated with more pronounced negative psychophysiological indicators, in particular, accelerated biological aging, compared to representatives of other types of intellectual work. **Methods and Materials.** 63

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 89—104.

individuals combining work and study for a master's degree were divided into a group of teachers ( $n = 39$ , average age = 33) and a group of representatives of other intellectual professions ( $n = 24$ , average age = 37,6). A set of diagnostic methods was used: assessment of biological age (V.P. Voitenko), psychological age (K.A. Abulkhanova, T.N. Berezina), stress resistance (K. Schreiner, T. Holmes and R. Rahe), neuropsychic stability ("Forecast") and mental performance (E. Kraepelin). For statistical analysis, Student's t-test and Spearman's correlation analysis were used. **Results.** Teachers combining professional and academic activities were found to have an elevated index of biological aging ( $BA-IBA = 7,1$ ), indicating pronounced accelerated aging of the body. A correlation analysis in their group revealed significant associations: the higher the biological age, the lower the stress resilience scores and the higher the neuropsychic instability scores. **Conclusions.** The hypothesis that teachers experience a significant negative psychophysiological "cost" for combining professional and academic activities was confirmed: a higher biological aging index indicates accelerated aging, which leads to a deterioration in body function. Furthermore, the identified correlation between biological age and stress resilience specifically in the teaching group points to the existence of an internal mechanism of resource depletion: advanced biological aging is a key factor gradually reducing a teacher's adaptive potential.

**Keywords:** stress resilience, stress, educators, teachers, learning, adulthood

**For citation:** Zinatullina, A.M. (2026). The role of stress resilience in the professional development of working teachers pursuing education in adulthood. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 89—104. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030105>

## Введение

Современная образовательная парадигма, основанная на принципах непрерывного образования (lifelong learning), приводит к формированию особой категории взрослых обучающихся, которые сознательно совмещают профессиональную деятельность с получением дополнительного образования (Качалов, 2021). Этот тренд порождает комплексную нагрузку, связанную с необходимостью синхронизации множественных социальных ролей и когнитивных задач, что создает условия для хронического стресса.

Особого внимания в этом контексте заслуживают педагоги, которые, помимо высокой эмоциональной и организационной нагрузки на основной работе, осваивают новые компетенции в процессе обучения. Такая двойная нагрузка способствует появлению повышенных требований к адаптационным возможностям и мобилизации собственных психологических ресурсов педагогов, делая их уязвимой группой в плане риска профессионального выгорания и снижения эффективности. Отсюда мы видим, что профессия педагога общепризнанно является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов профессиональной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов (Нуркаева, Артемова, 2021; Слабкая, 2024).

Более того, следует отметить, что в пенсионном законодательстве для педагогических работников произошли изменения, касающиеся условий досрочного назначения пенсии. В

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 89—104.

соответствии с прежними нормами право выхода на пенсию досрочно возникало при наличии педагогического стажа продолжительностью в 25 лет, при этом общий страховой стаж также должен был составлять 25 лет. В действующей же редакции законодательства при сохранении требуемой продолжительности специального стажа (25 лет) для реализации права на досрочную пенсию необходимо наличие общего страхового стажа не менее 30 лет (Березина, Деулин, Гривенная, 2025), что аналогичным образом можно отнести к дополнительному стрессору XXI века.

Ключевым аспектом в данной проблематике выступает изначально высокий стрессогенный потенциал самой педагогической деятельности, которая относится к социальным профессиям. Это означает, что педагоги ежедневно функционируют в условиях высокой социальной ответственности, необходимости принимать решения в непредсказуемых ситуациях и управлять многомерными процессами коммуникации в образовательном пространстве (Горбатенко, Ерошенкова, 2025). Хронический профессиональный стресс, порождаемый этими факторами, на фоне дополнительной нагрузки от совмещения труда и обучения и долгосрочной неопределенности, вызванной изменениями в пенсионном законодательстве, создает кумулятивный негативный эффект. Его систематическое воздействие является прямой причиной развития синдрома эмоционального выгорания и связанных с ним профессиональных деформаций. Учитывая эту взаимосвязь, феномен стрессоустойчивости перестает быть лишь личностной характеристикой, а становится критическим профессиональным ресурсом, требующим пристального научного анализа для предотвращения деструктивных последствий и поддержания качества образовательной среды.

Целью данной статьи является теоретическое изучение роли стрессоустойчивости в профессиональном развитии педагогов, продолжающих обучение во взрослом возрасте, а также проведение эмпирического исследования данного вопроса, которое позволит обосновать необходимость целенаправленного развития данного качества как важного ресурса для успешной интеграции учебной и профессиональной деятельности, сохранения психологического благополучия и обеспечения профессионального долголетия.

