



УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.27.45>

Особенности связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем

А. А. Киселева

Институт развития образования, Россия

В. В. Козлов

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова, Россия

М. Ю. Кузьмин

Иркутский государственный университет, Россия

Аннотация. Представлено исследование, направленное на выяснение особенностей связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем. Анализируя полученные результаты, авторы приходят к выводу о том, что молодые педагоги в большей степени руководствуются непродуктивными копинг-стратегиями («Бегство-избегание», «Дистанцирование», «Конфронтация»). При этом уровень их профессионального выгорания сравнительно низок. В то же время педагоги со стажем, демонстрируя высокую выраженность продуктивных копинг-стратегий («Самоконтроль» и «Планирование решения проблем»), одновременно показывают большее число симптомов выгорания. Делается вывод, что нагрузка, которую испытывают педагоги со стажем, оказывается выше, чем их адаптивные способности. В качестве пути решения данной проблемы авторы предлагают метод группового консультирования и намечают его этапы.

Ключевые слова: копинг-стратегии, совладающее поведение, педагоги, профессиональное выгорание, профессиональный стаж.

Для цитирования: 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. Серия Психология. 2019. Т. 27. С. 45–57. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.27.45>

Введение

Одной из основных целей современного образования является создание оптимальных условий для достижения обучающимися результатов, соответствующих обозначенным в федеральном государственном образовательном стандарте. Во многом данный результат достигается в ходе психологического сопровождения всех участников образовательного процесса. В этой связи является важной проблема копинг-стратегий педагогов. С одной стороны, это связано с возросшими требованиями общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе. С другой стороны, возрастает и нагрузка на личность педагога при осуществлении деятельности.

Педагог, стремящийся реализовать настоящие требования своей профессиональной деятельности, может подвергаться стрессам, с которыми он справляется в зависимости от способов реагирования, ему присущих. Отсутствие выработанных способов совладания со стрессом может приводить к нарушению психофизиологических, психологических и социально-психологических адаптационных механизмов субъекта. В случае постоянного воздействия стрессовых факторов возможности сопротивления им могут ослабеть, что приведет к состоянию острого кризиса [Козлов, 2007], профессиональному выгоранию.

При этом анализ работ, посвященных как проблемам совладающего поведения и профессионального выгорания у педагогов, так и их связи друг с другом, выявляет следующее противоречие. С одной стороны, рассматривая вопрос об особенностях копинг-стратегий педагогов, исследователи утверждают, что педагоги используют разный набор копинг-стратегий в зависимости от профессионального стажа. Результаты отечественных и зарубежных исследований свидетельствуют о том, что молодым педагогам свойственно руководство непродуктивными копинг-стратегиями, в то время как опытные педагоги обращаются к продуктивным копинг-стратегиям. Например, Т. В. Артемьева указывает, что педагоги с небольшим стажем выбирают непродуктивные копинг-стратегии («Бегство-избегание», «Дистанцирование»), а педагоги со стажем – более продуктивные (например, «Самоконтроль») [Артемьева, 2014]. Этой же точки зрения придерживается Т. В. Ледовская, которая отмечает в качестве преобладающей у педагогов со стажем стратегии «Планирование решения проблемы» [Ледовская, 2017]. J. Griffith, A. Steptoe, M. Cropley при построении регрессионной модели для оценки стресса выяснили, что стратегии совладающего поведения оказываются зависимы от профессионального стажа [Griffith, Steptoe, Cropley, 1999]. Также в исследовании М. О. Агикевуо на выборке нигерийских учителей указано, что преобладание у них продуктивных поведенческих стратегий, равно как и непродуктивных (стратегий типа «Уход», «Бегство»), зависит от профессионального стажа [Agikewuо, 2004]. Таким образом, как отечественные, так и зарубежные авторы сходятся во мнении, что у молодых педагогов продуктивные копинг-стратегии не сформированы в силу отсутствия профессионального опыта, в то время как опытные учителя смогли овладеть копинг-стратегиями, помогающими им преодолевать профессиональные трудности.

