

УДК 159.9:331.101.3

DOI: 10.34670/AR.2026.19.56.010

Адаптивные копинг-стратегии как ресурс снижения профессионального выгорания у преподавателей высшей школы: пилотное исследование

Тихомиров Александр Владимирович

Старший преподаватель,
кафедра психологии профессиональной деятельности и информационных технологий в образовании, Институт психологии,
Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, набережная реки Мойки, 48;
e-mail: atikhomirov@ Herzen.spb.ru

Аннотация

В статье представлены результаты пилотного исследования взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у преподавателей высшей школы. В исследовании приняли участие 35 преподавателей вузов. Использовались русскоязычные версии опросника COPE-30 (адаптивный, условно-адаптивный и неадаптивный копинг) и опросника «Профессиональное выгорание» (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений, интегральный показатель). Выявлены сильные отрицательные корреляции адаптивного копинга с эмоциональным истощением ($r_s = -0,631$; $p < 0,001$) и интегральным показателем выгорания ($r_s = -0,673$; $p < 0,001$). Регрессионный анализ показал, что адаптивный копинг является значимым отрицательным предиктором выгорания ($R^2 = 0,606$; $\beta = -0,779$; $p < 0,001$), объясняя 60,6% его дисперсии. Условно-адаптивный копинг отрицательно связан с эмоциональным истощением ($r_s = -0,379$; $p < 0,05$). Неадаптивный копинг значимых корреляций не показал. Полученные результаты согласуются с моделью требований–ресурсов и данными зарубежных и отечественных исследований. Пилотный характер исследования не даёт оснований для окончательных выводов, однако обнаруженные сильные связи обосновывают необходимость дальнейшего исследования на большей выборке. На следующем этапе планируется масштабное исследование с выборкой 250 человек, по результатам которого предполагается разработка программ профилактики профессионального выгорания преподавателей вузов.

Для цитирования в научных исследованиях

Тихомиров А.В. Адаптивные копинг-стратегии как ресурс снижения профессионального выгорания у преподавателей высшей школы: пилотное исследование // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 7А. С. 104-117. DOI: 10.34670/AR.2026.19.56.010

Ключевые слова

Профессиональное выгорание, копинг-стратегии, адаптивный копинг, преподаватели высшей школы, эмоциональное истощение, COPE-30, пилотное исследование.

Введение

Профессиональная деятельность преподавателя высшей школы традиционно относится к числу наиболее стрессогенных и эмоционально затратных профессий. Высокая учебная и методическая нагрузка сочетается с необходимостью постоянного научного и профессионального развития. К этому добавляется интенсивное межличностное общение со студентами, коллегами и администрацией. Возрастающие требования к качеству образовательного процесса создают условия для хронического профессионального стресса [de Sousa et al., 2026; Li et al., 2025].

В многочисленных отечественных исследованиях подтверждается, что работа в высшей школе сопряжена с повышенным уровнем тревожности, эмоционального истощения, психосоматических нарушений и голосовых расстройств у преподавателей [Корытова, 2013; Водопьянова, Старченкова, 2008; Киёк и др., 2025]. В условиях цифровизации образования риск развития профессионального выгорания только усиливается. Постоянные институциональные изменения и рост отчётной нагрузки добавляют новые стресс-факторы.

Профессиональное выгорание рассматривается как многофакторный синдром. В его структуру входят эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений [Maslach, Schaufeli, Leiter, 2001; Водопьянова, Старченкова, 2008].

Эмпирические исследования показывают высокую распространённость выгорания среди преподавателей вузов. В исследовании Муэлеу Нгалагу и соавт. синдром выгорания диагностирован у 68% преподавателей университета Камеруна. Ведущими симптомами выступили эмоциональное истощение и деперсонализация [Moueleu Ngalagou et al., 2019]. В российской выборке педагогов разных уровней образования (N=350) высокий уровень выгорания зафиксирован у 39% респондентов. Наиболее выражена редукция профессиональных обязанностей [Корытова, 2013].

Особенно уязвимой группой признаются педагоги со стажем от 3 до 10 лет. Именно у них наблюдается пик выраженности всех фаз выгорания [Сомова, Ундуск, 2025]. По данным Водопьяновой и Старченковой, 64% педагогов имеют признаки эмоционального истощения. У молодых специалистов тревожность достигает 72% [Водопьянова, Старченкова, 2023]. Эти цифры свидетельствуют о системном характере проблемы и необходимости поиска эффективных механизмов профилактики и коррекции выгорания.

Одним из ключевых личностных ресурсов, способных снизить уязвимость к профессиональному выгоранию, являются копинг-стратегии. Это осознанные когнитивные и поведенческие усилия, направленные на преодоление стрессовых ситуаций [Lazarus, Folkman, 1984; Крюкова, 2010]. Согласно модели требований–ресурсов (JD–R), доступные личностные ресурсы, в том числе адаптивные стратегии совладания, позволяют ослабить негативное влияние рабочих требований и предотвратить истощение [Bakker, Demerouti, 2007].

Выбор тех или иных копинг-стратегий неоднороден. Он зависит от личностных особенностей, стажа работы и специфики профессиональной деятельности [Wang et al., 2022; Rogere et al., 2019]. Эмпирические исследования показывают, что проблемно-ориентированные стратегии (активное решение проблем, планирование, поиск информации) отрицательно коррелируют с эмоциональным истощением. Избегающие стратегии (отрицание, дистанцирование, уход), напротив, положительно связаны с деперсонализацией и редукцией достижений [Корытова, 2013; Гончарова, 2026]. У педагогов, использующих продуктивные копинги, уровень выгорания в среднем на 34% ниже по сравнению с теми, кто прибегает к избеганию [Аникина, 2026].

