



Научная статья

## ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

*Н.А. Пузырева*

### *Аннотация*

**Обоснование.** Исследование психологического здоровья педагогов является приоритетным направлением современной педагогической психологии и образования. Автором разработана и обоснована модель укрепления психологического здоровья педагогов в общеобразовательных организациях.

**Цель.** Создание модели укрепления психологического здоровья педагогов и её описание.

**Материалы и методы.** Для разработки и обоснования модели укрепления психологического здоровья педагогов были использованы теоретические материалы: научная литературы, нормативные документы педагогической деятельности. Использовались общенаучные методы: анализ и синтез научной литературы и собственных эмпирических материалов. Также был использован метод проектирования при разработке модели и определения направлений работы.

**Результаты.** Проведён теоретический анализ научной литературы по теме исследования. Дано авторское определение «психологического здоровья педагога», уточнены векторы реализации психологического здоровья педагога. В статье подробно рассматривается модель укрепления психологического здоровья педагога, на основе которой была выстроена программа психолого-педагогического сопровождения педагогических работников школ. В центре внимания - личностно-профессиональное развитие педагога, предотвращающее профессиональное выгорание и профессиональные деформации. В работе подробно описаны компоненты и их содержание по каждому направлению работы,

а также предполагаемые результаты внедрения и реализации данной модели. Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности специалистов образовательных организаций.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье; модель укрепления психологического здоровья; жизнестойкость; педагог; профессиональное выгорание

**Для цитирования.** Пузырева, Н. А. (2025). Обоснование модели укрепления психологического здоровья педагогов. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(6), 511–536. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-6-843>

Original article

## SUBSTANTIATION OF THE MODEL OF STRENGTHENING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHERS

*N.A. Puzyreva*

### *Abstract*

**Background.** The study of the psychological health of teachers is a priority area of modern educational psychology and education. The author has developed and substantiated a model for strengthening the psychological health of teachers in educational institutions.

**Purpose.** Creation of a model for strengthening the psychological health of teachers and its description.

**Materials and methods.** Theoretical materials were used to develop and substantiate a model for strengthening the psychological health of teachers: scientific literature, normative documents of pedagogical activity. General scientific methods were used: analysis and synthesis of scientific literature and own empirical materials. The design method was also used to develop the model and determine the areas of work.

**Results.** A theoretical analysis of the scientific literature on the research topic has been carried out. The author's definition of "psychological health of the teacher" is given, the vectors of realization of the psychological health of the teacher are specified. The article examines in detail the model

of strengthening the psychological health of a teacher, on the basis of which a program of psychological and pedagogical support for school teachers was built. The focus is on the personal and professional development of the teacher, preventing professional burnout and professional deformations. The work describes in detail the components and their contents for each area of work, as well as the expected results of the implementation and implementation of this model. The results of the research can be used in the practical activities of specialists of educational organizations.

**Keywords:** psychological health; model of strengthening psychological health; resilience; teacher; professional burnout

**For citation.** Puzyreva, N. A. (2025). Substantiation of the model of strengthening the psychological health of teachers. *Russian Journal of Education and Psychology*, 16(6), 511–536. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2025-16-6-843>

## **Введение**

Профессиональная деятельность педагога представляет собой комплексный и многоаспектный процесс, требующий высокой степени концентрации внимания и постоянной активности. Учитель осуществляет непрерывное взаимодействие со всеми участниками образовательных отношений и сталкивается с разнообразными внешними факторами, которые могут оказывать влияние на его профессиональную деятельность. Кроме того, педагогическая работа характеризуется наличием множества эмоционально насыщенных ситуаций, потенциально способных оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние педагога. Одним из ключевых направлений в профилактике профессионального выгорания является сохранение психологического здоровья педагога [1; 2].

В современной психологической науке нет единого определения «психологического здоровья личности». Отечественные авторы определяют психологическое здоровье как состояние, при котором личность осознанно принимает удовлетворяющую его жизненную позицию и гармонично выстраивает взаимоотношения с окружающей средой. Это предполагает наличие интереса к собственной жизни,

свободы действий и инициативы в самовыражении, увлеченности различными аспектами своей деятельности, активности, самодостаточности, ответственности, смелости, веры в собственные силы, уважения к другим людям, избирательного подхода к достижению целей, способности к эмоциональным переживаниям, осознания своей уникальности и стремления к творческому преобразованию мира [10; 11; 13; 14].

Изучив подходы к пониманию психологического здоровья педагога отечественных и зарубежных авторов, можно выделить критерии психологического здоровья учителя, такие как компетентность, гибкость, готовность к принятию решений в неопределённых ситуациях и способность выполнять различные роли. Кроме того, психологическое здоровье зависит от личностных качеств педагога, включая жизнестойкость, психологическое благополучие, мотивацию к работе, профессиональное самосознание, способность к планированию, эмоциональную устойчивость и коммуникативные навыки [3; 5].

Одним из показателей психологического здоровья педагогов является отсутствие у них профессионального выгорания. Профессиональное выгорание учителей представляет собой состояние эмоционального и поведенческого истощения, возникающее вследствие продолжительной и интенсивной работы. Это состояние включает три ключевых компонента: эмоциональное истощение, снижение личной эффективности и деперсонализацию. Учителя зачастую сталкиваются с более высоким уровнем стресса и выгорания по сравнению с представителями других профессий. Выгорание оказывает негативное влияние на качество преподавания, а также на физическое и психическое здоровье педагогов. Кроме того, оно может отрицательно сказываться на успеваемости и поведении учащихся [15; 19].