С другой стороны, данные ряда авторов (Л. П. Михальцова, Ю. А. Косаренко, С. В. Чернобровкина, В. В. Козлов, А. Ф. Берестовая, P. Benevene and A. Callea, Y. İ. Yorulmaz and Y. Altinkurt и др.) свидетельствуют об обратном. Такой вывод можно сделать, исходя из того, что опытным педагогам более свойственно профессиональное выгорание. Опытные педагоги отличаются отсутствием гибкости, консерватизмом, не проявляют творчества в своем труде [Козлов, 2014], т. е. демонстрируют поведение, отличное от совладающего. У них же оказываются более выражены эмоциональное истощение, деперсонализация, наблюдается редукция профессиональных

достижений [Михальцова, 2014; Косаренко, Чернобровкина, 2017]. По данным Y. İ. Yorulmaz and Y. Altinkurt, педагоги со стажем работы от 11 лет и более становились более эмоционально истощенными по сравнению с педагогами со стажем работы до 10 лет [Yorulmaz, Altinkurt, 2018].

Наблюдается следующее противоречие: при высоком уровне развития продуктивных копинг-стратегий педагоги со стажем должны демонстрировать более низкий уровень профессионального выгорания. Однако имеется прямо противоположная ситуация: опытные педагоги более склонны к профессиональному выгоранию.

Отсюда целью нашего исследования стало изучение особенностей связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем работы.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе клуба молодых педагогов «Феникс» г. Иркутска, МОУ ИРМО «Максимовская СОШ» Иркутского района и МБОУ СОШ № 23 г. Иркутска. В нем приняли участие 100 педагогов различных специальностей и стажа, средний возраст составил 26,7 года. Для изучения копинг-стратегий использовалась методика «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман [Методика для психологической ..., 2008]. Также мы применяли методику «Определение индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма [Вассерман, Абаков, Трофимова, 2010], для изучения уровня профессионального выгорания – опросник К. Маслач и С. Джексона «Диагностика профессионального выгорания» [Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002].

В ходе статистической обработки полученных данных *D*-статистика Колмогорова – Смирнова оказалась незначимой для шкал методик «Опросник способов совладающего поведения» и «Диагностика профессионального выгорания». Соответственно, нами использовался *t*-критерий Стьюдента, а для корреляционного анализа – критерий корреляции Пирсона. В остальных случаях применялся *U*-критерий Манна – Уитни (указывались нормализованные *z*-значения). Обработка полученных данных проводилась в программе IBM SPSS 23.0.

База и выборка исследования

Распределение педагогов в зависимости от их стажа представлено ниже (табл. 1).

Таблица 1

Распределение педагогов в зависимости от их стажа

| Профессиональный стаж | Количество | Доля, % |
|-----------------------|------------|---------|
| Менее 1 года | 21 | 21 |
| 1–3 года | 29 | 29 |
| 4–10 лет | 17 | 17 |
| 11–15 лет | 18 | 18 |
| 25 лет и более | 15 | 15 |

С учетом того, что в современном образовании молодым специалистом считается педагог, проработавший в учебном учреждении менее трех лет [Михальцова, 2014], мы разделили выборку пополам. В группу молодых специалистов попали педагоги с профессиональным стажем три года и менее. Остальные педагоги были включены в группу педагогов со стажем. Количество педагогов в первой и во второй группах оказалось равным.

Результаты

На первом этапе исследования мы проанализировали копинг-стратегии, которые применяли педагоги с различным стажем работы. Для этого мы использовали «Опросник способов совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман (табл. 2).

Таблица 2

Особенности стратегий совладающего поведения педагогов (методика «Способы совладающего поведения», средние баллы)

| Группа испытуемых | Показатель | Конфронтация | Дистанцирование | Самоконтроль | Социальная поддержка | Принятие ответственности | Бегство-избегание | Планирование решения проблем | Положительная переоценка |
|---|------------|--------------|-----------------|--------------|----------------------|--------------------------|-------------------|------------------------------|--------------------------|
| Педагоги со средним и большим стажем | M | 42,51 | 43,32 | 48,17 | 41,25 | 50,08 | 41,12 | 48,57 | 41,32 |
| | CD | 12,03 | 12,33 | 13,52 | 12,26 | 12,31 | 11,82 | 12,73 | 11,42 |
| Педагоги с небольшим стажем (молодые специалисты) | M | 50,12 | 47,71 | 42,11 | 49,83 | 50,32 | 51,32 | 49,37 | 45,95 |
| | CD | 9,57 | 7,11 | 11,23 | 11,35 | 8,91 | 9,08 | 10,10 | 10,01 |