Несмотря на обилие работ, посвящённых взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания в педагогической среде, большинство из них выполнены на выборках школьных учителей или воспитателей дошкольных учреждений [Сомова, Ундуск, 2025; Брагина и др., 2022; Нижегородцева, Сизова, 2021]. Исследований, специально направленных на изучение данной проблемы у преподавателей высшей школы, значительно меньше. Их результаты остаются фрагментарными [Сидорова, 2025; Момбей-оол, Бадарчы, 2019].

Специфика работы в вузе – сочетание преподавания, научной деятельности и административных функций – предъявляет особые требования к набору используемых копинг-стратегий. В российской психологии практически отсутствуют работы, использующие русскоязычную версию опросника COPE-30 [Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022] для оценки трёх стилей совладания (адаптивного, условно-адаптивного и неадаптивного) в контексте выгорания преподавателей вузов. Структурные связи между отдельными компонентами копинга и разными аспектами выгорания (эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией достижений) на данной выборке также остаются недостаточно изученными.

Цель настоящего пилотного исследования – выявление взаимосвязи между адаптивными копинг-стратегиями и компонентами профессионального выгорания у преподавателей высшей школы. Пилотное исследование призвано определить «сильные» связи для последующего масштабного изучения.

В соответствии с поставленной целью выдвинуты следующие гипотезы: адаптивные копинг-стратегии (когнитивно-поведенческий копинг) отрицательно коррелируют с эмоциональным истощением и интегральным показателем выгорания; неадаптивные (избегающие) копинг-стратегии положительно коррелируют с эмоциональным истощением и деперсонализацией; адаптивный копинг является статистически значимым отрицательным предиктором профессионального выгорания.

Научная новизна исследования определяется тем, что впервые на российской выборке преподавателей высшей школы с использованием русскоязычной версии COPE-30 оценивается связь трёх копинг-стилей с компонентами выгорания. Это позволяет уточнить специфику защитно-совладающих механизмов в данной профессиональной группе. Пилотный характер исследования даёт возможность выявить наиболее сильные корреляционные связи. На следующем этапе планируется масштабное исследование с выборкой 250 человек, по результатам которого будут разработаны программы психологического сопровождения и профилактики профессионального выгорания преподавателей вузов.

Методика

В пилотном исследовании приняли участие 35 преподавателей РГПУ им. А.И. Герцена (N=35). Выборка формировалась на основе добровольного участия респондентов. Распределение респондентов по полу: 24 женщины (68,6%) и 11 мужчин (31,4%). Возраст участников варьировался от 20 до 56 лет (M=40,2; SD=8,9). Педагогический стаж составил от 0,5 до 30 лет (M=14,1; SD=8,7). Преподаватели представляли различные профили кафедр: гуманитарный (54,3%), естественно-научный (25,7%), творческий (14,3%), спортивный (5,7%).

Расчёт минимального объёма выборки проводился в программе GPower 3.1.9.7 для t-теста корреляционного анализа (Correlation: Point biserial model, two-tailed). При $\alpha = 0,05$, мощности 0,80 и ожидаемом сильном эффекте ($r = 0,5$) необходимый объём выборки составил 21 человека.

Таким образом, полученная выборка ($N=35$) превышает минимальный порог и обеспечивает достаточную статистическую мощность для выявления сильных корреляционных связей, что соответствует задачам пилотного исследования.

Для диагностики копинг-стратегий использовался опросник COPE-30 в адаптации М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой и Л.А. Александровой [Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022]. Методика включает 30 пунктов, позволяющих оценить 15 копинг-стратегий, которые на основе факторного анализа объединяются в три фактора второго порядка: адаптивный (когнитивно-поведенческий) копинг, включающий активное совладание, планирование, позитивное переформулирование и принятие; условно-адаптивный (эмоционально-социальный) копинг, включающий использование эмоциональной и инструментальной социальной поддержки, а также концентрацию на эмоциях; и неадаптивный (избегающий) копинг, включающий поведенческий и мысленный уход от проблемы, отрицание и использование «успокоительных». Респонденты оценивали частоту использования каждой стратегии по 4-балльной шкале (от 1 – «никогда» до 4 – «очень часто»).

Для оценки профессионального выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание» [Водопьянова, Старченкова, Наследов, 2013], представляющий собой русскоязычную адаптацию Maslach Burnout Inventory (MBI). Опросник включает 22 утверждения, оцениваемых по 7-балльной шкале (от 0 – «никогда» до 6 – «ежедневно»), и содержит три субшкалы: эмоциональное истощение (9 пунктов), отражающее чувство эмоциональной опустошенности и усталости; деперсонализацию (5 пунктов), фиксирующую циничное, формальное отношение к субъектам профессиональной деятельности; и редукцию личных достижений (8 пунктов), характеризующую снижение чувства профессиональной эффективности и удовлетворенности работой. Интегральный показатель профессионального выгорания рассчитывался по стандартизированной формуле, предложенной авторами адаптации [Водопьянова, Старченкова, Наследов, 2013].

Обе методики прошли лексическую адаптацию и стандартизацию на российских выборках и имеют удовлетворительные психометрические характеристики [Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022; Водопьянова, Старченкова, Наследов, 2013].

Сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-анкетирования на платформе Яндекс Формы в период май 2026 года. Участникам направлялась ссылка на анкету через корпоративную электронную почту. Анкетирование было анонимным и добровольным; перед заполнением респонденты давали информированное согласие на участие в исследовании. Время заполнения анкеты составляло 15–20 минут.

Статистическая обработка данных выполнялась в программе Jamovi (версия 2.7.32.0). Для проверки нормальности распределения использовался критерий Шапиро–Уилка. В связи с тем, что распределение одной из переменных (COPE_adap) статистически значимо отличалось от нормального ($W=0,928$; $p=0,024$), для корреляционного анализа применялся непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Для оценки прогностической значимости адаптивного копинга использовался линейный регрессионный анализ. Уровень статистической значимости принимался равным $p < 0,05$.

