



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9

<sup>1</sup> *Андреева И.А.,*

<sup>1</sup> *Донецкий государственный педагогический университет*

### **Психологические механизмы сохранения работоспособности сотрудников выездной психолого-педагогической службы**

**Аннотация:** в статье рассматриваются психологические механизмы, обеспечивающие сохранение работоспособности сотрудников выездной психолого-педагогической службы в условиях повышенной нагрузки и нестабильности профессиональной деятельности. Цель исследования – выявить ключевые внутренние и внешние факторы, способствующие поддержанию работоспособности специалистов, и определить практические направления психологической поддержки. Методологическая база включает обзор отечественных и зарубежных исследований, опросы и углублённые интервью специалистов выездных бригад. Выявлены основные механизмы: эмоциональная регуляция (контроль стресса и эмоционального выгорания), когнитивные стратегии (переосмысление трудностей, позитивная рефрейминг), профессиональная рефлексия и повышение компетентности, развитие командной поддержки и межведомственного взаимодействия, навыки планирования и управления границами работы/отдыха, а также системная организационная поддержка (супервизия, доступ к ресурсам, адекватное распределение задач). На основе результатов предложены рекомендации для психологического сопровождения, программ повышения резильентности и организационных мер, направленных на профилактику профессионального выгорания и повышение эффективности выездных служб. Практическая значимость работы заключается в разработке комплексного подхода к поддержке работоспособности мобильных специалистов, адаптированного к полевым условиям.

**Ключевые слова:** работоспособность, выездная психолого-педагогическая служба, эмоциональная регуляция, профессиональная резильентность, межведомственное взаимодействие, супервизия, профилактика выгорания

**Для цитирования:** Андреева И.А. Психологические механизмы сохранения работоспособности сотрудников выездной психолого-педагогической службы // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 289 – 295.

Поступила в редакцию: 2 сентября 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 1 ноября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

<sup>1</sup> *Andreeva I.A.,*

<sup>1</sup> *Donetsk State Pedagogical University*

### **Psychological mechanisms for maintaining the working capacity of field staff psychological and pedagogical service**

**Abstract:** the article examines the psychological mechanisms that ensure the preservation of the working capacity of staff of the field psychological and pedagogical service in conditions of increased workload and instability of professional activity. The purpose of the study is to identify key internal and external factors contributing to the maintenance of professional performance, and to identify practical areas of psychological support. The methodological base includes a review of domestic and foreign research, surveys, and in-depth interviews with field team specialists. The main mechanisms identified are emotional regulation (stress and burnout control), cognitive strategies (rethinking difficulties, positive reframing), professional reflection and competence enhancement, develop-

ment of team support and interdepartmental interaction, skills in planning and managing work/leisure boundaries, as well as systemic organizational support (supervision, access to resources, adequate allocation tasks). Based on the results, recommendations are proposed for psychological support, resilience enhancement programs, and organizational measures aimed at preventing professional burnout and improving the effectiveness of field services. The practical significance of the work lies in the development of an integrated approach to support the working capacity of mobile specialists, adapted to field conditions.

**Keywords:** work capacity, onsite psychological and pedagogical service, emotional regulation, professional resilience, interdepartmental interaction; supervision; burnout prevention

**For citation:** Andreeva I.A. Psychological mechanisms for maintaining the working capacity of field staff psychological and pedagogical service. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 289 – 295.

The article was submitted: September 2, 2025; Approved after reviewing: November 1, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025.

### Введение

Актуальность работы выездной психолого-педагогической службы (ВППС) в современном мире обусловлена совокупностью социальных, демографических, экономических и технологических факторов, которые усиливают потребность в мобильной, оперативной и комплексной психологической и педагогической поддержке населения.

Рост социальных рисков и частота чрезвычайных ситуаций (пандемии, природные катастрофы, локальные конфликты, миграционные процессы, военные действия) увеличивают число людей, испытывающих острые стрессовые состояния, травму и дезадаптацию. Выездные бригады способны быстро оказать помощь в очной форме в местах наибольшего спроса, где стационарные службы ограничены или недоступны.