Согласно полученным данным, продуктивные копинг-стратегии у педагогов со средним и большим стажем работы по специальности выражены гораздо выше, чем у педагогов с небольшим стажем работы. Например, у опытных педагогов более выражены стратегии «Самоконтроль» ($t = 2,18$; $p < 0,05$), «Планирование решения проблем» ($t = 2,5$; $p < 0,01$). Преобладание данных копинг-стратегий в поведении педагогов может свидетельствовать о совершении попыток преодоления негативных переживаний педагогами в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, а также планирования решения проблемы через целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

У молодых специалистов, согласно полученным результатам, наоборот, сравнительно больше популярны такие копинг-стратегии, как «Бегство-избегание» ($t = 2,4$; $p < 0,01$), «Дистанцирование» ($t = 2,12$; $p < 0,05$), «Конфронтация» ($t = 2,6$; $p < 0,01$). Данные показатели могут свидетельствовать о

том, что молодые педагоги, сталкиваясь с трудностями, могут демонстрировать отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, а также пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переживание, употребление алкоголя с целью снижения мучительного эмоционального напряжения, трудности планирования действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. При этом у испытуемых оказывается более выражена стратегия «Поиск социальной поддержки» ($t = 2,45$; $p < 0,01$), что, вероятно, отражает их статус на рабочем месте и осуществляемое над ними наставничество.

Следующий этап нашего исследования включал анализ полученных результатов по методике «Определение индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма (табл. 3).

Таблица 3

Особенности копинг-стратегий педагогов (методика Э. Хайма), %

| Группа испытуемых | Продуктивные копинг-стратегии | Непродуктивные копинг-стратегии | Относительно продуктивные копинг-стратегии |
|---|-------------------------------|---------------------------------|--|
| Педагоги со средним и большим стажем | 48,54 | 22,47 | 28,99 |
| Педагоги с небольшим стажем (молодые специалисты) | 31,93 | 19,49 | 48,58 |

При анализе результатов, полученных по методике Э. Хайма, мы обнаружили, что молодые специалисты преимущественно используют относительно продуктивные варианты копинг-стратегий ($z = 2,71$, $p < 0,01$). При этом у педагогов со стажем выше уровень продуктивных копинг-стратегий ($z = 2,5$, $p < 0,01$). Получается, что у молодых специалистов копинг-стратегии в целом развиты, однако среди них преобладают относительно продуктивные варианты, в то время как у специалистов со стажем – продуктивные. Исходя из полученных данных, можно предположить, что специалисты, имеющие больший профессиональный стаж, предпочитают более выраженные продуктивные копинг-стратегии, что позволяет им успешнее справляться со стрессовыми ситуациями. В то время как молодые специалисты, скорее всего, могут справиться с негативными переживаниями в не очень значимых для них ситуациях или при небольшом стрессе.

Третий этап исследования состоял в изучении результатов испытуемых по опроснику К. Маслач и С. Джексона «Диагностика профессионального выгорания» (табл. 4).

Согласно полученным данным, молодые педагоги демонстрируют низкий уровень профессионального выгорания по всем шкалам опросника К. Маслач и С. Джексона: «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессионализма». Это закономерно, поскольку они только начали свою профессиональную карьеру.

Таблица 4

Уровень профессионального выгорания педагогов с различным стажем

| Шкалы | Показатель | Молодые специалисты | Педагоги со стажем | <i>t</i> -критерий | <i>p</i> -уровень |
|---------------------------|------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| Эмоциональное истощение | М | 13,17 | 23,18 | 2,21 | 0,05 |
| | CD | 4,61 | 10,1 | | |
| Деперсонализация | М | 4,8 | 8,9 | 2,34 | 0,02 |
| | CD | 1,2 | 2,2 | | |
| Редукция профессионализма | М | 24,1 | 37,2 | 2,6 | 0,01 |
| | CD | 7,8 | 10,1 | | |

Наоборот, педагоги со стажем обнаруживают средние показатели выгорания по шкалам «Эмоциональное истощение» ($t = 2,21$; $p < 0,05$) и «Деперсонализация» ($t = 2,34$; $p < 0,02$) и высокие по шкале «Редукция профессионализма» ($t = 2,6$; $p < 0,01$). Вероятно, педагоги со стажем переживают симптомы сниженного эмоционального тонуса, повышенной психической истощаемости и аффективной лабильности, утраты интереса и позитивных чувств к окружающим, ощущение отстраненности и безразличия, а также менее удовлетворены собой как профессионалом.

