

Аникина Мария Николаевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

ДЕСТРУКТИВНЫЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ КАК МЕДИАТОРЫ ВЛИЯНИЯ ДИДАКТОГЕННОГО СТРЕССА НА РАЗВИТИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПЕДАГОГОВ

Аннотация: *дидактогенный стресс педагогов возникает из-за учебной перегрузки, документационных требований и ответственности за результаты обучающихся. Путь, по которому он переходит в соматическую патологию, описан слабо. Цель – обосновать роль деструктивных копинг-стратегий как медиаторов между дидактогенным стрессом и психосоматическими расстройствами педагогов на основе теоретического анализа, сравнительного, статистического и формально-юридического методов. Установлено, что отрицание, поведенческий уход и самоуспокоение психоактивными средствами снижают переживание напряжения, но не устраняют стрессор и тем продлевают физиологическую активацию. Показано, что рост средней нагрузки учителей и ее концентрация в отдельных субъектах Российской Федерации создают условия для хронизации стресса и закрепления такого совладания. Нормы о сокращении документационной нагрузки уменьшают часть стрессоров, однако объем учебных часов не ограничивают. Предложено сочетать предельную нагрузку в коллективных договорах, скрининг совладающего поведения и программы проактивного копинга. Эти выводы можно использовать при разработке региональных программ сохранения профессионального здоровья педагогов.*

Ключевые слова: *дидактогенный стресс, копинг-стратегии, деструктивное совладание, психосоматические расстройства, эмоциональное выгорание, педагогическая нагрузка, профессиональное здоровье педагога.*

Введение.

Хронический стресс, который создают условия педагогического труда, у одних учителей заканчивается психосоматическими расстройствами, а у других при сопоставимой нагрузке остается преходящим утомлением. Объяснение этого расхождения лежит в способах совладания.

По оценке З.В. Луковцевой, не менее 25% педагогов имеют синдром эмоционального выгорания (СЭВ), признанный главной причиной кадрового дефицита в педагогической среде [5]. Дефицит кадров перераспределяет часы между оставшимися учителями. В 2025/26 учебном году средняя нагрузка учителя в России составляет 1,53 ставки [1]. Поэтому для управления образованием нагрузка становится не только кадровой, но и медицинской проблемой.

На базе транзактной модели стресса А.А. Хван и Т.А. Симонов оценивают распространенность утомления среди педагогов и показывают, что копинг-стратегии (стратегии совладающего поведения) по-разному складываются в разных группах учителей [11]. З.В. Луковцева рассматривает агентность педагога, через представления о независимости и проактивности, как ресурс преодоления трудных ситуаций в профессиональной деятельности [4].

Е.В. Коробко и И.В. Забара не ограничивают проблему выгорания рамками одной страны: по их мнению, высокий уровень ответственности является стрессогенным фактором для личности вне зависимости от гражданства [2]. О.В. Кружкова и С.Д. Робин проверяют, отражается ли выгорание педагогов в затруднениях при восприятии эмоциогенных стимулов [3]. Эмоциональные проявления выгорания изучены подробно. Хуже описан переход от стресса к соматическому исходу. Цель статьи – обосновать медиаторную роль деструктивных копинг-стратегий во влиянии дидактогенного стресса на развитие психосоматических расстройств у педагогов и определить меры, которые воздействуют на это медиаторное звено.

Дидактогенный стресс и деструктивное совладание в структуре психосоматического риска педагога.

Термином «дидактогения» исходно обозначают вред, который неумелое педагогическое воздействие причиняет психике обучающегося. В психологии

профессионального здоровья внимание переносится на самого учителя. Под дидактогенным стрессом педагога мы понимаем напряжение, которое порождает сама организация педагогического труда: объем учебных часов, документационные требования, ответственность за результаты обучающихся и конфликты с участниками образовательных отношений.

В транзактной модели стресс определяется соотношением оценки требований и оценки собственных ресурсов, поэтому одинаковый объем часов вызывает у разных педагогов разные реакции.

