

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ УЧИТЕЛЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

КНЯЗЬКОВОЙ ВЕРОНИКИ КОНСТАНТИНОВНЫ

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Условия работы учителя в России год от года усложняются: расширяется круг обязанностей, растёт нагрузка, регулярно обновляются образовательные стандарты, увеличивается объём документооборота. В этой среде стресс стал повседневной нормой, и возрастает роль психологических механизмов устойчивости педагога, прежде всего совладающего поведения (копинга). Связь копинг-стратегий с профессиональной удовлетворённостью учителей в литературе оценивается противоречиво: классические представления о положительной роли проблемно-ориентированных стратегий уточняются ресурсной моделью С. Хобфолла, по которой интенсивный копинг может быть маркером истощения психологических ресурсов. Эти противоречия определяют актуальность исследования.

Объектом исследования выступает профессиональная деятельность учителей общеобразовательных школ; предметом — взаимосвязь копинг-стратегий и компонентов профессиональной удовлетворённости учителей общеобразовательных школ. Цель работы — изучить характер взаимосвязи между копинг-стратегиями и компонентами профессиональной удовлетворённости учителей общеобразовательных школ.

Гипотеза исследования состоит из двух частей. Эмпирическая часть: существует статистически значимая взаимосвязь между показателями копинг-стратегий учителей и компонентами их профессиональной удовлетворённости. Методическая часть: организационные условия педагогической деятельности модулируют эту связь, влияя как на структуру совладающего поведения, так и на общий уровень удовлетворённости трудом.

Для достижения цели поставлены пять задач: провести теоретический анализ понятий «копинг-стратегия» и «профессиональная удовлетворённость»; рассмотреть особенности педагогической деятельности в контексте психологии совладания; организовать эмпирическое исследование и подобрать инструментарий; выявить характер связи копинг-стратегий и компонентов удовлетворённости; сформулировать практические рекомендации.

Применены методы теоретического анализа психолого-педагогической литературы, психодиагностики (опросник «Способы совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтяк; методика «Интегральная удовлетворённость трудом» А. В. Батаршева) и математико-статистической обработки (описательная статистика, t-критерий Стьюдента с поправкой Уэлча, корреляционный анализ Пирсона, факторный анализ методом главных компонент).

Исследование проведено с 29 сентября по 10 октября 2025 г. на базе МОУ СОШ № 1 им. З. К. Пряхиной р. п. Мокроус и МАОУ СОШ № 11 г. Балаково Саратовской области. В выборку вошли 55 учителей.

1 Теоретико-методологические основы исследования взаимосвязи копинг-стратегий и профессиональной удовлетворённости учителей

1.1 Психологическое содержание понятия «копинг-стратегия»

Концепция совладающего поведения сложилась в трансактной модели стресса и совладания Р. Лазаруса и С. Фолкман. Копинг в ней — не личностная черта, а процесс когнитивных и поведенческих усилий, который человек разворачивает в ответ на ситуацию, оцениваемую как превышающую его ресурсы. На основе этой модели разработан опросник Ways of Coping Questionnaire (WCQ); русскоязычная адаптация Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтык (2007) включает восемь шкал — конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительную переоценку.

Классификации копинг-стратегий опираются на разные основания: направленность (проблемно- и эмоционально-ориентированные), адаптивность (по Э. Хейму), уровень регуляции. Особое место занимает ресурсная модель С. Хобфолла: интенсивная копинг-активность в ней отражает не успешность адаптации, а расход психологических ресурсов в стрессогенной среде. В отечественной психологии тема развивается в работах Л. И. Анцыферовой, С. К. Нартовой-Бочавер, В. А. Бодрова, Н. Е. Водопьяновой, Т. Л. Крюковой, Г. С. Корытовой.