Психологическое здоровье педагога представляет собой ключевой фактор, определяющий его профессиональную эффективность и личностное развитие в рамках педагогической деятельности. Образовательная среда и характер взаимодействия между педагогическим составом и учащимися оказывают значительное влияние

на психоэмоциональное благополучие всех участников образовательного процесса. Гармоничные взаимоотношения способствуют оптимизации психологического состояния как педагогического состава, так и учащихся. В то же время, наличие проблем в сфере психологического благополучия у педагогов может затруднять их коммуникативные навыки и управление учебным процессом, что негативно сказывается на межличностных отношениях и снижает общую результативность образовательной деятельности [18; 20].

В ходе диссертационного исследования «Психолого-педагогическое сопровождение укрепления психологического здоровья педагогов общеобразовательных школ» нами была разработана модель укрепления психологического здоровья педагогов. Данная модель направлена на педагогов школ, вне зависимости от их возраста и стажа. В настоящее время существует дефицит педагогических работников в школах России. По данным Росстата, общая нехватка педагогических работников в российских школах составляет 1,75%. По информации Минпросвещения, на начало учебного года 2024–2025 дефицит составил около 1,8%, что эквивалентно почти 19 тысячам вакансий. На сегодняшний день актуальна проблема сохранения педагогов и их профессиональных ресурсов. Педагоги, имеющие продолжительный стаж работы, нуждаются в поддержке и укреплении своего психологического здоровья. При этом, молодые педагоги также должны быть обеспечены психологическим сопровождением, направленным на укрепление психологического здоровья и профилактику профессионального выгорания.

### **Материалы и методы**

Исследование и разработка модели сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов базируется на трех методологических подходах. Системный подход, который рассматривает образовательное пространство школы как целостную социально-педагогическую систему. В этой системе педагог, взаимодействуя с другими участниками образовательных отношений, формируется как профессионал и как психологически здоровая личность. Личност-

но-ориентированный подход, направленный на развитие личности педагога как субъекта профессиональной деятельности, способного осознать и взять на себя ответственность за укрепление собственного психологического здоровья. Акмеологический подход, который рассматривает педагога как личность, способную к развитию и профессиональному долголетию.

Мы основывались на следующих методологических принципах: принцип детерминизма, принцип развития, а также принцип единства сознания и деятельности. Кроме того, мы применяли дидактические принципы, такие как принцип научности, принцип связи теории и практики, а также принцип совместной деятельности преподавателя и учащихся.

### **Результаты и обсуждение**

Психологическое здоровье педагога – это состояние, при котором педагог имеет совокупность профессиональных и личностных характеристик, таких как высокая жизнестойкость, стрессоустойчивость, потребность в саморазвитии. Психологически здоровый педагог находится в состоянии субъективного психологического благополучия, базирующегося на чувстве безопасности и отсутствии признаков профессионального выгорания.

В исследовании мы опирались на описание векторов психологического здоровья личности, предложенное А.В. Козловым [6]. На основе труда данного автора и собственных эмпирических данных, были уточнены характеристики векторов реализации психологического здоровья педагогов:

**Стратегический вектор (СтВ):** педагогическое планирование, лидерство, целеустремлённость, профессиональная уверенность, активность в методической работе, самоорганизация.

**Просоциальный вектор (ПВ):** социальная ответственность, эмпатия, командная работа, коммуникативные навыки, сотрудничество с администрацией.

**Я-вектор (ЯВ):** профессиональное саморазвитие, самоидентичность, самопознание, профессиональное самопринятие.

**Творческий вектор (ТВ):** педагогическое творчество, инновационные подходы, разработка методик, самовыражение, новаторство.

**Духовный вектор (ДВ):** нравственные ориентиры, культурное развитие, духовные ценности, профессиональная этика.

**Интеллектуальный вектор (ИВ):** стремление к знаниям, самообучение, аналитические навыки, критическое мышление, методическое самообразование.

**Семейный вектор (СВ):** семейные ценности, забота о психологическом климате, ответственность перед родителями, родительская позиция.

**Гуманистический вектор (ГВ):** уважение к личности учеников, социальная справедливость, гуманное отношение, ответственность за будущее.

Опираясь на характеристики психологического здоровья педагога и векторы его реализации, мы выделяем три направления работы для его укрепления: гармонизация внутриличностных отношений, через личностно-профессиональное развитие; поддержание внешних отношений, через повышение психоэмоциональной устойчивости; совершенствование профессиональной деятельности через профессиональную защищенность. Подробная модель укрепления психологического здоровья педагогов представлена на рисунке 1.



Рис. 1. Модель укрепления психологического здоровья педагогов

Гармонизация внутренних отношений педагога осуществляется через личностно-профессиональное развитие, включающее в себя

такие характеристики как жизнестойкость, потребность в самореализации, субъективное благополучие (таблица 1).

Таблица 1.

