

# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 4. С. 70–76. ISSN 2073-1426

Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 4, pp. 70–76. ISSN 2073-1426

Научная статья

УДК 159.9:37

<https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-70-76>

## КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТАЖЕМ

**Брагина Елена Александровна**, кандидат психологических наук, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, [bragina24@mail.ru](mailto:bragina24@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8833-0634>

**Белозерова Лилия Алмазовна**, кандидат биологических наук, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, [bla-130880@yandex.ru](mailto:bla-130880@yandex.ru), <http://orcid.org/0000-0002-1334-9944>

**Романова Анна Владимировна**, Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия, [s.anya.romanova@mail.ru](mailto:s.anya.romanova@mail.ru)

**Аннотация.** Конструктивные стратегии совладающего поведения являются важнейшим ресурсом и механизмом профилактики эмоционального выгорания педагогов, риск развития которого возрастает с увеличением педагогического стажа. Авторы указывают, что результаты научных работ, направленных на изучение копинг-стратегий педагогов с различным стажем профессиональной деятельности, неоднозначны. В статье проводится сравнительный анализ структуры копинг-поведения педагогов со стажем профессиональной деятельности до 5 лет, 6–15 лет и более 16 лет. В качестве методов исследования авторами используются опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» в адаптации Т.Л. Крюковой и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла. Выявлено, что у педагогов с минимальным и максимальным стажем профессиональной деятельности отмечается ряд сходных особенностей совладающего поведения: высокий уровень копинга, ориентированного на избегание, взаимосвязь просоциальных стратегий и социального отвлечения, а также значимые связи манипулятивной и асоциальных стратегий. Структура копинг-поведения педагогов со стажем менее 5 лет характеризуется наиболее низкими показателями использования проблемно ориентированного копинга, просоциальных стратегий и индекса конструктивности копинга в целом. Зафиксированы высокие показатели эмоционально ориентированного копинга у педагогов со стажем более 16 лет. Авторы отмечают, что с увеличением стажа растут показатели проблемно ориентированного копинга и просоциальных копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, педагоги-предметники, стаж педагогической деятельности, структура совладающего поведения.

**Для цитирования:** Брагина Е.А., Белозерова Л.А., Романова А.В. Копинг-поведение педагогов с различным профессиональным стажем // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2022. Т. 28, № 4. С. 70–76. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-70-76>

Research Article

## COPING-BEHAVIOR OF TEACHERS WITH DIFFERENT PROFESSIONAL EXPERIENCE

**Elena A. Bragina**, Candidate of psychological sciences, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, [bragina24@mail.ru](mailto:bragina24@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8833-0634>

**Liliya A. Belozerova**, Candidate of biological sciences, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, [bla-130880@yandex.ru](mailto:bla-130880@yandex.ru), <http://orcid.org/0000-0002-1334-9944>

**Anna V. Romanova**, Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia, [s.anya.romanova@mail.ru](mailto:s.anya.romanova@mail.ru)

**Abstract.** Constructive strategies of coping behavior are the most important resource and mechanism for the prevention of the emotional burnout of teachers, the risk of which increases with increasing teaching experience. The authors point out that the results of scientific works aimed at studying coping strategies of teachers with different professional experience are ambiguous. The article provides a comparative analysis of the structure of coping behavior of teachers with professional

experience up to 5 years, 6-15 years and more than 16 years. As research methods, the authors use the questionnaire “Coping behavior in stressful situations” adapted by T.L. Kryukova and the questionnaire “Strategies for overcoming stressful situations” by S. Hobfall. It is revealed that teachers with minimal and maximum professional experience have a number of similar features of coping behavior: a high level of coping focused on avoidance, the relationship between prosocial strategies and social distraction, as well as significant links between manipulative and asocial strategies. The structure of coping behavior of teachers with less than 5 years of experience is characterized by the lowest indicators of the use of problem-oriented coping, prosocial strategies and the index of constructiveness of coping in general. High rates of emotionally-oriented coping have been recorded among teachers with more than 16 years of experience. The authors note that with increasing length of service, the indicators of problem-oriented coping and prosocial coping strategies grow.

