

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление 37.04.01 – Психология
Направленность (профиль) образовательной программы Организационная психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
_____ А.В. Лейфа
« _____ » _____ 2018 г.

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему: Взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов

Исполнитель
студент группы 664 ом

Е.Б.Кретьева

Руководитель
доцент, канд.псих.наук

С.Р. Зенина

Руководитель научного
содержания программы
магистратуры

Н.А. Кора

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Рецензент

И.Ю. Кирилишина

Благовещенск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Зав. кафедрой
_____ А.В. Лейфа
«01» сентября 2017 г.

ЗАДАНИЕ

К выпускной квалификационной работе студента Кретовой Елены Борисовны

1. Тема выпускной квалификационной работы: Взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов

(утверждено приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 15.06.2018 г.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе:

Изучение стрессоустойчивости и механизмов копинг-поведения приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов. В зарубежной психологии изучением различных аспектов совладающего поведения занимались Н. Хаан, Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моуз и другие. В отечественной психологии понятие «совладающее поведение» рассматривали такие ученые как Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, А.Л. Козлов, А.В. Либин, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, А.Н. Сирота.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

- проанализировать научную литературу по проблеме взаимосвязи совла-

дающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов;

- исследовать взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов;

- определить характер взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.).

Данная выпускная квалификационная работа содержит 51 страницу текста, 2 главы, 3 рисунка, 1 таблицу, 4 приложения, 81 литературный источник.

6. Дата выдачи задания 01 сентября 2017 года.

Руководитель выпускной квалификационной работы: Зенина Светлана Рашидовна, кандидат психологических наук, доцент.

Задание принял к исполнению 01.09.2017 г. _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация содержит 51 страницу текста, 2 главы, 3 рисунка, 1 таблицу, 4 приложения, 81 литературный источник.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ, ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

В первой главе рассматриваются теоретические основы изучения взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Цель исследования: изучение взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Вторая глава посвящена исследованию взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема изучения совладающего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности отмечена особенно остро и определена повышающимися требованиями общества к личности педагога и его деятельности в процессе обучения.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют характер и способы преодоления стрессовых ситуаций – стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг-стратегии. Изучение стрессоустойчивости и механизмов копинг-поведения приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов. В зарубежной психологии изучением различных аспектов совладающего поведения занимались Н. Хаан, Р. Лазарус и С. Фолкман, Р. Моуз и другие. В отечественной психологии понятие «совладающее поведение» рассматривали такие ученые как Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, А.Л. Козлов, А.В. Либин, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, А.Н. Сирота.

Новые повышенные требования к профессиональной компетентности педагога с уже сложившейся системой деятельности, с устоявшимися принципами целеполагания и набором педагогического инструментария повышают психогенность труда педагога, и, предъявляя особые требования к его эмоциональному состоянию и мотивации, приводят либо к деформации сложившейся структуры личности в процессе профессионального труда, либо дают толчок к дальнейшему профессиональному и личностному росту.

Превращение процесса развития педагога как личности и профессионала в процесс управляемый зависит от того, насколько прояснен механизм формирования удовлетворенности трудом, что позволит создать для педагогов необ-

ходимые психологические условия, способствующие их развитию и предупреждающие профессиональные деструкции. Исследованием проблемы развития удовлетворенности трудом педагогов занимались ученые: В.В. Бойко, В.Г. Васина, К. Замфир, Т.О. Соломанидина, В.А. Спивак, Э. Шейн, Р. Штольберг и другие.

Несмотря на большое внимание, уделяемое в современной психологии проблемам отношения к труду вообще и удовлетворенности трудом в частности, данная тема до сих пор не может считаться достаточно изученной. Данная работа посвящена исследованию взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью. Решение проблемы исследования позволит получить более полное представление о проявлении совладающего поведения у педагогов, особенностях их мотивации, профессиональных интересах и удовлетворённости работой для разработки мероприятий в области управления персоналом.

Цель исследования – изучение взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Объект исследования – совладающее поведение педагогов.

Предмет исследования – взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Гипотеза исследования – существует взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Задачи исследования:

- проанализировать научную литературу по проблеме взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов;
- исследовать взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов;
- определить характер взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 27 г. Благовещенска».

Выборка: 20 человек (от 24 до 67 лет).

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЗАИМОСВЯЗИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПЕДАГОГОВ

1.1 Основные подходы к исследованию совладающего поведения педагогов

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на педагога ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но, в какой-то мере, и за его психическое здоровье и способность к адаптации. Общество ожидает от педагога умения корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков и др.), умения обучать учащихся знаниям и умениям, обеспечивать деятельность по эстетическому воспитанию, удовлетворять потребности учащихся с широким кругом способностей и содействовать моральному и этическому развитию учащихся [1, с. 96].

Профессия педагога предъявляет особые требования к такой интегральной характеристике как стрессоустойчивость. Действие многочисленных эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных вызывает нарастающее чувство неудовлетворенности, накопление усталости, что ведет к педагогическим кризам, истощению и выгоранию. Подчеркивая уникальность, неповторимость личности педагога, с одной стороны, и особые требования, предъявляемые к личности педагога социумом с другой стороны, профессия инициирует проявления специфических черт личности педагога. Их возникновение связывается с влиянием хронических стрессогенных и фрустрирующих обстоятельств педагогической деятельности [6, с. 102].

А.А. Реан утверждает: «...обилие субъективных трудностей в собственной педагогической деятельности объясняется различными объективными (внешними по отношению к себе) негативами в личности учащихся: «трудный контингент», «безответственные личности», «случайные для профессии люди» и т.п. Подобные высказывания есть проявление своеобразной психологической

защиты». Проблема устойчивости к психологическому стрессу в педагогической деятельности активно исследуется как в зарубежной, так и в отечественной литературе. Критерии устойчивости к психологическому стрессу изучались в трудах по психологии деятельности и психологии здоровья [5, с. 12].

Под стрессоустойчивостью личности на социально-психологическом уровне понимается: сохранение способности к социальной адаптации; сохранение значимых межличностных взаимоотношений; обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей; сохранение трудоспособности; сохранение физического и психического здоровья. Из свойств личности, которые способствуют успешному совладанию со стрессами, можно назвать: способность руководить своими действиями и поступками, быть ответственным перед собой за все происходящее (уровень субъективного контроля). Наличие таких качеств личности, как: эмоциональная зрелость, устойчивость, уверенность в себе, спокойствие, низкое эго-напряжение, социальная смелость, потребность в самоактуализации. Внутрличностные механизмы преодоления стрессовых состояний представлены механизмами психологических защит и механизмами совладания (coping) [17, с. 87].