**Гармонизация внутриличностных отношений педагога**

	Компонент	Содержание	Предполагаемый результат
Личностно-профессиональное развитие	Жизнестойкость	Формирование вовлеченности в профессиональную деятельность	Повышение субъективного благополучия. Увеличение удовлетворенности работой.
		Повышение контроля деятельности	Снижение психоэмоционального напряжения. Повышение эффективности деятельности.
		Развитие принятия риска в профессиональной деятельности	Повышение стрессоустойчивости. Развитие навыка адаптивного поведения.
	Потребность в саморазвитии	Формирование мотивации к обучению и профессиональному росту	Повышение удовлетворенности работой. Снижение подверженности профессиональному выгоранию.
	Субъективное благополучие	Развитие позитивного мышления	Повышение удовлетворенности работой
		Укрепление самооценки	Формирование профессиональной идентичности
		Оптимизация соотношения между профессиональной деятельностью и личностными интересами (work-life balance)	Снижение эмоционального истощения.

Развитие жизнестойкости и ее компонентов является одним из самых значимых векторов. Многие специалисты считают, что педагоги – это профессионалы, которые чаще других сталкиваются с проблемой эмоционального выгорания из-за особенностей своей работы. Профессиональная вовлеченность педагога значительно влияет на его личное благополучие и удовлетворенность работой. Вовлеченные учителя достигают лучших результатов, что положительно сказывается на успеваемости учеников. Они создают более

качественную образовательную среду, внедряют инновации и поддерживают позитивную атмосферу в классе. Активная позиция и развитая вовлеченность в профессиональную деятельность являются основой творческого подхода в работе [12].

Повышение контроля деятельности оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние и эффективность работы педагогов. Четкие границы ответственности помогают им лучше понимать свои задачи и требования, что снижает уровень стресса и тревожности. Возможность влиять на процесс работы также уменьшает чувство беспомощности и повышает уверенность в своих силах. Прогнозируемость результатов снижает тревожность, связанную с неопределенностью, и позволяет сотрудникам чувствовать себя более уверенно. В результате снижения психоэмоционального напряжения и повышения уверенности в своих действиях, педагоги становятся более продуктивными и мотивированными. Повышение удовлетворенности работой проявляется через улучшение качества работы за счет возможности отслеживать и исправлять ошибки. Таким образом, повышение контроля профессиональной деятельности оказывает комплексное положительное влияние на педагогов, улучшая их психоэмоциональное состояние и повышая эффективность работы.

Развитие принятия риска в профессиональной деятельности педагога играет особую роль, учитывая специфику образовательной работы. Это проявляется через повышение стрессоустойчивости, что выражается в снижении тревожности при внедрении новых методик обучения, формировании уверенности в способности справляться с нестандартными ситуациями, развитии эмоциональной стабильности при работе с разными типами учеников, привыкании к неопределенности учебного процесса и улучшении самоконтроля в стрессовых ситуациях. Педагог также развивает навык адаптивного поведения, что включает быстрое освоение современных образовательных технологий, эффективное реагирование на изменения в учебной программе и требованиях, способность находить оптимальные решения в конфликтных ситуациях с

учениками и родителями, развитие креативности при планировании уроков и организации учебного процесса, а также укрепление профессиональной гибкости в условиях постоянно меняющейся образовательной среды.

Потребность в саморазвитии выражается через мотивацию к обучению и профессиональному росту, что играет ключевую роль в их профессиональном благополучии и приводит к повышению удовлетворенности работой. При этом появляется чувство профессиональной реализации, рост компетентности, повышение самооценки, ощущение контроля над профессиональной жизнью и расширение возможностей. Темняткина О.В. отмечает, что мотивация снижает риск профессионального выгорания за счет поддержания интереса к работе, развития психологической устойчивости, формирования стратегий совладания со стрессом, укрепления профессиональной идентичности и снижения эмоционального истощения.

Субъективное благополучие педагога также является одной из основ его психологического здоровья. Одним из направлений повышения субъективного благополучия является развитие позитивного мышления, которое проявляется через оптимистичный взгляд на профессиональные вызовы и способность находить позитивные стороны в сложных ситуациях. Позитивно мыслящий педагог обладает уверенностью в себе и своих профессиональных возможностях, открыт новому опыту и вызовам профессиональной деятельности, что оказывает влияние на удовлетворенность работой.

Укрепление адекватной самооценки педагога является ключевым компонентом его профессиональной идентичности. Адекватная самооценка проявляется через объективное восприятие своих профессиональных качеств и достижений, способность к самоанализу и рефлексии, принятие как успехов, так и неудач в профессиональной деятельности. Профессиональная идентичность педагога формируется через интеграцию личностных характеристик с профессиональными компетенциями, а также осознание своей роли в образовательной среде. На развитие профессиональной идентичности также оказывает влияние приверженность педагогической про-

фессии, внутренняя стабильность в профессиональной деятельности и целостное восприятие себя как профессионала [4].

