

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2025, Том 13, № 5 / 2025, Vol. 13, Iss. 5 <https://mir-nauki.com/issue-5-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN525.pdf>

5.3.5. Социальная психология, политическая и экономическая психология (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Науменко, М. В. Особенности копинг-стратегий у педагогов с различным уровнем депрессии / М. В. Науменко, С. В. Жолудева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN525.pdf>.

For citation:

Naumenko M.V., Zholudeva S.V. Peculiarities of coping strategies in teachers with different levels of depression. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(5): 59PSMN525. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN525.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Науменко Марина Владимировна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент

Кандидат социологических наук, доцент

E-mail: mvnaumenko@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1714-6869>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=550421

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57191876515>

Жолудева Светлана Васильевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент, заведующий кафедрой

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: eerogova@sfedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6948-2306>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=611307

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57212431818>

Особенности копинг-стратегий у педагогов с различным уровнем депрессии

Аннотация. Статья посвящена выявлению уровня депрессивных состояний у педагогов и анализу применяемых ими копинг-стратегий. Рассматриваются и сопоставляются подходы к пониманию копинг-стратегий, как способов совладающего поведения, приводится определение, описываются компоненты, анализируются классификации копинг-стратегий. С психологической точки зрения раскрывается понятие депрессивного расстройства. Актуализируется проблема переживания депрессии работниками профессий типа человек-человек и опасности подобного состояния для педагогической профессии, объектом деятельности в которой является обучающийся. Дается подробная характеристика исследуемой выборки, перечисляются базы исследования и методики, применявшиеся для сбора и анализа данных: Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой), Шкала депрессии А.Т. Бекка, U-критерий Манна-Уитни, метод качественного сравнения. По результатам диагностики уровня депрессии респонденты дифференцируются на две группы: учителя с лёгкими симптомами и отсутствием таковых составляют первую исследуемую группу, учителя с выраженной и тяжёлой депрессией входят во вторую исследуемую группу. Далее происходит сопоставление копинг-стратегий, присущих каждой из исследуемых групп: приводится анализ средних значений, визуализированных на диаграмме, а

также данные статистического анализа, согласно которым значимые различия фиксируются по шкалам (копинг-стратегиям): конфронтация, избегание и положительная переоценка. Формулируются выводы, согласно которым стратегии совладающего поведения у учителей, переживающих депрессию в выраженной и тяжёлой форме во многом схожи с их коллегами, не находящимися в состоянии депрессии или испытывающими лёгкие симптомы, в месте с тем обращается внимание на выявленные различия по некоторым шкалам и проблему выраженной депрессии среди педагогов.

Ключевые слова: депрессия; избегание; конфронтация; копинг-стратегия; педагоги; положительная переоценка; психологическая защита; совладающее поведение

Введение

Хотя проблема копинг-стратегий обрела актуальность лишь в конце двадцатого века, в настоящее время существует достаточно большое разнообразие подходов и теорий к рассмотрению данного феномена [1]. Первоначально копинг-поведение рассматривалось исключительно в рамках изучения теории стресса, на данный момент изучение копинга — отдельное направление исследований в психологии. Интерес к данной проблематике обусловлен современным образом жизни: многозадачность, высокий темп жизни, интенсивность труда и прочие факторы и проблемы современной жизни человека вызывают стресс, а копинг, в свою очередь, рассматривается как способ совладания с данным состоянием. Он занимает промежуточное звено между стрессом и реакцией на него, от того, каким способом копинга пользуется человек, зависит его реакция на стресс [2].

Термин копинг (происходит от англ. «to cope» — совладать, преодолевать). Копинг представляет собой сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Выделяют три подхода к рассмотрению толкования данного феномена:

- копинг, как способ психологической защиты (используется для ослабления напряжения);
- копинг, как относительно постоянная предрасположенность индивида отвечать на стрессовые события определенным образом;
- копинг, как динамический процесс (специфика рассмотрения основывается не только на понимании ситуации, но и на стадии развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром).