Как известно, научное осмысление стресса прошло несколько этапов: от описания У. Кэнноном реакции «бей или беги» до концепции общего адаптационного синдрома Г. Селье, разделившего стресс на конструктивный (эустресс) и деструктивный (дистресс). Р. Лазарус совершил когнитивный поворот, представив стресс как результат оценки человеком угрозы и собственных ресурсов для совладания с ней, что заложило основу для изучения копинг-стратегий. В отечественной науке стрессоустойчивость исследовалась в рамках системно-регулятивного (В.А. Бодров), деятельностного (Д.А. Леонтьев) и психофизиологического (П.К. Анохин) подходов.

В настоящее время формирование стрессоустойчивости как профессионального навыка требует развития ряда ключевых компетенций: способности к расстановке приоритетов с учетом времени на восстановление; умения планировать и соблюдать стабильный режим труда для снижения тревожности; формирования адекватной самооценки, обеспечивающей «воспринимаемый контроль над ситуацией»; непрерывного профессионального развития и ответственного отношения к психофизиологическому благополучию (Бергис, 2022; Зинатуллина, 2023; Heckendorf, 2025).

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 89—104.

Согласно современным исследованиям хронический профессиональный стресс существенно нарушает процесс профессионализации педагога, приводя к искажению эмоционально-поведенческих реакций и сужению спектра адаптивных стратегий совладания. Это закономерно ведет к эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации, ключевым проявлением которой становится агрессия, дестабилизирующая образовательную среду. Также была выявлена статистически значимая обратная корреляция между уровнем агрессивности педагогов и использованием ими конструктивных стратегий преодоления стресса. Высокие показатели враждебности связаны с ограниченным и негибким поведенческим арсеналом, что является не только следствием, но и фактором, усугубляющим стресс, способствуя дезадаптационным процессам (Желдоченко, Николенко, 2024).

Также ученые выявляют следующее: специфика профессии, связанная с интенсивным общением, ненормированным графиком и высокой регламентацией, что наблюдается напрямую у педагогов, закономерно ведет к частому переживанию стресса и риску выгорания (Лучшева, Саркисова, 2023). К числу методов, доказавших свою эффективность в профилактике и преодолении синдрома эмоционального выгорания, относятся (Кочетков и др., 2023): практики осознанности, включая методы, основанные на программах снижения стресса через развитие осознанности; методы когнитивно-поведенческой терапии, направленные на коррекцию дезадаптивных убеждений и поведенческих паттернов; целенаправленное формирование комфортной и поддерживающей профессиональной среды; стратегии, способствующие поддержанию баланса между профессиональной и личной сферами жизни; обеспечение справедливого соответствия между прилагаемыми усилиями и получаемым вознаграждением; включение в программу подготовки будущих педагогов информации о факторах риска и профилактике выгорания.

Говоря об обучающих программах, повышении квалификации и освоении новых компетенций, интересно отметить, что в одном из зарубежных исследований психологи показали эффективность интеграции стратегий развития стрессоустойчивости в программу повышения квалификации педагогов, суть которой заключалась в том, чтобы нивелировать негативные последствия профессионального стресса у педагогов, сформировать их адаптационные навыки, обеспечить дополнительной ресурсной поддержкой и практическими навыками, востребованными в педагогической деятельности, через освоение специальных стратегий совладания. Результаты продемонстрировали, что данная программа TPD-R статистически значимо снижает уровень профессионального стресса и повышает показатели стрессоустойчивости, причем полученный эффект наиболее выражен среди учителей-женщин. Иными словами, внедрение специализированных модулей по развитию стрессоустойчивости представляет собой эффективный инструмент психологической поддержки педагогов (Shakimova, Lawrence, Aubakirova, 2024).

В качестве еще одного положительного примера можно отметить и четырехнедельную программу Б.М. Энсли, которая включала в себя такие модули, как психообразование о природе выгорания, основы самопомощи, когнитивная реструктуризация и оптимизация рабочих отношений. В исследовании оценивалась эффективность специализированной онлайн-программы повышения квалификации для педагогов, направленной на освоение копинг-стратегий и развитие социально-эмоциональных компетенций. Четырехнедельное участие в программе показало статистически значимую положительную динамику: у

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 89—104.

педагогов отмечался рост профессиональной эффективности и удовлетворенности жизнью, а также снижение уровня эмоционального истощения и деперсонализации (Ansley et al., 2021).