Work-life balance (баланс между работой и личной жизнью) важен для профилактики эмоционального истощения педагогов. Он достигается через рациональное распределение времени. Также важно четко разграничивать профессиональную и личную сферы. Педагогам необходим регулярный отдых и восстановление ресурсов, которые могут быть выражены в виде хобби, общением с близкими людьми, сменой вида деятельности. Оптимизация соотношения между работой и личными потребностями способствует снижению эмоционального истощения педагогов, восстановлению их энергетических ресурсов, а также снижению хронического стресса и улучшению общего самочувствия. Таким образом, оптимизация баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью создает защитный механизм против эмоционального истощения. Когда педагог имеет возможность восстанавливать свои силы и уделять время личным интересам, он становится более устойчивым к профессиональным стрессам, что напрямую влияет на качество педагогической деятельности, общее профессиональное и субъективное благополучие. Все это, в свою очередь, способствует более эффективной работе и снижению риска профессионального выгорания [16; 17].

Второе направление работы по укреплению психологического здоровья педагогов базируется на гармонизации внешних отношений педагога, для которых важна психоэмоциональная устойчивость (таблица 2).

Адаптивное поведение педагога является важным фактором стрессоустойчивости в профессиональной деятельности. Адаптивное поведение, или копинг-поведение, выражается в гибкости при принятии решений, способности к быстрой перестройке в меняющихся условиях, а также в эмоциональной устойчивости личности. Благодаря этим навыкам педагог может лучше справляться с профессиональными вызовами, снижать уровень тревожности, уменьшать количество стрессовых ситуаций и, как следствие, поддерживать свое психологическое

здоровье. У педагога имеющего навык эффективного копинг-поведения снижается эмоциональная нагрузка, быстрее происходит восстановление после стрессовых ситуаций и повышается работоспособность.

Таблица 2.

## Поддержание внешних отношений педагога

Психологическая устойчивость	Компонент	Содержание	Предполагаемый результат
	Стрессоустойчивость	Развитие навыка адаптивного поведения	Снижение подверженности стрессу
		Увеличение ресурсоспособности педагогов	Повышение работоспособности
	Профилактика профессионального выгорания	Повышение эмоциональной стабильности	Повышение профессиональной эффективности
		Профилактика деперсонализации	Повышение вовлеченности в работу. Повышение уровня эмпатии
		Профилактика психоэмоционального истощения	Повышение контроля деятельности. Снижение тревожности.
		Профилактика редукции профессиональных достижений	Повышение принятия риска. Повышение мотивации.

Ресурсоспособность педагога – это комплекс личностных и профессиональных навыков, которые необходимы для эффективного выполнения работы. К личностным ресурсам относятся здоровье, энергия, мотивация и стрессоустойчивость. Профессиональные ресурсы включают знания, навыки, опыт и компетенции. Психологические ресурсы охватывают эмоциональную устойчивость и гибкость мышления. Социальные ресурсы представляют поддержку коллег и профессиональное сообщество, а материальные ресурсы — условия труда, оборудование и материалы. Оценить работоспособность педагога можно проанализировав качество преподавания, способность к длительной и эффективной работе, продуктивность в решении профессиональных задач. Показателем высокой работоспособности

также является умение адаптироваться к изменяющимся условиям и эффективное взаимодействие с учениками и коллегами. Предполагается, что увеличение ресурсоспособности создает основу для повышения работоспособности. Достаточное количество ресурсов позволяет эффективнее справляться с нагрузками, а развитая система ресурсов обеспечивает устойчивость к стрессам [7].

Рассмотрим взаимосвязь между эмоциональной стабильностью и профессиональной эффективностью. Эмоциональная стабильность характеризуется способностью сохранять самообладание в сложных ситуациях, адекватной реакцией на стрессовые факторы, устойчивостью к эмоциональным нагрузкам. Эмоционально стабильный педагог способен быстро восстанавливать свои ресурсы после стрессового состояния. Эмоциональная стабильность позволяет лучше концентрироваться на задачах, что способствует более эффективному взаимодействию с учениками. Контроль эмоций улучшает качество принимаемых решений и повышает работоспособность. Как следствие, повышается профессиональная эффективность педагога и его удовлетворенность работой.

При изучении признаков профессионального выгорания была использована методика «Опросник профессионального выгорания Маслач (МВИ)». Опросник имеет 3 шкалы:

1. Эмоциональное и физическое истощение – это состояние специалиста, работающего с людьми, при котором он теряет эмоциональные, физические и энергетические ресурсы, проявляющееся в хроническом утомлении, равнодушии, депрессии и раздражительности.

2. Дегерсонализация – форма социальной дезадаптации, при которой специалист становится менее общительным, раздражительным, нетерпимым и негативистичным.

3. Редукция личных достижений – состояние, при котором специалист утрачивает чувство компетентности, недовольство собой, снижает ценность работы и негативно воспринимает себя в профессии.

Данные состояния не являются психиатрическим диагнозом, поэтому их профилактикой и нивелированием способна заниматься психологическая служба.

Деперсонализация у педагогов проявляется в обезличенном общении с учениками и коллегами, а также в повышении негативизма в профессиональной деятельности. При профилактике признаков деперсонализации прослеживается повышение вовлеченности в работу и уровня эмпатии. Предупреждение деперсонализации способствует сохранению искреннего интереса к работе, снижению эмоционального истощения, повышению качества профессиональных взаимодействий и чувства значимости педагогической деятельности. Педагог, не имеющий признаков деперсонализации, проявляет активную позицию в профессиональной деятельности и высокую инициативность. Профилактика деперсонализации также поддерживает способность педагога к эмоциональному отклику, улучшает понимание потребностей учеников, повышает качество межличностных отношений в коллективе.