Отметим, что в зарубежной психологии данный феномен стал рассматриваться несколько раньше, чем в отечественной теории. Первые заметки относительно копинг-поведения личности появляются в работах З. Фрейда в 1936 г. Автор рассматривал психологическую защиту как нечто схожее с копингом. Позднее в 1962 г. идея З. Фрейда была развита и дополнена Л. Мэрфи, именно в работах данного учёного впервые непосредственно появился сам термин «копинг», под которым понималась попытка конструктивного преобразования ситуации, являющейся для индивида актуально угрожающей, напрягающей его внутренние ресурсы. Изучение феномена происходило в рамках изучения детских кризисов развития и способов их преодоления. Дополнительно были выделены два компонента копинга: когнитивный, поведенческий [3]. А. Маслоу предложил рассмотрение копинга с точки зрения стратегии, которая помогает индивиду решать свои жизненные сложности и проблемные ситуации [4]. Согласно точке зрения Н. Хаан, копинг — это процесс более гибкий и целенаправленный, именно поэтому более осознанный, чем психологическая защита, которая, согласно мнению автора, представляет собой пассивные и неосознанные реакции индивида на ситуацию [5]. Копинг, как динамический процесс, рассматривался в работах Р. Лазаруса и

С. Фолкмана, они описывали данный феномен как затрагивающий одновременно когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на минимизацию уровня стресса. В 1966 г. Р. Лазарус впервые рассмотрел феномен копинга с точки зрения стратегии совладания со стрессом [6]. Далее в 1978 году Р. Лазарус совместно с Р. Лонье предложили классификацию копинга, в которой выделяли два направления: стратегии, направленные на себя и стратегии, направленные на окружающих.

Позднее в своих работах, совместно с С. Фолкманом, Р. Лазарус разработал определение копинга, которое на данный момент является самым популярным в психологической науке. Согласно авторам, копинг — это динамичное взаимодействие человека с ситуацией, характеризующей его когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних и внутренних противоречий [6].

Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкману, существуют две стадии когнитивной оценки ситуации — первичная, которая оценивается в субъективных параметрах личности и отражается непосредственно на ней самой (за восприятием стрессора наступают нагрузочные эмоции: злость, страх и пр.), и вторичная, которая связана с интерпретацией собственных ресурсов и возможностей для решения конкретной проблемы. Затем включаются более сложные процессы регуляции ситуации — цели, ценности, нравственные установки.

Многими авторами отмечается, что в большинстве случаев, люди используют не одну, а сразу несколько стратегий совладания, переходя, например, от когнитивных стратегий к эмоциональным, и наоборот.

Дж. Шефер и Р. Моос выделяли три варианта копинга:

- Оценочно-фокусированный копинг. Данный вид представлен, согласно мнению авторов, логическим мышлением и анализом субъекта, его умением когнитивной переоценки значимости события, а также использованием умственных вариантов планирования.
- Проблемно-фокусированный копинг. Предполагает поиск дополнительной поддержки, либо совершение ряда действий, направленных на разрешение конкретной ситуации, а также осуществления прогнозирования на этой основе.
- Эмоционально-фокусированный копинг. Он представлен способностью субъекта к результативному контролированию своих эмоций, способности к эмоциональной разгрузке.

В некоторых работах зарубежные коллеги предпринимают попытки классификации копинга по уровню адаптивности. Так, например, А. Биллинг совместно с Р. Моосом использовали классификацию адаптивности и малоадаптивности копинг-стратегий. К первому виду они относили процесс решения конкретной проблемы и выполнение поиска поддержки от общества. Согласно классификации, малоадаптивные копинг-стратегии представлены избеганием и самообвинением.

Таким образом, обзор зарубежных теорий по вопросу копинга показал, что существует достаточно много теорий и представлений о феномене копинг-поведения. Авторами разработаны различные классификации и способы структурирования копинга. Во многих зарубежных психологических теориях, посвященных копингу, отмечается, что для успешного выхода из стрессовой ситуации человеку необходимо пропорциональное использование когнитивной, поведенческой и эмоциональной стратегии совладания.

В отечественной психологической науке расцвет исследований в области копинга пришелся на постсоветское время. Отмечается, что изучение изначально происходило в основном в клиниках на пациентах, страдающих неврозами, алкоголизмом и прочими

расстройствами. На основе исследований были сформированы ключевые типичные стратегии совладания, установлены взаимосвязи между копинг-ресурсами и копинг-стратегиями, а также предпринята попытка объединения механизмов психологической защиты и копинга.