Кроме того, значительная часть уязвимых групп (жители сельских и удалённых территорий, маломобильные граждане, беженцы, дети в кризисных семьях) испытывает ограниченный доступ к квалифицированной психологической и педагогической помощи. Мобильные службы сокращают барьеры доступа, способствуют ранней диагностике проблем и предотвращению эскалации сложностей [3].

Сложность современных образовательных и социальных запросов требует междисциплинарного и межведомственного подхода: выездные команды обеспечивают координацию между школами, медициной, социальными службами, что повышает эффективность вмешательств и качество сопровождения клиента.

Повышение внимания к психическому здоровью и профилактике профессионального и школьного выгорания ставит задачу внедрения превентивных программ непосредственно в поле – в учебные заведения, учреждения соцзащиты и на рабочие места. Выездные службы служат плат-

формой для реализации тренингов, супервизии и программ повышения устойчивости [4].

Цифровая трансформация делает возможным сочетание дистанционных и очных форм работы (гибридные модели), что расширяет спектр услуг и повышает их адаптивность к различным условиям.

Таким образом, развитие и исследование выездных психолого-педагогических служб представляют собой важное практико-теоретическое направление: они повышают доступность и оперативность помощи, способствуют интеграции социальных институтов, улучшают исходы для уязвимых групп и формируют систему профилактики и поддержки на уровне сообщества. Это делает тему актуальной для политики в области здравоохранения и образования, практической психологии, социальной работы и управленческих решений на региональном и национальном уровнях.

### Материалы и методы исследований

Выездная психолого-педагогическая помощь – это форма организации психолого-педагогической поддержки, предоставляемая мобильной группой квалифицированных специалистов (психологов, педагогов, социальных педагогов, логопедов и других) за пределами стационарных учреждений, непосредственно в условиях образовательных организаций, социальных учреждений или в иных местах временного пребывания целевых групп населения, испытывающих трудности в обучении, развитии, социальной адаптации, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении, и имеющих ограниченный доступ к стационарным психолого-педагогическим службам, с целью обеспечения своевременного выявления и преодоления трудностей, оказания адресной психолого-педагогической поддержки, повышения психологической компетентности участников образовательного процесса и оптимизации социально-психологического климата в их окружении.

Психологическая и педагогическая помощь, в целом, представляет собой комплекс профессиональных действий, ориентированных на поддержку, сопровождение и содействие отдельным людям, группам или организациям в разрешении психолого-педагогических задач. Она направлена на преодоление сложностей, связанных с психическим состоянием, взаимоотношениями между людьми, адаптацией к разным жизненным обстоятельствам, развитием личности и реализацией ее потенциала. Кроме того, данная помощь способствует профилактике психологических нарушений и повышению уровня психологической грамотности различных категорий населения [5, 8].

Отличительными чертами выездной помощи являются: мобильность, доступность, оперативность, комплексность (диагностика, консультирование, коррекция, развитие), адресность, ориентированность на конкретную ситуацию.

ВППС может быть организована и осуществлять свою деятельность в рамках различных организаций и структур системы образования.

В состав ВППС входят следующие категории специалистов: психологи, педагоги-психологи, социальные педагоги, специалисты по социальной работе, педагоги, логопеды и дефектологи при необходимости.

Рабочее время специалистов ВППС определяется графиком работы, утвержденным руководителем образовательной организации с учетом режима работы обслуживаемых организаций и потребностей клиентов.

ВППС организует работу в выездном формате, обеспечивая доступность психолого-педагогической помощи для детей и семей, проживающих в отдаленных и труднодоступных населенных пунктах [2].

ВППС взаимодействует с образовательными организациями, учреждениями социальной защиты населения, органами опеки и попечительства, медицинскими учреждениями, иными организациями и ведомствами в рамках межведомственного взаимодействия.

Отдельного внимания, на наш взгляд, в контексте сохранения работоспособности сотрудников занимает то, какие функции выполняют сотрудники ВППС.