1.2 Профессиональная удовлетворённость учителя как психологический феномен

Удовлетворённость трудом, по Э. Локку и П. Спектору, имеет эмоциональную природу и многокомпонентна: складывается у работника по итогам оценки разных сторон труда. Двухфакторная теория Ф. Герцберга разводит гигиенические факторы (условия, оплата, отношения) и мотивационные (содержание деятельности, признание, развитие). В отечественной литературе профессиональная удовлетворённость

рассматривается в контексте субъективного благополучия личности (Р. М. Шамионов, Е. Е. Бочарова).

В нашем исследовании применён компонентный подход: использованы четыре содержательных компонента удовлетворённости — работой в целом (УРВ), заработной платой (УЗ), взаимоотношениями с коллегами (УК) и условиями труда (УУТ). Специфика педагогической деятельности (высокая нагрузка, эмоциональное напряжение, постоянное обновление требований) формирует устойчивый набор стрессоров; удовлетворённость педагога, по А. К. Марковой, Л. М. Митиной и А. А. Реану, устойчивее всего связана с внутренней мотивацией.

1.3 Выводы по первой главе

Концепция копинг-стратегий и компонентный подход к профессиональной удовлетворённости образуют согласованную теоретико-методологическую базу для изучения психологического благополучия учителя. В современных исследованиях связь копинга и удовлетворённости неоднородна: проблемно-ориентированные стратегии чаще связаны с ней положительно, эмоционально-ориентированные — отрицательно, однако при хроническом стрессе и истощении ресурсов даже адаптивные стратегии могут давать обратную картину. Недостаточно изучены опосредующая роль организационных условий школы и сочетание количественных методик копинга и удовлетворённости в едином дизайне исследования — этот разрыв и определил задачи второй главы.

2 Эмпирическое исследование взаимосвязи копинг-стратегий и профессиональной удовлетворённости учителей общеобразовательных школ

2.1 Организация и методы эмпирического исследования

Исследование проведено на выборке 55 учителей двух общеобразовательных учреждений Саратовской области — 40 педагогов МОУ СОШ № 1 им. З. К. Пряхиной р. п. Мокроус и 15 педагогов МАОУ СОШ № 11 г. Балаково. Школы выбраны для сравнительного анализа: они различаются по типу учреждения, территориальной принадлежности, численности коллектива и нормативной нагрузке.

Использованы методики «Способы совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т. Л. Крюковой и Е. В. Куфтык (восемь шкал WCQ) и «Интегральная удовлетворённость трудом» А. В. Батаршева в адаптированном четырёхкомпонентном варианте. Расчёты выполнены средствами Python 3.12 с библиотеками pandas, scipy, scikit-learn и factor_analyzer; уровень значимости — $p \leq 0,05$.

2.2 Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

Описательная статистика показала, что в общей выборке ярче всего выражены положительная переоценка ($M = 16,07$; $SD = 1,57$) и планирование решения проблемы ($M = 14,09$; $SD = 1,58$), слабее всего — принятие ответственности ($M = 6,87$) и конфронтационный копинг ($M = 7,15$). По компонентам удовлетворённости самый высокий — удовлетворённость взаимоотношениями с коллегами ($M = 4,05$), самый низкий — заработной платой ($M = 3,27$); интегральный показатель $M = 3,81$; $SD = 0,82$.

Сравнительный анализ выявил высоко статистически значимые различия между школами по всем показателям ($p < 0,001$). У учителей МАОУ СОШ № 11 систематически выше выраженность всех копинг-стратегий (d Коэна от 1,23 до 1,54) и заметно ниже удовлетворённость по всем компонентам (интегральный $M = 2,55$ против $M = 4,29$ у учителей МОУ СОШ № 1; $d = 6,56$).

Различия задают принципиально разные психологические профили двух подгрупп.

Корреляционный анализ показал статистически значимые отрицательные связи всех восьми шкал копинг-стратегий со всеми компонентами профессиональной удовлетворённости (r от $-0,36$ до $-0,51$, $p < 0,01$). Связь касается общей интенсивности совладания, а не отдельного «типа» стратегии: чем активнее учитель прибегает к копинг-репертуару, тем ниже его удовлетворённость работой.