Результаты

В исследовании приняли участие 35 преподавателей РГПУ им. А.И. Герцена ($N=35$). Распределение выборки по полу: 24 женщины (68,6%) и 11 мужчин (31,4%). Средний возраст респондентов составил 40,2 года ($SD=8,9$; диапазон: 20–56 лет). Педагогический стаж варьировался от 0,5 до 30 лет ($M=14,1$; $SD=8,7$).

Для оценки копинг-стратегий использовался опросник COPE-30 [Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022], позволяющий выделить три фактора второго порядка: адаптивный (когнитивно-поведенческий) копинг, условно-адаптивный (эмоционально-социальный) копинг и неадаптивный (избегающий) копинг. Для диагностики профессионального выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание» [Водопьянова, Старченкова, Наследов, 2013], включающий три субшкалы: эмоциональное истощение (ЭИ), деперсонализация (ДП), редукция личных достижений (РЛД), а также интегральный показатель выгорания (ИПВ).

Описательные статистики и результаты проверки нормальности распределения представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Описательные статистики и результаты проверки нормальности распределения переменных (N=35)

Шкала	M	SD	Min	Max	W	p
COPE_adap (адаптивный копинг)	37,5	3,64	29	44	0,928	0,024*
COPE_soc_em (условно-адаптивный)	22,3	3,18	15	28	0,969	0,420
COPE_neadap (неадаптивный)	12,9	3,03	8	20	0,940	0,054
MBI_EE (эмоциональное истощение)	22,7	10,6	5	53	0,948	0,097
MBI_DP (деперсонализация)	8,94	3,23	3	15	0,973	0,543
MBI_PA (редукция достижений)	28,9	5,64	19	41	0,969	0,429
MBI_INT (интегральный показатель)	5,68	1,72	2,38	9,36	0,963	0,282

Примечание: * $p < 0,05$.

Для определения метода корреляционного анализа была проведена проверка распределения переменных на соответствие нормальному закону с использованием критерия Шапиро–Уилка (табл. 1). Распределение показателя адаптивного копинга (COPE_adap) статистически значимо отличается от нормального ($W=0,928$; $p=0,024$). Показатель неадаптивного копинга (COPE_neadap) находится на границе статистической значимости ($W=0,940$; $p=0,054$). Остальные переменные распределены нормально ($p>0,05$). В связи с этим для дальнейшего корреляционного анализа использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Корреляции Спирмена между копинг-стратегиями и компонентами профессионального выгорания (N=35)

Показатель	1	2	3	4	5	6	7
1. COPE_adap (адаптивный)	—						
2. COPE_soc_em (условно-адаптивный)	0,483**	—					
3. COPE_neadap (неадаптивный)	0,038	0,13	—				
4. MBI_EE (эмоциональное истощение)	-0,631***	-0,379*	0,179	—			
5. MBI_DP (деперсонализация)	-0,24	0,119	0,232	0,204	—		

6. MBI_PA (редукция достижений)	0,474**	0,208	-0,173	-0,371*	0,052	—	
7. MBI_INT (интегральный показатель)	-0,673***	-0,294	0,294	0,884***	0,432**	- 0,593***	—

Примечание: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Установлены следующие значимые корреляционные связи.

Адаптивный копинг (COPE_adap) отрицательно коррелирует с эмоциональным истощением ($r_s = -0,631$; $p < 0,001$) и интегральным показателем выгорания ($r_s = -0,673$; $p < 0,001$). Положительная связь выявлена между адаптивным копингом и редукцией личных достижений ($r_s = 0,474$; $p < 0,01$). Связь адаптивного копинга с деперсонализацией не достигла уровня статистической значимости ($r_s = -0,240$; $p > 0,05$).

Условно-адаптивный копинг (COPE_soc_em) отрицательно коррелирует с эмоциональным истощением ($r_s = -0,379$; $p < 0,05$). Связи с остальными компонентами выгорания незначимы.

Неадаптивный копинг (COPE_neadap) не показал значимых корреляций ни с одним из компонентов выгорания ($p > 0,05$).

Интегральный показатель выгорания (MBI_INT) тесно положительно связан с эмоциональным истощением ($r_s = 0,884$; $p < 0,001$) и деперсонализацией ($r_s = 0,432$; $p < 0,01$), а также отрицательно – с редукцией личных достижений ($r_s = -0,593$; $p < 0,001$).

Для проверки гипотезы о том, что адаптивный копинг является негативным предиктором профессионального выгорания, был проведён линейный регрессионный анализ. Зависимая переменная – интегральный показатель выгорания (MBI_INT), предиктор – адаптивный копинг (COPE_adap). Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Регрессионный анализ: адаптивный копинг как предиктор интегрального показателя выгорания (N=35)

Модель	R ²	R ² (скорр.)	F	p
1	0,606	0,594	50,84	< 0,001

Таблица 4 – Коэффициенты модели

Предиктор	B	SE	β	t	p
Константа	19,507	1,948	—	10,01	< 0,001
COPE_adap	-0,369	0,052	-0,779	-7,13	< 0,001

Построенная модель статистически значима ($F(1,33) = 50,84$; $p < 0,001$) и объясняет 60,6% дисперсии интегрального показателя выгорания ($R^2 = 0,606$). Стандартизованный коэффициент регрессии ($\beta = -0,779$; $p < 0,001$) указывает на сильную отрицательную связь между адаптивным копингом и выгоранием. Уравнение регрессии имеет вид:

$$MBI_INT = 19,507 - 0,369 \times COPE_adap$$

Таким образом, гипотеза об адаптивном копинге как негативном предикторе профессионального выгорания подтверждается.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что адаптивные копинг-стратегии служат значимым личностным ресурсом, снижающим уровень профессионального выгорания у преподавателей высшей школы. Наиболее сильная отрицательная связь зафиксирована между адаптивным копингом и эмоциональным истощением ($r_s = -0,631$; $p < 0,001$), а также между адаптивным копингом и интегральным показателем выгорания ($r_s = -0,673$; $p < 0,001$). Регрессионный анализ выявил, что адаптивный копинг объясняет 60,6% дисперсии интегрального показателя выгорания ($R^2 = 0,606$; $\beta = -0,779$; $p < 0,001$). Это означает, что преподаватели, чаще использующие активные, проблемно-ориентированные стратегии совладания, в меньшей степени подвержены истощению и общему снижению профессионального благополучия.