**Keywords:** coping strategies, subject teachers, experience of pedagogical activity, structure of coping behavior.

**For citation:** Bragina E.A., Belozerova L.A., Romanova A.V. Surname I.O. Coping-behavior of teachers with various professional experience. Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics, 2022, vol. 28, № 4, pp. 70–76. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2022-28-4-70-76>

**Н**асыщенность профессиональной деятельности школьного учителя стрессогенными ситуациями, высокая интеллектуальная и эмоциональная нагрузка ведут к достаточно быстрому формированию синдрома эмоционального выгорания, риск развития симптомов которого, как показано в исследованиях, нарастает с увеличением педагогического стажа [Киселева, Козлов, Кузьмин. 2019: 45; Маршалкин, Труфанова, Хлыстова: 102; Халфина, Политика, Хахлова: 114].

Важнейшим ресурсом и механизмом профилактики эмоционального выгорания выступают конструктивные стратегии совладающего поведения, ориентированные как на решение проблем, так и на разрядку эмоционального напряжения [Вачков, Савенкова: 84].

Данные научных работ, направленных на изучение особенностей копинг-стратегий педагогов с различным стажем профессиональной деятельности, неоднозначны. Так, А.М. Первитская фиксирует повышение частоты использования после 11 лет стажа просоциальных стратегий [Первитская: 94]. Однако М.Б. Калашникова и Ю.С. Широкова установили более частое использование стратегии поиска социальной поддержки молодыми педагогами, объясняя это тем, что недостаточность опыта побуждает их чаще обращаться за советами [Калашникова, Широкова: 77].

Преимущественное использование молодыми педагогами стратегий избегания, дистанцирования и конфронтации, а продуктивных стратегий самоконтроля и планирования – педагогами опытными зафиксировано в работе А.А. Киселевой с соавторами [Киселева, Козлов 2019: 48]. Но в более позднем исследовании эти авторы констатируют, что оснований для этого утверждения нет [Киселева, Кузьмин, Козлов 2020: 648].

В исследованиях чаще всего сопоставляются особенности копинг-стратегий педагогов двух групп: молодых и со стажем более 3-х лет. Однако педагогический состав современной школы включает значительную группу учителей с профессиональным

стажем более 15 и даже более 20 лет, которые нередко становятся наставниками для молодых педагогов. В исследовании Маршалкина А.П. с соавторами отмечается, что пик выраженности различных аспектов синдрома эмоционального выгорания фиксируется у педагогов 40–45 лет, то есть после 15 лет стажа [Маршалкин, Труфанова, Хлыстова: 110], что обуславливает высокую актуальность изучения копинг-стратегий у этой группы педагогов.

В своем исследовании мы исходим из предположения, согласно которому совладающее поведение педагогов с различным стажем профессиональной деятельности различается не только различной частотой использования тех или иных копинг-стратегий, продуктивных или непродуктивных, но и их соотношением.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие 53 педагога-предметника общеобразовательных школ г. Ульяновска с различным стажем профессиональной деятельности: 1-я группа – 17 педагогов со стажем до 5 лет, 2-я группа – 17 педагогов со стажем 6–15 лет, 3-я группа – 19 педагогов со стажем более 16 лет. В качестве методов исследования использовались опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера – Дж. Паркера (КПСС) в адаптации Т.Л. Крюковой [Крюкова: 43] и опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) [Водопьянова: 251]. Опросник КПСС позволяет определить направленность совладающего поведения: на решение проблемы (проблемно ориентированный копинг, далее ПОК), на эмоциональное отреагирование (эмоционально ориентированный копинг, далее ЭОК) или на стремление избежать участия в решении возникшей проблемы (ориентированный на избегание копинг, далее КОИ). Дополнительно в нем представлены две субшкалы: отвлечения (О), характеризующего стремление уйти от решения трудной ситуации путем переключения на успокаивающие занятия,

и социального отвлечения (СО), отражающего также стремление уйти от решения проблемы, но путем переключения на общение. В опроснике SACS диагностируются показатели девяти копинг-стратегий: активной стратегии ассертивных действий (АссД), двух просоциальных стратегий – вступления в социальный контакт (ВСК) и поиска социальной поддержки (ПСП), двух пассивных стратегий – осторожных действий (ОД) и избегания (Изб), прямой стратегии импульсивных действий (ИД), непрямого стратегии манипулятивных действий (МД) и двух асоциальных стратегий – асоциальных действий (АсоцД) и агрессивных действий (АгрД), а также интегральный индекс конструктивности копинга (ИК). Полученные эмпирические данные анализировались на основе U-критерия Манна – Уитни и коэффициента корреляции  $r_s$  Спирмена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты методики КПСС позволяют констатировать, что с увеличением стажа профессиональной деятельности от 5 лет увеличивается использование ПОК, а после 16 лет стажа – ЭОК (табл. 1). В 3-й группе от-

мечается значительно большее число педагогов, использующих ЭОК как ведущий: 5 человек в 3-й группе, 2 педагога в 1-й группе и ни одного – во второй. Во 2-й группе большинство педагогов использует ПОК как ведущий (12 человек), в 1-й группе не выявлено преобладание ПОК или КОИ. Наблюдается, кроме того, увеличение со стажем более 6 лет стремления использовать социальное отвлечение как способ ухода от проблемной ситуации.