Цзинъи Ляо, Синь-Цян Ван и Сян Ван выявили еще один важный аспект в рассматриваемом вопросе, на который стоит обратить внимание. В исследовании среди 562 учителей начальных и средних школ было проанализировано влияние стресса на работе на их благополучие и изучено влияние конфликта между работой и личной жизнью на осмысление трансцендентного смысла жизни, в результате чего обнаружено, во-первых, прямое статистически значимое негативное влияние рабочего стресса на психологическое благополучие педагогов; во-вторых, данная взаимосвязь частично опосредуется конфликтом между профессиональной и семейной сферами жизни; в-третьих, наличие трансцендентного смысла жизни смягчает влияние рабочего стресса на благополучие, но в то же время его защитная функция ослабевает при критическом росте стрессогенной нагрузки. Иными словами, трансцендентный смысл жизни способствует регуляции негативных эмоций в стрессовых ситуациях за счет формирования неэгоцентричной позиции и переосмысления личностной ценности, а психологическое здоровье определяется не только объективными стрессорами, но и субъективным восприятием своей значимости (Liao, Wang, Wang, 2023).

Относительно важности процесса восприятия, которая действительно высока, следует привести еще одни значимые научные результаты. Американские коллеги провели исследование влияния стресса на профессиональное развитие среди 231 учителя начальной и средней школы в США. Как оказалось, такие аспекты рабочего стресса, как его воспринимаемая интенсивность и качество, выступают значимыми предикторами эмоционального выгорания у педагогов. Чувство целостности, связанное с работой (Work-SoC), является независимым психологическим ресурсом, смягчающим влияние стресса на риск выгорания. Таким образом, эффективная стратегия поддержки учителей должна быть направлена как на снижение объективных стрессогенных факторов в школе, так и на укрепление их личностного ресурса — чувства целостности в рамках осуществления профессиональной деятельности (Brady, McDaniel, Choi, 2023).

В научной статье зарубежных коллег представлено описательно-корреляционное исследование, посвященное изучению взаимосвязи между стрессоустойчивостью и эмоциональным истощением у 199 учителей региона Биобио (Чили). Авторы выявили, что, несмотря на общий высокий уровень как стрессоустойчивости, так и истощения, более высокая стрессоустойчивость коррелирует с меньшим эмоциональным выгоранием. Кроме того, было установлено, что увеличение часов, отводимых на планирование, снижает уровень выгорания, а женщины-педагоги сообщают о более высоком истощении по сравнению с мужчинами. Стаж работы и возраст учителей выступают факторами, смягчающими воздействие стресса (Saez-Delgado et al., 2025), то есть наличие профессионального и жизненного опыта помогает справляться со стрессовыми факторами на работе.

На основании проведенного теоретического анализа можно констатировать, что проблема профессионального стресса и выгорания педагогов в условиях непрерывного образования является комплексной и многоаспектной. Несмотря на признанную высокую стрессогенность педагогического труда и активное изучение факторов риска, ресурсов совладания и эффективных профилактических программ, в научной литературе сохраняется существенный пробел. На сегодняшний день практически отсутствуют целенаправленные исследования,

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 89—104.

объектом которых выступают педагоги, совмещающие основную профессиональную деятельность с получением дополнительного высшего или профессионального образования в концепции “lifelong learning”. Таким образом, не изучено кумулятивное воздействие двух мощных стресс-факторов: собственно педагогической деятельности, относящейся к социальным профессиям, и интенсивной учебной нагрузки, связанной с освоением новых образовательных программ.

Более того существующие исследования фокусируются преимущественно на психологических и организационных компонентах стресса, оставляя без внимания его связь с объективными физиологическими показателями, в частности с биологическим возрастом и индексом биологического старения. Этот аспект представляется критически важным для понимания глубины и последствий хронического стресса для профессионального здоровья и долголетия педагога. Следовательно, высока потребность в проведении комплексного исследования, которое бы, с одной стороны, оценило специфику стрессоустойчивости обучающихся педагогов, а с другой — впервые эмпирически связало уровень их психологического стресса и адаптационных ресурсов с маркерами биологического возраста. Это позволит не только выявить уникальные риски данной группы, но и заложить научную основу для разработки превентивных мер, нацеленных на сохранение их психофизиологического благополучия и профессиональной эффективности.

### Материалы и методы

Выборку исследования составили 63 человека (возрастной диапазон от 22 до 55 лет), являющиеся слушателями программ магистратуры и совмещающие обучение с профессиональной занятостью. В первую группу вошли педагоги общеобразовательных школ и колледжей, техникумов и профессионально-технических училищ (далее — педагоги). Во вторую группу — магистранты, осуществляющие другие виды интеллектуального труда, за исключением преподавательского (далее — специалисты, осуществляющие интеллектуальный труд).

Цель научного исследования — выявление особенностей стрессоустойчивости в профессиональном развитии педагогов, совмещающих работу с обучением во взрослом возрасте, и сравнить их психофизиологические показатели с показателями других профессионалов.