Пионерами в отечественном копинге можно назвать В.М. Ялтонского и Н.А. Сироту. Авторы рассмотрели совладающее поведение как результат взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов, а также сделали обзор всех методик, разработанных за последние 20 лет относительно темы копинга.¹

Согласно точке зрения Л.И. Анцыферовой, поведение человека во многом зависит от его субъективной оценки ситуации, а также от его личного восприятия [7]. Ею была предложена следующая классификация совладающего поведения:

- Преобразующие стратегии совладания, под которыми понимается принятие решений о возможном позитивном изменении проблемной ситуации.
- Приспособленческие приемы, ключевым фактором которых выступают способы, помогающие изменить отношение к ситуации.
- Вспомогательные способы, которые обусловлены использованием средств преодоления эмоционального дисбаланса: бегство, избегание, психологический уход.

Т.Л. Крюкова рассматривала копинг в рамках когнитивно-поведенческого подхода. Согласно ее мнению, копинг представляет собой комплекс осознанных адаптивных действий личности, которые направлены на преодоление внутреннего дисбаланса и дискомфорта [8].

По мнению Н.Е. Водопьяновой копинг представляет собой образ мышления и поведения личности, которые, в свою очередь, помогают избегать стрессовых состояний. Отмечается, что переживание острых и хронических стрессовых состояний приводит к ухудшению продуктивности.² Автор выделяет когнитивный, эмоциональный и поведенческий способ совладания со стрессом.

Таким образом, на основе анализа исследований относительно совладающего поведения, можно сделать следующие выводы:

1. Эффект совладания можно достичь с помощью сознательного поведения личности, ориентированного на активное взаимодействие с проблемной ситуацией.
2. Ключевой характерной чертой копинга выступает наличие жизнеспособного психологического ресурса.
3. В разные возрастные временные отрезки одним и тем же субъектом могут выбираться различные стратегии совладания.
4. Особенности копинга могут варьироваться в зависимости от ситуации и сложности проблемы.

Депрессивные расстройства существовали и описывались начиная с периода античности. Понятие «меланхолия» как медицинский термин впервые встречается уже у Гиппократов в пятом веке до нашей эры. Современные представления об аффективных расстройствах во многом связаны с именем Э. Крепелина, в 1896 году выдвинувшего

¹ Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.45. СПб., 1995. 398 с.

² Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика 3-е изд., испр. и доп. Практическое пособие. М.: Юрайт, 2017. 193 с.

концепцию маниакально-депрессивного психоза. Э. Крепелин исходил из того, что маниакальность и депрессивность — эти, казалось бы, мало похожие заболевания, тем не менее, нередко сочетаются и имеют много общего, в том числе факторы наследственной предрасположенности, развития, симптоматики и течения.

В настоящее время понятие депрессии рассматривается с нескольких точек зрения. С медицинской точки зрения депрессия представляет собой психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением (гипотимией) с негативной пессимистической оценкой самого себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего, продолжающееся не менее двух недель.³ С психологической точки зрения, депрессия — заболевание эмоциональной сферы, главное проявление которого — стойкое снижение эмоционального фона, угнетение настроения, сопровождающееся снижением общего уровня активности. Другие типичные симптомы депрессии понимаются при этом как варианты клинического проявления этого главного нарушения. При этом депрессивные состояния имеют свои особенные проявления на разных уровнях. Исследователи депрессивных расстройств выделяют различные виды этого состояния: психогенные, эндогенные; лёгкие, средние, тяжёлые; невротические, циклотимические, психотические; тоскливые, тревожные, апатические.

Исследованию депрессивных состояний посвящено большое количество концепций: в рамках психоанализа акцентируется внимание на роли детских утрат в генезе депрессии, в рамках бихевиоризма упор делается на способы решения проблем в кризисных ситуациях, с утратой смыслов связывают появление и развитие депрессии в экзистенциально-гуманистических воззрениях [9; 10].

