



# Технологии профилактики кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста

Э. Э. Сыманюк<sup>1</sup>, А. А. Печеркина<sup>1</sup>, Т. Д. Буковей<sup>1</sup>,  
Г. И. Борисов<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

Для цитирования	Сыманюк Э. Э., Печеркина А. А., Буковей Т. Д., Борисов Г. И. Технологии профилактики кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста // Профессиональное образование и рынок труда. 2022. № 2. С. 75–90. <a href="https://doi.org/10.52944/PORT.2022.49.2.010">https://doi.org/10.52944/PORT.2022.49.2.010</a>
For citation	Symanyuk, E. E., Pecherkina, A. A., Bukovey, T. D., & Borisov, G. I. (2022). Technologies for the prevention of the crisis of loss of profession in teachers of late age. <i>Vocational Education and Labour Market</i> , 2, 75–90. <a href="https://doi.org/10.52944/PORT.2022.49.2.010">https://doi.org/10.52944/PORT.2022.49.2.010</a>
Поступила Received	24 декабря 2021 г. December 24, 2021
Copyright	© Сыманюк Э. Э., Печеркина А. А., Буковей Т. Д., Борисов Г. И., 2022
Финансирование	Статья написана при поддержке гранта РФФИ №20-013-00790 «Преодоление кризиса утраты профессиональной деятельности у педагогов в период поздней зрелости»
Funding	The article was written with the support of the Russian Foundation for Basic Research grant No №20-013-00790 «Overcoming the crisis of loss of profession in teachers of late age»

**Сыманюк Эльвира Эвальдовна** — доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, зав. кафедрой общей и социальной психологии Уральского федерального университета, ORCID: 0000-0002-7591-7230, e-mail: e.e.symaniuk@urfu.ru

**Печеркина Анна Александровна** — кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии образования Уральского федерального университета, ORCID: 0000-0002-2261-2505, e-mail: 79ara@mail.ru

**Буковей Татьяна Дмитриевна** — ассистент кафедры педагогики и психологии образования Уральского федерального университета, ORCID: 0000-002-9211-3381, e-mail: dokppr@mail.ru

**Борисов Георгий Игоревич** — старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии Уральского федерального университета, ORCID: 0000-0002-3713-3005, e-mail: georgy.borisov@urfu.ru

**Аннотация**

**Предмет.** Происходящие в мире изменения (увеличение продолжительности жизни, повышение возраста выхода на пенсию) привели к пересмотру социальных и психологических характеристик человека предпенсионного возраста, актуализировали проблему кризиса утраты профессии в контексте продления периода активной трудоспособности.

**Цель.** Поиск эффективных технологий профилактики кризиса утраты профессиональной деятельности у педагогов позднего возраста.

**Методы.** Теоретический анализ проблемы дополнен эмпирическим исследованием с применением психодиагностических методик: тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой; новый опросник толерантности к неопределенности Т. В. Корниловой; шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко. В исследовании приняли участие 52 педагога (средний возраст 59,3 лет), у которых были диагностированы сниженные показатели психологического благополучия, жизнестойкости, интолерантности к неопределенности.

**Результаты.** Разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга профилактики кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста, по результатам которого показатели жизнестойкости участников тренинга приблизились к высоким значениям, показатели психологического благополучия увеличились до нормативного уровня, показатели интолерантности к неопределенности повысились до высоких значений, а межличностной интолерантности к неопределенности приблизились к низким.

**Научная новизна.** Впервые представлена и апробирована технология профилактики кризиса утраты профессии у педагогов, базирующаяся на повышении психологического благополучия, жизнестойкости и интолерантности к неопределенности.

**Практическая значимость.** Тренинг может быть использован в образовательных учреждениях разного типа и уровня.

**Ключевые слова:** кризис утраты профессии, технологии профилактики, психопрофилактика, поздний возраст, педагог позднего возраста, социально-психологический тренинг, тренинг профилактики кризиса утраты профессии, жизнестойкость, психологическое благополучие, интолерантность к неопределенности.

## Technologies for the prevention of the crisis of loss of profession in teachers of late age

E. E. Simanyuk<sup>1</sup>, A. A. Pecherkina<sup>1</sup>, T. D. Bukovey<sup>1</sup>,  
G. I. Borisov<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin

**Elvira E. Simanyuk** — Doctor of Science (Psychology), Professor, Corresponding Member of Russian Academy of Education, Head of the Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, ORCID: 0000-0002-7591-7230, e-mail: e.e.symaniuk@urfu.ru

**Anna A. Pecherkina** — Candidate of Science (Psychology), Docent, Head of Department of Pedagogy and Psychology of Education, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, ORCID: 0000-0002-2261-2505, e-mail: 79apa@mail.ru

**Tatiana D. Bukovey** — Teaching Assistant at the Department of Pedagogy and Psychology of Education, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, ORCID: 0000-002-9211-3381, e-mail: dokppr@mail.ru

**Georgy I. Borisov** — Senior Lecturer at the Department of General and Social Psychology, Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, ORCID: 0000-0002-3713-3005, e-mail: georgy.borisov@urfu.ru

## Abstract

**Background.** Changes going on in the world such as an increase in life expectancy or an increase in the retirement age have caused a revision of the social and psychological characteristics of a pre-retirement age person; actualised the problem of the crisis of loss of profession due to extending period of active working capacity.