Эти данные согласуются с положениями модели требований–ресурсов (JD–R) [Bakker, Demerouti, 2007], согласно которой личностные ресурсы, включая адаптивные стратегии совладания, позволяют ослабить негативное влияние высоких рабочих требований и предотвращают развитие эмоционального истощения. Преподаватели, способные планировать свою деятельность, искать информацию и активно решать проблемы, воспринимают рабочую нагрузку как менее разрушительную и сохраняют психологическое равновесие даже в условиях хронического стресса.

Обращает на себя внимание положительная связь адаптивного копинга с редукцией личных достижений ($r_s = 0,474$; $p < 0,01$). Этот результат на первый взгляд кажется неожиданным, однако его можно интерпретировать следующим образом: высокий балл по шкале редукции достижений означает низкий уровень редукции, то есть сохранение чувства профессиональной эффективности. Таким образом, преподаватели с развитыми адаптивными копинг-стратегиями реже испытывают разочарование в своих профессиональных возможностях и сохраняют позитивную самооценку.

Условно-адаптивный копинг (эмоционально-социальный) показал отрицательную связь только с эмоциональным истощением ($r_s = -0,379$; $p < 0,05$). Это указывает на то, что стратегии, связанные с поиском социальной поддержки и эмоциональной регуляцией, также способны снижать риск истощения, однако их вклад менее выражен по сравнению с когнитивно-поведенческими стратегиями. Данный результат согласуется с выводами Погере и соавт. [Pogere et al., 2019], которые показали, что эмоционально-ориентированный копинг оказывает менее выраженный защитный эффект, чем проблемно-ориентированный.

Неадаптивный (избегающий) копинг не показал значимых корреляций с компонентами выгорания. Это может объясняться малым объёмом выборки, а также тем, что преподаватели в целом редко используют избегающие стратегии (средний балл по COPE_neadar составил 12,9 при возможном диапазоне до 40). Полученные данные согласуются с результатами Коритовой [Коритова, 2005], которая показала, что среди педагогов преобладают активные копинг-стратегии, а избегание используется реже.

Полученные результаты хорошо согласуются с данными зарубежных и отечественных исследований. В работе Ванга и соавт. [Wang et al., 2022] на выборке 947 канадских учителей установлено, что педагоги, использующие преимущественно адаптивные копинг-стратегии (с высокими показателями решения проблем и поиска социальной поддержки), демонстрируют наиболее высокий уровень удовлетворённости работой и низкий уровень выгорания. Выявленный в нашем исследовании отрицательный вклад адаптивного копинга в

эмоциональное истощение соответствует данным Погере и соавт. [Pogere et al., 2019], которые обнаружили, что проблемно-ориентированный копинг отрицательно коррелирует с истощением ($\beta = -0,19$; $p < 0,05$).

На российской выборке Кобытова [Кобытова, 2013] показала, что психоэмоциональное истощение у педагогов отрицательно связано с разрешением проблем ($r = 0,33$) и поиском социальной поддержки ($r = -0,44$), и положительно – с избеганием ($r = 0,76$). Полученные нами корреляции ($-0,631$ и $-0,379$ соответственно) сопоставимы по направленности и силе связей. Однако в нашем исследовании избегающий копинг не показал значимых связей с выгоранием, что может объясняться спецификой выборки (преподаватели вузов) и использованием COPE-30 вместо методики CSI.

В исследовании Момбей-оол и Бадарчы [Момбей-оол, Бадарчы, 2019], выполненном на преподавателях Тувинского государственного университета, было показано, что с увеличением стажа растёт использование адаптивных стратегий (планирование, принятие ответственности, положительная переоценка). Наши данные косвенно подтверждают эту тенденцию: преподаватели с более высокими показателями адаптивного копинга демонстрируют более низкий уровень выгорания.

Сомова и Ундуск [Сомова, Ундуск, 2025] выявили, что пик выгорания у педагогов приходится на стаж 3–10 лет, а в группе со стажем более 10 лет часть педагогов не имеет признаков выгорания, что авторы связывают с выработкой эффективных защитных механизмов. Наши данные дополняют эту картину: адаптивный копинг может рассматриваться как один из таких механизмов, позволяющих опытным преподавателям сохранять профессиональное благополучие.

Новизна настоящего исследования заключается в том, что в нём впервые на российской выборке преподавателей высшей школы с использованием русскоязычной версии COPE-30 [Одинцова, Радчикова, Александрова, 2022] оценена связь трёх копинг-стилей с компонентами выгорания. Большинство предшествующих работ [Кобытова, 2013; Сомова, Ундуск, 2025; Брагина и др., 2022] выполнены на смешанных выборках педагогов разных уровней образования или на школьных учителях, что ограничивает возможность экстраполяции результатов на преподавателей вузов.

Ограничения

Настоящее исследование имеет ряд ограничений, которые необходимо учитывать при интерпретации результатов.