В работах А. Бека впервые при анализе причин депрессии была затронута проблема дисфункции мышления. Согласно выводам данного исследователя в основе депрессии лежит когнитивная триада: негативные базисные убеждения относительно собственного «Я», окружающего мира, негативный взгляд на будущее. В рамках поведенческой психотерапии существенными представляются исследования М. Селигмана и С. Майера, которые открыли феномен «обусловленной беспомощности», проясняющий ряд вопросов, связанных с патогенезом депрессии. Д. Клерман показал, что депрессивный аффект только в гипертрофированном виде приобретает патологические черты, в иных случаях он служит адаптивным целям.

Если понимать депрессию как биосоциальный защитный механизм, который включается тогда, когда другие попытки защиты от чрезмерной угрозы оказались несостоятельными, то становится понятным, что депрессивные больные действуют не осознанно, а под влиянием болезненно измененных чувств. Согласно такому объяснению, депрессивные больные переживают биологические последствия (психомоторное оцепенение, вегетативные симптомы) и социальные воздействия (утрата свободы, положения и роли) своей депрессии как сторонние наблюдатели со всей болезненной ясностью, но когнитивно-аффективный подход к проблематике для них более или менее закрыт. Вследствие этого они чувствуют себя в различной степени подставленными биосоциальным процессам, беспомощными и внутренне опустошенными.

Таким образом, депрессия представляет собой сложное и опасное для личности состояние. Человек, переживающий депрессию крайне уязвим, раним, пассивен, ему сложно взаимодействовать с окружающими, устанавливать социальные связи и взаимоотношения. Ситуация может усугубиться профессиональной деятельностью человека, переживающего подобное стояние. Депрессивная симптоматика такова, что у человека возникает желание

³ Читлова В.В. Тревожная депрессия и расстройства личности // автореферат дис. кандидата медицинских наук: 14.01.06 // Научный центр психического здоровья Российской академии медицинских наук. Москва, 2013.

закрыться от внешних воздействий, а если профессия, в контексте которой он функционирует, связана со взаимодействием с людьми, этого сделать не удастся, но объекты деятельности несомненно на субъективном уровне буду восприниматься как помехи внутренним переживаниям, в которые погружен человек. Соответственно учитель, переживающий тяжёлые формы депрессивных состояний — это очень опасное явление, такой человек представляет угрозу как самому себе, так и обучающимся, выступающим в качестве объектов его деятельности. С целью выявления степени распространённости среди учителей тяжёлых депрессивных расстройств и определения их стратегий совладающего поведения было проведено исследование, описанное в данной публикации.

Методы и материалы

В качестве респондентов выступили учителя школ г. Ростова-на-Дону: МАОУ «Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никодоровой А.А.», МАОУ «Школа № 10», МБОУ «Школа № 106», МБОУ «Школа № 18». Общее количество респондентов составило 87 человек, из них 72 женщины и 15 мужчин, со стажем работы от 5 до 10 лет.

В качестве методического инструментария применялись:

- Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой).
- Шкала депрессии А.Т. Бека.
- Для обработки результатов исследования использовался статистический метод (значимость различий U-критерий Манна-Уитни), а также качественный метод — аналитическое сравнение.

Результаты

С целью изучения уровня депрессии у педагогов и особенностей их психоэмоционального состояния использовалась шкала депрессии А.Т. Бека, данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1. Оценка степени выраженности депрессии у педагогов (составлено авторами по материалам исследования)

Шкала депрессии А.Т. Бека позволила получить данные относительно психоэмоционального

состояния педагогов, имеющих стаж от 5 до 10 лет, то есть это учителя, которые уже адаптировались к профессии, но еще в полной степени не подвержены профессиональному выгоранию, которое преимущественно возникает и начинает согласно научным данным негативно сказываться на личности профессионала после 10 лет стажа.

Итак, исходя из подсчёта данных по методике, следует: 16 % учителей из 87 не имеют депрессивных симптомов, 31 % учителей, переживают легкую депрессию, 41 % респондентов имеют выраженную депрессию и 12 % педагогов переживают тяжелую депрессию. Таким образом, мы можем констатировать, что большинство педагогов находятся в состоянии депрессии, переживая выраженную и тяжёлую формы данного состояния. Такие учителя испытывают ухудшение настроения, у них замедляется мышление, а также наблюдается двигательная заторможенность. Часто респонденты жалуются на тоску, подавленность, печаль. Возможно подобные, столь опасные результаты, связаны с кардинальными социально-экономическими изменениями, которые влияют на напряженность общества в целом, близостью г. Ростов-на-Дону к линии вооружённого соприкосновения, а также обусловлены спецификой самой профессии, требующей в современной этапе развития реализации учителями множества разнородных функций, приводящих к ролевой перегрузке и крайней загруженности.