#### 1. Диагностическая функция:

- Выявление проблем и потребностей: проведение комплексной психолого-педагогической диагностики с целью выявления трудностей в обучении, развитии, социальной адаптации, эмоционально-личностной сфере, а также особых образовательных потребностей у детей и взрослых.

- Оценка уровня развития: определение актуального уровня развития психических процессов, познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, а также сформированности учебных навыков.

- Анализ причин трудностей: выявление причин, обуславливающих возникновение проблем и трудностей в развитии и обучении.

- Определение ресурсов: оценка сильных сторон и ресурсов личности, семьи, образовательной организации, которые могут быть использованы для решения проблем.

#### 2. Консультативная функция:

- Индивидуальное консультирование: предоставление индивидуальных консультаций детям, родителям, педагогам и другим участникам образовательного процесса по вопросам обучения, воспитания, развития, адаптации, преодоления трудностей и кризисных ситуаций.

- Семейное консультирование: оказание помощи семьям в разрешении конфликтов, налаживании взаимоотношений, создании благоприятного микроклимата для развития ребенка.

- Консультирование педагогов: предоставление консультаций педагогам по вопросам индивидуализации обучения, организации образовательного процесса для детей с особыми образовательными потребностями, профилактики дезадаптации и повышения психологической компетентности.

- Организационное консультирование: консультирование образовательных организаций по вопросам создания психолого-педагогических условий для успешной реализации образовательных программ.

#### 3. Коррекционно-развивающая функция:

- Индивидуальные и групповые занятия: проведение индивидуальных и групповых занятий, направленных на коррекцию нарушений развития, формирование компенсаторных механизмов, развитие познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков и других важных качеств личности.

- Разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов: создание индивидуальных образовательных маршрутов для детей с особыми образовательными потребностями, учитывающих их индивидуальные особенности и потребности.

- Адаптация образовательных программ и материалов: адаптация образовательных программ и материалов для детей с ОВЗ, обеспечение доступности образовательной среды.

#### 4. Профилактическая функция:

- Раннее выявление проблем: своевременное выявление детей и взрослых, находящихся в группе риска по возникновению трудностей в обучении, развитии и социальной адаптации.

- Проведение профилактических мероприятий: организация и проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения проблем в обучении, развитии, социальной адаптации, профилактику девиантного поведения, насилия и других негативных явлений.

- Психологическое просвещение: распространение психологических знаний среди населения, повышение психологической культуры и компетентности участников образовательного процесса.

- Работа с кризисными ситуациями: оказание психологической помощи в кризисных ситуациях (травмы, потери, конфликты, стихийные бедствия и т.д.).

#### 5. Организационно-методическая функция:

- Разработка методических материалов: разработка методических рекомендаций, пособий, программ и других материалов для психологов, педагогов и других специалистов, работающих с детьми и взрослыми, нуждающимися в психолого-педагогической поддержке.

- Организация и проведение семинаров, тренингов, мастер-классов: организация и проведение обучающих мероприятий для психологов, педагогов и других специалистов, направленных на повышение их квалификации и компетенций.

- Установление межведомственного взаимодействия: взаимодействие с другими организациями и ведомствами (органами образования, здравоохранения, социальной защиты, правоохранительными органами и т.д.) для обеспечения комплексного подхода к решению проблем детей и взрослых.

- Участие в разработке нормативных документов: участие в разработке нормативных документов, регулирующих деятельность психолого-педагогических служб [2, 6, 8].

#### Результаты и обсуждения

В процессе анализа научной литературы по проблеме деятельности сотрудников ВППС, нами были выделены внешние и внутренние факторы, которые могут оказывать существенное влияние на работоспособность.