В работах И.В. Ветрова представлены результаты лонгитюдного исследования совладающего поведения, наряду с контролем поведения и психологической защитой. Эти три конструкта являются разными уровнями единого механизма, связанного с саморегуляцией субъекта. Психологическая защита – наименее осознаваемый уровень. Контроль поведения находится на промежуточном уровне: опирается на конкретные структуры как неосознаваемые, так и осознаваемые. Копинг-поведение – полностью осознаваемо. Совладающее поведение и психологическая защита – это равноценные механизмы, имеющие множество связей друг с другом. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессором) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действия. Полученные в исследовании данные позволяют предположить, что в процессе формирования

стилей совладающего поведения происходит замещение ими психологических защит, т.е. выведение саморегуляции на более высокий, осознаваемый уровень регуляции [22, с. 139].

Устойчивость к психологическому стрессу, под которой понимается интегральная личностная характеристика, обеспечивает определенное отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействует успешному выполнению деятельности. Формирование устойчивости к психологическому стрессу как «защищенности» сопровождается привлечением стандартных, слабо адаптивных способов взаимодействия со стресс-факторами. Устойчивость, проявляющаяся как «активное самосохранение», характеризуется более широким спектром проявления личности, связанных с особенностями совладающего поведения: присвоением ответственности за собственный выбор, предпочтением индивидуальных, гибких способов преодоления стресса, стремлением к личностному росту и развитию, развитыми межличностными коммуникациями. В свою очередь, при недостаточном развитии форм конструктивного копинг поведения возможен рост численности патогенных жизненных событий и стрессов, что может обуславливать в конечном итоге возникновение психосоматических заболеваний, являясь их своеобразным пусковым механизмом. Как отмечают И.М. Никольская и Р.М. Грановская копинг–стратегии успешно осуществляются при соблюдении трёх условий:

- а) достаточно полном осознании возникших трудностей;
- б) знании способов эффективного совладания с ситуацией именно данного типа;
- в) умением своевременно применить их на практике.

Е.П. Ильин утверждает, что на формирование тех или иных защитных стратегий влияет темперамент. Высокая эмоциональность холериков и меланхоликов приводит к необходимости создания у них систем преодоления. Более спокойные сангвиники меньше нуждаются в раннем развитии данных механиз-

мов, которые проявляются у них в основном при возникновении морально или социально сложных ситуаций [3, с. 139].

Именно особенности личности по А.Г. Маклакову определяют возможность адекватной регуляции физиологического состояния человека и обуславливают его адаптационные способности. Чем более значительны адаптационные способности, тем значительнее вероятность сохранения нормальной работоспособности и эффективной деятельности при отрицательных воздействиях внешних условий. Адаптация понимается не только как процесс, но и как свойство живой саморегулирующейся системы, заключающееся в способности адаптироваться к меняющимся внешним условиям. Оценка адаптационных способностей человека может быть осуществима через оценку сформированности психологических характеристик и свойств, которые имеют принципиальное значение для регуляции психического равновесия и самой адаптации. Чем более высоко развиты данные характеристики, тем более высока вероятность успешной адаптации личности и тем шире диапазон стресс-факторов внешней среды к которым он может адаптироваться [9, с. 84].

Согласно А.Г. Маклакову, существующие психологические способности человека и определяют его личностный адаптационный потенциал, который опосредован: адекватной самооценкой личности как основным аспектом саморегуляции, определяющим адекватность восприятия условий деятельности и собственных потенциалов; нервно-психической устойчивостью, уровень формирования которой обеспечивает стресс-толерантность; конфликтность личности; приобретённый опыт социального общения; чувство социальной поддержки, обеспечивающее личную значимость и значимость для окружения, что, так или иначе, можно отнести к личностным и средовым ресурсам совладания и умению ими пользоваться и управлять [16, с. 23].

Л.А. Александрова определяет стрессоустойчивость как интегральную способность личности, выделяя в ее структуре блок общих и блок специальных способностей. К общим в этом случае отнесены те особенности личности, которые, безусловно (универсально) задействованы в психологическом преодоле-

нии, осуществляемом зрелой личностью. Их можно также называть психологическими или личностными ресурсами, следуя зарубежной традиции. Сюда включаются базовые личностные установки, ответственность, самосознание, интеллект и смысл как главный вектор, организующий активность человека и придающий этой активности сознательность [18, с. 93].

Специальными способностями в этом случае будут выступать навыки преодоления различных типов ситуаций и проблем, взаимодействия с людьми, саморегуляции и т.д., словом, те, которые отвечают за успешность решения конкретных специфических жизненных проблем [19, с. 116].

Л.А. Александрова указывает на сходство специальных способностей с пониманием «личностного адаптационного потенциала», трактуемым вслед за А.Г. Маклаковым и включающим различные базовые навыки и умения человека, а также навыки и опыт использования копинг-стратегий. Сюда включаются коммуникативные способности, организаторские, эмпатические, рефлексивные, обеспечивающие эффективную реализацию избранной стратегии преодоления. В контексте когнитивной теории стресса и копинга феномен копинг-поведения можно определить как направленность личности на сохранение определенного равновесия между требованиями окружающей среды и наличием ресурсов, которые удовлетворяли бы эти требования [20, с. 42].

Активное, целенаправленное копинг поведение осуществляется посредством выбора адаптивных копинг стратегий на основе средовых и индивидуально-личностных копинг-ресурсов, обеспечивающих адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом ее уровне. Взаимодействие человека с окружающим миром и его эффективность обеспечивается механизмом регуляции уровня активации (энергетический ресурс) и разнообразия форм поведения (лично-психологический ресурс), образуя индивидуальный стиль саморегуляции [24, с. 21].

Проблема сохранения копинг ресурсов рассматривается в связи с изучением механизмов управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, действиями, поступками, а также возможно-

сти произвольного и эффективного управления собственной психоэмоциональной сферой, что является необходимой и неотъемлемой составляющей в профессиональной деятельности педагога.

1.2 Особенности профессиональной деятельности педагогов

Принадлежность человека к той или иной профессии проявляется в его особенностях деятельности и образе мышления. По классификации, предложенной Е.А. Климовым, педагогическая профессия относится к группе профессий, предметом которых является другой человек. Но педагогическую профессию из ряда других выделяют, прежде всего, по образу мыслей ее представителей, повышенному чувству долга и ответственности. В связи с этим педагогическая профессия стоит особняком, выделяясь в отдельную группу [5, с. 18].