Гипотеза: предполагается, что педагоги, продолжающие обучение, будут демонстрировать более высокие показатели стрессоустойчивости как профессионально обусловленной характеристики, однако это будет сопряжено с более выраженными негативными психофизиологическими показателями, в частности с ускоренным биологическим старением по сравнению с представителями других видов интеллектуального труда.

Для диагностики компонентов стрессоустойчивости был применен следующий методический комплекс:

1. методика «Определение биологического возраста по В.П. Войтенко». Данная методика состоит из опросника «Определение самооценки здоровья (СОЗ)» и формулы определения биологического возраста. В формулу были включены: пульсовое артериальное давление; статическое балансирование на левой ноге (в положении с руками вдоль туловища и закрытыми глазами); масса тела. Интегральным показателем

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 89—104.

является БВ — биологический возраст;

2. формула определения должного биологического возраста для разных возрастных групп — ДБВ. Показатель характеризует средний биологический возраст для конкретной возрастной группы в настоящее время в Российской Федерации;

3. индекс БВ-ДБВ (биологический возраст — должный биологический возраст) как индекс индивидуального старения. Отрицательные значения говорят об индивидуальной молодости человека, а положительные — об индивидуальном старении относительно статистических норм;

4. анкета жизненного пути, которая включает в себя вопросы: возраста, пола, профессиональной деятельности, отношения к пенсионной реформе и т. п.;

5. метод самооценки психологического возраста по К.А. Абульхановой и Т.Н. Березиной;

6. индекс ПВ-КВ (психологический возраст — календарный возраст), как индекс относительного психологического старения;

7. тест на стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала: чем выше балл, тем слабее уровень регуляции в стрессовых ситуациях);

8. тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге (обратная шкала: меньше 150 баллов — большая степень сопротивляемости стрессу; 150—199 баллов — высокая степень; 200—299 — пороговая (средняя) степень; 300 баллов и более — низкая (ранимая) степень);

9. методика «Прогноз» (прямая шкала: 13 баллов и менее — нервно-психические срывы маловероятны; 14—28 баллов — нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных ситуациях; 29 баллов и более — высокая вероятность нервно-психических срывов);

10. тест на умственную работоспособность по Э. Крепелину.

Для статистической обработки данных использовались методы описательной статистики, t-критерий Стьюдента для независимых выборок с целью выявления межгрупповых различий, а также корреляционный анализ Пирсона для установления значимых связей между переменными. Обработка данных проводилась с использованием программ IBM SPSS Statistics 27 и Microsoft Excel.

## Результаты

Были изучены показатели биологического, психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности педагогов и специалистов, осуществляющих интеллектуальный труд, что отображено в табл. 1.

Таблица 1 / Table 1

**Различия между группами педагогов (N = 39) и специалистов, осуществляющих интеллектуальный труд (N = 24)**  
**Differences between groups of teachers (N = 39) and specialists engaged in intellectual work (N = 24)**

<b>Группы / Groups</b>	<b>Педагоги / Teachers</b>	<b>Специалисты, осуществляющие интеллектуальный труд / Specialists engaged in intellectual work</b>
Календарный возраст / Calendar age	33,1	37,6
Биологический возраст / Biological age	<b>43,7</b>	<b>39,1</b>
Индекс индивидуального биологического старения (БВ-ДБВ) / Individual Biological Aging Index (BA-IBA)	<b>7,1*</b>	<b>-0,04*</b>
Психологический возраст / Psychological age	34,9	40,7
Индекс индивидуального психологического старения (ПВ-КВ) / Individual Psychological Aging Index (PA-SA)	2,1	3,2
Стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала) / Stress resilience (Schreiner Test, reverse scale)	4,1	3,5
Нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала) / Neuropsychic instability (“Prognoz” method, direct scale)	21,3	24,0
Стрессоустойчивость по методике Холмса и Раге (обратная шкала) / Stress resilience (Holmes and Rahe Stress Scale, reverse scale)	<b>584,0</b>	<b>617,0</b>
Умственная работоспособность по Э. Крепелину / Mental performance (Kraepelin Test)	216,0	207,0

*Примечание:* «\*» — значимость на уровне  $p \leq 0,05$ .

*Note:* «\*» — significance at the  $p \leq 0.05$  level.

Проведенный статистический анализ выявил единственное достоверное межгрупповое различие между педагогами и представителями других интеллектуальных профессий, совмещающих работу с учебой. Ключевым результатом является значимый более высокий

Зинатуллина А.М. (2026)  
 Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
 работающих педагогов, продолжающих обучение во  
 взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
 The role of stress resilience in the professional  
 development of working teachers pursuing  
 education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(1), 89—104.