Авторы сходятся в том, что совладание поддается изменению. А.А. Хван и Т.А. Симонов указывают на «эвристическую ценность применения транзактной модели» при изучении стресса учителей и сопоставляют копинг-стратегии школьных учителей и педагогов дополнительного образования [11]. З.В. Луковцева, опираясь на работы 2024 года, пишет, что высокой самоэффективности, а с ней и снижению риска выгорания, сопутствуют предпочтение конструктивных стратегий совладания [5]. Расходятся позиции в понимании природы копинга: у первых авторов он зависит от профессиональной среды, а в работе об агентности педагога выступает личностным ресурсом [4].

Из этого расхождения следуют две задачи профилактики: если совладание определяется средой, менять нужно условия труда, если оно связано с личностью – развивать навыки педагога. Медиаторная модель объединяет обе позиции: среда задает стрессор, педагог выбирает способ его переработки, и от этого выбора зависит соматический исход.

Деструктивными мы называем стратегии, которые снижают переживание напряжения, не устраняя стрессор, и поэтому продлевают физиологическую активацию. Среди шкал методики COPE (Coping Orientation to Problems Experienced), психометрические характеристики которой описали Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева и Е.Н. Осин, к таким стратегиям относятся [7]: – отрицание самой проблемы; – отказ от усилий по ее решению (поведенческий уход); – ситуация, когда педагог успокаивает себя алкоголем или седативными средствами; – эмоции, которые выплескиваются вместо того, чтобы регу-

лироваться. Цена такого совладания высока и для экономики: профессиональный стресс выявляется примерно у 20% трудоспособных европейцев, выступая главной причиной временной нетрудоспособности [5].

Динамика и региональная дифференциация учебной нагрузки учителей в 2016–2026 годах.

По данным Института образования НИУ ВШЭ, с 2016 по 2024 год средняя педагогическая нагрузка увеличилась с 1,2 до 1,44 ставки, то есть на пятую часть [8]. Рост номинальной оплаты не вывел зарплаты учителей на уровень средних по экономике региона. В части субъектов зарплаты педагогов с учетом роста цен даже сокращаются [8]. Дополнительные часы помогают учителю компенсировать отставание дохода. Так стрессоры нагрузки и оплаты усиливают друг друга.

Более поздние данные мониторинга нагрузки за три учебных года подряд приведены в таблице 1 (они получены на иной базе, чем оценки НИУ ВШЭ, поэтому уровни двух рядов напрямую не сравниваются).

Таблица 1

Средняя учебная нагрузка учителя в России на начало учебного года, ставок

Учебный год	Средняя нагрузка
2023/24	1,48
2024/25	1,51
2025/26	1,53

Источник: [1].

За два учебных года нагрузка выросла еще на 0,05 ставки, и снижения не было ни в одном году. Для дидактогенного стресса важно, что работа сверх полуторной ставки перестала быть исключением.

Специалисты сопровождения перегружены сильнее учителей. По данным «Известий», в 62 регионах из 85 нагрузка дефектологов превышает 1,7 ставки в среднем. Из них в пяти регионах она выше трех ставок [1]. Дидактогенный стресс у этих специалистов складывается из объема работы и эмоционально насыщенных контактов с детьми, имеющими особые образовательные потреб-

ности. Психологической поддержки им не хватает особенно остро, поскольку еще сложнее ситуация с дефицитом логопедов, дефектологов и психологов [1].

Рост нагрузки чаще связан с увольнением педагогов из-за плохих условий труда и перераспределением освободившихся часов между остальными преподавателями [9]. Кадровые меры пока не останавливают эту тенденцию [1]. Профессор Института образования НИУ ВШЭ И. Абанкина считает снижение нагрузки маловероятным из-за дефицита учителей и их ухода в дополнительное образование, репетиторство и на онлайн-платформы [6].

Субъекты с наибольшей нагрузкой перечислены в таблице 2.

Таблица 2

Субъекты Российской Федерации с наибольшей средней нагрузкой учителей по данным, опубликованным в сентябре 2026 г., ставок

Субъект	Средняя нагрузка
Удмуртская Республика	2,03
Чукотский автономный округ	2,00
Омская область	1,95
Сахалинская область	1,88
Костромская область	1,85
Еще восемь субъектов, в том числе Кемеровская, Астраханская, Орловская, Челябинская области, Красноярский и Хабаровский края	более 1,8

Источник: [9].