Результаты методики SACS (табл. 2) свидетельствуют о достоверном возрастании с увеличением стажа показателей стратегий ВСК и ПСП. Увеличение частоты использования просоциальных стратегий с ростом стажа отмечает, в частности, Первитская, связывая этот факт со сложившейся более обширной системой профессиональных и личных связей у педагогов с большим профессиональным стажем [Первитская: 93]. По нашему мнению, это обусловлено и более высоким уровнем сформированности у опытных педагогов коммуникативных компетенций и навыков, позволяющих более уверенно вступать с социальными контактами.

Таблица 1

Значения U-критерия Манна – Уитни для показателей копинг-поведения педагогов исследуемых групп (методика КПСС)

	1-я и 2-я группы педагогов		1-я и 3-я группы педагогов		2-я и 3-я группы педагогов	
	средние значения	U-критерий	средние значения	U-критерий	средние значения	U-критерий
ПОК	56,1/63,0	60,5**	56,1/60,3	102*	63,0/60,3	118,5
ЭОК	40,1/35,7	110	40,1/46,0	99*	35,7/46,0	50,5**
КОИ	48,4/41,8	85,5*	48,4/43,8	116	41,8/43,8	139,5
отвлечение	21,1/19,1	116	21,1/19,6	140	19,1/19,6	152
социальное отвлечение	13,3/16,4	86,5*	13,3/16,1	103*	16,4/16,1	157,5

Примечание: \* – уровень значимости  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Таблица 2

Значения U-критерия Манна – Уитни для показателей копинг-стратегий в исследуемых группах педагогов (методика SACS)

копинг-стратегии	1-я и 2-я группы педагогов		1-я и 3-я группы педагогов		2-я и 3-я группы педагогов	
	Средние значения	U-критерий	Средние значения	U-критерий	Средние значения	U-критерий
АссД	19,6/18,7	141,5	19,6/19,3	161,5	18,7/19,3	161
ВСК	20,0/24,4	75**	20,0/25,4	53,5**	24,4/25,4	107,5*
ПСП	18,9/24,3	54**	18,9/26,0	38,5**	24,3/26,0	107*
ОД	20,6/20,8	139	20,6/22,7	96,5*	20,8/22,7	106,5*
ИД	16,5/18,5	91,5*	16,5/16,0	123,5	18,5/16,0	63,5**
Изб	20,0/15,8	67,5**	20,0/19,9	144	15,8/19,9	51**
МД	17,9/15,4	95,5*	17,9/14,5	93*	15,4/14,5	142
АсоцД	13,8/13,6	138	13,8/12,8	133	13,6/12,8	148
АгрД	14,3/15,8	124,5	14,3/17,0	102*	15,8/17,0	139
ИК	1,28/1,57	90,5*	1,28/1,46	111	1,57/1,46	138

Примечание: \* – уровень значимости  $p \leq 0,05$ , \*\* –  $p \leq 0,01$ .

Максимальная выраженность стратегии Изб наблюдается в 1-й и 3-й группах, при этом в этих группах значительно большее количество испытуемых использует эту стратегию как ведущую: 9 и 6 человек в 1-й и 3-й группах соответственно и 1 педагог во 2-й группе. Высокий уровень стратегии избегания у молодых педагогов зафиксирован в исследованиях Т.В. Артемьевой [Артемьева: 82] и Киселевой с соавторами [Киселева, Козлов, Кузьмин 2019: 48], однако наши результаты показывают высокую частоту ее использования и опытными педагогами.