Главное ее отличие от других профессий типа «человек-человек» заключается в том, что она относится как к классу преобразующих, так и к классу управляющих профессий одновременно. Имея в качестве цели своей деятельности становление и преобразование личности, педагог призван управлять процессом ее интеллектуального, эмоционального и физического развития, формирования ее духовного мира. Основное содержание педагогической профессии составляют взаимоотношения с людьми. Деятельность других представителей профессий типа «человек – человек» также требует взаимодействия с людьми, но здесь это связано с тем, чтобы наилучшим образом понять и удовлетворить запросы человека. В профессии же педагога ведущая задача – понять общественные цели и направить усилия других людей на их достижение [6, с. 132].

Особенность обучения и воспитания как деятельности по социальному управлению состоит в том, что она имеет как бы двойной предмет труда. С одной стороны, главное ее содержание составляют взаимоотношения с людьми: если у руководителя (а педагог таковым и является) не складываются должные отношения с теми людьми, которыми он руководит или которых он убеждает, значит, нет самого важного в его деятельности. С другой стороны, профессии этого типа всегда требуют от человека специальных знаний, умений и навыков, в какой – либо области (в зависимости от того, кем или чем он руководит). Пе-

дагог, как любой другой руководитель, должен хорошо знать и представлять деятельность учащихся, процессом развития которых он руководит. Таким образом, педагогическая профессия требует двойной подготовки – человековедческой и специальной [13, с. 138].

Своеобразие педагогической профессии состоит и в том, что она по своей природе имеет гуманистический, коллективный и творческий характер.

За педагогической профессией исторически закрепились две социальные функции – адаптивная и гуманистическая («человекообразующая»). Адаптивная функция связана с приспособлением учащегося, воспитанника к конкретным требованиям современной социокультурной ситуации, а гуманистическая – с развитием его личности, творческой индивидуальности. С одной стороны, педагог подготавливает своих воспитанников к нуждам данного момента, к определенной социальной ситуации, к конкретным запросам общества. Но, с другой стороны, он, объективно оставаясь хранителем и проводником культуры, несет в себе вневременной фактор. Имея в качестве цели развитие личности, педагог работает на будущее [44, с. 10].

Если в других профессиях группы «человек – человек» результат, как правило, является продуктом деятельности одного человека – представителя профессии (например, продавца, врача, библиотекаря и т.п.), то в педагогической профессии очень трудно вычлениить вклад каждого педагога, семьи и других источников воздействия в качественное преобразование субъекта деятельности – воспитанника. С осознанием закономерного усиления коллективистических начал в педагогической профессии все шире входит в обиход понятие совокупного субъекта педагогической деятельности. Под совокупным субъектом в широком плане понимается педагогический коллектив школы или другого образовательного учреждения, а в более узком – круг тех педагогов, которые имеют непосредственное отношение к группе учащихся или отдельному ученику [47, с. 121].

Педагогическая деятельность, как и любая другая, имеет не только количественную меру, но и качественные характеристики. Содержание и организа-

цию труда педагога можно правильно оценить, лишь определив уровень его творческого отношения к своей деятельности. Уровень творчества в деятельности педагога отражает степень использования им своих возможностей для достижения поставленных целей. Творческий характер педагогической деятельности, поэтому является важнейшей ее особенностью. Но в отличие от творчества в других сферах (наука, техника, искусство) творчество педагога не имеет своей целью создание социально ценного нового, оригинального, поскольку его продуктом всегда остается развитие личности. Конечно, творчески работающий педагог, а тем более педагог-новатор, создает свою педагогическую систему, но она является лишь средством для получения наилучшего в данных условиях результата. Творческий потенциал личности педагога формируется на основе накопленного им социального опыта, психолого-педагогических и предметных знаний, новых идей, умений и навыков, позволяющих находить и применять оригинальные решения, новаторские формы и методы и тем самым совершенствовать исполнение своих профессиональных функций. Только эрудированный и имеющий специальную подготовку педагог на основе глубокого анализа возникающих ситуаций и осознания сущности проблемы путем творческого воображения и мысленного эксперимента способен найти новые, оригинальные пути и способы ее решения. Но опыт убеждает, что творчество приходит только тогда и только к тем, кто добросовестно относится к труду, постоянно стремится к повышению профессиональной квалификации, пополнению знаний и изучению опыта лучших школ и педагогов [17, с. 125].

Область проявления педагогического творчества определяется структурой основных компонентов педагогической деятельности и охватывает практически все ее стороны: планирование, организацию, реализацию и анализ результатов. В современной научной литературе педагогическое творчество понимается как процесс решения педагогических задач в меняющихся обстоятельствах. Обращаясь к решению неисчислимого множества типовых и нестандартных задач, педагог, так же как и любой исследователь, строит свою деятельность в соответствии с общими правилами эвристического поиска: анализом педагогиче-

ской ситуации; проектированием результата в соответствии с исходными данными; анализом имеющихся средств, необходимых для проверки предположения и достижения искомого результата; оценкой полученных данных; формулировкой новых задач [24, с. 43].

Однако творческий характер педагогической деятельности нельзя свести только к решению педагогических задач, ибо в творческой деятельности в единстве проявляются познавательный, эмоционально-волевой и мотивационно-потребностный компоненты личности. Тем не менее, решение специально подобранных задач, направленных на развитие каких-либо структурных компонентов творческого мышления (целеполагание, анализ, требующий преодоления барьеров, установок, стереотипов, перебор вариантов, классификация и оценка и т.п.), является главным фактором и важнейшим условием развития творческого потенциала личности педагога [34, с. 52].

Опыт творческой деятельности не вносит принципиально новых знаний и умений в содержание профессиональной подготовки педагогов. Но это не означает, что научить творчеству нельзя. Можно – при обеспечении постоянной интеллектуальной активности будущих педагогов и специфической творческой познавательной мотивации, которая выступает регулирующим фактором процессов решения педагогических задач. Это могут быть задачи на перенос знаний и умений в новую ситуацию, на выявление новых проблем в знакомых (типичных) ситуациях, на выделение новых функций, методов и приемов, на комбинирование новых способов деятельности из известных и др. Этому же способствуют и упражнения в анализе педагогических фактов и явлений, выделении их составляющих, выявлении рациональных основ тех или иных решений и рекомендаций [1, с. 109].