Малый объём выборки ($N=35$) не даёт возможности распространять полученные выводы на всю популяцию преподавателей высшей школы. Это пилотное исследование, целью которого было выявление наиболее сильных связей для последующего масштабного изучения. Обнаруженный высокий коэффициент детерминации ($R^2 = 0,606$) говорит о том, что адаптивный копинг выступает значимым предиктором выгорания даже на малой выборке, подтверждая целесообразность продолжения исследований с большим числом респондентов.

Корреляционная схема исследования не позволяет в полной мере делать выводы о причинно-следственных связях. Возможна и обратная интерпретация: преподаватели с низким уровнем выгорания могут иметь больше ресурсов для использования адаптивных копинг-стратегий, а не наоборот. Для установления направления связи необходимы лонгитюдные исследования.

Использование опросных методик сопряжено с риском социальной желательности и субъективных искажений. Респонденты могли переоценивать или недооценивать частоту использования тех или иных стратегий, а также степень выраженности симптомов выгорания.

Неоднородность выборки по профилю кафедр (гуманитарные, естественно-научные, творческие, спортивный) и стажу работы не позволяет провести детальный анализ различий между подгруппами. В дальнейшем целесообразно увеличить выборку для сравнения преподавателей разных специальностей и этапов профессионального развития.

Кроме того, отсутствие значимых корреляций неадаптивного копинга с выгоранием может быть связано с малым объёмом выборки и требует проверки на большем массиве данных.

Перспективы и значение для будущих исследований

Полученные результаты открывают несколько перспективных направлений для дальнейших исследований.

Необходимо проведение масштабного исследования на выборке не менее 200–250 преподавателей высшей школы с использованием множественной регрессии и медиационного анализа. Это позволит оценить не только прямой эффект адаптивного копинга, но и его опосредованное влияние через другие личностные ресурсы (жизнестойкость, самоэффективность, эмоциональный интеллект).

Целесообразно изучение динамики копинг-стратегий в зависимости от стажа, возраста и профиля профессиональной деятельности. Предыдущие исследования [Сомова, Ундуск, 2025; Брагина и др., 2022] показали, что предпочитаемые стратегии совладания меняются с накоплением профессионального опыта, однако на преподавателях вузов эти закономерности изучены недостаточно.

Полученные данные могут лечь в основу программ профилактики профессионального выгорания через развитие адаптивных копинг-стратегий. Такие программы могут включать тренинги по развитию навыков планирования, активного решения проблем, когнитивной переоценки и поиска социальной поддержки. Апробация и оценка эффективности подобных программ на преподавателях вузов представляет собой важную практическую задачу.

Перспективным является изучение культурной специфики копинг-стратегий российских преподавателей в сравнении с зарубежными выборками. В условиях реформирования системы высшего образования и цифровизации учебного процесса особенно актуально исследование адаптивных стратегий совладания с новыми профессиональными вызовами.

Заключение

Проведённое пилотное исследование подтвердило, что адаптивные копинг-стратегии являются значимым личностным ресурсом, снижающим уровень профессионального выгорания у преподавателей высшей школы. Установлена сильная отрицательная связь между адаптивным копингом и эмоциональным истощением ($r_s = -0,631$; $p < 0,001$), а также между адаптивным копингом и интегральным показателем выгорания ($r_s = -0,673$; $p < 0,001$). Регрессионная модель выявила, что адаптивный копинг объясняет 60,6% дисперсии интегрального показателя выгорания ($R^2 = 0,606$; $\beta = -0,779$; $p < 0,001$). Условно-адаптивный (эмоционально-социальный) копинг показал отрицательную связь с эмоциональным истощением ($r_s = -0,379$; $p < 0,05$). Неадаптивный (избегающий) копинг не обнаружил значимых связей с компонентами выгорания на данной выборке.

Полученные результаты согласуются с моделью требований–ресурсов [Bakker, Demerouti, 2007] и данными зарубежных и отечественных исследований [Wang et al., 2022; Кобытова, 2013]. Преподаватели, использующие активные, проблемно-ориентированные стратегии совладания, реже испытывают эмоциональное истощение, сохраняют позитивную самооценку профессиональных достижений и демонстрируют более низкий общий уровень выгорания.

Пилотный характер исследования и малый объём выборки (N=35) не дают возможности делать окончательные выводы, однако обнаруженные сильные связи свидетельствуют о целесообразности дальнейшего масштабного изучения проблемы. Полученные данные могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения преподавателей вузов, направленных на развитие адаптивных копинг-стратегий как средства профилактики профессионального выгорания.