К внутренним факторам, зависящим от индивидуально-личностных особенностей сотрудника можно отнести:

- личностные ресурсы: высокая стрессоустойчивость, эмоциональная гибкость, мотивация и профессиональная самоидентификация;
- когнитивные стратегии: навыки

рефрейминга, проблемного решения, позитивная переоценка ситуаций;

- эмоциональная регуляция: умение управлять эмоциями, навыки дыхательных/релаксационных практик;

- психологическая резильентность: адаптивность, готовность к обучению, опыт преодоления сложных ситуаций;

- физическое здоровье и образ жизни: сон, питание, физическая активность;

- профессиональная компетентность: уверенность в знаниях и умениях, готовность к выполнению задач на выезде.

Данные особенности могут создавать определенные предпосылки успешной деятельности сотрудников ВППС, поскольку эта работа сопряжена с высоким психоэмоциональным напряжением, умением быстро реагировать на нестандартные ситуации, необходимостью взаимодействовать с большим количеством людей в короткий промежуток времени.

Внешние факторы, влияющие на работоспособность сотрудников ВППС, по нашему мнению, мы распределили по двум группам: организационные и социальные.

В организационную группу вошли те механизмы, которые могут быть отрегулированы той организацией, к которой относится ВППС. Прежде всего – это четкие инструкции, адекватное распределение нагрузки, логистика, обеспечение материалами и техникой, регуляция отдыха и нагрузки специалистов, лимиты продолжительности выездов, обязательные дни отдыха, «холодная пауза» после тяжёлых случаев, протоколы безопасности, страховки, обеспечение логистики и материальной базы (ТС, проживание, питание, связь).

С точки зрения профессиональной поддержки, специалистам данной службы есть необходимость в регулярных супервизиях, наставнической работе. Очень важным является психологическая атмосфера в этом временно коллективе, поддержка коллег, открытая коммуникация, доверие. Особенного внимания требуют такие формы поддержки сотрудников как: адекватная оплата, компенсации, страховки, условия труда.

Достичь данного уровня возможно путем проведения тренинговых занятий, повышение квалификации, сценарные упражнения.

Деятельность ВППС во многом предполагает широкое межведомственное взаимодействие, а именно скоординированная работа с медициной, соцслужбами, местными властями. Данное направление деятельности может быть организовано не только самими сотрудниками ВППС, а и другими подразделениями или отдельными специ-

алистами.

Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают механизмы сохранения работоспособности сотрудников ВППС, связанные с психологической поддержкой.

Первое направление – групповая работа. Сюда мы относим тренинги, супервизии, семинары, круги доверия. Данные формы взаимодействия позволяют сотрудникам снять эмоциональное напряжение, получить поддержку коллег, помочь разрешить трудные профессиональные задачи. В процессе данной формы работы мы рекомендуем использовать такие техники:

- ✓ «Безопасное место».
- ✓ «Три хорошие вещи» (записать/озвучить три положительных события за день и почему они произошли).
- ✓ Когнитивная переформулировка (рефрейминг) – остановить негативную мысль, записать её, сформулировать более адаптивную мысль.
- ✓ Быстрый чек-лист решения проблемы (5 шагов) – 1) определить проблему; 2) сформулировать цель; 3) придумать 3 варианта действий; 4) выбрать самый реалистичный; 5) назначить следующий конкретный шаг и время.
- ✓ Техника «юридического свидетеля» (децентрация) – представить себя внешним наблюдателем и описать ситуацию без оценок (факты, действия, последствия).
- ✓ Быстрая «пир-поддержка» 2-3 человека по кругу: каждый 1-2 минуты говорит, что было трудным и что помогло бы сейчас; коллеги дают короткие практические идеи или слова поддержки.
- ✓ Постинцидентный разбор (CISD-элемент) – фасилитатор проводит 6 этапов (введение, фактологич. рассказ, эмоциональная реакция, симптоматика, обучение стратегиям восстановления, план действий). Умеренная конфиденциальность.
- ✓ Ротация ролей / мини-репетиции – в группе проигрывают короткие сценарии выезда (10–15 минут), затем быстрый фидбэк.
- ✓ План восстановления (ресурсный план) – составить расписание: сон, 2-3 физические активности в неделю, хобби, контакты с близкими, медитация/релаксация, дни без работы. Закрепить конкретные дни/время.
- ✓ Самосострадание (короткий протокол) – в сложный момент произнести про себя: «Это трудно сейчас. Я не один(а) в этом. Я могу позаботиться о себе». Сделать 3 глубоких вдоха.
- ✓ «Позитивная якорная фраза» – выбрать короткую фразу («Я могу это сделать», «Спокойствие и внимание»), повторять 5-10 раз

про себя, при вдохе – сказать про себя первую часть, при выдохе – вторую [2, 5, 8, 9].