Часто сферу проявления творчества педагога непроизвольно сужают, сводя ее к нестандартному, оригинальному решению педагогических задач. Между тем творчество педагога не в меньшей мере проявляется и при решении коммуникативных задач, выступающих своеобразным фоном и основанием педагогической деятельности В.А. Кан-Калик, выделяя наряду с логико-

педагогическим аспектом творческой деятельности педагога и субъективно-эмоциональный, детально конкретизирует коммуникативные умения, особенно проявляющиеся при решении ситуативных задач. К числу таких умений в первую очередь следует отнести умения управлять своим психическим и эмоциональным состоянием, действовать в публичной обстановке (оценить ситуацию общения, привлечь внимание аудитории или отдельных учеников, используя разнообразные приемы, и т.п.) и др. Творческая личность так же отличается особым сочетанием личностно-деловых качеств, характеризующих ее креативность [38, с. 50].

Е.С. Громов и В.А. Моляко называют семь признаков креативности: оригинальность, эвристичность, фантазию, активность, концентрированность, четкость, чувственность. Педагогу – творцу присущи такие качества, как инициативность, самостоятельность в сфере образования.

В настоящее время значимые инновации в сфере организации, содержания и технологии педагогического образования не обеспечивают тот уровень личностной и профессиональной готовности педагога к творчеству, принятию нестандартных решений, взаимодействию с учащимися, проявлению инициативы, активности в деятельности, который бы соответствовал процессу обновления целевых, содержательных и процессуальных характеристик образования [39, с. 26].

Таким образом, особенности трудовой деятельности педагога состоят в том, что педагогическая профессия относится как к классу преобразующих, так и к классу управляющих профессий одновременно.

Так как цель деятельности – становление и преобразование личности, педагог призван управлять процессом ее интеллектуального, эмоционального и физического развития. Его ведущая задача – понять общественные цели и направить усилия других людей на их достижение. В связи с этим педагогическая профессия требует двойной подготовки – человековедческой и специальной [64, с. 126].

1.3 Роль удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов в проявлении совладающего поведения

Профессиональная деятельность педагога – одна из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных. Для педагогов характерны такие проявления стресса как фрустрация, тревожность, утомление. Специфическими для педагогической деятельности стрессорами, приводящими к подобным состояниям, являются трудности в управлении учащимися в случае их деструктивного поведения, слабая взаимосвязь между педагогом и учениками, равнодушие администрации и недостаточная поддержка с ее стороны при решении дисциплинарных проблем, несоответствие уровня зарплаты затрачиваемым усилиям и результатам работы, социальная оценка, необходимость быстро принимать решения, повседневная рутина и др. Наличие данных негативных аспектов трудовой деятельности нередко приводит к неудовлетворенности педагогов своей трудовой деятельностью в целом [1, с. 102].

В условиях модернизации российского образования все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным, но и к личностным качествам педагога. По мнению многих исследователей, педагогическая деятельность одна из самых деформирующих личность педагога [78, с. 101].

Эмоционально истощенный педагог, с выраженными симптомами выгорания, неудовлетворенный работой, оказывает негативное влияние на окружающих, что в свою очередь запускает механизм «заражения» негативными мыслями, эмоциями не только коллег по совместной деятельности, но и негативно сказывается на процессе воспитания и развития детей, осложняет их межличностное взаимодействие, повышает тревожность, снижает самооценку, мотивацию к достижению. При этом не остаются в стороне и родители воспитанников, которые выстраивают отношения с таким педагогом на фоне острых противоречий, лишённых доверия и понимания [78, с. 69].

Профессиональные деструкции часто рассматриваются как неотъемлемая часть отношения к профессиональной деятельности. Данные изменения относятся к стремлению личности отождествить себя с социальной ролью «Я-

воспитатель» или «Я-учитель». Это сопровождается подменой собственных вкусов и оценок внешними социальными стандартами, постепенной утратой спонтанности, гибкости, нарастанием эмоционального истощения, связанного с поддержанием контроля за внешней ситуацией с одной стороны, и функционированием собственных защит – с другой [65, с. 43].

Такие изменения в структуре личности педагога можно рассматривать как факторы, запускающие процесс формирования устойчивости к психологическому стрессу по типу дезадаптивных механизмов психологической защиты и может быть следствием систематического использования и закрепления деструктивных механизмов совладающего поведения в стрессе. Д. Шульц, С. Шульц в книге «Психология и работа» рассматривают поведение работника в связи с удовлетворенностью работой и отмечают следующие моменты:

- производительность труда выше;
- работник склонен помогать другим сотрудникам;
- уровень прогулов ниже;
- текучесть кадров ниже [71, с. 33].

Многие педагоги не способны успешно разрешать педагогические проблемные ситуации, возникающие в учебно-воспитательном процессе, из-за недостаточного владения приемами самоанализа и саморегуляции. Организационные и профессиональные стресс-факторы выступают в качестве препятствий для самореализации личности. Преодоление трудностей в процессе профессиональной адаптации способствует актуализации личностных потенциалов и нахождению привлекательности своего труда, своей роли в обществе и смысла жизни. В случае неконструктивных стратегий преодоления жизненных и профессиональных трудностей, а также отсутствия привлекательности выполняемой трудовой и социальной деятельности человек испытывает фрустрацию в достижении жизненно важных целей, неудовлетворенность личным и профессиональным развитием [8, с. 313].

Профессионально трудные ситуации рассматриваются как ситуации, связанные с высоким уровнем требований к ресурсам субъекта труда для его адап-

тации или преодоления данной ситуации, при этом стрессовое реагирование и развитие стресс-синдромов опосредовано субъективными репрезентациями трудных ситуаций. В качестве параметров трудной ситуации выделяются:

а) валентность (субъективное значение ситуации, которое влияет на оценку ее стрессогенности);

б) контролируемость (субъективная оценка личной способности контроля над стрессовой ситуацией);

в) изменчивость (субъективная оценка того, что стрессовая ситуация изменится самостоятельно, без участия субъекта);

г) неопределенность (субъективная оценка неопределенности и неясности ситуации);

д) повторяемость (субъективная оценка повторяемости стрессовой ситуации);

е) осведомленность (степень личного опыта переживания подобных ситуаций) [38, с. 293].