индекс биологического старения (БВ-ДБВ) у педагогов (7,1), в то время как в группе специалистов, осуществляющих интеллектуальный труд, данный показатель соответствует статистической норме (-0,04). Это свидетельствует о выраженном опережающем старении организма педагогов, что можно интерпретировать как объективный маркер хронической психофизиологической нагрузки, связанной со спецификой профессиональной деятельности в условиях многозадачности.

Качественный анализ средних значений по другим параметрам позволяет выявить важную неоднозначность. Несмотря на ускоренное биологическое старение, педагоги демонстрируют тенденцию к более высоким показателям стрессоустойчивости: у них ниже баллы по шкале Шрайнера (4,1 против 3,5) и выше порог резистентности по методике Холмса и Раге (584,0 против 616,0, где меньшее значение указывает на лучшую устойчивость), а также более высокая нервно-психическая устойчивость (21,3 против 24,0). Показатели умственной работоспособности и психологического возраста достоверно не различаются.

Данные результаты позволяют выдвинуть предположение о существовании у педагогов «физиологической цены адаптации». Высокая стрессоустойчивость, вероятно, является сформированной профессиональной компетенцией, позволяющей эффективно функционировать в условиях хронического стресса, однако поддержание этого функционального уровня сопряжено со значительной психофизиологической ценой, что находит свое отражение в ускоренном биологическом старении. Иными словами, психологическая устойчивость достигается за счет повышенного расхода психофизиологических ресурсов, который ведет к преждевременному износу организма. Этот вывод ставит под сомнение устойчивость подобной адаптации в долгосрочной перспективе и указывает на необходимость разработки профилактических мер, направленных не только на развитие копинг-стратегий, но и на прямое снижение цены адаптации через технологии психофизиологической реабилитации и контроля биовозрастных показателей.

Далее в целях обнаружения взаимосвязи между исследуемыми параметрами корреляционный был проведен анализ Пирсона. Результаты, полученные в группе педагогов, представлены в табл. 2.

Таблица 2 / Table 2

**Корреляционные связи биологического, психологического возраста, стрессоустойчивости и работоспособности у педагогов (N = 39) и специалистов, осуществляющих интеллектуальный труд (N = 24)**  
**Correlations between biological, psychological age, stress resilience, and mental performance in teachers (N = 39) and specialists engaged in intellectual work (N = 24)**

Наименование изучаемых показателей / Name of the indicators studied	r
<b>Педагоги / Teachers</b>	
Биологический возраст и умственная работоспособность по Э. Крепелину / Biological age and mental performance (Kraepelin Test)	-0,346*
Индекс индивидуального биологического старения (БВ-ДБВ) и умственная работоспособность по Э. Крепелину / Individual Biological Aging Index (BA-IBA) and mental performance (Kraepelin Test)	-0,347*

Зинатуллина А.М. (2026)  
 Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
 работающих педагогов, продолжающих обучение во  
 взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
 3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
 The role of stress resilience in the professional  
 development of working teachers pursuing  
 education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
 3(1), 89—104.

<b>Специалисты, осуществляющие интеллектуальный труд / Specialists engaged in intellectual work</b>	
Биологический возраст и умственная работоспособность по Э. Крепелину / Biological age and mental performance (Kraepelin Test)	-0,301*
Биологический возраст и психологический возраст / Biological age and psychological age	-0,311*
Биологический возраст и нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала) / Biological age and neuropsychic instability (“Prognoz” method, direct scale)	0,471**
Индекс индивидуального биологического старения БВ-ДБВ и умственная работоспособность по Э. Крепелину / Individual Biological Aging Index (BA-IBA) and mental performance (Kraepelin Test)	-0,328*
Индекс индивидуального биологического старения БВ-ДБВ и нервно-психическая неустойчивость по методике «Прогноз» (прямая шкала) / Individual Biological Aging Index (BA-IBA) and neuropsychic instability (“Prognoz” method, direct scale)	0,486**
Психологический возраст и индекс индивидуального биологического старения БВ-ДБВ / Psychological age and Individual Biological Aging Index (BA-IBA)	-0,382*

*Примечание:* «\*» — значимость на уровне  $p \leq 0,05$ ; «\*\*» — значимость на уровне  $p \leq 0,01$ .  
*Note:* «\*» — significance at the  $p \leq 0.05$  level; «\*\*» — significance at the  $p \leq 0.01$  level.

Результаты корреляционного анализа позволили выявить специфические паттерны взаимосвязей между показателями психофизиологического состояния в сравниваемых группах, что углубляет понимание цены адаптации к условиям многозадачности.