**Objective.** The aim of the study is to determine the technologies for preventing the crisis of loss of professional activity among teachers of late age.

**Methods.** The study used theoretical and empirical methods. Psychodiagnostics was used as an empirical method using the following methods: S. Maddy's Hardiness Survey adapted by E.N. Osin, E.I. Rasskazova; new uncertainty tolerance questionnaire by T.V. Kornilova; scale of psychological well-being by K. Riff adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko. The study involved 52 teachers of average age 59.3 years, who were diagnosed with reduced indicators of psychological well-being, resilience, tolerance to uncertainty.

**Results.** A programme of socio-psychological training for the prevention of teachers' crisis of the loss of profession due to late age has been developed and tested. As the result, the indicators of resilience approached high values, indicators of psychological well-being increased to a normative level, indicators of intolerance to uncertainty increased to high values, interpersonal tolerance to uncertainty approached low.

**Scientific novelty.** For the first time, a technology for preventing teachers' crisis of losing profession, based on increasing psychological well-being, resilience and intolerance to uncertainty, was presented and tested.

**Practical significance.** The training can be used in different types and levels of educational institutions.

**Keywords:** crisis of loss of profession, late age, late-age teacher, socio-psychological training, resilience, psychological well-being, intolerance to uncertainty.

## Введение

Продолжительное время поздний возраст рассматривался как период выхода на пенсию, обусловленный угасанием профессиональной активности и переходом в сферу общественной деятельности. Вместе с тем происходящие в мире изменения (увеличение продолжительности жизни, повышение возраста выхода на пенсию, изменение качества жизни) привели к пересмотру социальных и психологических характеристик данного возрастного периода. На данный момент он рассматривается как время личностной реализации и позитивных новообразований (Стрижицкая, 2017), что предъявляет новые требования к людям данного возраста. Ключевым требованием выступает необходимость продления периода активной трудоспособности.

Потребность в продлении периода трудоспособности связана с рядом проблем: возрастные психофизиологические трансформации и, как следствие, трудности адаптации к новым формам и методам общения; изменение содержания профессиональной деятельности; снижение пластичности и мобильности; повышение требований к выполняемым профессиональным навыкам. Однако наиболее остро в контексте продления периода трудоспособности стоит проблема кризиса утраты профессии. Последний является феноменом, который может привести к досрочному завершению профессиональной деятельности, инициировать деструктивные изменения в структуре личности, спровоцировать ухудшение психологического и соматического здоровья.

Изначально данный кризис в зарубежной психологии рассматривался как миф (MacBride, 1976), однако в последующем данное явление стало рассматриваться с позиции изменения ролевой идентичности (Bordia, 2020) — как повышение уровня тревожности, обусловленное последствиями выхода на пенсию (Yemiscigil et. al., 2021). В настоящее время также определены его социальные, финансовые и экономические факторы (Suandari, Priastana, 2020).

В отечественных исследованиях кризис утраты профессии рассматривается как нормативное событие, которое обусловлено завершением профессиональной деятельности по достижении определенного возраста и сопровождается сужением социально-профессионального поля и личностных контактов, ухудшением материального положения (Зеер, Сыманюк, 2020). Кроме того, кризис утраты профессии связывают с угасанием профессиональной деятельности (Пряжников, Пряжникова, 2004), с наступлением последнего жизненного этапа, с блокированием всех потенциалов трудоспособности и одаренности человека (Ананьев, 1980), рассматривают его как элемент кризиса позднего возраста (Рыбинская, 2013).

Мы определяем кризис утраты профессии как период поиска новых, внепрофессиональных смыслов жизнедеятельности, осознания приближающейся перестройки ведущей деятельности (с профессиональной на социально одобряемую) и выстраивания новой системы мотивов (Сыманюк и др., 2020).

В контексте данной проблемы отдельного внимания заслуживают педагоги позднего возраста. Это обусловлено тем, что педагогическая деятельность, с одной стороны, связана с длительным периодом профессиональной активности, а с другой стороны, образовательный процесс уходит в сторону цифровизации и формирования нового содержания самой педагогической деятельности, что затрудняет ее реализацию в позднем возрасте.

Кроме того, кризис утраты профессии сопровождается осознанием несоответствия выполняемой деятельности ожиданиям и / или неудовлетворенностью ею. Переживание кризиса также выражается в осознании отсутствия перспектив, связанных с изменением профессионально-образовательного статуса.

Педагог, переживающий кризис утраты профессии, не может полноценно распорядиться вызванной физиологическим механизмом стресса

энергией, копившейся длительное время, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге растет психическое, эмоциональное напряжение, ухудшается взаимодействие с учениками и родителями, увеличивается уровень конфликтности или апатии.