Эксплораторный факторный анализ (КМО = $0,913$; тест сферичности Бартлетта $\chi^2 = 984,27$ при $df = 28$; $p < 0,001$) выделил один доминирующий фактор, объясняющий $90,44\%$ дисперсии копинг-показателей. Нагрузки всех восьми шкал WCQ на этот фактор превышают $0,88$. Содержательно результат интерпретируется как гипермобилизация копинг-репертуара в условиях хронического профессионального стресса; альтернативное методическое объяснение — общая дисперсия метода — обсуждается в подразделе 2.3.

По итогам анализа сформулированы практические рекомендации для трёх уровней: администрации школы (приоритет организационных мер по снижению нагрузки и улучшению условий труда), школьной психологической службы (психопрофилактика истощения, восстановление ресурсов) и самих педагогов (саморегуляция, рефлексия, работа с установками гиперответственности).

2.3 Ограничения исследования и перспективы дальнейшей работы

При интерпретации полученных результатов следует учитывать ряд ограничений: общий объём выборки ($N = 55$) лежит у нижней границы рекомендуемых значений для эксплораторного факторного анализа; выборка неравномерна по подгруппам (40 и 15); межшкальные корреляции WCQ заметно превышают типовые значения, что может частично объясняться общей дисперсией метода; распределение баллов удовлетворённости в подгруппах отличается низкой внутригрупповой дисперсией; кросс-секционный дизайн не

позволяет выводов о причинности; формальный тест эффекта взаимодействия в работе не проводился. Эти ограничения задают рамки обобщаемости результатов и формируют программу дальнейшего исследования.

2.4 Выводы по второй главе

На выборке 55 учителей двух школ Саратовской области получены значимые отрицательные связи всех восьми копинг-стратегий со всеми компонентами профессиональной удовлетворённости (r от $-0,36$ до $-0,51$, $p < 0,01$). Связь касается интенсивности совладания, а не его «типа». Подгруппы дали качественно разные профили: педагоги городской автономной школы показывают повышенные баллы по всем копинг-шкалам и сниженную удовлетворённость по всем компонентам, педагоги сельской муниципальной школы — обратное соотношение. Факторный анализ выделил один генерализованный фактор интенсивности копинга, что соответствует гипермобилизации копинг-репертуара. Эмпирическая часть гипотезы подтверждена статистически; методическая часть получила косвенную поддержку через сравнение подгрупп.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поставленная цель работы достигнута. Эмпирическая часть гипотезы подтвердилась: связь копинг-стратегий и компонентов удовлетворённости значима на уровне $p < 0,01$. Методическая часть получила косвенную поддержку: профили двух школ принципиально различаются и по копингу, и по удовлетворённости, что говорит о важной роли организационных условий. Формальный тест эффекта взаимодействия отнесён к перспективам.

Характер связи оказался не таким, как мы ожидали: все восемь шкал копинга в исследуемой выборке связаны с удовлетворённостью отрицательно, а не положительно для адаптивных стратегий. Иными словами, удовлетворённость педагога определяется не «правильным выбором» стратегии совладания, а сниженной потребностью в активном совладании благодаря благоприятным условиям труда.

Научная новизна работы — в эмпирическом обнаружении инверсии знака связи между копинг-активностью и удовлетворённостью трудом у учителей в условиях хронического профессионального стресса; в выявлении функциональной недифференцированности копинг-репертуара (синдром гипермобилизации) как маркера ресурсного истощения. Применение ресурсной модели С. Хобфолла позволило интерпретировать интенсивную копинг-активность не как успешную адаптацию, а как индикатор продолжающегося ресурсного дефицита.

Практическая значимость работы — в применимости результатов при психологическом сопровождении учителей, в программах профилактики профессионального истощения и в управленческих решениях по организации труда в школе.