Психоэмоциональное истощение педагогов существенно влияет на качество их работы и эмоциональное состояние. Предупреждение психоэмоционального истощения повышает способность педагога к самоконтролю, развивает навык планирования учебного процесса, а также качество выполнения задач и организацию работы. Кроме того, устранение признаков истощения понижает уровень стресса и тревожности. Как следствие, улучшается эмоциональное состояние педагога, возрастает уверенность учителя в своих силах [9].

Редукция профессиональных достижений педагога выражается в снижении самооценки своей деятельности, сомнениях в собственных способностях и результатах труда. Профилактика редукции профессиональных достижений позволяет педагогу более уверенно пробовать новые методики, экспериментировать в обучении, внедрять инновации и гибко подходить к решению задач. Отметим также, что работа по предотвращению признаков редукции повышает интерес к профессиональному развитию, улучшает отношение к работе и формирует более позитивное восприятие достижений. Таким образом, возрастает мотивация педагога к обучению и получению нового опыта.

Третье направление работы – совершенствование профессиональной деятельности (таблица 3).

Таблица 3.

**Совершенствование профессиональной деятельности**

Профессиональная защищенность	Компонент	Содержание	Предполагаемый результат
	Чувство безопасности	Укрепление чувства доверия к окружению	Повышение удовлетворенности работой
		Формирование чувства защищенности	Снижение тревожности
		Формирование чувства стабильности	Повышение уверенности в профессиональной деятельности

Доверие к окружению педагогов играет ключевую роль в их профессиональном благополучии и удовлетворенности работой. Эта взаимосвязь проявляется через несколько механизмов. Во-первых, доверие создает психологически безопасную среду для профессионального общения, что способствует открытости и обмену мнениями. Во-вторых, доверительные отношения обеспечивают необходимую социальную поддержку, помогая справляться с рабочими трудностями и стрессом. В-третьих, в атмосфере доверия обмен опытом происходит более эффективно, что способствует профессиональному развитию педагогов. Наконец, доверие снижает уровень тревожности и повышает уверенность в своих силах, что положительно сказывается на общем эмоциональном состоянии. Влияние доверия на удовлетворенность работой проявляется в эмоциональном благополучии на рабочем месте. Педагоги чувствуют себя увереннее и спокойнее, зная, что могут рассчитывать на поддержку коллег. Это также создает возможность для профессионального роста, так как доверие позволяет открыто обсуждать проблемы и искать пути их решения. В результате педагоги получают положительное восприятие рабочего процесса, что повышает их общую удовлетворенность работой.

Чувство защищенности педагога играет ключевую роль в его эмоциональном состоянии и профессиональной эффективности. Психологическая безопасность, уверенность в поддержке, четкие профессиональные границы и стабильность рабочего места формируют основу для снижения тревожности. Это, в свою очередь, проявляет-

ся в снижении эмоционального напряжения на работе, более эффективном принятии решений, готовности к новым задачам, улучшении коммуникации с коллегами и руководством, а также повышении работоспособности. В результате педагог качественно выполняет свои обязанности, эффективно планирует учебный процесс, успешно взаимодействует с учениками и родителями, развивает профессиональные компетенции и получает больше удовлетворения от работы [8].

Чувство стабильности педагога является ключевым фактором, влияющим на его профессиональную уверенность и эффективность. Психологическая устойчивость создает основу для формирования уверенности, а стабильность рабочего места снижает тревожность и повышает концентрацию на работе. В результате педагог демонстрирует уверенное поведение на уроках, эффективно взаимодействует с учениками и коллегами, готов к принятию ответственных решений, проявляет инициативу в профессиональной деятельности и обеспечивает стабильное качество преподавания.

На основе разработанной модели была выстроена программа психолого-педагогического сопровождения укрепления психологического здоровья педагогов, включившая в себя как групповую, так и индивидуальную работу. Программа сопровождения была реализована педагогом-психологом в течении 1 учебного года. В составе программы 22 коррекционно-развивающих занятия, а также индивидуальные и групповые консультации, лекции и беседы по вопросам психологического здоровья. Занятия проводились 1 раз в неделю в очной форме. Групповые и индивидуальные консультации проводились 1 раз в 2 недели и по запросу. Структура программы психолого-педагогического сопровождения представлена на рисунке 2.

Подготовительный этап включил в себя *диагностический блок*. На данном этапе была произведена первичная диагностика (контрастирующий эксперимент) психологического здоровья педагогов (n=209 чел.). Для диагностики были использованы методики, описанные в пункте 2.1. Также диагностический блок включил в себя индивидуальное и групповое консультирование, где были разъяснены результаты диагностики и их интерпретация.