Все это обуславливает необходимость поиска технологий профилактики кризиса утраты профессии, поскольку позволяет предотвратить его возникновение и продлить период конструктивной профессиональной деятельности.

Целью статьи является определение технологий профилактики кризиса утраты профессиональной деятельности у педагогов позднего возраста.

### **Теоретический анализ проблемы**

Термин «профилактика» получил широкое распространение в медицине. Однако речь здесь, как правило, идет о комплексе мероприятий по укреплению здоровья, предупреждению и устранению причин заболеваний (Чернов, 2018).

Психопрофилактика, по мнению Н. Д. Лакосиной и Г. К. Ушакова, — это «раздел общей профилактики, включающий совокупность мероприятий, которые обеспечивают психологическое здоровье, включая профилактику личностных и профессиональных кризисов, предупреждение возникновения и распространения нервно-психических заболеваний» (Лакосина, Ушаков, 1984, с. 65).

Пахальян В. Э. выделяет три направления психопрофилактической работы.

Первое направление представляет психопрофилактику как предупреждение возникновения нежелательных тенденций в поведении ребенка и рассматривается в контексте задач социальной работы, педагогики и психологии отклоняющегося поведения.

Второе направление представляет психопрофилактику как вид психологического обеспечения и рассматривается как разновидность процесса обучения и воспитания. «Психопрофилактика — это формирование знаний, умений, навыков, отношений, которые будут предохранять, предупреждать какие-то отрицательные явления у человека. Этот процесс является разновидностью процесса обучения и воспитания» (Колеченко, 1999, с. 58–59).

Третье направление происходит из развития прикладных сфер психологии и применения различных методов психологической помощи из психологии и смежных наук.

В целом В. Э. Пахальян рассматривает психопрофилактику не только и не столько на уровне благополучия в развитии выделенных по каким-то критериям отдельных детей или «групп риска», но прежде всего, на уровне всех субъектов образовательной среды, включающем всевозможные разновидности взаимодействий: собственно межличностные взаимодействия между субъектами образовательной среды; взаимодействия субъектов образовательной среды с ее реальными условиями; взаимодействия субъектов образовательной среды, определяемые характером

и особенностями деятельности (профессиональными, статусными, ролевыми и т. п.), в которую они включаются, что подразумевает и педагогическую работу по психопрофилактике.

К настоящему времени сложилось представление о том, что психопрофилактика представлена на трех уровнях (Дубровина, 1897).

Уровень *первичной психопрофилактики* направлен на предупреждение возможного неблагополучия и обеспечение безопасности психического и психологического здоровья субъектов образовательной среды, развивающихся в условиях определенного образовательного пространства (образовательной среды).

Уровень *вторичной профилактики* — это работа по предупреждению развития у субъектов образовательной среды уже появившихся по каким-либо причинам (в том числе и по причинам отсутствия или недостаточной эффективности первичной профилактики) трудностей.

Еще более специфична работа на уровне *третичной психопрофилактики*, так как здесь уже речь идет о работе с ярко выраженными проблемами у субъектов образовательного пространства. Основная задача работы педагога-психолога на этом уровне психопрофилактики — не дать выявленным, установленным у педагога глубоким, серьезным психологическим проблемам перейти в разряд дефекта, патологии (Пахальян, 2003).

В контексте кризиса утраты профессии психологическую профилактику мы рассматриваем как поддержку социально-профессионального развития, преодоление психовозрастных изменений, что подразумевает улучшение профессиональных условий развития, обучение конструктивным навыкам поведения в кризисной ситуации, актуализацию личностно-профессиональных качеств.

Технологии профилактики кризиса утраты профессии у педагогов в период поздней зрелости должны предусматривать сопровождение, нацеленное на повышение позитивной активности, стрессоустойчивости, а также готовности и способности адаптироваться в напряженных условиях деятельности, на улучшение жизнестойкости, повышение интолерантности к неопределенности и психологического благополучия.

К технологиям психологической профилактики кризиса утраты профессии относятся:

1. Организация социально-профессионального пространства: создание кабинетов психологической разгрузки (Касаткина, Аксенова, 2013); формирование психологически благополучной среды, направленной на конструктивное общение и передачу профессионального опыта (Нестерова, 2009); улучшение физических и психологических условий труда (Noone et al., 2018).

2. Обучение: проведение различных лекций, бесед, диагностических семинаров по вопросам возрастного и профессионального развития, поддержания здорового образа жизни, ценностно-смыслового взаимодействия с новой образовательной средой);

3. Развитие навыков преодолевающего поведения в кризисной ситуации:

- формирование навыков эмоциональной саморегуляции (Касаткина, Аксенова, 2013) и стрессоустойчивости (Волков и др., 2016);
- формирование адекватных поведенческих реакций в ситуации неопределенности (Прохоров, 2021);
- повышение социально-психологической компетентности педагогов (Зимняя, 2004);
- проектирование альтернативных жизненных сценариев (Манякова, 2018);
- тренировка навыков целеполагания в условиях неструктурированности временного пространства (Кузьмина, 2012);
- работа по снижению внешней мотивации и амотивации, восстановлению профессиональной идентичности (Halvari, Olafsen, 2022);
- методы работы по формированию высокой вовлеченности сотрудников (Jiang et al., 2021).