Наконец, на третьем этапе мы проанализировали связи копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов с разным стажем.

Как следует из табл. 5, между уровнем профессионального выгорания, измеренным по методике К. Маслач и С. Джексон «Диагностика профессионального выгорания», и стратегиями совладающего поведения, установленными при помощи опросников Р. Лазаруса и С. Фолкман «Способы совладающего поведения» и «Методика определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма, существуют следующие корреляционные связи, присущие педагогам со стажем как более трех лет, так и менее.

Во-первых, у педагогов со стажем менее трех лет существуют значимые связи между копинг-стратегией «Конфронтация» и первыми двумя показателями профессионального выгорания ($r = 0,65$, $r = 0,5$ соответственно для шкал «Эмоциональное истощение» и «Деперсонализация», $p < 0,01$), между показателем профессионального выгорания «Эмоциональное истощение» и копинг-стратегиями «Дистанцирование» ($r = 0,32$, $p < 0,05$), «Принятие ответственности» ($r = 0,43$, $p < 0,01$), «Бегство-избегание» ($r = 0,53$, $p < 0,01$).

При этом у педагогов со стажем работы более трех лет обнаружили связи между копинг-стратегией «Самоконтроль» и показателями «Эмоциональное истощение» ($r = 0,32$, $p < 0,05$) и «Деперсонализация» ($r = 0,37$, $p < 0,05$), а также копинг-стратегией «Планирование решения проблем» и показателями «Эмоциональное истощение» ($r = 0,35$, $p < 0,05$) и «Редукция профессионализма» ($r = 0,37$, $p < 0,05$).

Таблица 5

Связи стратегий совладающего поведения и профессионального выгорания у педагогов с различным стажем

| Выборка | Педагоги со стажем менее трех лет | | | Педагоги со стажем более трех лет | | |
|--|-----------------------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------|---------------------------|
| | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Редукция профессионализма | Эмоциональное истощение | Деперсонализация | Редукция профессионализма |
| Конфронтация | 0,365* | 0,507** | -0,15 | 0,284 | 0,086 | 0,198 |
| Дистанцирование | 0,332* | 0,258 | -0,03 | 0,039 | -0,105 | 0,130 |
| Самоконтроль | 0,19 | 0,046 | 0,146 | 0,328* | 0,374* | 0,198 |
| Социальная поддержка | 0,073 | 0,075 | 0,233 | 0,155 | 0,208 | 0,126 |
| Принятие ответственности | 0,433** | 0,144 | -0,12 | -0,003 | -0,050 | 0,049 |
| Бегство-избегание | 0,530** | 0,272 | -0,16 | 0,183 | 0,225 | -0,08 |
| Планирование решения проблем | -0,167 | -0,051 | 0,43** | 0,351* | -0,035 | 0,371* |
| Положительная переоценка | -0,149 | -0,114 | 0,245 | -0,031 | 0,186 | 0,229 |
| Продуктивные копинг-стратегии | -0,130 | -0,072 | -0,16 | -0,183 | -0,225 | -0,085 |
| Непродуктивные копинг-стратегии | 0,267 | 0,151 | 0,374* | 0,117 | 0,035 | 0,371* |
| Относительно продуктивные копинг-стратегии | 0,249 | -0,114 | 0,465** | -0,031 | 0,186 | 0,229 |

* – значимость на уровне 0,05; ** – значимость на уровне 0,01.

Кроме того, между шкалой «Непродуктивные копинг-стратегии» методики Э. Хайма и показателем «Редукция профессионализма» теста К. Маслач и С. Джексона обнаружилось положительные корреляции как у педагогов со стажем менее трех лет, так и у педагогов со стажем более трех лет ($r = 0,37$, $r = 0,37$ соответственно, $p < 0,05$). У педагогов со стажем менее трех лет проявляется связь между шкалой «Относительно продуктивные копинг-стратегии» и показателем «Редукция профессионализма» ($r = 0,46$, $p < 0,01$).