Второе направление – это индивидуальная помощь. Сюда мы отнесли консультативную помощь, знакомство и обучение техникам релаксации, самопомощи:

- ✓ Дыхательные техники, позволяющие снять напряжение быстро через регуляцию дыхания.
- ✓ STOP (стоп-техника) – S – остановиться; T – дышать (2 глубоких вдоха); O – осознать (что я чувствую/думаю); P – продолжить (решить следующий шаг).
- ✓ Прогрессивная мышечная релаксация (короткая версия) – последовательно напрягать и расслаблять группы мышц (голова → шея → плечи → руки → корпус → ноги), удерживая напряжение 5-7 с и расслабляя 10-15 с.
- ✓ Можно разработать программу повышения резильентности для специалистов выездной психолого-педагогической службы. Программа может быть рассчитана на 8 недель (еженедельные занятия) с практиками между сессиями, супервизией и двумя бустерными встречами. Подход комбинирует психообразование, навыковые тренинги, командную работу и организационные элементы, адаптирован для полевых условий и гибридной подачи (очно/онлайн) [2, 9].

### Выводы

Психологическое обеспечение работоспособности сотрудников ВППС предполагает системный подход. Как было сказано выше, это и организационные и личностные факторы. Безусловным является необходимость выработки индивидуального подхода к сотрудникам, учитывая их личностные особенности. Знание психологических особенностей специалистов ВППС для предотвращения определенных трудностей в процессе работы. При обнаружении тревожных симптомов в состоянии сотрудников, следует предусмотреть их замену и оказание им профессиональной психологической помощи. Стоит придерживаться такого мнения, что техники не заменяют квалифицированной терапии, а служат инструментами самопомощи и поддержкой в поле. Перед организацией выезда сотрудников необходимо провести оценку их готовности к работе. Регулярно стоит проводить скрининг состояния сотрудников (например, каждые 3-6 мес.) – анкеты на выгорание, удовлетворённость, уровень стресса, отпуска/больничные. Для данной деятельности важным является наличие процедуры обратной связи и корректировки политики на основе данных мониторинга. Одним из механизмов помощи могут вы-

ступать памятки для сотрудников ВППС. Приведем примеры нескольких вариантов.

**ПАМЯТКА 1.** Быстро восстановиться (1-3 минуты)

Диафрагмальное дыхание. Как: сядьте прямо, одна рука на животе. Вдох через нос 4 с (живот расширяется) – задержка 1-2 с – медленный выдох через рот 6-8 с. Длительность: 6-10 циклов ( $\approx 1-2$  мин).

«Коробка» (box breathing). Как: вдох 4 с – задержка 4 с – выдох 4 с – пауза 4 с. Повторить 4-6 раз.

Заземление 5-4-3-2-1. Как: вслух/про себя: назовите 5 видимых вещей → 4, которые чувствуете телом → 3 звука → 2 запаха/вкуса (или предположения) → 1 действие, которое можете сделать сейчас.

**ПАМЯТКА 2.** Командная поддержка и постинцидент (10-30 минут). Цель: быстро провести командную переработку и организовать дальнейшие шаги.

Быстрая пир-поддержка. Как: круг 2–3 человека: каждый 1-2 мин говорит, что было трудно и что помогло бы сейчас. Коллеги дают краткие практические идеи/поддержку.

Чек-лист быстрого разбора (5 пунктов). Как: 1) Что случилось (факты); 2) Кто вовлечён; 3) Есть ли риск/потребность в доп. помощи; 4) Краткая эмоциональная проверка команды; 5) Конкретные шаги/ответственные.