1. Подготовительный этап



2. Организационный этап



3. Заключительный этап



**Рис. 2.** Программа психолого-педагогического сопровождения укрепления психологического здоровья педагогов

В конце подготовительного этапа были сформированы экспериментальная (n=49 чел.) и контрольная (n=52 чел.) группы. Для

апробации программы и анализа ее эффективности была сформирована экспериментальная группа, в которую вошли 49 педагогов общеобразовательной школы №3 г. Фурманов, в возрасте от 20 до 76 лет. Среди них 90% женщин и 10% мужчин. В контрольную группу вошло 52 педагога общеобразовательных школ №7, №1 и №10 г. Фурманова, в возрасте от 19 до 68 лет, среди которых 85% женщин и 15% мужчин. Педагоги обеих групп реализуют свою профессиональную деятельность по программам начального общего образования, основного общего образования и среднего образования. Подавляющее большинство из них имеет классное руководство. Учителей, реализующих профессиональную деятельность по адаптивным программам или в коррекционных классах нет.

Таким образом, экспериментальная и контрольная группы являются однородными и включены в состав эмпирического исследования.

Второй этап – организационный, включил в себя 3 блока: просветительский блок, коррекционно-развивающий блок и профилактический блок. В ходе работы *просветительского блока* осуществлялось групповое информирование педагогов по вопросам психологического здоровья и способов его сохранения. Были использованы такие формы работы, как групповые беседы, круглые столы, супервизия. В данный блок также вошли индивидуальные консультации педагогов по вопросам психологического здоровья.

В рамках *просветительского блока* были освещены темы профессионального выгорания, жизнестойкости, методы профилактики психоэмоционального напряжения. Коррекционно-развивающий блок стал центральным направлением программы. Для данного блока были выбраны следующие формы работы: групповой тренинг, психологическая игра, рефлексивный практикум. Работа с педагогами осуществлялась по трем направлениям, описанным выше: поддержание (гармонизация) внутриличностных отношений, через личностно-профессиональное развитие; поддержание внешних отношений, через повышение психоэмоциональной устойчивости; гармонизация профессиональной деятельности через профессиональную защищенность.

*Профилактический блок* был направлен на профилактику профессионального выгорания педагогов и предупреждение профессиональной деструкции педагога. Работа с педагогами проводилась в форме тренинговых и практических занятий и была направлена на развитие навыков саморегуляции, формирование стрессоустойчивости, развитие профессиональной рефлексии и поддержание профессиональной идентичности.

Заключительный этап представлял собой *контрольно-оценочный блок*. Одним из направлений данного блока стало проведение повторной диагностики психологического здоровья педагогов. Был проведен сравнительный анализ полученных результатов контрольной и экспериментальной группы, сформулированы выводы. На заключительном этапе была произведена оценка эффективности программы психолого-педагогического сопровождения и определены векторы дальнейшей работы.

По итогам реализации программы были выявлены значимые различия экспериментальной и контрольной групп по следующим показателям психологического здоровья: уровень принятия риска, уровень контроля, уровень вовлеченности, общий показатель жизнестойкости, эмоциональное благополучие, эго-благополучие, эмоциональное истощение, деперсонализация, интегральный индекс профессионального выгорания, уровень стрессоустойчивости, межличностная безопасность, общая безопасность, уровень реализации потребности в саморазвитии. Полученный результат говорит об эффективности реализованной программы психолого-педагогического сопровождения сохранения психологического здоровья педагогов.

### **Заключение**

1. Для укрепления психологического здоровья педагога необходимо осуществлять комплексную работу в трёх направлениях: личностно-профессиональное развитие для гармонизации внутриличностных отношений, повышение психоэмоциональной устойчивости для поддержания внешних отношений и обеспечение профессиональной защищённости для совершенствования профессиональной

деятельности. Это позволит педагогам развить необходимые характеристики в рамках векторов реализации психологического здоровья.

2. Личностно-профессиональное развитие педагога, включая развитие жизнестойкости, потребности в самореализации и субъективного благополучия, способствует снижению эмоционального выгорания, повышению удовлетворённости работой и эффективности педагогической деятельности. Это достигается через развитие чёткой структуры профессиональной деятельности, готовности к риску, мотивации к обучению и профессиональному росту, а также укрепление адекватной самооценки и позитивного мышления. Всё это в совокупности формирует профессиональную идентичность педагога и способствует его психологическому здоровью.

3. Работа по укреплению психологического здоровья педагогов, направленная на гармонизацию их внешних отношений и развитие адаптивного поведения, способствует повышению их стрессоустойчивости и работоспособности. Развитие ресурсоспособности, включая личностные, профессиональные, психологические, социальные и материальные ресурсы, также играет важную роль в повышении эффективности педагогической деятельности. Работа над снижением уровня деперсонализации, психоэмоционального истощения и редукции профессиональных достижений представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий комплексного подхода и значительных временных затрат. Основные направления работы с профессиональным выгоранием включают системную диагностику уровня выгорания и разработку персонализированных программ коррекции, психологическую поддержку с привлечением специалистов для работы с глубинными причинами деперсонализации, профессиональное развитие через освоение новых методик и технологий, а также создание поддерживающей среды в педагогическом коллективе для снижения эмоционального напряжения.

4. Доверие в коллективе, ощущение стабильности и уверенности на рабочем месте повышают удовлетворённость педагогов, их эмоциональную устойчивость и профессиональную эффективность. Это достигается за счёт предоставления психологической поддерж-

ки и снижения тревожности, что положительно влияет на качество выполнения профессиональных обязанностей и взаимодействие с учениками, коллегами и родителями.