Данные технологии могут реализовываться в индивидуальной и групповой работе. Но применительно к кризису утраты профессии наиболее оптимальной, на наш взгляд, является групповая работа, которая обеспечивает обсуждение, обмен мнениями и эмоциями и позволяет отработать новые стратегии поведения в профессиональной деятельности.

В качестве ключевого инструмента активной групповой работы, интегрирующего все вышеуказанные технологии, является социально-психологический тренинг (Шамардина, 2019; Вачков, 2007). По мнению И. В. Вачкова, «специально организованный тренинг является одной из наиболее удобных, конструктивных, быстродействующих форм психологической работы с группами» (Вачков, 2007, с. 8).

Н. В. Спасскова (2005) в своих трудах акцентирует внимание на том, что одним из неоспоримых преимуществ тренинга является применение групповых дискуссий, ролевых и психологических игр, самодиагностики и др. Все методы, используемые в тренинге, характеризуются ориентацией на широкое использование обучающего и предупреждающего кризис эффекта группового взаимодействия. Тренинг создает условия, при которых каждый участник может самостоятельно диагностировать собственные возможности и трудности в конкретных ситуациях

О. Н. Билалов (2022) в своих научных работах также выделяет тренинг как основную технологию и указывает на то, что «существование множества определений и видов тренингов объясняется их универсальностью и частотой применения в образовательных целях в самых разных сферах деятельности: в бизнесе, в социальной сфере, в образовании, в психотерапии» (с. 89).

Как было доказано в исследованиях Э. Ф. Зеера, Е. А. Климова, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, именно интегрирование вышеописанных технологий в тренинговых программах позволяет эффективно преодолевать кризисы на разных этапах профессионального развития. В связи с этим целесообразно рассматривать социально-психологический тренинг в качестве основной технологии профилактики кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста.

Социально-психологический тренинг как инструмент целенаправленного воздействия на негативные эмоции и состояния, формирования новых позитивных и рациональных установок к трудным жизненным ситуациям играет важную роль в контексте профилактики кризиса утраты профессии. Результатами тренинга являются снижение эмоционального стресса, достижение душевного равновесия, повышение оптимизма (Бобченко, 2020) и уровня жизнестойкости (Занина, Ингерлейб, 2017), интолерантности к неопределенности (Ковальчук, 2019), а также психологического благополучия (Ермолаева, Лубовский, 2017).

Полученные навыки могут быть использованы педагогами не только в период проживания кризиса утраты профессии, но и в любых сложных жизненных ситуациях.

## Методы

Анализ российских и зарубежных теоретических и практических исследований позволил обосновать актуальность и представить современное состояние изучаемой проблемы: различные подходы и теории психологического благополучия, виды и аспекты позитивного функционирования в позднем возрасте, психологические ресурсы и технологии профилактики профессиональных кризисов.

Для сбора фактического материала использованы следующие психодиагностические методики:

- тест жизнестойкости С. Мадди в адаптации Е. Н. Осина, Е. И. Расказовой, который определяет интегральный показатель жизнестойкости и ее субшкал: вовлеченность, контроль, принятие риска (Осин, Расказова, 2013);
- новый опросник толерантности к неопределенности Т. В. Корниловой, включающий шкалы: толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, межличностная интолерантность к неопределенности (Корнилова, 2010);
- шкала психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко, содержащая интегральный показатель психологического благополучия и ее субшкал: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие (Шевеленкова, Фесенко, 2005).

**На первом этапе** (март 2021 года) проведено исследование особенностей кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста. Под поздним возрастом мы понимаем этап жизни человека от 50 до 75 лет.

В исследовании приняли участие 956 педагогов, работающих в организациях системы образования Свердловской области (58 мужчин и 898 женщин). На момент исследования в образовательных учреждениях Свердловской области работало 8377 педагогов предпенсионного возраста (или 14% от общего числа работающих педагогов). Из них мужчин — 10,5% (878 человек), женщин — 89,5% (7499 человек), что соответствует гендерному распределению выборки. Все участники дали свое информированное согласие перед началом исследования (Symaniuk et al., 2019). Средний возраст респондентов составил 57,9 лет.

Было обнаружено, что у педагогов позднего возраста кризис утраты профессии характеризуется нереализованностью профессиональных ожиданий, нежеланием работать по профессии и переобучаться, стремлением как можно быстрее выйти на пенсию. Особенности кризиса утраты профессии являются низкие показатели жизнестойкости (51,8), психологического благополучия (337,3), интолерантности к неопределенности (58,1).