Оценка ситуации как трудной и потенциально стрессовой связана с расхождением субъективной репрезентации реальной ситуации и «образом» ожидаемой или желаемой ситуации. Каждая из ситуаций, с которой сталкивается педагог в процессе профессиональной деятельности, в определенной степени эмоционально стрессогенна. Она связана и с субъективной значимостью ситуации, и с ее неопределенностью, что требует оценки вероятности успешного развития, исхода и последствий данной ситуации для субъекта педагогической деятельности. Совокупность изменений, которые происходят со специалистом в процессе профессионализации, связана с появлением в структуре его деятельности и личности определенных профессиональных новообразований. Они могут иметь как конструктивное, так и деструктивное значение для трудовой деятельности. Человек может не только совершенствовать свои знания, умения и навыки, развивать профессиональные способности, но и испытывать отрицательное воздействие этого процесса. Такое воздействие приводит к появлению разного рода профессиональных деформаций, деструкций и состояний, снижа-

ющих успешность выполнения деятельности и негативно отражающихся в других сферах жизни (Зеер Э.Ф., Завалишина Д.Н., Маркова А.К., Поваренков Ю.П.). Профессиональные деструкции представляют собой изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса. Одной из наиболее часто развивающихся в педагогической деятельности их формой является синдром выгорания [29, с. 40].

Таким образом, для педагогов характерны такие проявления стресса как фрустрация, тревожность, утомление. Специфическими для педагогической деятельности стрессорами, приводящими к подобным состояниям, являются трудности в управлении учащимися в случае их деструктивного поведения, слабая взаимосвязь между педагогом и учениками, равнодушие администрации и недостаточная поддержка с ее стороны при решении дисциплинарных проблем, несоответствие уровня зарплаты затрачиваемым усилиям и результатам работы, социальная оценка, необходимость быстро принимать решения, повседневная рутина и др. Многие педагоги не способны успешно разрешать педагогические проблемные ситуации, возникающие в учебно-воспитательном процессе, из-за недостаточного владения приемами самоанализа и саморегуляции. В случае неконструктивных стратегий преодоления жизненных и профессиональных трудностей, а также неудовлетворенности выполняемой трудовой деятельности человек испытывает фрустрацию в достижении жизненно важных целей, неудовлетворенность личным и профессиональным развитием. У педагогов, удовлетворенных трудовой деятельностью, в поведении отмечают следующие моменты: у них выше производительность труда; данные педагоги склонны помогать другим сотрудникам; у них ниже уровень прогулов; ниже текучесть кадров.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ПЕДАГОГОВ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения (МБОУ) «Школы № 27 г. Благовещенска». Сначала были определены цель и задачи исследования, затем была выдвинута гипотеза и подобраны методики для исследования. Далее была определена выборка исследования. В группу испытуемых вошли 20 человек (18 женщин и 2 мужчины), в возрасте от 24 до 67 лет, из них 93 % педагогов имеют высшее образование, 7 % среднее специальное; 40 % педагогов имеют первую квалификационную категорию.

Для проведения исследования были выбраны три методики: опросник «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой (приложение А), опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана (приложение Б), тест-опросник «Индекс жизненного стиля», Р. Плутчика (приложение В).

Опишем использованные в работе методики:

а) опросник «Удовлетворенность работой» В.А. Розановой [81, с. 22].

Данная методика была использована для определения уровня удовлетворенности работой сотрудника. Она позволяет оценить удовлетворенность работника микроклиматическими условиями труда, содержанием деятельности, взаимоотношениями с руководителями и коллегами, возможностью профессионального роста. Тест состоит из 14 вопросов. Показателем удовлетворенности педагогов трудовой деятельностью является сумма баллов, отмеченных на бланке ответов. Респонденты заполняли бланк, в котором были указаны вопросы, где отвечающим необходимо было ответить на них по шкале от 1 до 5. Где 1 – высшая степень удовлетворенности, 5 – крайняя неудовлетворенность.

По результатам обследования можно набрать от 14 до 70 баллов.

Оценка результатов производится по следующей шкале:

15-20 баллов – вполне удовлетворены работой;

21-32 балла – удовлетворены;

33-44 балла – не вполне удовлетворены;

45-60 баллов – не удовлетворены;

более 60 баллов – крайне не удовлетворены.

Работники, удовлетворенные работой характеризуются уравновешенностью и стабильностью в поведенческих проявлениях, у них проявляется низкий уровень эмоциональной напряженности, низкий уровень тревожности, им присуще достаточно высокая степень энтузиазма и увлеченного отношения к работе. Респонденты, не удовлетворенные работой, подвержены переживанию хронических стрессов, эмоциональному перенапряжению, чувствуют себя опустошенными, присуще чувство истощенности собственных эмоциональных ресурсов; проявляется негативное, бездушное отношение к коллегам и учащимся, снижение чувства профессиональной компетентности, потеря мотивации к работе.

Данная анкета может быть использована и для оценки степени удовлетворенности работой группой работников. В таком случае анализируются средние значения показателей по группе.

б) опросник «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана [81, с. 33].

Данный опросник можно считать одним из наиболее удачных инструментов исследования базисных стратегий поведения человека. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1) стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы;

2) стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям,

значимым другим;

3) стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем.

В опроснике предложено 33 утверждения с вариантами путей преодоления проблем, неприятностей. Респондентам предлагалось ознакомиться с утверждениями и определить, какие из предложенных вариантов обычно ими используются. Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 11 баллов, максимальная – 33 балла.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла.

Ответ «Согласен» в 2 балла.

Ответ «Не согласен» в 1 балл.

Ответы на вопросы соответствуют шкалам:

Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33. Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32. Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Сумма баллов по шкалам «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание проблем» даёт представление о ведущей стратегии поведения человека. Результаты психологической диагностики подсчитываются по ключу. При совпадении полученных ответов с ключом начисляется 1 балл. Нормы для оценки результатов теста: по шкале «разрешение проблем», показатели: < 16 баллов – очень низкий уровень, 17-21 баллов – низкий уровень, 22-30 баллов – средний уровень, > 31 балла – высокий уровень. По шкале «поиск социальной поддержки»: < 13 баллов – очень низкий уровень, 14-18 баллов – низкий уровень, 19-28 баллов – средний уровень, > 29 баллов – высокий уровень. По шкале «избегание проблем»: < 15 баллов – очень низкий уро-

вень, 16-23 балла – низкий уровень, 24-26 баллов – средний уровень, > 27 баллов – высокий уровень.

3) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика [73, с. 126].

Данный опросник предназначен для диагностики уровня напряженности основных психологических защит, изучения иерархии системы психологической защиты и оценки общей напряженности всех измеряемых защит различных механизмов психологической защиты. Педагогам предлагалось прочитать 97 утверждений, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, решить верно, ли утверждение по отношению к ним.