5. Оценка эффективности программы сопровождения, и, как следствие модели укрепления психологического здоровья педагогов, осуществлялась путем сравнения экспериментальной и контрольной групп на этапе формирующего эксперимента. Были выявлены статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группой по всем показателям психологического здоровья. Был повышен уровень жизнестойкости, субъективного благополучия, стрессоустойчивости, чувства безопасности и потребности саморазвития экспериментальной группы. Уровень признаков профессионального выгорания был снижен. Таким образом, была доказана эффективность программы психолого-педагогического сопровождения укрепления психологического здоровья педагогов. Все положения гипотезы подтвердились.

### *Список литературы*

1. Дубровина, И. В. (2009). Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*, (3), 17–21. EDN: <https://elibrary.ru/LXXTAG>
2. Дубровина, И. В. (2022). Психологическое здоровье личности как феномен. *Гуманизация образования*, (4), 35–43. <https://doi.org/10.24412/1029-3388-2022-4-35-43>. EDN: <https://elibrary.ru/ZXRTXM>
3. Галецкая, И. И. (2015). Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев. *Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования*, 2(6), 66–69. EDN: <https://elibrary.ru/TVRYJJ>
4. Зотова, Л. Э. (2018). Роль персональных ресурсов в формировании представления педагогов о ресурсообеспеченности. *Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки*, (2), 114–124. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-2-114-124>. EDN: <https://elibrary.ru/XUWLXV>

5. Кениспаев, Ж. К., & Чуприянова, О. М. (2018). Профессиональная деятельность педагога как предмет исследования. *Мир науки, культуры, образования*, 3(70), 260–262. EDN: <https://elibrary.ru/OWOTFZ>
6. Козлов, А. В. (2014). Методика диагностики психологического здоровья. *Перспективы науки и образования*, 6(12), 110–117. EDN: <https://elibrary.ru/TDXHTX>
7. Красникова, О. В., Кагунова, В. В., & Божкова, Е. Д. (2021). Анализ проблемы сохранения и развития психологического здоровья педагога в российских учебных организациях. *Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика*, 27(2), 39–46. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-39-46>. EDN: <https://elibrary.ru/OWIHBR>
8. Куприянова, И. Е., Дашиева, Б. А., & Карауш, И. С. (2013). Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное). *Вестник Томского государственного педагогического университета*, 11(139), 87–93. EDN: <https://elibrary.ru/R SXOYX>
9. Ларионова, М. А. (2017). Психологическое здоровье педагога Российской образовательной системы. *Наука о человеке: гуманитарные исследования*, 4(30), 99–103. <https://doi.org/10.17238/issn1998-5320.2017.30.99>. EDN: <https://elibrary.ru/YROISV>
10. Мокаева, М. А. (2010). Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности. *Педагогическое образование в России*, (3), 37–41. EDN: <https://elibrary.ru/MUMJVZ>
11. Музалева, Д. А. (2022). Профессиональная жизнестойкость педагога как частный случай жизнестойкости личности. *Мир науки. Педагогика и психология*, 10(3), 43. EDN: <https://elibrary.ru/FWMQBO>
12. Никитина, Е. В. (2017). Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования. *Academy*, 4(19), 100–103. EDN: <https://elibrary.ru/YIQQYL>
13. Семиздралова, О. А. (2010). Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения. *Народное образование*, (1), 130–135. EDN: <https://elibrary.ru/PJXQUL>
14. Сорокина, Л. В., & Попова, О. А. (2012). Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие. *Вестник российских уни-*

- верситетов. Математика, 17(2), 797–801. EDN: <https://elibrary.ru/OXLMCR>*
15. Третьякова, В. С. (2019). Исследование синдрома эмоционального выгорания в педагогической среде. *Профессиональное образование и рынок труда, (2), 71–85. <https://doi.org/10.24411/2307-4264-2019-10211>. EDN: <https://elibrary.ru/WYIZMC>*
  16. Штроо, В. А., & Кольцова, Е. А. (2012). Work-life balance, или есть ли жизнь после работы? *Психология в экономике и управлении, (2), 30–37. EDN: <https://elibrary.ru/SFBUZP>*
  17. Emslie, C. (2009). ‘Live to Work’ or ‘Work to Live’? A qualitative study of gender and work-life balance among men and women in mid-life. *Gender, Work & Organization. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0432.2008.00434>*
  18. Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education and student learning: A review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 58, 203–210. <https://doi.org/10.1037/cap0000117>*
  19. Guditus, C. W. (1981). Staff burnout: Job stress in the human services. *Journal of Teacher Education, 32(4), 55–56. (Рецензия на книгу: Staff Burnout: Job Stress in the Human Services / C. Cherniss. Beverly Hills, California: Sage Publications, 1980. 199 pp.). <https://doi.org/10.1177/002248718103200418>. EDN: <https://elibrary.ru/JOBJUL>*
  20. Mahapatra, R. (2022). Psychological health. В *Springer EBooks. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-97606-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-97606-4_7)*

### References

1. Dubrovina, I. V. (2009). Mental and psychological health in the context of an individual’s psychological culture. *Bulletin of Practical Psychology of Education, (3), 17–21. EDN: <https://elibrary.ru/LXXTAG>*
2. Dubrovina, I. V. (2022). Psychological health of an individual as a phenomenon. *Humanization of Education, (4), 35–43. <https://doi.org/10.24412/1029-3388-2022-4-35-43>. EDN: <https://elibrary.ru/ZXRTXM>*
3. Galetskaya, I. I. (2015). General characteristics of psychological health and its main criteria. *Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian Research, 2(6), 66–69. EDN: <https://elibrary.ru/TVRYJJ>*