Показатели стратегий АгрД, АсоцД, МД и ИД во всех группах достаточно низки, однако стратегию МД существенно чаще используют педагоги 1-й группы, стратегию ИД – педагоги 2-й группы, стратегию АгрД – педагоги 3-й группы. Высокие показатели стратегии МД у педагогов со стажем до 3-х лет и стратегии ИД у педагогов со стажем более 3-х лет отмечает Первитская, связывая первый результат с недостаточной сформированностью у молодых педагогов конструктивного копинга, а второй – с проявлением большей уверенности в своей компетентности педагогов со средним профессиональным стажем [Первитская: 94].

Относительно стратегии АгрД наши данные отличаются от результатов исследований Первитской [Первитская: 94], а также Г.В. Кухтеринной и Л.В. Феединой [Кухтерина, Феидина: 5], которые отмечают большую частоту использования этой стратегии молодыми педагогами. Рост показателя использования этой стратегии у педагогов 3-й группы, зафиксированный в нашем исследовании, может быть связан с установленными фактами сокращения фазы резистентности синдрома выгорания у педагогов с возрастом и связи показателей этой фазы с немотивированными агрессивными реакциями, раздражительностью и обидчивостью [Маршалкин, Труфанова, Хлыстова: 109], а также роста со стажем профессионального истощения и профессиональной усталости [Якубенко, Зарипова, Ожогова: 145]. Конечно, это предположение требует эмпирической проверки.

При всем разнообразии индивидуальных профилей копинг-стратегий испытуемых корреляционный анализ показателей двух методик позволил обнаружить ряд общих для каждой группы педагогов особенностей.

В 1-й группе установлены достоверная отрицательная связь показателей стратегий Изб и ИД ( $r_s = -0,519$ ,  $p \leq 0,05$ ) и значимые положительные связи показателей стратегий ВСК, ПСП и показателя СО (для ВСК/ПСП  $r_s = 0,738$ , для ВСК/СО  $r_s = 0,825$ , для ПСП/СО  $r_s = 0,771$ , для всех  $r_s - p \leq 0,01$ ). Взаимосвязи показателей обеих просоциальных стратегий и показателя социального отвлечения можно расценить как свидетельство того, что социальные контакты являются

для педагогов этой группы, прежде всего, проявлением потребности в поддержке и эмоциональной разрядке. Отрицательная связь показателей стратегий Изб и ИД может быть проявлением недостаточно сформированного самоконтроля: чем выше склонность к импульсивным способам совладания, тем труднее дается избегание, требующее сдержанности. Это предположение подтверждается данными Киселевой с соавт., согласно которым молодых педагогов отличают низкие показатели стратегии самоконтроля [Киселева, Кузьмин, Козлов 2020: 644]. Дополнительным аргументом в пользу недостаточно сформированного репертуара адекватного поведения в стрессовых ситуациях педагогов этой группы выступает установленная значимая положительная связь показателей стратегий МД и АсоцД ( $r_s = 0,604$ ,  $p \leq 0,01$ ) при высоких показателях стратегии МД.

Во 2-й группе обнаружены достоверные положительные связи показателей ПОК и стратегий АссД ( $r_s = 0,484$ ,  $p \leq 0,05$ ), стратегий АссД и ВСК ( $r_s = 0,637$ ,  $p \leq 0,01$ ), стратегий АсоцД и АгрД ( $r_s = 0,572$ ,  $p \leq 0,01$ ), стратегий АсоцД и МД ( $r_s = 0,739$ ,  $p \leq 0,01$ ). Достоверные отрицательные связи установлены для показателя ИК, с одной стороны, и показателей стратегий АсоцД, АгрД и Изб – с другой:  $r_s = -0,664$ ,  $p \leq 0,01$  для ИК/АсоцД;  $r_s = -0,804$ ,  $p \leq 0,01$  для ИК/АгрД и  $r_s = -0,578$ ,  $p \leq 0,01$  для ИК/Изб.

Таким образом, проблемно ориентированный копинг педагогов этой группы в значительной степени реализуется с опорой на стратегию ассертивных действий, которая, в свою очередь, обнаруживается и в социальных контактах, что может быть понято как проявление достаточной уверенности педагогов этой группы как в решении проблем, так и во взаимодействии с окружающими. Это предположение подтверждается и самым высоким показателем стратегии ИД: уверенный в своей компетентности педагог может позволить себе действовать под влиянием непосредственного побуждения.

Отрицательные связи показателей асоциальных стратегий, стратегии избегания, с одной стороны, и показателя конструктивности копинга, с другой стороны, свидетельствуют о низкой представленности этих стратегий в репертуаре совладающего поведения педагогов 2-й группы (напомним, что в этой группе наиболее высокое значение показателя конструктивности копинга).