Следовательно, у педагогов со стажем более трех лет основные связи с профессиональным выгоранием приходятся на продуктивные стратегии «Самоконтроль» и «Планирование решения проблем», а у педагогов со стажем менее трех лет – в основном на менее продуктивные стратегии «Конфронтация», «Дистанцирование» и «Бегство-избегание».

Обсуждение результатов

Таким образом, опираясь на полученные данные эмпирического исследования, можно утверждать, что складывается парадоксальная ситуация: показывая высокую выраженность продуктивных копинг-стратегий, педаго-

ги со стажем тем не менее демонстрируют больше симптомов выгорания. Связи между стратегиями совладающего поведения и симптомами профессионального выгорания приходятся как раз на те продуктивные стратегии, которые у педагогов со стажем оказываются выше, – на стратегии «Самоконтроль» и «Планирование решения проблем».

Полученные нами результаты, характеризующие особенности копинг-стратегий педагогов с разным профессиональным стажем, в целом согласуются с данными других исследователей. Например, Т. В. Артемьева и Е. С. Старченкова, А. Ю. Ячанова отмечают, что педагогам с небольшим стажем свойственны такие стратегии поведения, как «Бегство-избегание» и «Дистанцирование». [Артемьева, 2014; Старченкова, Ячанова, 2011]. Опытные педагоги, наоборот, выбирают копинг-стратегию «Самоконтроль», что позволяет сохранять им самообладание в стрессовой ситуации [Артемьева, 2014]. Т. В. Ледовская утверждает, что педагоги со стажем от 5 до 15 лет наиболее эффективно используют стратегию копинг-поведения «Планирование решения проблемы», т. е. педагоги анализируют случившееся, обращаются за помощью к другим, ищут дополнительную информацию [Ледовская, 2017]. В исследовании Arikewuо также отмечается, что нигерийские педагоги с опытом чаще используют стратегию «Положительная переоценка», которая позволяет им, испытывая стресс, утешать себя, что «работа – это еще не все» [Arikewuо, 2004].

С другой стороны, наши результаты, характеризующие уровень профессионального выгорания, согласуются с данными Л. П. Михальцовой, Ю. А. Косаренко, С. В. Чернобровкиной, в соответствии с которыми, если у молодых количественная характеристика проявления выгорания является невысокой, то у более опытных педагогов показатели профессионального выгорания (такие как «Эмоциональное истощение», «Деперсонализация» и «Редукция профессиональных достижений») оказываются значимо выше [Михальцова, 2014; Косаренко, Чернобровкина, 2017]. P. Benevene, A. Callea также обнаружили, что основные различия у педагогов со стажем и без него связаны со шкалами «Редукция профессионализма» и «Деперсонализация» [Benevene, Callea, 2011]. Мы же получили различия по всем трем шкалам методики К. Маслач и С. Джексона.

Исходя из вышесказанного, мы предположили, что педагоги со стажем хотя и обладают более продуктивными копинг-стратегиями, при этом демонстрируют и более высокий уровень профессионального выгорания, так как имеющиеся копинг-стратегии не позволяют им справиться с возникающими в процессе трудовой деятельности нагрузками. В связи с этим, на наш взгляд, необходимо развитие у педагогов со стажем других продуктивных и условно продуктивных стратегий – «Принятие ответственности», «Положительная переоценка», «Поиск социальной поддержки». Мы считаем, что такие копинг-стратегии помогут минимизировать влияние профессионального выгорания на специалистов. По нашему мнению, таким методом может стать метод группового психологического консультирования. Данный ме-

тод, с одной стороны, использует групповой процесс как мощный катализатор личностных изменений и, с другой стороны, позволяет интенсифицировать взаимодействие, сделав его максимально сжатым по срокам. С учетом занятости современных педагогов последнее обстоятельство может стать решающим. Кроме того, работа с педагогами в группе, где ее участники имеют общие интересы, более или менее равны по статусу, может способствовать их самораскрытию, развитию копинг-стратегий в соответствии с их индивидуальными особенностями. Наконец, эта группа может быть площадкой для отработки таких стратегий в безопасном контексте [Валеева, 2013].