В ходе дальнейшего исследования респонденты были поделены на 2 группы, в первую группу (1 группа) вошли педагоги, не переживающие депрессию и педагоги переживающие легкую депрессию (данная группа составила 47 % от общего количества опрошенных), вторую группу (2 группа) составили педагоги, имеющие выраженную и тяжелую депрессию — 53 % от опрошенных.

Далее был проведен анализ усредненных показателей копинг-стратегий, используемых педагогами группы 1 и группы 2 выявленных с применением опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, представлен на рисунке 2.

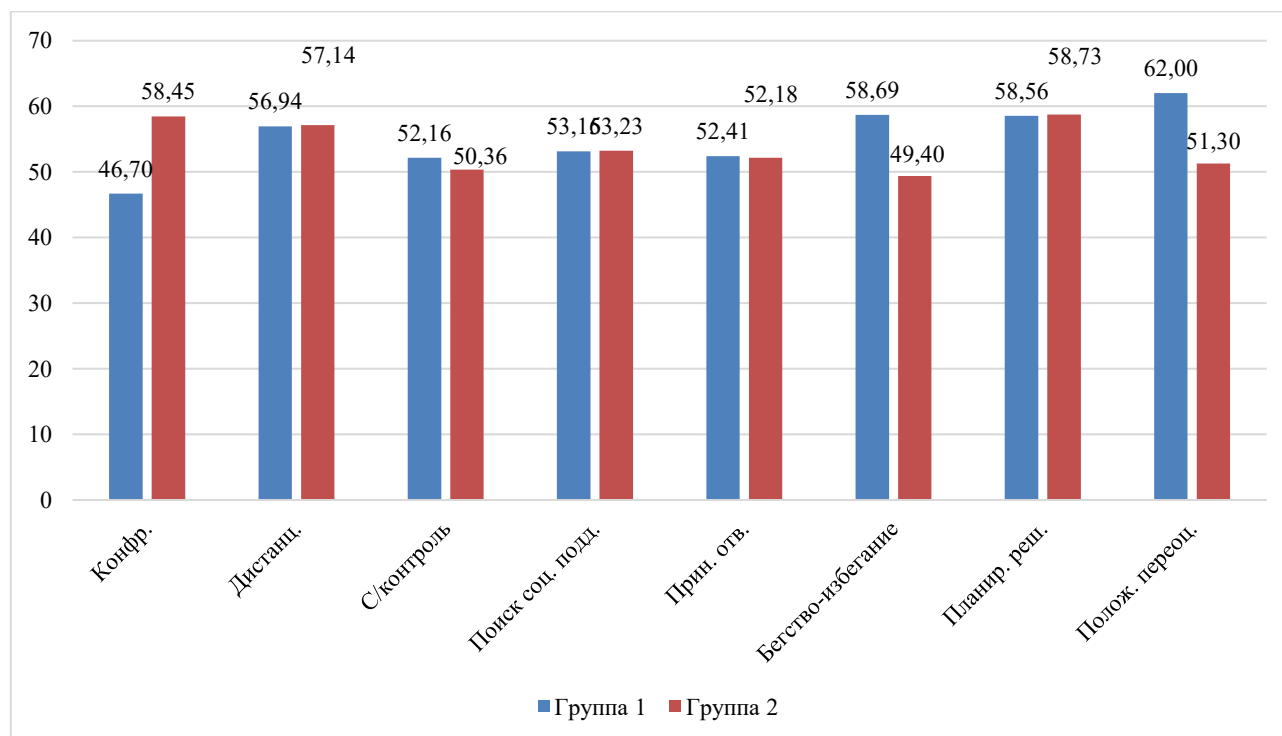


Рисунок 2. Сравнительный анализ использования копинг-стратегий педагогами, переживающими депрессию в разной степени (составлено авторами по материалам исследования)

Данные, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что для педагогов, не переживающих депрессию или переживающих депрессию в легкой форме, наиболее характерно использование таких копинг-стратегий, как «положительная переоценка» и «бегство-избегание».