Библиография

1. Аникина М.Н. Продуктивные копинг-стратегии как ресурс сохранения психологического здоровья педагога // Молодой ученый. 2026. № 16 (619). С. 555-559. EDN: PSINTS
2. Афанасьева Ю.А., Гуриева С.Д. Копинг-поведение педагога в контексте профессионального стресса // Мир педагогики и психологии. 2019. № 5 (34). С. 162-167.
3. Афёрова Т.Н. Развитие совладающего поведения педагогов в эмоциональном выгорании // Молодой ученый. 2021. № 53 (395). С. 185-188. EDN: SGIVQR
4. Брагина Е.А., Белозёрова 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. DOI: 10.34216/2073-1426-2022-28-4-70-76 EDN: VTTWV
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., Наследов А.Д. Стандартизированный опросник "Профессиональное выгорание" для специалистов социально-экономических профессий // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2013. Вып. 4. С. 17-27. EDN: RWMZCV
7. Гончарова Е.В. Особенности эмоционального выгорания, стратегий совладания и нейротизма у педагогов с разным стажем профессиональной деятельности // Тихоокеанский вестник психологии. 2026. № 2 (6). С. 61-72. DOI: 10.38161/3034-6568-2026-2-61-72 EDN: OMENHN
8. Кандаурова А.В. Ресурсный подход в преодолении педагогами профессиональных и повседневных трудностей // Вестник Нижегородского государственного университета. 2019. № 4. С. 36-43. DOI: 10.36906/2311-4444/19-4/06 EDN: GGASZA
9. Киёк О.В., Енина Э.Ю., Кучма В.Р., Горбачева Н.А. Условия труда, состояние здоровья и факторы профессионального риска преподавателей организаций высшего и среднего профессионального образования (обзор литературы) // Анализ риска здоровью. 2025. № 1. С. 183-194. DOI: 10.21668/health.risk/2025.1.17 EDN: XFJJJO
10. Кобытова Г.С. Структура защитного и совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогических работников // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 112-117. EDN: KPYUOV
11. Кобытова Г.С. Эмоциональное выгорание в профессиональной педагогической деятельности: защитно-совладающий аспект // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 5 (133). С. 175-181. EDN: QBJLMF
12. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 296 с.
13. Лазаренко Л.А. Взаимосвязь копинг-стратегий и профессионального выгорания у педагогов // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2025. № 3 (33). С. 416-422. EDN: PKCFQT
14. Момбей-оол С.М., Бадарчы А.Т. Копинг-репертуар преподавателей Тувинского государственного университета с разным стажем преподавательской деятельности // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2019. № 2 (47). С. 57-65. DOI: 10.24411/2221-0458-2019-10008 EDN: QZNXMW
15. Нижегородцева Н.В., Сизова А.А. Совладающее поведение педагогов дошкольного образования с разным уровнем профессионального выгорания // Ярославский педагогический вестник. 2021. № 5 (122). С. 174-184. DOI: 10.20323/1813-145X-2021-5-122-174-184 EDN: ULGXLH
16. Одиноцова М.А., Радчикова Н.П., Александрова Л.А. COPE-30: психометрические свойства краткой версии русскоязычной методики оценки копинг-стратегий // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2022. № 4. С. 247-275. DOI: 10.11621/vsp.2022.04.11 EDN: VSPZXI

17. Сидорова Н.В. Взаимосвязь копинг-стратегий и профессионального выгорания у преподавателей высшей школы // Культура. Наука. Образование. 2025. № 4 (77). С. 116-120. EDN: OXGJNB
18. Сомова Н.Л., Ундуск Е.Н. Стратегии совладающего поведения и эмоциональное выгорание педагогов с различным стажем работы // Вестник Военной академии войск национальной гвардии. 2025. № 2 (31). С. 103-113. EDN: FXIBYB
19. Щербакова О.И., Лебедева Н.В., Шукшина Т.А., Савенкова С.В. Взаимосвязь защитно-совладающего поведения и эмоционального выгорания у молодых педагогов в вузе // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 56-58. EDN: FQJUVJ
20. Bakker A.B., Demerouti E. Job demands–resources model: state of the art // Journal of Managerial Psychology. 2007. Vol. 22. No. 3. P. 309-328.
21. de Sousa J.E., de Oliveira A.M., Mazzei L.G., Bergamaschi C.C., Carrillo J.F.S., Pina B.P., Paes R.D., Lopes L.C. Quality of working life and associated factors among higher education professors (QUALIS-DOC): A scoping review protocol // MethodsX. 2026. Vol. 18. Article 104025. DOI: 10.1016/j.mex.2026.104025
22. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
23. Li J., He Y., Wang Y., Xue E. Investigating Higher Education Teachers' Well-Being and Its Influencing Multiple Factors: A Systematic Review Approach // International Journal of Mental Health Promotion. 2025. Vol. 27. No. 7. DOI: 10.32604/ijmhp.2025.066538 EDN: WHMRCU
24. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout // Annual Review of Psychology. 2001. Vol. 52. P. 397-422. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397 EDN: HEYQKD
25. Moueleu Ngalagou P.T., Assomo-Ndemba P.B., Owona Manga L.J., Owoundi Ebolo H., Ayina Ayina C.N., Lobe Tanga M.-Y., Guessogo W.R., Mekoulou Ndongo J., Temfemo A., Mandengue S.H. Burnout syndrome and associated factors among university teaching staff in Cameroon: Effect of the practice of sport and physical activities and leisures // L'Encéphale. 2019. Vol. 45. No. 2. P. 105-111.
26. Pogore E.F., López-Sangil M.C., García-Señorán M.M., González A. Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support // Teaching and Teacher Education. 2019. Vol. 85. P. 269-280. DOI: 10.1016/j.tate.2019.07.001
27. Sukanto I., Ayriza Y., Hiryanto, Kumullah R., Murjainah, Ero P.E.L., Purwandari S., Lince R., Maulina D. Understanding academic burnout: A systematic literature review of its risk and protective factors // Social Sciences & Humanities Open. 2026. Vol. 13. Article 102441. DOI: 10.1016/j.ssaho.2026.102441
28. Valdiviezo K., Morsa M. Occupational stress and professional burnout among the Millennial generation: A scoping review // Acta Psychologica. 2026. Vol. 256. Article 106499. DOI: 10.1016/j.actpsy.2026.106499 EDN: VGCPJS
29. Wang H., Lee S.Y., Hall N.C. Coping profiles among teachers: Implications for emotions, job satisfaction, burnout, and quitting intentions // Contemporary Educational Psychology. 2022. Vol. 68. Article 102030.