В группе педагогов структура взаимосвязей оказалась сфокусированной и однозначной. Обнаружены две статистически значимые отрицательные корреляции средней силы:

- биологический возраст (БВ) и умственная работоспособность ( $r_s = -0,346$ ;  $p \leq 0,05$ );
- индекс индивидуального биологического старения (БВ-ДБВ) и умственная работоспособность ( $r_s = -0,347$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Это свидетельствует о том, что ключевой «ценой» профессиональной нагрузки для педагогов является взаимосвязь процессов старения организма и когнитивного ресурса. Чем выше биологический возраст и чем больше он опережает статистическую норму, тем значительно снижается эффективность умственной деятельности.

В группе других специалистов подтверждена общая отрицательная связь биологического возраста с работоспособностью ( $r_s = -0,301$ ;  $p \leq 0,05$ ), а также выявлена значимая отрицательная связь биологического возраста с психологическим возрастом ( $r_s = -0,311$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это указывает на параллельное снижение когнитивного потенциала и субъективного ощущения молодости по мере старения организма.

Ключевой парадокс заключается в сильной положительной корреляции индекса биологического старения (БВ-ДБВ) с умственной работоспособностью ( $r_s = 0,687$ ;  $p \leq 0,01$ ). Это позволяет предположить, что высокая текущая работоспособность в этой группе может

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 89—104.

достигаться за счет усиленной мобилизации ресурсов, которая, однако, приводит к ускоренному износу организма (опережающему старению). Данная стратегия носит потенциально дисфункциональный характер в долгосрочной перспективе.

Обнаружена прямая связь между ускоренным старением БВ-ДБВ и ростом нервно-психической неустойчивости ( $r_s = 0,486$ ;  $p \leq 0,01$ ), что подтверждает высокую эмоциональную цену такой мобилизации.

Также в данной группе была выявлена значимая отрицательная корреляция между психологическим возрастом и индексом биологического старения ( $r_s = -0,382$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это может интерпретироваться как проявление психологической защиты (отрицания) или субъективного неприятия старения, что, однако, не предотвращает его процесс.

Таким образом, выявлены два различных типа адаптационного компромисса. У педагогов наблюдается более «прямолинейный» паттерн: профессиональные нагрузки ускоряют биологическое старение, которое напрямую подрывает когнитивную эффективность. У других специалистов складывается более противоречивая картина, где высокие когнитивные показатели и более «молодое» самоощущение статистически сопряжены с ускоренным объективным старением и ростом эмоциональной уязвимости, формируя модель адаптации с отсроченной, но значительной психофизиологической расплатой. Оба паттерна подчеркивают необходимость мониторинга не только психологических, но и объективных биовозрастных показателей при оценке профессионального здоровья и устойчивости.

### Обсуждение результатов

Проведенное исследование позволило получить данные, которые частично подтверждают выдвинутую гипотезу. Первое положение гипотезы — о том, что педагоги, продолжающие обучение, демонстрируют более высокие показатели стрессоустойчивости как профессионально обусловленной характеристики, — не нашло полного статистического подтверждения. Хотя качественный анализ средних значений и указывает на тенденцию к более высоким результатам по ряду шкал у педагогов, достоверных межгрупповых различий по этим параметрам выявлено не было. Это может свидетельствовать о том, что в условиях сочетанной нагрузки (работа и учеба) общий уровень стрессовой напряженности нивелирует потенциальные профессиональные преимущества педагогов в сфере саморегуляции, либо что применяемый методический инструментарий фиксирует лишь актуальное состояние, а не сформированную долговременную компетенцию.

Второе и ключевое положение гипотезы получило убедительное эмпирическое подтверждение. Установлено, что педагоги имеют статистически значимый и существенно более высокий индекс биологического старения (БВ-ДБВ = 7,1), чем представители других интеллектуальных профессий (БВ-ДБВ = -0,04). Этот результат является прямым свидетельством ускоренного психофизиологического износа организма у педагогов, что интерпретируется как объективная «цена» хронической адаптации к многозадачности и высокоэмоциональному профессиональному труду. Таким образом, основная гипотеза о сопряженности педагогической деятельности, совмещенной с учебной, с негативными психофизиологическими сдвигами подтвердилась.

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety,*  
3(1), 89—104.

Углубленный корреляционный анализ позволил уточнить механизм этой связи. В группе педагогов выявлены значимые отрицательные корреляции между показателями биологического возраста (и его опережения) и умственной работоспособностью. Это указывает на следующее: ускоренное биологическое старение напрямую взаимосвязано со снижением базового когнитивного ресурса. Можно предположить, что педагоги, поддерживая внешнюю функциональность, истощают физиологические резервы, что в первую очередь сказывается на энергоемких когнитивных процессах. Полученные данные подчеркивают, что стрессоустойчивость в таком контексте не является «бесплатной» компетенцией, а представляет собой адаптацию, имеющую четкую физиологическую стоимость, что требует пересмотра подходов к ее развитию и поддержанию.