Значимые положительные корреляции стратегий МД и АсоцД в 1-й и 2-й группах требуют пояснения. Показатели асоциальных стратегий во всех группах имеют самые низкие значения, что соответствует данным исследования Первитской [Первитская: 93]. Однако эти показатели не нулевые, находятся в зоне средних значений. Вероятно, указанные свя-



зи свидетельствуют о том, что педагоги, участвовавшие в нашем исследовании, осознавая недопустимость жестокости и цинизма и осуждая в себе такие побуждения, стремятся их контролировать, проявляя в непрямой стратегии манипулятивных действий. В большей степени это, по-видимому, свойственно педагогам 1-й группы, у которых показатель стратегии МД значимо выше.

В 3-й группе педагогов обнаруживается наиболее сложная система взаимосвязей показателей. Отметим сходство достоверных связей показателей просоциальных стратегий ВСК, ПСП и показателя СО в 3-й и 1-й группах: в 3-й группе  $r_s$  для ВСК/ПСП равен 0,602,  $p \leq 0,05$  для ВСК/СО – 0,586,  $p \leq 0,05$  для ПСП/СО – 0,662,  $p \leq 0,01$ . Дополнительно установлены достоверные положительные связи показателей ПОК и стратегии ОД ( $r_s = 0,503$ ,  $p \leq 0,05$ ), а также показателей стратегии ОД и стратегии Изб ( $r_s = 0,696$ ,  $p \leq 0,01$ ). Наконец, индекс конструктивности достоверно положительно связан с просоциальными стратегиями ( $r_s$  для ИК/ВСК равен 0,568, для ИК/ПСП – 0,573,  $p \leq 0,05$ ) и показателем СО ( $r_s$  ИК/СО равен 0,573,  $p \leq 0,05$ ) и достоверно отрицательно – с показателями обеих пассивных стратегий ( $r_s$  ИК/ОД равен –0,5, ИК/Изб – –0,489,  $p \leq 0,05$ ), стратегии МД ( $r_s = -0,585$ ,  $p \leq 0,05$ ) и обеих асоциальных стратегий ( $r_s$  для ИК/АсоцД равен –0,768, для ИК/Агр – –0,826,  $p \leq 0,01$ ).

По-видимому, просоциальные стратегии для педагогов этой группы, как и для педагогов 1-й группы, – это, прежде всего, поиск поддержки и опоры в трудных ситуациях, эту же функцию выполняет для них социальное отвлечение, позволяя снять эмоциональное напряжение. Высокий уровень обеих просоциальных стратегий обеспечивает этим педагогам довольно высокую конструктивность копинга. Однако использование пассивных стратегий (которые в этой группе имеют высокие значения), свидетельствуя, возможно, о чрезмерной осмотрительности, в некоторых ситуациях может вести к снижению продуктивности копинга в целом. Очевидно, что конструктивность копинга снижает и использование асоциальных стратегий и непрямой манипулятивной стратегии. Отметим, что если в других группах отмечена значимая положительная связь стратегий МД и АсоцД, то в 3-й группе стратегия МД достоверно коррелирует со стратегией АгрД, которая, в свою очередь, высоко положительно связана со стратегией АсоцД. Показатель стратегии АгрД в этой группе наиболее высокий и находится в зоне средних значений. По-видимому, у педагогов 3-й группы имеет место накопление негативных эмоций, увеличение раздражительности, что проявляется и в агрессивных, и манипулятивных, и даже асоциальных действиях. Напомним, что в этой группе педагогов отмечается

достоверно самый высокий уровень эмоционально ориентированного копинга, а у двух человек обнаружена стратегия АгрД как ведущая.

**Заключение.** В исследовании установлены как общие особенности копинг-поведения педагогов, связанные со стажем профессиональной деятельности, так и особенности, характерные для каждой группы.

С увеличением стажа увеличиваются конструктивность совладающего поведения педагогов, способность использовать проблемно ориентированный копинг, однако если в группе педагогов со стажем от 6 до 15 лет проблемно ориентированный копинг опирается на стратегию ассертивных действий, то в группе педагогов со стажем более 16 лет на первый план выходят просоциальные стратегии и стратегия осторожных действий.

С увеличением стажа развивается частота использования обеих просоциальных стратегий, что свидетельствует, по нашему мнению, о развитии у педагогов коммуникативных навыков и коммуникативной компетентности в целом.