Adaptive Coping Strategies as a Resource for Reducing Professional Burnout in Higher Education Teachers: A Pilot Study

Aleksandr V. Tikhomirov

Senior Lecturer,
Department of Psychology of Professional Activity
and Information Technologies in Education, Institute of Psychology,
Herzen State Pedagogical University of Russia,
191186, 48, Moika river embankment, Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: atikhomirov@herzen.spb.ru

Abstract

The article presents the results of a pilot study of the relationship between coping strategies and professional burnout in higher education teachers. The study involved 35 university teachers. The Russian-language versions of the COPE-30 questionnaire (adaptive, conditionally adaptive, and non-adaptive coping) and the "Professional Burnout" questionnaire (emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements, integral indicator) were used. Strong

Tikhomirov A.V.

negative correlations of adaptive coping with emotional exhaustion ($r_s = -0.631$; $p < 0.001$) and the integral burnout indicator ($r_s = -0.673$; $p < 0.001$) were revealed. Regression analysis showed that adaptive coping is a significant negative predictor of burnout ($R^2 = 0.606$; $\beta = -0.779$; $p < 0.001$), explaining 60.6% of its variance. Conditionally adaptive coping is negatively associated with emotional exhaustion ($r_s = -0.379$; $p < 0.05$). Non-adaptive coping showed no significant correlations. The results obtained are consistent with the demands-resources model and data from foreign and domestic studies. The pilot nature of the study does not provide grounds for definitive conclusions; however, the strong associations found substantiate the need for further research on a larger sample. At the next stage, a large-scale study with a sample of 250 people is planned, based on the results of which the development of programs for the prevention of professional burnout among university teachers is envisaged.

For citation

Tikhomirov A.V. (2026) Adaptivnye koping-strategii kak resurs snizheniya professional'nogo vygoraniya u prepodavateley vysshey shkoly: pilotnoe issledovanie [Adaptive Coping Strategies as a Resource for Reducing Professional Burnout in Higher Education Teachers: A Pilot Study]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (7A), pp. 104-117. DOI: 10.34670/AR.2026.19.56.010

Keywords

Professional burnout, coping strategies, adaptive coping, higher education teachers, emotional exhaustion, COPE-30, pilot study.

References

1. Anikina M.N. (2026) Produktivnyye koping-strategii kak resurs sokhraneniya psikhologicheskogo zdorov'ya pedagoga [Productive coping strategies as a resource for preserving the psychological health of a teacher]. *Molodoy uchenyy – Young Scientist*, 16 (619), pp. 555-559. EDN: PSINTS.
2. Afanasyeva Yu.A., Gurieva S.D. (2019) Koping-povedenie pedagoga v kontekste professional'nogo stressa [Coping behavior of a teacher in the context of professional stress]. *Mir pedagogiki i psikhologii – World of Pedagogy and Psychology*, 5 (34), pp. 162-167.
3. Afyorova T.N. (2021) Razvitiye sovladayushchego povedeniya pedagogov v emotsional'nom vygoranii [Development of coping behavior of teachers in emotional burnout]. *Molodoy uchenyy – Young Scientist*, 53 (395), pp. 185-188. EDN: SGIVQR.
4. Bragina E.A., Belozyorova L.A., Romanova A.V. (2022) Koping-povedenie pedagogov s razlichnym professional'nym stazhem [Coping behavior of teachers with different professional experience]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika – Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 28 (4), pp. 70-76. doi: 10.34216/2073-1426-2022-28-4-70-76. EDN: VTTVWV.
5. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. (2008) *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: diagnosis and prevention]. 2nd ed. St. Petersburg: Piter Publ.
6. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S., Nasledov A.D. (2013) Standartizirovannyi oprosnik "Professional'noye vygoraniye" dlya spetsialistov sotsionomicheskikh professiy [Standardized questionnaire "Professional burnout" for specialists in socionomic professions]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 12. Psikhologiya. Sotsiologiya. Pedagogika – Vestnik of St. Petersburg State University. Series 12. Psychology. Sociology. Pedagogy*, 4, pp. 17-27. EDN: RWMZCV.
7. Goncharova E.V. (2026) Osobennosti emotsional'nogo vygoraniya, strategiy sovladaniya i neyrotizma u pedagogov s raznym stazhem professional'noy deyatel'nosti [Features of emotional burnout, coping strategies and neuroticism in teachers with different professional experience]. *Tikhookeanskiy vestnik psikhologii – Pacific Bulletin of Psychology*, 2 (6), pp. 61-72. doi: 10.38161/3034-6568-2026-2-61-72. EDN: OMENHN.
8. Kandaurova A.V. (2019) Resursnyy podkhod v preodolenii pedagogami professional'nykh i povsednevnykh trudnostey [Resource approach in overcoming professional and everyday difficulties by teachers]. *Vestnik Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo universiteta – Vestnik of Nizhnevartovsk State University*, 4, pp. 36-43. doi: 10.36906/2311-4444/19-4/06. EDN: GGASZA.