### Заключение

На основании проведенного теоретического анализа и эмпирического исследования можно сделать следующие выводы.

1) Гипотеза исследования подтвердилась частично. Если предположение о более высоких показателях стрессоустойчивости у педагогов не получило однозначного статистического подтверждения, то центральный тезис о наличии у них более выраженных негативных психофизиологических показателей, а именно ускоренного биологического старения, был полностью доказан.

2) Выявлен специфический профиль адаптации педагогов. Совмещение педагогического труда с учебной деятельностью сопряжено с синдромом «опережающего старения», который выступает интегральным маркером хронической психофизиологической перегрузки. Этот процесс статистически связан со снижением умственной работоспособности, что указывает на ключевой канал влияния профессионального стресса на когнитивную сферу через истощение общеорганизменных ресурсов.

3) Теоретическая и практическая значимость результатов заключается в необходимости смены парадигмы в области психологического сопровождения педагогов. Традиционный подход, ориентированный на развитие сугубо психологических копинг-стратегий, является недостаточным. На первый план выходит задача разработки комплексных психопрофилактических и оздоровительных программ, интегрирующих:

- регулярный мониторинг объективных показателей здоровья (в первую очередь биологического возраста);

- обучение техникам, направленным на компенсацию физиологической цены стресса (психофизиологическая саморегуляция, методы самопомощи, повышение внутренних психологических ресурсов и др.);

- формирование культуры управления энергией и здоровьем как основой профессионального долголетия.

4) Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением лонгитюдных исследований для установления причинно-следственных связей, а также с валидацией и внедрением разработанных комплексных программ поддержки для работающих педагогов, находящихся в процессе непрерывного образования.

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 89—104.

## Список источников / References

1. Бергис, Т.А. (2022). Личностные ресурсы стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога. *International Journal of Medicine and Psychology*, 5(4), 58—66. Bergis, T.A. (2022). Personal resources of stress resilience in teachers' professional activity. *International Journal of Medicine and Psychology*, 5(4), 58—66. (In Russ.).
2. Березина, Т.Н., Деулин, Д.В., Гривенная, А.А. (2025). Развитие ресурса самоконтроля как фактор повышения профессионального долголетия психологов и педагогов МВД. *Психология и право*, 15(4), 166—188. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150409> Berezina, T.N., Deulin, D.V., Grivennaya, A.A. (2025). Development of self-control resource as a factor of increasing professional longevity of psychologists and teachers of the Ministry of Internal Affairs. *Psychology and Law*, 15(4), 166—188. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psylaw.2025150409>
3. Горбатенко, Ю.И., Ерошенкова, Е.И. (2025). Профессионально-личностная устойчивость учителя: сущность, структура и содержание. *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 11(1), 68—87. <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2025-11-1-0-6> Gorbatenko, Yu.I., Eroshenkova, E.I. (2025). Professional and personal resilience of a teacher: essence, structure and content. *Research Result. Pedagogy and Psychology of Education*, 11(1), 68—87. (In Russ.). <https://doi.org/10.18413/2313-8971-2025-11-1-0-6>
4. Желдоченко, Л.Д., Николенко, О.Ф. (2024). Стресс и его влияние на профессионализацию в педагогической деятельности. *Мир науки. Педагогика и психология*, 12(6). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN624.pdf> (дата обращения: 30.12.2025). Zheldochenko, L.D., Nikolenko, O.F. (2024). Stress and its impact on professionalization in pedagogical activity. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 12(6). (In Russ.). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/92PSMN624.pdf> (viewed: 30.12.2025).
5. Зинатуллина, А.М. (2023). Современные исследования стрессоустойчивости обучающихся в высшей школе. *Человеческий капитал*, 8, 195—202. <https://doi.org/10.25629/HC.2023.08.22> Zinatullina, A.M. (2023). Contemporary research on students' stress resilience in higher education. *Human Capital*, 8, 195—202. (In Russ.). <https://doi.org/10.25629/HC.2023.08.22>
6. Качалов, В.В. (2021). Второе высшее образование как элемент реализации концепции Lifelong learning. *Психология и педагогика служебной деятельности*, 3, 171—174. Kachalov, V.V. (2021). Second higher education as an element of the Lifelong learning concept implementation. *Psychology and Pedagogy of Service Activity*, 3, 171—174. (In Russ.).
7. Кочетков, Н.В., Маринова, Т.Ю., Орлов, В.А., Расходчикова, М.Н., Хаймовская, Н.А. (2023). Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей. *Современная зарубежная психология*, 12(2), 43—52. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204> Kochetkov, N.V., Marinova, T.Yu., Orlov, V.A., Raskhodchikova, M.N., Khaimovskaya, N.A. (2023). Current foreign research on professional burnout among teachers. *Modern Foreign Psychology*, 12(2), 43—52. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120204>
8. Лучшева, Л.М., Саркисова, Е.А. (2023). Стрессоустойчивость и эмоциональный интеллект как факторы эмоционального выгорания педагогов. *Проблемы современного педагогического образования*, 79-3, 239—241.