Соответственно, тренинг профилактики кризиса утраты профессиональной деятельности должен быть направлен на повышение уровня жизнестойкости, психологического благополучия и интолерантности к неопределенности.

**На втором этапе** (июнь 2021 года) исследования был разработан тренинг профилактики кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста. Для участия в тренинге была сформирована группа учителей по результатам психологической диагностики, которая проводилась с помощью методик первого этапа. В тренинге приняли участие 52 педагога, работающих в школах Свердловской области. Средний возраст участников — 59,3 лет. Участники были ознакомлены с целями и задачами тренинга, участие в котором осуществлялось на добровольной основе.

Цель тренинга — профилактика кризиса утраты профессиональной деятельности у педагогов позднего возраста.

Задачи тренинга:

1. Повысить социально-профессиональную и психолого-педагогическую компетентность, а также аутопсихологическую компетентность педагогов.
2. Осознать индивидуальные особенности, которые препятствуют использованию конструктивной стратегии преодоления кризиса утраты профессии, определить способы коррекции этих особенностей.
3. Освоить конструктивные стратегии преодоления кризиса утраты профессии.
4. Обучить приемам снятия эмоциональной напряженности, вызванной повышенной нагрузкой на нервную систему.
5. Повысить показатели психологического благополучия, жизнестойкости, интолерантности к неопределенности.

Программа тренинга предполагает проведение занятий в течение шести дней по 8 часов (общее количество — 48 часов) и включает в себя индивидуальную и групповую рефлексии в начале и в конце каждого занятия.

Тренинг предполагает реализацию нескольких фаз.

*Вводная фаза*

На этой стадии происходит знакомство между участниками и ведущим, обозначаются цели и задачи тренинга, актуализируются принципы работы тренинговой группы.

*Фаза контакта*

На данной стадии создается дружелюбная атмосфера между участниками тренинга, направленная на снижение эмоционального напряжения и формирования доверия, выработку и принятие групповых норм и правил.

### *Фаза лабилизации*

На этой стадии происходит осознание человеком своих профессиональных психовозрастных проблем, актуализируются психологические ресурсы личности, происходит развитие показателей жизнестойкости, толерантности и психологического благополучия, формируются альтернативные конструктивные стратегии преодоления.

### *Заключительная фаза*

Содержание данной стадии представляет собой проведение совместной дискуссии, в ходе которой подводятся итоги тренинга.

Сценарии тренинговых занятий, как правило, имеют единую модель. Перед проведением занятия дается инструкция, в которой оговариваются задание, условия его выполнения, время, отводимое на его выполнение. Ведущие тренинга управляют всем процессом его проведения, подводят итоги по окончании упражнений и рефлексии.

Для реализации цели тренинга применялись задания, нацеленные на усвоение и интеграцию полученных знаний и представлений и предполагающие пересмотр прошлого опыта. Тренинговые упражнения были направлены на создание условий, способствующих самопознанию, восприятию кризиса утраты профессии и способов поведения для выхода из него.

*Третий этап* (октябрь 2021 года) предполагал оценку эффективности апробации тренинга. На этом этапе проводился повторный замер с использованием инструментария, идентичного второму этапу.

## **Результаты и обсуждение**

Для выявления достоверности различий между показателями в группе испытуемых данные обрабатывались с применением Т-критерия Вилкоксона.

При сравнительном анализе результатов жизнестойкости, психологического благополучия и интолерантности к неопределенности на исходном этапе и по окончании социально-психологического тренинга выявлено увеличение ряда показателей (см. таблицу), а именно — жизнестойкости и ее установок (вовлеченность и контроль), психологического благополучия и его характеристик (позитивные отношения, управление средой, цели в жизни и самопринятие), а также интолерантности к неопределенности ( $p < 0,05$ ). Кроме того, в результате тренинга снизились показатели межличностной интолерантности к неопределенности ( $p < 0,01$ ).

До прохождения тренинга у педагогов был выявлен нормативный уровень жизнестойкости, а после участия в нем он стал приближен к высоким значениям. Аналогичный результат получен и по установкам «вовлеченность» и «контроль». Данный результат указывает на то, что участие в тренинге способствовало увеличению вовлеченности в процесс деятельности и контроля ситуации, а также научило воспринимать трудности как источники развития.

Также тренинг показал свою эффективность в повышении психологического благополучия педагогов позднего возраста. Общий показатель

**Статистически значимые показатели до и после проведения тренинга профилактики кризиса утраты профессии**

Шкала	Среднее значение		Т-критерии Вилкоксона
	до	после	
Тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Е. Н. Осина, Е. И. Рассказовой)			
Жизнестойкость	50,3	60,2	2,5**
Вовлеченность	22,2	26,4	2,1**
Контроль	15,3	19,1	2,1**
Шкала психологического благополучия К. Рифф (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко)			
Психологическое благополучие	336,1	370,3	3,4**
Позитивные отношения	52,2	62,7	2,9**
Управление средой	55,7	63,3	3,1**
Цели в жизни	57,7	63,9	2,7**
Самопринятие	54,8	61,7	3,0**
Новый опросник толерантности к неопределенности Т. В. Корниловой			
Интолерантность	53,2	67,3	2,6**
Межличностная интолерантность к неопределенности	38,0	25,8	2,4*

Примечание: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

психологического благополучия из низкого уровня пришел в нормативное состояние и приблизился к высоким показателям. Характеристики психологического благополучия также находятся в нормативной области ближе к высокому уровню. Таким образом, после прохождения тренинга педагоги улучшили свою способность устанавливать и сохранять позитивные отношения с другими людьми, контролировать свою деятельность, находить и реализовывать цели, позитивно относиться к себе и своему прошлому.