Если одна ставка – это 18 часов [9], то 2,03 ставки в Удмуртской Республике дают около 36,5 учебного часа в неделю без учета подготовки к урокам и проверки работ. Это примерно на треть больше средней по стране нагрузки из таблицы 1. В таких условиях требования постоянно превышают ресурсы педагога. Мы полагаем, что именно здесь дидактогенный стресс становится хроническим, а хронический стресс закрепляет деструктивное совладание как привычный способ снизить напряжение. Проверить эту связь на региональных выборах педагогов предстоит эмпирическим исследованиям.

Правовые и организационные меры снижения дидактогенного стресса.

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает: «В Российской Федерации признается особый статус педагогических работников в обществе и создаются условия для осуществ-

ления ими профессиональной деятельности» (ч. 2 ст. 47) [10]. Режим рабочего времени и времени отдыха, согласно ч. 7 той же статьи, «определяется коллективным договором, правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными нормативными актами» организации [10].

На документационный стрессор прямо направлены ч. 6.1 и 6.2 ст. 47. С 1 марта 2025 г. (в редакции Федерального закона от 08.08.2024 №328-ФЗ) перечень документов, которые педагоги готовят при реализации основных общеобразовательных программ и программ среднего профессионального образования, «утверждается федеральным органом исполнительной власти» [10]. Часть 6.2 гласит: «Не допускается возложение на педагогических работников работы, не предусмотренной частями 6 и 9 настоящей статьи» [10]. Эти нормы распространяются на учителей школ и преподавателей колледжей, однако не ограничивают объем учебных часов, которые передаются им при перераспределении вакантной нагрузки.

Правовое регулирование уменьшает документационную составляющую дидактогенного стресса, но не ограничивает ту составляющую, которая, судя по таблицам 1 и 2, растет быстрее всего, – объем учебной нагрузки.

Психологическая профилактика опирается на развитие проактивного совладания. К.С. Шалагинова и М.А. Родичев определяют копинг-стратегии, от которых зависит устойчивость пожарных к выгоранию, и предлагают программу развития проактивных копинг-стратегий для профилактики и снижения основных показателей эмоционального выгорания [12]. Применение такой программы к педагогам согласуется с подходом З.В. Луковцевой, для которой агентность, выражающаяся в независимости и проактивности, служит ресурсом преодоления трудных ситуаций [4].

У этого подхода есть предел: тренинг совладания не уменьшает число часов. Если учитель в Омской или Сахалинской области работает почти на две ставки, проактивный копинг облегчает переработку стрессора, но сам стрессор остается.

Мы полагаем, что для воздействия на медиаторное звено нужно сочетать три меры: – включение в коллективный договор (ч. 7 ст. 47 Закона №273-ФЗ) предельной учебной нагрузки; – ежегодно проводить скрининг совладающего поведения по методике COPE; – для субъектов с нагрузкой выше 1,8 ставки и для специалистов сопровождения – программы проактивного копинга. Первая мера уменьшает стрессор. Вторая позволяет выявить преобладание отрицания и поведенческого ухода еще до появления соматических жалоб. Третья меняет способ переработки стрессора там, где быстро сократить его нельзя, а результативность такого сочетания нужно проверить в пилотных регионах.

Если нагрузка продолжит расти темпами, отраженными в таблице 1, число субъектов, где учителя работают больше чем на 1,7 ставки, увеличится. Тогда педагогов с хроническим дидактогенным стрессом и деструктивным совладанием будет становиться больше, какие бы психологические программы ни применялись. Если же регионы закрепят предельную нагрузку в коллективных договорах и восполнят дефицит кадровыми мерами, у профилактики совладания появятся условия для результативности.

Заключение.

Деструктивные копинг-стратегии (отрицание, поведенческий уход, самозащита психоактивными средствами) обоснованно рассматривать как медиатор между дидактогенным стрессом и психосоматическими расстройствами педагогов, поскольку они снижают переживание напряжения, не устраняя стрессор.