В соответствии с вышесказанным мы разработали программу группового психологического консультирования для развития продуктивных копинг-стратегий у педагогов.

Первый этап предполагает знакомство участников группового консультирования друг с другом, установление доверительного контакта. На данном этапе психолог получает информацию об индивидуальных особенностях, манере поведения, возможных проблемах участников группы, основных ожиданиях педагогов от совместной работы.

Второй этап группового психологического консультирования ставит целью изучение первопричин малоэффективности стиля взаимодействия через анализ истории жизни педагога, освоение стратегии ответственности, создание у него готовности к изменениям, осознание им вторичных выгод непродуктивных копинг-стратегий и преодоление сопротивления. Полагаем, данный этап может способствовать актуализации у педагогов их непродуктивных стратегий совладающего поведения.

Третий этап работы с педагогами нацелен на определение точной характеристики проблем педагогов: эмоциональные, поведенческие, когнитивные аспекты, на открытое выражение отрицательных эмоций в связи с прошлым негативным опытом использования непродуктивных копинг-стратегий, осознание позитивной сущности элементов негативного опыта и его позитивное переосмысление. На данном этапе консультант стимулирует педагогов на поиск ресурса среди коллег, на возможность попросить необходимый для них ресурс у кого-либо. Таким образом, происходит отработка стратегии «Поиск социальной поддержки».

Четвертый этап включает выяснение и обсуждение возможных альтернатив решения проблем. В процессе консультации психолог подбадривает участников, стимулирует к работе, указывает на их позитивные качества, способствующие достижению поставленных целей, предлагает возможные варианты решения, обсуждает с ними альтернативы. Такая работа расширяет границы видения проблемы, стимулирует к осознанию других «сценариев» поведения при преодолении трудностей. Психолог в процессе беседы подчеркивает сильные стороны личности консультируемых, обращается к их позитивному опыту в прошлом. Таким образом, на данном этапе отрабатываются такие стратегии, как «Принятие ответственности», «Положительная переоценка».

На пятом этапе группового психологического консультирования происходила отработка продуктивных копинг-стратегий в целом, принятие возможных жизненных неудач, их положительная переоценка.

Заключительный, шестой этап направлен на оценку уровня достижения целей консультирования, степени разрешения проблем; на этом этапе обобщаются достигнутые результаты; при необходимости уточнение плана действий для решения проблем.

На наш взгляд, применение данной программы группового психологического консультирования может способствовать развитию продуктивных копинг-стратегий у педагогов. Следующим этапом нашей работы станет апробация программы группового психологического консультирования для педагогов.

Список литературы

Артемяева Т. В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности // Образование и саморазвитие. 2014. № 4 (42). С. 79–82.

Валеева В. Г. Психологическое консультирование как технология развития психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности // Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та. Психология. 2013. С. 26–37

Вассерман Л. И., Абаков В. А., Трофимова Е. А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. СПб. : Речь, 2010. 192с.

Козлов В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. М. : Психотерапия, 2007. 528 с.

Козлов В. В. Психология кризиса. М. : Ин-т консультирования и систем. решений, 2014. 250 с.

Косаренко Ю. А., Чернобровкина С. В. Копинг-стратегии как фактор профессионального выгорания педагогов школы и дошкольных учреждений // Молодёжь третьего тысячелетия : сб. науч. ст. 2017. С. 1561–1566.

Ледовская Т. В. Эмоциональное выгорание и копинг-поведение педагогов ДОУ на разных этапах профессиональной деятельности // Дополнительное профессиональное образование в условиях модернизации : сб. ст. IX Междунар. науч.-практ. интернет-конф. 2017. С. 288–292.

Методика для психологической диагностики совладающего поведения в стрессовых и проблемных для личности ситуациях / Л. И. Вассерман, [и др.]. СПб. : Психоневрол. Ин-т им. В. М. Бехтерева, 2008. 35 с.

Михальцова Л. П. К вопросу об эмоциональном выгорании педагогов как проявлении профессионального травматизма // Сб. конф. НИЦ Социосфера. 2014. № 7. С. 16–17.

Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 490 с.