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. При совпадении ответов с ключом начисляется 1 балл.

Отрицание: 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

Подавление: 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

Регрессия: 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

Компенсация: 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

Проекция: 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

Замещение: 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.

Интеллектуализация: 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.

Реактивное образование: 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

При интерпретации количество баллов, набранных по каждой шкале, дает более полное представление о выраженности у обследуемого уровня напряженности основных психологических защит.

Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле (1):

$$n:N \times 100 \%, \quad (1)$$

где n – число положительных ответов по шкале этой защиты;

N – число всех утверждений, относящихся к этой шкале.

Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле:

$$n: 92 \times 100\%, \quad (2)$$

где n – сумма всех положительных ответов по опроснику.

По данным В.Г. Каменской, нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40-50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

После подсчета суммарных «сырых» баллов по каждой шкале экспериментатор может сравнить их со средненормативными показателями по выборке стандартизации ($x \pm$ стандартное отклонение) или по таблице процентилях перевести «сырые» баллы в процентильные оценки и определить условное место испытуемого в выборке стандартизации. Для сравнения показателей двух групп необходимо подсчитать средние баллы и стандартные отклонения по каждой шкале в обеих группах и затем оценить статистическую значимость различий с помощью критерия Стьюдента.

Механизмы психологической защиты личности, представленные в опроснике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика: Отрицание – механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются самой личностью.

Подавление является сознательным защитным механизмом. Специфика действия механизма подавления заключается в том, оно, что выступает как механизм работы сознания на уровне «второй цензуры», (расположенной, по Фрейду З., между сознанием и подсознанием), обеспечивая исключение какого-

то психического содержания из области сознания. С точки зрения динамики, ведущую роль в подавлении играют этические мотивы.

Регрессия в классических представлениях рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергаясь действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций.

Компенсация – это механизм психологической защиты, нередко объединяемый с идентификацией. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности.

Проекция. В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписывается другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально малоодобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях.

Замещение – распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства.

Интеллектуализация – этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, действие интеллектуализации проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного.

Реактивное образование. Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

Для статистического анализа данных использовался коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена. Назначение рангового коэффициента корреляции заключается в том, что он позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями (иерархиями) признаков. Универсальность коэффициента ранговой корреляции проявляется в том, что он применим к любым количественно измеренным или ранжированным данным.

Коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена подсчитывается по формуле:

$$r_s = 1 - 6 \times \sum (d^2) : N \times (N^2 - 1) \quad (3)$$

где d – разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

N – количество ранжируемых значений, в данном случае количество испытуемых;

r_s – коэффициент ранговой корреляции [55, с. 206].

В работе расчет коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена проводился с использованием программы Статистика 10.0.

Ограничения коэффициента ранговой корреляции:

1) по каждой переменной должно быть представлено не менее 5 наблюдений;

2) коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена при большом количестве одинаковых рангов по одной или обоим сопоставляемым переменным дает огрубленные значения. В идеале оба коррелируемых ряда должны представлять собой две последовательности несовпадающих значений.

2.2 Анализ и интерпретация исследования

Исследование было начато с определения степени удовлетворенности педагогов трудовой деятельностью.

Из 20 педагогов, участвующих в психологическом исследовании, удовлетворены трудовой деятельностью 67 %. Из них 27 % вполне удовлетворены трудовой деятельностью, 40 % удовлетворены работой – данные респонденты достаточно уравновешены и стабильны в поведенческих проявлениях, у них низкий уровень эмоциональной напряженности, низкий уровень тревожности, достаточно высокая степень энтузиазма и увлеченного отношения к работе, 33 % испытуемых не удовлетворены работой, из них 27 % не вполне удовлетворены работой, 6 % не удовлетворены работой. Им присущи переживания хронических стрессов, эмоциональное перенапряжение, чувство опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов; негативное, бездушное отношение к коллегам и учащимся.

Соотношение разных степеней удовлетворенности трудовой деятельностью по методике «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой представлено на рисунке 1.

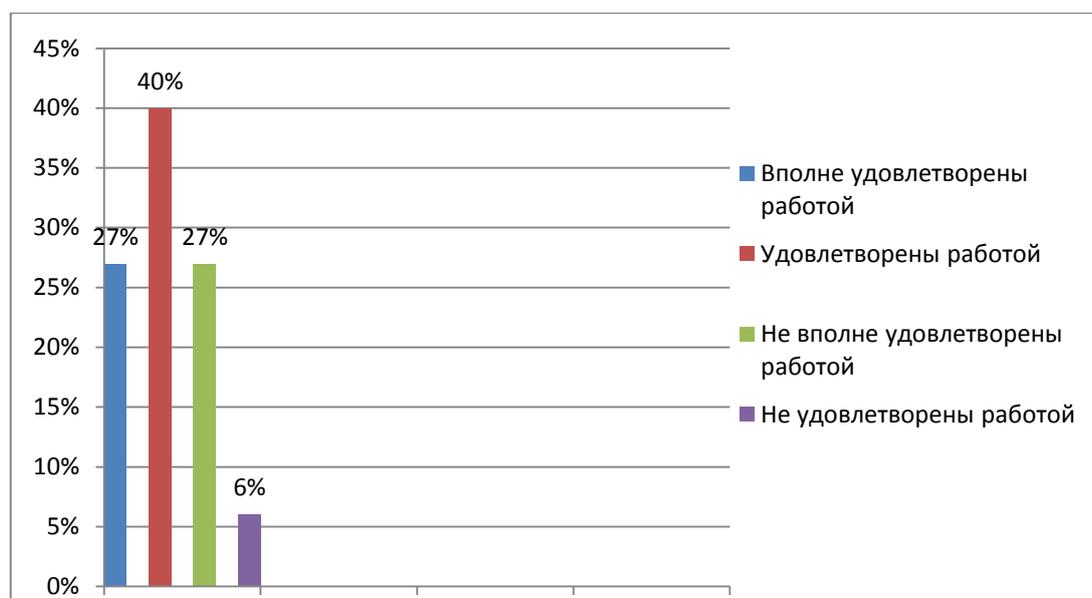


Рисунок 1 – Показатели удовлетворенности педагогов работой, в процентах

С целью диагностики доминирующих копинг-стратегий личности был использован тест «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана. Результаты исследования представлены на рисунке 2.