9. Kiyok O.V., Enina E.Yu., Kuchma V.R., Gorbacheva N.A. (2025) Usloviya truda, sostoyaniye zdorov'ya i faktory professional'nogo riska prepodavateley organizatsiy vysshego i srednego professional'nogo obrazovaniya (obzor literatury) [Working conditions, health status and factors of professional risk of teachers of higher and secondary vocational education organizations (literature review)]. *Analiz riska zdorov'yu* – Health Risk Analysis, 1, pp. 183-194. doi: 10.21668/health.risk/2025.1.17. EDN: XFUJJO.
10. Korytova G.S. (2005) Struktura zashchitnogo i sovladayushchego povedeniya v professional'noy deyatel'nosti pedagogicheskikh rabotnikov [Structure of defensive and coping behavior in the professional activity of pedagogical workers]. *Sibirskiy psikhologicheskoy zhurnal* – Siberian Psychological Journal, 21, pp. 112-117. EDN: KPYUOV.
11. Korytova G.S. (2013) Emotsional'noye vygoraniye v professional'noy pedagogicheskoy deyatel'nosti: zashchitno-sovladayushchiy aspekt [Emotional burnout in professional pedagogical activity: defensive-coping aspect]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* – Tomsk State Pedagogical University Bulletin, 5 (133), pp. 175-181. EDN: QBILMF.
12. Kryukova T.L. (2010) *Psikhologiya sovladayushchego povedeniya v raznyye periody zhizni* [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova Publ.
13. Lazarenko L.A. (2025) Vzaimosvyaz' koping-strategiy i professional'nogo vygoraniya u pedagogov [The relationship between coping strategies and professional burnout among teachers]. *Na peresechenii yazykov i kul'tur. Aktual'nyye voprosy gumanitarnogo znaniya* – At the Crossroads of Languages and Cultures. Current Issues of Humanitarian Knowledge, 3 (33), pp. 416-422. EDN: PKCFQT.
14. Mombey-ool S.M., Badarchy A.T. (2019) Koping-repertuar prepodavateley Tuvinskogo gosudarstvennogo universiteta s raznym stazhem prepodavatel'skoy deyatel'nosti [Coping repertoire of Tuvan State University teachers with different teaching experience]. *Vestnik Tuvinskogo gosudarstvennogo universiteta. Pedagogicheskiye nauki* – Vestnik of Tuvan State University. Pedagogical Sciences, 2 (47), pp. 57-65. doi: 10.24411/2221-0458-2019-10008. EDN: QZNXMW.
15. Nizhegorodtseva N.V., Sizova A.A. (2021) Sovladayushcheye povedeniye pedagogov doshkol'nogo obrazovaniya s raznym urovnem professional'nogo vygoraniya [Coping behavior of preschool teachers with different levels of professional burnout]. *Yaroslavskiy pedagogicheskoy vestnik* – Yaroslavl Pedagogical Bulletin, 5 (122), pp. 174-184. doi: 10.20323/1813-145X-2021-5-122-174-184. EDN: ULGXLH.
16. Odintsova M.A., Radchikova N.P., Aleksandrova L.A. (2022) COPE-30: psikhometricheskiye svoystva kratkoy versii russkoyazychnoy metodiki otsenki koping-strategiy [COPE-30: psychometric properties of the short version of the Russian-language methodology for assessing coping strategies]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psikhologiya* – Moscow University Psychology Bulletin, 4, pp. 247-275. doi: 10.11621/vsp.2022.04.11. EDN: VSPZXI.
17. Sidorova N.V. (2025) Vzaimosvyaz' koping-strategiy i professional'nogo vygoraniya u prepodavateley vysshey shkoly [The relationship between coping strategies and professional burnout among higher school teachers]. *Kul'tura. Nauka. Obrazovaniye* – Culture. Science. Education, 4 (77), pp. 116-120. EDN: OXGJNB.
18. Somova N.L., Undusk E.N. (2025) Strategii sovladayushchego povedeniya i emotsional'noye vygoraniye pedagogov s razlichnym stazhem raboty [Coping strategies and emotional burnout of teachers with different work experience]. *Vestnik Voennoy akademii voysk natsional'noy gvardii* – Vestnik of the Military Academy of the National Guard Troops, 2 (31), pp. 103-113. EDN: FXIBYB.
19. Shcherbakova O.I., Lebedeva N.V., Shukshina T.A., Savenkova S.V. (2023) Vzaimosvyaz' zashchitno-sovladayushchego povedeniya i emotsional'nogo vygoraniya u molodykh pedagogov v vuze [The relationship between defensive-coping behavior and emotional burnout among young teachers at the university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* – Theory and Practice of Physical Culture, 7, pp. 56-58. EDN: FQJUVJ.
20. Bakker A.B., Demerouti E. (2007) Job demands–resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22 (3), pp. 309-328.
21. de Sousa J.E., de Oliveira A.M., Mazzei L.G., Bergamaschi C.C., Carrillo J.F.S., Pina B.P., Paes R.D., Lopes L.C. (2026) Quality of working life and associated factors among higher education professors (QUALIS-DOC): A scoping review protocol. *MethodsX*, 18, Article 104025. doi: 10.1016/j.mex.2026.104025.
22. Lazarus R.S., Folkman S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
23. Li J., He Y., Wang Y., Xue E. (2025) Investigating Higher Education Teachers' Well-Being and Its Influencing Multiple Factors: A Systematic Review Approach. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27 (7). doi: 10.32604/ijmhp.2025.066538. EDN: WHMRCU.
24. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, pp. 397-422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397. EDN: HEYQKD.
25. Moueleu Ngalagou P.T., Assomo-Ndemba P.B., Owona Manga L.J., Owoundi Ebolo H., Ayina Ayina C.N., Lobe Tanga M.-Y., Guessogo W.R., Mekoulou Ndongo J., Temfemo A., Mandengue S.H. (2019) Burnout syndrome and associated factors among university teaching staff in Cameroon: Effect of the practice of sport and physical activities and leisure. *L'Encéphale*, 45 (2), pp. 105-111.
26. Pogore E.F., López-Sangil M.C., García-Señorán M.M., González A. (2019) Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, 85, pp. 269-280. doi: 10.1016/j.tate.2019.07.001.

-
27. Sukanto I., Ayriza Y., Hiryanto, Kumullah R., Murjainah, Ero P.E.L., Purwandari S., Lince R., Maulina D. (2026) Understanding academic burnout: A systematic literature review of its risk and protective factors. *Social Sciences & Humanities Open*, 13, Article 102441. doi: 10.1016/j.ssaho.2026.102441.
 28. Valdiviezo K., Morsa M. (2026) Occupational stress and professional burnout among the Millennial generation: A scoping review. *Acta Psychologica*, 256, Article 106499. doi: 10.1016/j.actpsy.2026.106499. EDN: VGCP SJ.
 29. Wang H., Lee S.Y., Hall N.C. (2022) Coping profiles among teachers: Implications for emotions, job satisfaction, burnout, and quitting intentions. *Contemporary Educational Psychology*, 68, Article 102030.