Дальнейшее изучение проблемы предполагает расширение выборки за счёт школ разных типов и регионов; включение в анализ дополнительных переменных (стаж, возраст, предметная специализация, объём нагрузки); разработку и апробацию программы психологического сопровождения учителя, опирающейся на выявленные закономерности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. — 1994. — Т. 15, № 1. — С. 3–18.
2. Батаршев, А. В. Диагностика профессионально важных качеств / А. В. Батаршев, И. Ю. Алексеева, Е. В. Майорова. — Санкт-Петербург : Питер, 2007. — 192 с.
3. Битюцкая, Е. В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Битюцкая Екатерина Владиславовна. — Москва, 2007. — 28 с.
4. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. — 2006. — Т. 27, № 2. — С. 113–124.
5. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — Москва : Институт психологии РАН, 1995. — 128 с.
6. Бочарова, Е. Е. Социальная активность личности и субъективное благополучие / Е. Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2017. — Т. 6, вып. 4 (24). — С. 333–339.
7. Бочарова, Е. Е. Структура социальной активности молодёжи с различным уровнем субъективного благополучия / Е. Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — 2018. — Т. 7, вып. 3 (27). — С. 252–258.
8. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 336 с.
9. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2017. — 343 с.

10. Голованова, А. А. Психологическое благополучие студентов на этапе адаптации к образовательной среде вуза / А. А. Голованова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. — Саратов : Изд-во Сарат. ун-та. — URL: <https://akmepsy.sgu.ru/ru/articles/psihologicheskoe-blagopoluchie-studentov-na-etape-adaptacii-k-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 11.06.2026).

11. Кобылова, Г. С. Защитное и совладающее поведение личности: теоретические основания : монография / Г. С. Кобылова, Ю. А. Еремина. — Томск : Изд-во ТГПУ, 2015. — 251 с.

12. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтык // Журнал практического психолога. — 2007. — № 3. — С. 93–112.

13. Лазарус, Р. Психологический стресс и процесс совладания с ним : пер. с англ. / Р. Лазарус. — Москва : Прогресс, 1984. — 304 с.

14. Маркова, А. К. Психология труда учителя : книга для учителя / А. К. Маркова. — Москва : Просвещение, 1993. — 192 с.

15. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. — Москва : Флинта : Московский психолого-социальный институт, 1998. — 200 с.

16. Митина, Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы) / Л. М. Митина. — Москва : Дело, 1994. — 216 с.

17. Нартова-Бочавер, С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. — 1997. — Т. 18, № 5. — С. 20–30.

18. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства Российской Федерации. — 2012. — № 53 (ч. 1). — Ст. 7598. — URL: <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102162745> (дата обращения: 11.06.2026).

19. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года : Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202405070015> (дата обращения: 11.06.2026).

20. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» : приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201312180065> (дата обращения: 11.06.2026).

21. Реан, А. А. Психология педагогической деятельности (проблемный анализ) / А. А. Реан. — Ижевск : Изд-во Удмуртского ун-та, 1994. — 83 с.

22. Хазова, С. А. Совладающее поведение одарённых старшеклассников / С. А. Хазова // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, № 5. — С. 59–69.

23. Шамионов, Р. М. Социальная активность личности и группы: определение, структура и механизмы / Р. М. Шамионов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. — 2018. — Т. 15, № 4. — С. 379–394.

24. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 2008. — 296 с.

25. Folkman, S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination / S. Folkman, R. S. Lazarus // Journal of Personality and Social Psychology. — 1985. — Vol. 48, № 1. — P. 150–170.

26. Herzberg, F. The Motivation to Work / F. Herzberg, B. Mausner, B. B. Snyderman. — New York : John Wiley & Sons, 1959. — 157 p.

27. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S. E. Hobfoll // *American Psychologist*. — 1989. — Vol. 44, № 3. — P. 513–524.

28. Lazarus, R. S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. — New York : Springer Publishing Company, 1984. — 444 p.

29. Locke, E. A. The Nature and Causes of Job Satisfaction / E. A. Locke // *Handbook of Industrial and Organizational Psychology* / ed. by M. D. Dunnette. — Chicago : Rand McNally, 1976. — P. 1297–1349.

30. Spector, P. E. *Job Satisfaction: Application, Assessment, Causes, and Consequences* / P. E. Spector. — Thousand Oaks, CA : Sage Publications, 1997. — 96 p.