Исходя из полученных результатов, можно предположить, что педагоги, не подверженные выраженным депрессивным расстройствам, стремятся находить во всех событиях своей жизни (даже в стрессогенных) позитивный смысл, использовать их положительные и конструктивные аспекты. Также им свойственно дистанцироваться от тревожащих событий, временно уходя от них в мир собственных фантазий, как бы отключаясь на время от негативных переживаний, особенно — трудно субъективно переносимых. Кроме того, они стремятся логически выработать стратегию повеления в тревожащей их ситуации и найти выход из нее с применением актуальных средств и ресурсов с опорой на имеющийся у них опыт совладания со стрессом.

Также, согласно полученным данным, для педагогов, переживающих депрессию, наиболее характерно использование конфронтации как копинг-стратегии.

Таким образом, можно предположить, что для педагогов, находящихся в депрессивном состоянии, более чем для их коллег, не подверженных состоянию депрессии или подверженных ей в легкой форме, характерна агрессивно-деструктивная реакция на возникающую проблемную ситуацию, сопровождающаяся вступлением в конфликтные взаимоотношения.

Результаты статистического анализа данных, проведенного с применением непараметрического критерия U-Манна-Уитни для независимых выборок, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Различия в особенностях использования копинг-стратегий
(методика WCQ Р. Лазаруса) — критерий U-Манна-Уитни**

Показатели	Группа	Ср. знач.	U
Конфронтация	1	46,70	243* p = 0,048
	2	58,45	
Избегание	1	58,69	255* p = 0,043
	2	49,40	
Положительная переоценка	1	62,00	313** p = 0,007
	2	51,30	

** — различия достоверны на уровне 0,01; * — различия достоверны на уровне 0,05. Составлено авторами по материалам исследования

Полученные статистические данные дают основание утверждать о существовании статистически значимых различий между педагогами первой и второй групп по степени ориентации на такую стратегию поведения, как конфронтация. Выявленное различие свидетельствует о большем стремлении педагогов, группы 2 к выяснению отношений на конфликтной основе, хотя она не всегда может быть целенаправленной, она может быть направлена на изменение ситуации или преодоление трудностей, но чаще данная стратегия направлена на отстаивание своей точки зрения, иногда даже в ущерб себе. Предпочтение данной стратегии влечет за собой иногда излишнюю враждебность и конфликтность, что вызывает трудности в планировании действий. Чаще всего данная стратегия рассматривается как не адаптивная, однако ее использование позволяет более переживать трудные жизненные обстоятельства, умеренное использование данной копинг-стратегии позволяет отстаивать свои интересы и выстроить границы во взаимодействии с окружающими.

Также статистически различия между исследуемыми группами были подтверждены по шкале «бегство-избегание», с доминированием данной стратегии у педагогов первой группы (не переживающих депрессию или переживающих в лёгкой форме). Такие педагоги чаще, чем их коллеги, переживающие глубокую и выраженную депрессию, склонны дистанцироваться от проблемы и не замечать ее, субъективно снижают ее значимость, что позволяет переживать трудные жизненные обстоятельства более легко. Для педагогов первой группы характерно использование интеллектуальных приемов рационализации ситуации, переключения внимания, отстранения и юмора.

Третья шкала, а соответственно копинг-стратегия, по которой выявлены статистические различия между исследуемыми группами «положительная переоценка». Полученные результаты свидетельствует о том, что педагоги, группы 1 чаще, чем педагоги, переживающие глубокую и умеренную депрессию, склонны при преодолении трудных жизненных обстоятельств переосмысливать проблему положительно, рассматривать ее как стимул для личностного роста, способны философски переосмыслить ситуацию.

Заключение

Подводя итог описываемому исследованию следует заключить, что согласно полученным данным, более половины исследованных педагогов переживают выраженную и тяжёлую депрессию, что не может не настораживать. Выявление причин подобного положения дел представляется перспективой дальнейших исследований, возможно будет обусловлено профессиональной перегрузкой, стилем руководства образовательными организациями, вошедшими в исследование, эмоциональным выгоранием и прочими профессиональными факторами.