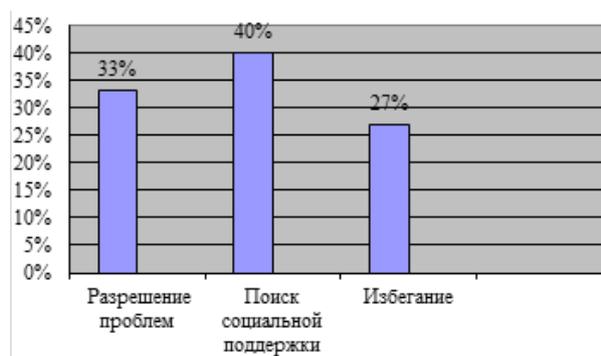


Рисунок 2 – Показатели диагностики доминирующих копинг-стратегий личности, в процентах

Из рисунка 2 видно, что наибольшее количество испытуемых (40%) используют «поиск социальной поддержки»- данные респонденты для эффективного разрешения проблем обращаются за помощью и поддержкой к окружающей их среде: семье, друзьям, значимым другим; для 33 % испытуемых ведущей стратегией поведения является «разрешение проблем» – они стараются ис-

пользовать все имеющиеся личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы. Наименьшее количество педагогов (27 %) используют «стратегию избегания» – стратегию, при которой человек старается избежать контакта с действительностью, уйти от решения проблем.

Показатели механизмов психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика – представлены на рисунке 3.

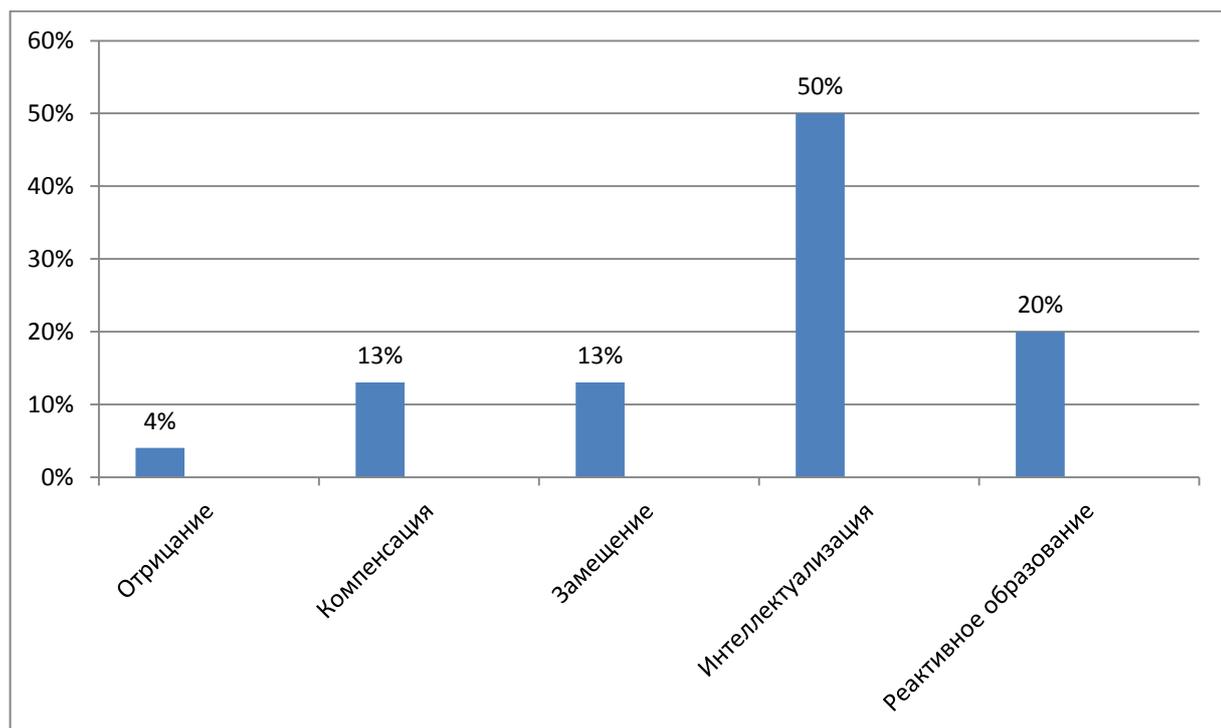


Рисунок 3 – Показатели механизмов психологической защиты, в процентах

Из рисунка 3 видно, что большинство респондентов чаще используют такие виды психологической защиты, как «интеллектуализация» (50 % испытуемых), «реактивное образование» (20 %), реже «замещение» (13 %), «компенсация» (13 %), «отрицание» (4 %).

Для подтверждения выдвинутой гипотезы использовался коэффициент ранговой корреляции r_s Ч. Спирмена [57, с. 32].

Метод ранговой корреляции поведения Ч. Спирмена позволяет определить тесноту (силу) и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями признаков.

Все расчеты проведены с помощью программы Статистика 10.0.

Корреляционный анализ показал следующее: была выявлена взаимосвязь между совладающим поведением и удовлетворённостью трудом по некоторым шкалам. Показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Корреляционная связь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов

	Spearman	p-value
Удовлетворенность работой & Разрешение проблем	- 0,086317	0 ,717469
Удовлетворенность работой & Поиск социальной поддержки	0,0 85261	0 ,720793
Удовлетворенность работой & Избегание проблем	0,1 15138	0 ,628833
Удовлетворенность работой & Отрицание	- 0,026628	0 ,911271
Удовлетворенность работой & Подавление	0,1 60591	0 ,498816
Удовлетворенность работой & Регрессия	- 0,133166	0 ,575689
Удовлетворенность работой & Компенсация	- 0,218399	0 ,354936
Удовлетворенность работой & Проекция	0,5 74050	0 ,008125
Удовлетворенность работой & Замещение	0,5 10219	0 ,021536
Удовлетворенность работой & Интеллектуализация	- 0,076197	0 ,749510

Из таблицы 1 мы видим следующее: по результатам методики «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой с результатами опросника «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана была выявлена отрицательная значимая связь по шкалам «Удовлетворенность работой» и «Разрешение проблем» ($r_s = -0,086317$), мы можем предположить, что педагогам, удовлетворенным трудом не приходится использовать все имеющиеся личностные ресурсы для разрешения проблем.

Далее рассмотрим корреляционные связи результатов методик «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой с результатами опросника «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика.

Была выявлена положительная значимая корреляция по шкалам «удовлетворённость работой», «проекция» ($r_s = 0,574050$) и «замещение» ($r_s = 0,510219$). Исходя из полученных показателей, можно сделать вывод, что чаще всего в трудных жизненных ситуациях педагоги приписывают собственные черты, эмоции, отношения кому-то другому, отрицая их наличие у себя; от подавленных эмоций избавляются, направляя их на более доступные объекты, чем те, что вызывают отрицательные чувства.