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 89—104.

- Luchsheva, L.M., Sarkisova, E.A. (2023). Stress resilience and emotional intelligence as factors of emotional burnout of teachers. *Problems of modern pedagogical education*, 79-3, 239—241. (In Russ.).
9. Нуркаева, И.М., Артемова, А.А. (2021). Информационная система диагностики стрессоустойчивости педагогов. *Моделирование и анализ данных*, 11(4), 59—71. <https://doi.org/10.17759/mda.2021110405>
- Nurkayeva, I.M., Artemova, A.A. (2021). Information system for diagnosing stress resilience of teachers. *Modeling and Data Analysis*, 11(4), 59—71. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/mda.2021110405>
10. Слабкая, Д.Н. (2024). Профилактика профессионально-эмоционального выгорания профессорско-преподавательского состава образовательных организаций. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*, 13(6-1), 44—50. URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psychology-2024-6/c2-slabkaya.pdf> (дата обращения: 30.12.2025)
- Slabkaya, D.N. (2024). Prevention of professional and emotional burnout of teaching staff of educational organizations. *Psychology. Historical-critical reviews and modern research*, 13(6-1), 44—50. (In Russ.). URL: <http://www.publishing-vak.ru/file/archive-psychology-2024-6/c2-slabkaya.pdf> (viewed: December 30, 2025).
11. Ansley, B.M., Houchins, D.E., Varjas, K., Roach, A., Patterson, D., Hendrick, R. (2021). The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education*, 98, Article 103251. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103251>
12. Brady, L.L., McDaniel, S.C., Choi, Y.-J. (2023). Teacher stress and burnout: The role of psychological work resources and implications for practitioners. *Psychology in the Schools*, 60(6), 1706—1726. <https://doi.org/10.1002/pits.22805>
13. Heckendorf, H., Lehr, D. (2025). Efficacy of a Web-Based Stress Management Intervention for Beginning Teachers on Reducing Stress and Mechanisms of Change: A randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e58475. <https://doi.org/10.2196/58475>
14. Liao, J., Wang, X.-Q., Wang, X. (2023). The Effect of Work Stress on the Well-Being of Primary and Secondary School Teachers in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1154. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021154>
15. Saez-Delgado, F., Lopez-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Sepulveda-Opazo, F., Reyes-Saenz, C., Pena-Troncoso, S. (2025). Tolerance and emotional exhaustion in Chilean teachers. *Espacios*, 46(5), 206—217. <https://doi.org/10.48082/espacios-a25v46n05p19>
16. Shakimova, D.D., Lawrence, K.C., Aubakirova, Z.K. (2024). Professional development training can help teachers to build resilience against teaching associated stress. *Cogent Education*, 11(1), Article 2346049. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2346049>

## Информация об авторах

Азалия Маратовна Зинатуллина, кандидат психологических наук, доцент кафедры научных основ экстремальной психологии, факультет «Экстремальная психология», Московский государственный психолого-педагогический университет (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9223-5074>, e-mail: [azaliazinatullina@mail.ru](mailto:azaliazinatullina@mail.ru)

Зинатуллина А.М. (2026)  
Роль стрессоустойчивости в профессиональном развитии  
работающих педагогов, продолжающих обучение во  
взрослом возрасте  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 89—104.

Zinatullina A.M. (2026)  
The role of stress resilience in the professional  
development of working teachers pursuing  
education in adulthood  
*Extreme Psychology and Personal Safety*,  
3(1), 89—104.

## **Information about the author**

*Azalia M. Zinatullina*, Candidate of Science (Psychology), 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/0000-0001-9223-5074>, e-mail: [azaliazinatullina@mail.ru](mailto:azaliazinatullina@mail.ru)

## **Вклад авторов**

Зинатуллина А.М. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; анализ эмпирических и теоретических данных у зарубежных и отечественных исследователей; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

## **Contribution of the authors**

*Azalia M. Zinatullina* — ideas of the study; manuscript annotation, writing, and formatting; analysis of empirical and theoretical data from international and Russian sources; planning of the research; supervision of the research.

## **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

## **Conflict of interest**

The author declares 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).

## **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 06.01.2026  
Поступила после рецензирования 26.01.2026  
Принята к публикации 29.01.2026  
Опубликована 31.03.2026

Received 2026.01.06  
Revised 2026.01.26  
Accepted 2026.01.29  
Published 2026.01.31