У педагогов с минимальным и максимальным стажем отмечается ряд сходных особенностей совладающего поведения: высокий уровень стратегий избегания, взаимосвязь просоциальных стратегий и социального отвлечения, а также значимые связи манипулятивной и асоциальных стратегий. Мы полагаем, что в основе последних лежат разные факторы: у молодых педагогов – недостаточность адекватных способов преодоления стрессовых ситуаций, у опытных педагогов – накопленное эмоциональное напряжение.

Структура копинг-поведения молодых педагогов характеризуется низкими показателями использования проблемно ориентированного копинга, просоциальных стратегий и конструктивности копинга в целом. Высокие показатели стратегий избегания и манипулятивных действий в этой группе являются, по-видимому, компенсацией недостаточно сформированных более адекватных способов совладающего поведения.

Копинг-поведение педагогов со стажем от 6 до 15 лет отличается проблемно ориентированной направленностью, высоким уровнем использования просоциальных стратегий, взаимосвязанных со стратегией ассертивных действий, минимальной склонностью к избеганию, низким уровнем стратегии осторожных действий и высокими показателями стратегии импульсивных действий, что можно расценить как проявление уверенности педагогов этой группы в своей компетентности.

У педагогов с наибольшим стажем отмечается рост эмоционально ориентированного копинга, просоциальных стратегий и одновременно – увеличение использования стратегий осторожных действий и избегания. Высокие показатели стратегии агрессивных

действий и эмоционально ориентированного копинга в этой группе педагогов свидетельствуют о значительном эмоциональном напряжении и раздражительности. Связи стратегии агрессивных действий, с одной стороны, и стратегий манипулятивных и социальных действий, с другой стороны, могут рассматриваться как различные неадекватные способы эмоциональной разрядки.

Таким образом, если для молодых педагогов необходимо наставничество в целях как повышения профессионализма, так и повышения уверенности в себе и расширения способности к реализации просоциальных стратегий, то самим наставникам – опытным педагогам – необходима психологическая поддержка, направленная на развитие способности к эмоциональной саморегуляции, что является профилактикой и эмоционального выгорания, и психосоматических расстройств.

### Список литературы

- Артемяева Т.В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2014. № 4 (42). С. 79–82.
- Вачков И.В., Савенкова М.А. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий // Вестник МГПУ. Сер.: Педагогика и психология. 2019. № 3 (49). С. 84–95.
- Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. С. 251–260.
- Калашикова М.Б., Широков Ю.С. Особенности копинг-стратегий педагогов // Психология обучения. 2010. № 1. С. 71–81.
- Киселева А.А., Козлов В.В., Кузьмин М.Ю. Особенности связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем // Известия Иркутского государственного университета. Сер.: Психология. 2019. Т. 27. С. 45–57.
- Киселева А.А., Кузьмин М.Ю., Козлов В.В. Особенности копинг-поведения педагогов различного стажа и специальности // Интеграция образования. 2020. Т. 24, № 4 (101). С. 641–655.
- Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова: Авантитул, 2010. 61 с.
- Кухтерина Г.В., Федина Л.В. Стратегии защитно-совладающего поведения педагогов в зависимости от стажа профессиональной деятельности // Мир науки: интернет-журнал. 2016. Т. 4, № 2. URL: <http://mir-nauki.com/PDF/43PSMN216.pdf> (дата обращения: 10.07.2022).
- Маршалкин А.П., Труфанова Г.К., Хлыстова Е.В. Анализ взаимосвязи эмоционального выгорания с проявлениями алекситимии и агрессии у педагогов системы специального образования // Специальное образование. 2019. № 1 (53). С. 102–112.
- Первитская А.М. Анализ предпочитаемых копинг-стратегий педагогов с различным стажем // Вестник Курганского государственного университета. 2013. № 4. С. 92–95.
- Халфина Р.Р., Политика О.И., Хахлова О.Н. Психологические особенности эмоционального выгорания педагогических работников в зависимости от стажа // Вестник психофизиологии. 2022. № 2. С. 114–123.
- Якубенко О.В., Зарипова Т.В., Ожогова Е.Г. Особенности деструктивных профессиональных изменений у педагогов на разных этапах профессионального развития // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2020. № 3 (28). С. 144–147.