Медиаторная модель согласует понимание совладания как следствия профессиональной среды и как личностного ресурса. Рост средней нагрузки учителей и ее концентрация в отдельных субъектах делают стресс хроническим, и деструктивное совладание закрепляется. Нормы ст. 47 Закона №273-ФЗ о перечне документов и запрете непредусмотренной работы сокращают документационную часть стрессора. Объем учебных часов они не ограничивают.

Предложенное сочетание предельной нагрузки в коллективных договорах, скрининга совладающего поведения и программ проактивного копинга можно

использовать при разработке региональных программ сохранения профессионального здоровья педагогов. Вывод о медиаторной роли совладания получен теоретически и требует подтверждения на выборках с медицинской верификацией психосоматических диагнозов.

Дальнейшие исследования целесообразно посвятить эмпирической проверке модели в субъектах с нагрузкой выше 1,8 ставки. Отдельная задача – изучение специалистов сопровождения. Требуется уточнения и роль агентности педагога как фактора, ослабляющего связь дидактогенного стресса с деструктивным совладанием.

Список литературы

1. Гурьянов, С. Нагрузка на учителей выросла в 44 регионах России: почему педагоги работают больше полутора ставок / С. Гурьянов // Известия. – 2026. – URL: <https://iz.ru/2158408/sergei-gurianov/stavok-bolshe-net-kak-pedagogicheskie-vakansii-zakryvaiut-pererabotkami> (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

2. Коробко, Е. В. Причины и профилактика эмоционального выгорания в современных работах зарубежных и отечественных исследователей / Е. В. Коробко, И. В. Забара // Мир науки. Педагогика и психология. – 2025. – Т. 13, № 3. – URL: <https://scinetwork.ru/articles/58287> (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

3. Кружкова, О. В. Особенности восприятия эмоциогенных стимулов педагогами при эмоциональном выгорании / О. В. Кружкова, С. Д. Робин // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, № 4. – С. 280–292. – URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2025_n4/bppe_2025_n4_Kruzhkova_Robin.pdf (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

4. Луковцева, З. В. Агентность педагога как ресурс преодоления трудных ситуаций в профессиональной деятельности / З. В. Луковцева // Психолого-педагогические исследования. – 2026. – Т. 18, № 1. – С. 104–117. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2026_n1/Lukovtseva (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

5. Луковцева, З. В. Современные тенденции в изучении эмоционального выгорания педагогов в психологии и нейронауках / З. В. Луковцева // Вестник практической психологии образования. – 2025. – Т. 22, № 4. – С. 293–305. – URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2025_n4/Lukovtseva (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

6. Нагрузка учителей: данные мониторинга // Официальный сайт профсоюза «Учитель». – 2025. – URL: <https://pedagog-prof.org/nagruzka/nagruzka-uchitelej-dannye-monitoringa/> (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

7. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.

8. Состояние учительского корпуса российских школ // Официальный сайт Института образования НИУ ВШЭ. – URL: <https://ioe.hse.ru/ds/teachers> (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

9. Учителя работают за двоих: в России реальная нагрузка на педагогов превысила норму // РИА «Новый День». 01.09.2026. – URL: <https://newdaynews.ru/society/879838.html> (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

10. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции). Статья 47. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/72466f2c8cc0866b7da b921ae53b3ff96887e713/ (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

11. Хван, А. А. Психологический стресс (утомление) и копинг-стратегии учителей: (введение в проблему) / А. А. Хван, Т. А. Симонов. – Казань : Бук, 2021. – URL: [https://bukbook.ru/media/files/book/book/Psihologicheskij_stress_\(utomlenie\)_i_koping-strategii_uchitelej.pdf](https://bukbook.ru/media/files/book/book/Psihologicheskij_stress_(utomlenie)_i_koping-strategii_uchitelej.pdf) (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.

12. Шалагинова, К. С. Взаимосвязь копинг-стратегий и устойчивости к эмоциональному выгоранию пожарных / К. С. Шалагинова, М. А. Родичев //

Мир педагогики и психологии. – 2025. – № 05 (106). – URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/vzaimosvyaz-koping-strategij-i-ustojchivosti-k-emotsionalnomu-vygoraniyu-pozharnykh.html> (дата обращения: 25.09.2026). – Текст : электронный.