Также участие в тренинге позволило повысить показатели интолерантности к неопределенности и снизило показатели межличностной интолерантности к неопределенности у педагогов позднего возраста. Это свидетельствует о том, что после прохождения тренинга педагоги позднего возраста стали выстраивать более четкую картину происходящего, научились упорядочивать ситуации, связанные с неопределенностью, а также снизили контроль в межличностных отношениях, сделали их более динамичными.

## **Заключение**

Кризис утраты профессии — феномен, приводящий к досрочному прекращению профессиональной деятельности. В контексте данной проблемы была рассмотрена категория педагогов позднего возраста, так как именно они сталкиваются со значительными трудностями в реализации своего профессионального опыта, что приводит

к разочарованию в профессии и уходу из нее. Данное представление легло в основу поиска технологий профилактики кризиса утраты профессии, так как именно они позволят предотвратить развитие кризиса и продлить период конструктивной профессиональной деятельности и в дальнейшем обеспечить бесконфликтный переход в новую внепрофессиональную среду.

Технологиями профилактики кризиса утраты профессии являются организация социально-профессионального пространства, обучение, развитие навыков преодолевающего поведения в кризисных ситуациях. Наиболее полно эти технологии реализуются в тренинговой форме.

Апробация тренинга показала, что он является эффективной технологией профилактики возникновения кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста. После прохождения тренинга у педагогов данной возрастной категории повысились показатели жизнестойкости, психологического благополучия, интолерантности к неопределенности.

Вместе с тем следует признать, что у тренинга все же несколько ограничены возможности. Поэтому зачастую при создании и «проработке» готовых решений, которые позволяют выходить из ситуации кризиса утраты профессии, могут возникнуть некоторые трудности. Более того, разработать какой-то универсальный инструментарий преодоления сложившейся ситуации, обусловленной данным кризисом, не всегда представляется возможным. В этой связи необходимо отметить, что педагогу важно развивать умение самостоятельно находить новые технологии и стратегии выхода из кризисной ситуации.

## Литература

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. М.: Педагогика, 1980. Т. 1. 232 с.
2. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы. М.: Юрайт, 2020. 132 с.
3. Вачков И. В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
4. Волков А. А., Чурсинова О. В., Гаспарян Д. О. Формирование стрессоустойчивости педагога // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2016. № 2. С. 118–122.
5. Дубровина И. В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту. М.: Просвещение, 1987. 246 с.
6. Ермолаева М. В., Лубовский Д. В. Психологическое благополучие учителя в контексте его психологической культуры // Вестник Тверского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2017. № 3. С. 92–97.
7. Занина Л. В., Ингерлейб М. Б. Технология поддержки жизнестойкости педагогов // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2017. № 3 (32). С. 5–9.
8. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Психология профессиональных деструкций: учеб. пособие для вузов. М.: Академический проект, 2020. 240 с.

9. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 27 с.

10. Касаткина Н. С., Аксенова И. С. Формирование благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 10. С. 84–91.

11. Ковальчук З. Я. Оптимизация некоторых характеристик педагогического взаимодействия путем воздействия программы генетико-психологического коммуникативно-рефлексивного тренинга // Socialinis Ugdymas. 2014. Т. 37. №. 1. С. 146–154.

12. Колеченко А. К. Психологическое обеспечение педагогического процесса в школе: автореф. дис. ... докт. псих. наук. СПб, 1999. 486 с.

13. Корнилова Т. В. Новый опросник толерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 1. С. 74–86.

14. Кузьмина О. В. Проявление творчества в управлении личностным временем // Креативный менеджмент. 2012. №. 1. С. 53–56.

15. Лакосина Н. Д., Ушаков Г. К. Медицинская психология. 2-е изд. М.: Медицина, 1984. 272 с.

16. Манякова П. О. Проектирование альтернативных сценариев профессионального будущего // Непрерывное образование: теория и практика реализации: мат. Межд. научно-практ. конф. Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2018. С. 77–81.

17. Нестеров В. В. Коммуникативная компетентность как фактор профессиональной компетентности педагога // Акмеология. 2009. №. 1. С. 19–26.

18. Осин Е. Н., Рассказова Е. И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. С. 147–165.

19. Пахальян В. Э. Психопрофилактика в практической психологии образования. М.: Пер Сэ, 2003. 208 с.