4. Zotova, L. E. (2018). The role of personal resources in shaping teachers' perceptions of resource availability. *Bulletin of State University of Education. Series: Psychological Sciences*, (2), 114–124. <https://doi.org/10.18384/2310-7235-2018-2-114-124>. EDN: <https://elibrary.ru/XUWLXV>
5. Kenispaev, Zh. K., & Chupriyanova, O. M. (2018). Teachers' professional activity as a subject of research. *World of Science, Culture, and Education*, 3(70), 260–262. EDN: <https://elibrary.ru/OWOTFZ>
6. Kozlov, A. V. (2014). Methodology for diagnosing psychological health. *Prospects of Science and Education*, 6(12), 110–117. EDN: <https://elibrary.ru/TDXHTX>
7. Krasnikova, O. V., Katunova, V. V., & Bozhkova, E. D. (2021). Analysis of the problem of maintaining and developing teachers' psychological health in Russian educational institutions. *Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 27(2), 39–46. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2021-27-2-39-46>. EDN: <https://elibrary.ru/OWIHBR>
8. Kupriyanova, I. E., Dashieva, B. A., & Karaush, I. S. (2013). Quality of life and mental health of teachers working in different education systems (general, correctional, inclusive). *Bulletin of Tomsk State Pedagogical University*, 11(139), 87–93. EDN: <https://elibrary.ru/R SXOYZ>
9. Larionova, M. A. (2017). Teachers' psychological health in the Russian education system. *Human Sciences: Humanitarian Research*, 4(30), 99–103. <https://doi.org/10.17238/issn1998-5320.2017.30.99>. EDN: <https://elibrary.ru/YROISV>
10. Mokaeva, M. A. (2010). Teachers' psychological health as a condition for their effective performance. *Pedagogical Education in Russia*, (3), 37–41. EDN: <https://elibrary.ru/MUMJVZ>
11. Muzaleva, D. A. (2022). Teachers' professional resilience as a specific case of personal resilience. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 10(3), 43. EDN: <https://elibrary.ru/FWMQBO>
12. Nikitina, E. V. (2017). The resilience phenomenon: concept, modern views, and research. *Academy*, 4(19), 100–103. EDN: <https://elibrary.ru/YIQQYL>

13. Semizdralova, O. A. (2010). Teachers' psychological health and ways to preserve it. *Narodnoe obrazovanie (Public Education)*, (1), 130–135. EDN: <https://elibrary.ru/PJXQUL>
14. Sorokina, L. V., & Popova, O. A. (2012). Teachers' psychological health and the factors determining it. *Bulletin of Russian Universities. Mathematics*, 17(2), 797–801. EDN: <https://elibrary.ru/OXLMCR>
15. Tretyakova, V. S. (2019). Study of emotional burnout syndrome in the teaching environment. *Professional Education and the Labor Market*, (2), 71–85. <https://doi.org/10.24411/2307-4264-2019-10211>. EDN: <https://elibrary.ru/WYIZMC>
16. Shtroo, V. A., & Koltsova, E. A. (2012). Work-life balance, or is there life after work? *Psychology in Economics and Management*, (2), 30–37. EDN: <https://elibrary.ru/SFBUZP>
17. Emslie, C. (2009). 'Live to Work' or 'Work to Live'? A qualitative study of gender and work-life balance among men and women in mid-life. *Gender, Work & Organization*. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0432.2008.00434>
18. Gray, C., Wilcox, G., & Nordstokke, D. (2017). Teacher mental health, school climate, inclusive education, and student learning: A review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 58, 203–210. <https://doi.org/10.1037/cap0000117>
19. Guditus, C. W. (1981). Staff burnout: Job stress in the human services. *Journal of Teacher Education*, 32(4), 55–56. (Book review: *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services* / C. Cherniss. Beverly Hills, California: Sage Publications, 1980. 199 pp.). <https://doi.org/10.1177/002248718103200418>. EDN: <https://elibrary.ru/JOBJUL>
20. Mahapatra, R. (2022). Psychological health. In *Springer EBooks*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-97606-4\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-97606-4_7)

### ДАнные об АвТОРЕ

**Пузырева Наталья Александровна**, аспирант кафедры непрерывного психолого-педагогического образования  
*Ивановский государственный университет*  
ул. Ермака, 39, г. Иваново, 153025, Российская Федерация  
[nataliismirrr@gmail.com](mailto:nataliismirrr@gmail.com)

### DATA ABOUT THE AUTHOR

**Natalia A. Puzyreva**, Postgraduate student of the Department of Continuing Psychological and Pedagogical Education  
*Ivanovo State University*  
*39, Ermak Str., Ivanovo, 153025, Russian Federation*  
*nataliismirrr@gmail.com*  
*SPIN-code: 1514-3880*  
*ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-6131-7964>*

Поступила 22.08.2025

После рецензирования 10.09.2025

Принята 14.09.2025

Received 22.08.2025

Revised 10.09.2025

Accepted 14.09.2025