Сжатый постинцидентный алгоритм (стабилизация → информация → план). Как: 1) Стабилизировать участников (дыхание, вода); 2) Дать фактическую информацию о случившемся; 3) Обсудить краткие поддерживающие меры и назначить ответственных.

Ролевая мини-репетиция (роль/ответственность). Как: проиграть 5-10-мин. сценарий сложного выезда с распределением ролей; быстрый фидбэк.

### Финансирование

Данная работа выполнена в рамках выполнения Государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации (№ 1024122500031-1-6.5.1.) по теме «Научное проектирование модели выездной психолого-педагогической службы» (2025 г.).

### Список источников

1. Белинская Е.П. Совладание с трудностями в эпоху неопределенности и глобальных рисков: основные исследовательские тренды // Вестник Кемеровского государственного университета. 2022. Т. 24. № 6. 771 с.
2. Белова А.А., Галинская В.А. Организация выездной консультативной службы как форма взаимодействия семьи и ДОО: методическое пособие для педагогов ДОО. Ахтырский, 2021. 42 с.
3. Немов Р.С. Психологическое консультирование: учебник для вузов. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 440 с.
4. Никольский А.В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2025. 300 с.
5. Битюцкая Е.В., Корнеев А.А. Субъективное оценивание трудной жизненной ситуации: диагностика и структура. М.: Вопросы психологии, 2021. 124 с.
6. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: учебник для вузов. 3-е изд. СПб.: Питер, 2009. 496 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. Жизненная среда как источник стресса и ресурс его преодоления: возвращаясь к психологии повседневности // Психологический журнал. 2019. Т. 40. № 5. С. 15 – 26.
8. Орлов В.А., Соловьева И.В. Психологическое консультирование при длительных стрессовых ситуациях. СПб.: Питер, 2011. 200 с.
9. Федорова М.Н. Психологическая работа в условиях чрезвычайных ситуаций. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2013. 220 с.
10. Щукин А.Н. Психологическая профилактика и коррекция эмоционального выгорания. Москва: Психологический факультет МГУ, 2010. 190 с.

### References

1. Belinskaya E.P. Coping with Difficulties in the Age of Uncertainty and Global Risks: Key Research Trends. Bulletin of Kemerovo State University. 2022. Vol. 24. No. 6. 771 p.
2. Belova A.A., Galinskaya V.A. Organization of an Outreach Advisory Service as a Form of Interaction between the Family and the Preschool Educational Institution: A Methodological Handbook for Preschool Educational Institutions. Akhtyrsky, 2021. 42 p.

3. Nemov R.S. Psychological Counseling: A Textbook for Universities. 2nd ed., Revised and Supplemented. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 440 p.
4. Nikolsky A.V. Health Psychology. Specifics and Limits of Human Adaptability: A Textbook for Universities. Moscow: Yurait Publishing House, 2025. 300 p.
5. Bityutskaya E.V., Korneev A.A. Subjective assessment of a difficult life situation: diagnostics and structure. Moscow: Voprosy psihologii, 2021. 124 p.
6. Burlachuk L.F., Kocharyan A.S., Zhidko M.E. Psychotherapy: a textbook for universities. 3rd ed. St. Petersburg: Piter, 2009. 496 p.
7. Nartova-Bochaver S.K. Living environment as a source of stress and a resource for overcoming it: returning to the psychology of everyday life. Psychological Journal. 2019. Vol. 40. No. 5. P. 15 – 26.
8. Orlov V.A., Solovieva I.V. Psychological counseling in long-term stressful situations. St. Petersburg: Piter, 2011. 200 p.
9. Fedorova M.N. Psychological Work in Emergencies. Novosibirsk: Siberian University Publishing House, 2013. 220 p.
10. Shchukin A.N. Psychological Prevention and Correction of Emotional Burnout. Moscow: Faculty of Psychology, Moscow State University, 2010. 190 p.

#### **Информация об авторе**

**Андреева И.А.**, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, Донецкий государственный педагогический университет

© Андреева И.А., 2025