### References

- Artem'eva T.V. *Issledovanie koping-strategii pedagogov v professional'noi deiatel'nosti* [Research of coping strategies of teachers in professional activity]. *Obrazovanie i samorazvitie* [Education and self-development], 2014, vol. 4 (42), pp. 79-82. (In Russ.)
- Iakubenko O.V., Zaripova T.V., Ozhogova E.G. *Osobennosti destruktivnykh professional'nykh izmenenii u pedagogov na raznykh etapakh professional'nogo razvitiia* [Features of destructive professional changes in teachers at different stages of professional development]. *Vestnik Omskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Gumanitarnye issledovaniia* [Bulletin of Omsk State Pedagogical University. Humanitarian studies], 2020, vol. 3 (28), pp. 144-147. (In Russ.)
- Kalashnikova M.B., Shirokova Iu.S. *Osobennosti koping-strategii pedagogov* [Features of coping strategies of teachers]. *Psikhologiya obucheniia* [Psychology of learning], 2010, vol. 1, pp. 71-81. (In Russ.)
- Khalfina R.R., Politika O.I., Khakhlova O.N. *Psikhologicheskie osobennosti emotsional'nogo vygoraniia pedagogicheskikh rabotnikov v zavisimosti ot stazha* [Psychological features of emotional burnout of pedagogical workers depending on the length of service]. *Vestnik psikhofiziologii* [Bulletin of Psychophysiology], 2022, vol. 2, pp. 114-123. (In Russ.)
- Kiseleva A.A., Kozlov V.V., Kuz'min M.Iu. *Osobennosti svyazi koping-strategii i professional'nogo vygoraniia u pedagogov s raznym stazhem* [Features of the connection between coping strategies and professional burnout among teachers with different experience]. *Izvestiia Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.: Psikhologiya* [Izvestiya Irkutsk State University. Series Psychology], 2019, vol. 27, pp. 45-57. (In Russ.)
- Kiseleva A.A., Kuz'min M.Iu., Kozlov V.V. *Osobennosti koping-povedeniia pedagogov razlichnogo stazha i spetsial'nosti* [Features of coping behavior of teachers of various seniority and specialty]. *Integratsiia obrazovaniia* [Integration of education], 2020, vol. 24, № 4 (101), pp. 641-655. (In Russ.)

Kriukova T.L. *Metody izucheniia sovladaiushchego povedeniia: tri koping-shkaly* [Methods of studying coping behavior: three coping scales]. Kostroma, KGU im. N.A. Nekrasova Publ., Avantitul Publ., 2010, 61 p. (In Russ.)

Kukhterina G.V., Fedina L.V. *Strategii zashchitno-sovladaiushchego povedeniia pedagogov v zavisimosti ot stazha professional'noi deiatel'nosti* [Strategies of protective and coping behavior of teachers depending on the length of professional activity]. *Mir nauki: internet-zhurnal* [World of Science: online magazine], 2016, vol. 4 (2). URL: <http://mir-nauki.com/PDF/43PSMN216.pdf> (access date: 10.07.2022). (In Russ.)

Marshalkin A.P., Trufanova G.K., Khlystova E.V. *Analiz vzaimosvazi emotsional'nogo vygoraniia s protivleniiami aleksitimii i agressii u pedagogov sistemy spetsial'nogo obrazovaniia* [Analysis of the relationship of emotional burnout with manifestations of alexithymia and aggression among teachers of the special education system]. *Spetsial'noe obrazovanie* [Special education], 2019, vol. 1 (53), pp. 102-112. (In Russ.)

Pervitskaia A.M. *Analiz predpochitaemykh koping-strategii pedagogov s razlichnym stazhem* [Analysis of

preferred coping strategies of teachers with various experience]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Kurgan State University], 2013, vol. 4, pp. 92-95. (In Russ.)

Vachkov I.V., Savenkova M.A. *Osobennosti emotsional'nogo vygoraniia pedagogov s raznymi vidami koping-strategii* [Features of emotional burnout of teachers with different types of coping strategies]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of the Moscow State Pedagogical University. Series: Pedagogy and Psychology], 2019, vol. 3 (49), pp. 84-95. (In Russ.)

Vodop'ianova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnosics of stress]. St. Petersburg, Peter Publ., 2009, pp. 251-260. (In Russ.)

*Статья поступила в редакцию 01.10.2022; одобрена после рецензирования 16.10.2022; принята к публикации 24.10.2022.*

*The article was submitted 01.10.2022; approved after reviewing 16.10.2022; accepted for publication 24.10.2022.*