20. Пряжников Н. С., Пряжникова Е. Ю. Психология труда и человеческое достоинство. М.: Академия, 2004. 480 с.

21. Рыбинская А. В. Психологические характеристики кризиса пожилого возраста // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. 2013. № 7 (123). С. 128–132.

22. Стрижицкая О. Ю. Когнитивный резерв как психологический и психофизиологический ресурс в период старения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2016. №. 2. С. 79–87.

23. Сыманюк Э. Э., Печеркина А. А., Борисов Г. И. Кризис утраты профессии учителя: анализ теоретических исследований // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 5. С. 12.

24. Чернов А. Ю. Практикум по психологическому консультированию. Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2018. 144 с.

25. Шамардина М. В. Теория и практика психологического тренинга: учебно-методическое пособие. Барнаул: Алтайский государственный университет, 2019. <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/8471?show=full>

26. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–130.

27. Bordia P., Read S., Bordia S. Retiring: Role identity processes in retirement transition // *Journal of Organizational Behavior*. 2020. Vol. 41. No. 5. P. 445–460. <https://doi.org/10.1002/job.2438>

28. Halvari H., Olafsen A. Will they stay or will they go? Motivational profiles, retirement-related correlates, and retirement intentions among 58–72-year-old workers // *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. P. 807752.

29. Jiang K. et al. Retirement intention of older workers: The influences of high-involvement work practices, individual characteristics, and economic environment // *Personnel Psychology*. 2021. SI. <https://doi.org/10.1111/peps.12480>

30. MacBride A. Retirement as a life crisis: Myth or reality? A review // *Canadian Psychiatric Association Journal*. 1976. Vol. 21. No. 8. P. 547–556.

31. Noone J. et al. An analysis of factors associated with older workers' employment participation and preferences in Australia // *Frontiers in psychology*. 2018. Vol. 9. P. 2524. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02524>

32. Suandari N. P., Priastana I. K. Hubungan dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan pns yang mengalami retirement syndrome // *Media Keperawatan*. 2020. Vol. 11. Is. 1. P. 7–13.

33. Symanyuk E, Borisov G, Berdnikova D, Tomberg O, Ryabukhina A. Profession loss crisis at an old age: Specific features, factors, and mechanisms of coping // *Behavioral Sciences*. 2019. Vol. 9. Is. 12. P. 152. <https://doi.org/10.3390/bs9120152>

34. Yemiscigil A., Powdthavee N., Whillans A. V. The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or opportunity? // *Psychological Science*. 2021. Vol. 32. Is. 11. P. 1856–1864. <https://doi.org/10.1177/09567976211024248>

## Reference

Ananiev, B. (1980). *Izbrannyye psikhologicheskie trudy: v 2 t.* [Selected psychological works: in 2 vols]. Pedagogy. (In Russ.)

Bobchenko, T. (2020). *Psikhologicheskie treningi: osnovy treningovoi raboty* [Psychological training: The basics of training work]. Urait. (In Russ.)

Bordia, P., Read, S., & Bordia, S. (2020). Retiring: Role identity processes in retirement transition. *Journal of Organizational Behavior*, 41(5), 445–460. <https://doi.org/10.1002/job.2438>

Chernov, A. (2018). *Praktikum po psikhologicheskomu konsultirovaniyu* [Workshop on psychological counseling]. Volgograd State University. (In Russ.)

Dubrovina, I. (1987) *Formirovaniye lichnosti v perekhodnyi period ot podrostkovogo k iunosheskomu vozrastu* [Personality formation in the transition period from adolescence to adolescence]. Enlightenment. (In Russ.)