Старченкова Е. С., Ячанова А. Ю. Совладающее поведение в профессионально трудных ситуациях у педагогов на разных этапах профессионализации // Вестн. Санкт-Петерб. ун-та. Сер. 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. № 2. С. 196–201.

Arikewuyo M. O. Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria // Educational Research. 2004. Vol. 46(2). P. 195–207. <http://doi.org/10.1080/0013188042000222467>

Benevene P., Callea A. Teachers' Burnout: A Comparison between Lay and Consecrated Teachers // International Journal of Developmental and Educational Psychology. 2011. Vol. 1(3). P. 577–584

Griffith J., Steptoe A., Cropley M. An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers // *British Journal of Educational Psychology*. 1999. Vol. 69(4). P. 517–531. <http://doi.org/10.1348/000709999157879>

Yorulmaz Y. I., Altunkurt Y. (2018). The examination of teacher burnout in Turkey: A meta-analysis // *Turkish Journal of Education*. 2018. Vol. 7 (1). P. 34–54 <http://doi.org/10.19128/turje.348273>

Features of Communication of Coping Strategies and Professional Burnout of Teachers with Different Experience

A. A. Kiseleva

Department Institute of Education Development of Irkutsk Region, Russian Federation

V. V. Kozlov

Yaroslavl State University named after P. G. Demidov, Russian Federation

M. Y. Kuzmin

Irkutsk State University, Russian Federation

Abstract. This article presents a study aimed at elucidating the features of the connection between coping strategies and professional burnout among teachers with different experience. Analyzing the obtained results, the authors have concluded that young teachers to a greater extent the leadership are non-productive coping strategies, while teachers with a hundred-Zhem, demonstrating a high severity of productive coping strategies, however, are experiencing more symptoms of burnout. Obviously, the load, which is on teachers with experience, is higher than adaptive abilities. The authors believe that the identified results indicate the need to develop a set of psychoprophylactic and psychocorrectional exercises, games, in programs aimed at the development of productive coping strategies of teachers who will be able to minimize the impact of burnout on specialists. The authors propose an approach to solving this problem, which is to develop a program of group psychological counseling.

Keywords: coping strategies, coping behavior, teachers, professional burnout, professional experience.

For citation: Kiseleva A. A., Kozlov V. V., Kuzmin M. Y. Features of Communication of Coping Strategies and Professional Burnout of Teachers With Different Experience. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2019, vol. 27, pp. 45-57. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2019.27.45> (in Russian)

References

Artem'eva T.V. Issledovanie koping-strategij pedagogov v professio-nal'noj dejatel'nosti [Research of coping strategies of teachers in professional activity]. *Obrazovanie i samorazvitie* [Education and self-development], 2014, no. 4 (42), pp. 79-82. (in Russian)

Vasserman L.I., Abakov V.A., Trofimova E.A. *Sovladanie so stressom. Teorija i psihodiagnostika* [Coping with stress. Theory and psychodiagnosics]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2010. 192 p. (in Russian)

Valeeva V.G. Psikhologicheskoe konsul'tirovanie kak tekhnologiya razvitiya psikhologicheskoi gotovnosti budushchikh uchitelei k ozdorovitel'noi deyatel'nosti [Psychological consultation as technology of development of psychological readiness of future teachers for improving activity]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologiya* [Herald of Chelyabinsk State Pedagogical University. Psychology], 2013, pp. 26-37. (in Russian)

Kozlov V.V. *Integrativnaja psihologija: puti duhovnogo poiska ili osvjaszhenie povsednevnosti* [Integrative psychology: the path of spiritual search, or the sanctification of everyday life]. Moscow, Psihoterapija Publ., 2007. 528 p. (in Russian)

Kozlov V.V. *Psihologija krizisa* [Psychology of crisis]. Moscow, Institut konsul'tirovani-ja i si-stemnyh reshenij Publ., 2014. 250 p. (in Russian)

Kosarenko Ju.A., Chernobrovkina S.V. Koping-strategii kak faktor professional'nogo vygoranija pedagogov shkoly i doshkol'nyh uchrezhdenij [Coping strategies as a factor of professional burnout of teachers of schools and preschool institutions in]. *Molodjozh' tret'ego tysjacheletija Sbornik nauchnyh statej* [The Youth of the third Millennium is a Collection of scientific articles], 2017, pp. 1561-1566. (in Russian)