Анализ средних значений и статистические расчёты указывают на то, что большая часть копинг-стратегий у педагогов находящихся и не находящихся в состоянии депрессии идентичны. Статистически значимые различия зафиксированы только по трём шкалам, соотносящимися с соответствующими поведенческими стратегиями: «конфронтация» — преобладающая у педагогов, находящихся в депрессии, что сигнализирует о склонности таких педагогов к решению проблем и сложностей во взаимодействии с окружающими с помощью открытого противостояния; «бегство-избегание», в большей степени характерное для педагогов, не находящихся в состоянии выраженной депрессии, это позволяет предположить, что именно данная стратегия позволяет педагогам психоэмоционально самосохраняться, однако подобное самосохранение — бегство, не всегда имеет конструктивные для личности отдалённые последствия; «положительная переоценка», преобладающая у педагогов, которым не свойственна депрессия, указывает на тенденцию, характерную для таких учителей, воспринимать окружающие социальные объекты, наделяя их более конструктивными характеристиками, возможно именно с этой стратегией соотносится вера в способности обучающихся и их планомерное развитие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация человека. Л., 1988. 152 с.
2. Амирхан Д. Фактор аналитического измерения копинга: показатель копинг-стратегий. — Москва: Медицина, 2015. 98 с.
3. Тихонова Е.А. Подходы к изучению понятия совладающего поведения в отечественных и зарубежных научных исследованиях // Психолог. 2021. № 6. С. 1–11.

4. Михайлова Е.С. К вопросу о копинг-стратегиях человека // Молодой ученый. 2018. № 48(234). С. 257–258.
5. Naan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // J. Cons. Psychol. — 1965. — Vol. 29, № 4. — P. 373–378.
6. Lazarus R.S. & Folkman, S. (1984) ‘Coping and adaptations.’ In Gentry, W.D. (ed.) Handbook of Behavioural Medicine — New York: The Guildford Press. — pp. 282–325.
7. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского гос. Пед. Ун-та имени А.И. Герцена № 70-2. 2008, с. 128.
8. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. 271с.
9. Решетников М.М. Психодинамика и психотерапия депрессий. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2003. 328 с.
10. Курсаков А.А., Бобров А.Е. Взаимосвязь депрессии и нейрокогнитивных нарушений: влияния метода оценки депрессии и набора оцениваемых симптомов // Суздаль-2015 XII Всероссийская школа молодых психиатров. 2015. С. 216–217.

Naumenko Marina Vladimirovna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: mvnaumenko@sfnedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1714-6869>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=550421

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57191876515>

Zholudeva Svetlana Vasilievna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: eerogova@sfnedu.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6948-2306>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=611307

SCOPUS: <https://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57212431818>

Peculiarities of coping strategies in teachers with different levels of depression

Abstract. The article is devoted to identifying the level of depressive states in teachers and analyzing the copying strategies they use. Approaches to understanding coping strategies as methods of coping behavior are considered and compared, a definition is given, components are described, classifications of coping strategies are analyzed. From a psychological point of view, the concept of depressive disorder is revealed. The problem of the experience of depression by employees of human-human professions and the danger of such a state for the pedagogical profession, the object of activity in which the student is, is actualized. A detailed description of the studied sample is given, the research bases and methods used for data collection and analysis are listed: Questionnaire «Methods of controlling behavior» by R. Lazarus (adapted by T.L. Kryukova, E.V. Kuftyak, M.S. Zamyshlyeva), A.T.B. Depression Scale Ekka, Mann-Whitney U test, qualitative comparison method. According to the results of diagnosing the level of depression, respondents differentiate into two groups: teachers with mild symptoms and no symptoms make up the first study group, teachers with severe and severe depression are included in the second study group. Then there is a comparison of the copying strategies inherent in each of the studied groups: an analysis of the average values visualized in the diagram is given, as well as statistical analysis data, according to which significant differences are recorded according to scales (copying strategies): confrontation, avoidance and positive reevaluation. Conclusions are formulated according to which the strategies of coping behavior in teachers experiencing severe and severe depression are in many ways similar to their colleagues who are not in a state of depression or experiencing mild symptoms, at the same time attention is drawn to the differences identified on some scales and the problem of severe depression among teachers.

Keywords: depression; avoidance; confrontation; coping strategy; educators; positive reassessment; psychological protection; coping behavior