Ermolaeva, M., & Lubovsky, D. (2017). Psychological well-being of a teacher

- in the context of his psychological culture. *Bulletin of Tver State University. Ser. Pedagogy and Psychology*, 3, 92–97. (In Russ.)
- Halvari, H., & Olafsen, A. (2022). Will they stay or will they go? Motivational profiles, retirement-related correlates, and retirement intentions among 58–72-year-old workers. *Frontiers in Psychology*, 13, 807752.
- Jiang, K., Zhang, Zh., Hu, J., & Liu, G. (2021). Retirement intention of older workers: The influences of high-involvement work practices, individual characteristics, and economic environment. *Personnel Psychology*, SI. <https://doi.org/10.1111/peps.12480>
- Kasatkina, N., & Aksenova, I. (2013). Formation of a favorable socio-psychological climate in the teaching staff. *Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University*, 10, 84–91. (In Russ.)
- Kolechenko, A. (1999). *Psikhologicheskoe obespechenie pedagogicheskogo protsessa v shkole* [Psychological support of the pedagogical process at school]. [Unpublished doctoral dissertation]. St. Petersburg. (In Russ.)
- Kornilova, T. (2010). A new questionnaire of tolerance for uncertainty *Psychological Journal*, 31(1), 74–86. (In Russ.)
- Kovalchuk, Z. (2014). Optimization of some characteristics of pedagogical interaction through the impact of the program of genetic-psychological communicative-reflexive training. *Socialinis Ugdymas*, 37(1), 146–154. (In Russ.)
- Kuzmina, O. (2012) Manifestation of creativity in personal time management. *Creative Management*, 1, 53–56. (In Russ.)
- Lakosina, N., & Ushakov, G. (1984). *Meditinskaia psikhologija. 2-e izd.* [Medical psychology. 2nd ed.]. Medicine. (In Russ.)
- MacBride, A. (1976). Retirement as a life crisis: Myth or reality? A review. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 21(8), 547–556.
- Manyakova, P. (2018). Designing alternative scenarios for the professional future. *Proceedings of the conf. Continuing education: theory and practice of implementation* (pp. 77–81). Russian State Vocational Pedagogical University. (In Russ.)
- Nesterov, V. (2009). Communicative competence as a factor of professional competence of a teacher. *Acmeology*, 1, 19–26. (In Russ.)
- Noone, J., Knox, A., O’Loughlin, K., McNamara, M., Bohle, P., & Mackey M. (2018). An analysis of factors associated with older workers’ employment participation and preferences in Australia. *Frontiers in Psychology*, 9, 2524. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02524>
- Osin, E., & Rasskazova, E. (2013). A short version of the hardiness test: psychometric characteristics and application in an organizational context. *The Moscow University Herald. Ser. 14. Psychology*, 2, 147–165. (In Russ.)
- Pakhalyan, V. (2003). *Psikhoprofilaktika v prakticheskoi psikhologii obrazovaniia* [Psychoprophylaxis in the practical psychology of education]. Per Se. (In Russ.)
- Pryazhnikov, N., & Pryazhnikova, E. (2004). *Psikhologija truda i chelovecheskoe dostoinstvo* [Psychology of work and human dignity]. Academy. (In Russ.)

- Rybinskaya, A. (2013). Psychological characteristics of the crisis of old age. *Bulletin of the Tambov University. Ser. Humanities*, 7, 128–132. (In Russ.)
- Shamardina, M. (2019). *Theory and practice of psychological training: teaching aid*. AltGU. (In Russ.) <http://elibrary.asu.ru/xmlui/handle/asu/8471?show=full>
- Shevelenkova, T., & Fesenko, P. (2005). Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh kontseptsii i metodika issledovaniia) [Psychological well-being of the individual (a review of the main concepts and research methods)]. *Psychological Diagnostics*, 3, 95–130. (In Russ.)
- Strizhitskaya, O. (2016). Cognitive reserve as a psychological and psychophysiological resource in the aging period. *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology*, 2, 79–87. (In Russ.)
- Suandari, N., & Priastana I. (2020). Hubungan dukungan sosial sebaya dengan kecemasan lansia pensiunan pns yang mengalami retirement syndrome [The correlation between peer social support and anxiety of retired civil servants of elderly with retirement syndrome]. *Media Keperawatan*, 11 (1), 7–13.
- Symanyuk, E., Pecherkina, A., & Borisov, G. (2020). The crisis of the loss of the teaching profession: An analysis of theoretical studies. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 8(5), 12. (In Russ.)
- Symanyuk, E., Borisov, G., Berdnikova, D., Tomberg, O., & Ryabukhina, A. (2019). Profession loss crisis at an old age: Specific features, factors, and mechanisms of coping. *Behavioral Sciences*, 9(12), 152. <https://doi.org/10.3390/bs9120152>
- Vachkov, I. (2007). *Psikhologiiia treningovoi raboty: Soderzhatel'nye, organizatsionnye i metodicheskie aspekty vedeniia treningovoi gruppy* [Psychology of training work: Content, organizational and methodological aspects of conducting a training group]. Eksmo. (In Russ.)
- Volkov, A., Chursinova, O., & Gasparyan D. (2016). Formation of stress resistance of a teacher. *Bulletin of the North Caucasus Federal University*, 2, 118–122. (In Russ.)
- Yemiscigil, A., Powdthavee, N., & Whillans, A. (2021). The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or opportunity? *Psychological Science*, 32(11), 1856–1864. <https://doi.org/10.1177/09567976211024248>
- Zanina, L., & Ingerleib, M. (2017). Technology to support the resilience of teachers. *Scientific Support of the Personnel Training System*, 3, 5–9. (In Russ.)
- Zeer, E., & Symanyuk, E. (2020). *Psikhologiiia professional'nykh destrukttsii: ucheb. posobie dlia vuzov* [Psychology of professional destructions: Textbook. allowance for universities]. Acad. Project. (In Russ.)
- Zimnyaya, I. (2004). *Kliuchevye kompetentnosti kak rezul'tativno-tselevaia osnova kompetentnostnogo podkhoda v obrazovanii. Avtorskaia versiia* [Key competencies as a result-targeted basis of the competency-based approach in education. Author's version]. Research Center for the Problems of the Quality of Training of Specialists. (In Russ.)