Ledovskaja T.V. Jemocional'noe vygoranie i koping-povedenie pedagogov DOU na raznyh jetapah professional'noj dejatel'nosti [Emotional burnout and coping-behavior of teachers of DOW at different stages of professional activity]. *Dopolnitel'noe professional'noe obrazovanie v uslovijah modernizacii. Sbornik statej devjatoj mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj internet-konferencii* [Additional professional education in the conditions of modernization. Collection of articles of the ninth international scientific and practical Internet conference], 2017, pp. 288-292. (in Russian)

Vasserman L.I. [et.ai.] *Metodika dlja psihologiceskoj diagnostiki sovladajushhego povedenija v stressovyh i problemnyh dlja lichnosti situacijah* [Methods for psychological diagnosis of coping behavior in stressful and problematic situations]., St. Petersburg, Psikhonevrologiceskii institut im. V. M. Bekhtereva Publ., 2008. 35 p. (in Russian)

Mihal'cova L.P. K voprosu ob jemocional'nom vygoranii pedagogov kak projavlenii professional'nogo travmatizma [On the issue of emotional burnout of teachers as a manifestation of professional injury]. *Sborniki konferencij NIC Sociosfera* [Collections of conferences of SIC Sociosphere], 2014, no. 7, pp. 16-17. (in Russian)

Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manujlov G.M. *Social'no-psihologiceskaja diagnostika razvitija lichnosti i malyh grupp* [Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups]. Moscow, Institut Psihoterapii Publ., 2002. 490 p. (in Russian)

Starchenkova E.S., Jachanova A.Ju. Sovladajushhee povedenie v professio-nal'no trudnyh situacijah u pedagogov na raznyh jetapah professionalizacii [Coulduse behavior in professionally challenging situations among teachers at different stages of professionalization]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Serija 12. Psihologija. Sociologija. Pedagogika* [Vestnik of Saint Petersburg University. Episode 12. Psychology. Sociology. Pedagogy], 2011, no. 2, pp. 196-201. (in Russian)

Arikewuyo, M. O. (2004). Stress management strategies of secondary school teachers in Nigeria. *Educational Research*, 2004, vol. 46(2), pp. 195–207. <http://doi.org/10.1080/0013188042000222467>

Benevene P., Callea A. Teachers' Burnout: A Comparison between Lay and Consecrated Teachers. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2011, vol. 1(3), pp. 577-584

Griffith J., Steptoe A., & Cropley, M. (1999). An investigation of coping strategies associated with job stress in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 1999, vol. 69(4), pp. 517–531. <http://doi.org/10.1348/000709999157879>

Yorulmaz Y.I., Altinkurt Y. The examination of teacher burnout in Turkey: A meta-analysis. *Turkish Journal of Education*, 2018, vol. 7 (1), pp.34-54 <http://doi.org/10.19128/turje.348273>

Киселева Анастасия Андреевна
методист
Институт развития образования
Иркутской области
Россия, 664023, г. Иркутск, ул. Лыткина, 75а
e-mail: a.kiseleva@iro38.ru

Kiseleva Anastasia Andreevna
Methodologist
Department Institute of Education
Development of Irkutsk Region
75a, Lytkin st., Irkutsk, 664023,
Russian Federation
e-mail: a.kiseleva@iro38.ru

Козлов Владимир Васильевич

доктор психологических наук, профессор,
заведующий, кафедра социальной
и политической психологии
Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова
Россия, 150003, г. Ярославль,
ул. Советская, 14
e-mail: kozlov@zi-kozlov.ru

Kozlov Vladimir Vasilievich

Doctor of Sciences (Psychology), Professor,
Head, Department of Social and Political
Psychology
P. G. Demidov Yaroslavl State University
14, Sovetskaya st., Yaroslavl, 150003,
Russian Federation
e-mail: kozlov@zi-kozlov.ru

Кузьмин Михаил Юрьевич

кандидат психологических наук, доцент
Иркутский государственный университет
Россия, 664003, г. Иркутск, К. Маркса, 1
e-mail: mirroy@mail.ru

Kuzmin Mikhail Yur'evich

Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor
Irkutsk State University
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003,
Russian Federation
e-mail: mirroy@mail.ru