Отрицательная корреляция выявлена между шкалами «Удовлетворённость работой» и следующими шкалами опросника «Индекс жизненного стиля»: «отрицание» ($r_s = -0,026628$), «регрессия» ($r_s = -0,133166$) «компенсация» ($r_s = -0,218399$) «интеллектуализация» ($r_s = -0,076197$) может свидетельствовать о том, что педагоги, удовлетворенные трудом не отрицают вызывающие тревогу обстоятельства. При разрешении проблем они не избегают их путём перехода на более ранние стадии развития; не пресекают переживания неприятных ситуаций при помощи установок в пользу противоположного. Так же данной категории педагогов не присуще стремление заменить имеющиеся у них недостатки другими качествами.

Исходя из полученных, обработанных и проанализированных данных можно прийти к следующему выводу: большая часть педагогов удовлетворены своей трудовой деятельностью. Так же мы можем отметить, что существуют некоторые взаимосвязи между совладающим поведением и удовлетворенностью трудовой деятельностью. То есть благодаря некоторым факторам удовлетворённости труда, педагоги используют более конструктивные психологические защиты.

2.3 Программа обучения педагогов конструктивному совладающему поведению в профессиональных трудных ситуациях

На основе полученных результатов диагностики удовлетворенности трудовой деятельностью и совладающего поведения педагогов, психологам, работающим с педагогическим коллективом при планировании и реализации психопрофилактической, консультативной, психокоррекционной и других видов

работ, для снижения количества стрессовых ситуаций и повышения стрессоустойчивости работников, целесообразно учитывать выявленные в ходе исследования особенности. С целью сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов рекомендована реализация программы обучения педагогов конструктивному совладающему поведению в профессиональных трудных ситуациях.

Программа обучения педагогов с разным уровнем удовлетворенности трудовой деятельностью конструктивному совладающему поведению в профессионально трудных ситуациях была разработана на основе теоретического анализа литературы и обобщения результатов эмпирического исследования.

Программа обучения включает в себя следующие этапы реализации обучающе-коррекционных средств:

а) Расширение знаний о совладающем поведении, использование конструктивных (эффективных) стратегий. Осуществляется средствами мини-лекций, дискуссий. Деловая игра «Кто управляет кораблём?», «Экспертиза», ролевая игра «Сглаживание организационных конфликтов».

б) Тренинг на повышение мотивации самоизменения в отношении совершенствования совладающего поведения. Прояснение ожиданий от тренинга. Осуществляется с помощью обсуждения в кругу, персональных письменных заданий, проективных тестов (рисунков), упражнений на развитие мотивации к совершенствованию совладающего поведения, а также с помощью группового подведения итогов о необходимости овладения новыми конструктивными копинг-стратегиями.

в) Помощь в осознании особенностей собственного совладающего поведения, наличия копинг-стратегий, их конструктивности / деструктивности в контексте профессиональной деятельности. Достигается совокупностью психодиагностических средств (проективных тестов, опросников и др.) и анализа копинг-поведения в играх, моделирующих типичные ситуации. Проводится психологический анализ восприятия и интерпретации ситуаций, а также нового копинг-поведения.

г) Обучение новым стратегиям конструктивного совладающего поведения. Достигается за счет широкого спектра методов активной обратной связи о поведении в ситуациях. С помощью дискуссий и ролевых игр повышается осознанность преимуществ новых способов совладания для повышения удовлетворенности трудовой деятельностью. Закрепление освоенных конструктивных копинг-стратегий в серии специально спроектированных трудных ситуаций и групповое подведение итогов.

Тренинг предполагает групповую форму работы, которая имеет ряд преимуществ: дает возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы. В процессе взаимодействия члены группы могут облегчить разрешение межличностных конфликтов вне группы.

В поддерживающей и контролирующей обстановке участники тренинга могут обучать новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений, среди равных партнеров.

Цель тренинга – обучение конструктивному совладающему поведению педагогов, поиск резервов для более эффективной работы, выделение причин возможных или истинных профессиональных проблем; выработка внутренней позиции по отношению к профессиональной деятельности, ориентирующей педагогов на построение взаимоотношений с субъектами педагогической деятельности на основе сотрудничества, и осознание своей индивидуальности в процессе педагогической деятельности.

Предполагаемые результаты: идентификация участниками своих проблем в контексте феноменов совладающего поведения, повышение уверенности в возможности лучшего понимания и управления собственным совладающим поведением, использование конструктивных стратегий поведения.

Состав группы – 10-15 человек.

Оборудование: ручки, бейджи, чистая бумага, раздаточный материал, ноутбук, проектор, удлинитель, колонки, термопот, доска, маркеры, приспособление для стирания с доски.

Оснащенность помещения: стулья (не менее количества участников), несколько столов (парт).

Требования к помещению: тренинг должен проводиться в помещении среднего размера (подойдет учебная аудитория), комфортном для проведения упражнений и возможностью проведения кофе-брейков, удобной формы (длина помещения не должна быть больше его ширины), без колонн, с высоким потолком, с достаточным, равномерным освещением.

Рекомендуемая продолжительность тренинга составляет 24 часа – 6 занятий по 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Основной курс длится 3 недели, посттренинговое сопровождение осуществляется в течение 1-2 мес.

Исходными принципами реализации программы являются:

- принцип всеобщности и доступности – то есть возможность приобщения,
- принцип вовлеченности всех желающих в данную программу;
- принцип самодеятельности – развитие инициативы;
- принцип индивидуального подхода – предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, психофизиологических особенностей;
- принцип систематичности и целенаправленности – предполагает осуществление данной программы на основе планомерного и последовательного сочетания непрерывности и взаимозависимости на всех этапах реализации программы;
- принцип полноценного межличностного общения, основанного на доброжелательности, с учетом интересов всех участников, доверия, искренности, терпимости;
- принцип вариативности предполагает сочетание различных направлений и мероприятий по развитию ценностных ориентаций профессиональной деятельности педагогов.

Программа включает следующие этапы:

а) подготовительный – выявление проблемы, целеполагание, планирование, выбор деятельности средств и методов, проработка структуры реализации мероприятий, подготовка основных материалов;

б) основной – реализация всего комплекса мероприятий;

в) заключительный – проведение повторной диагностики.

Анализ услуги проделанной работы с целью дальнейшего совершенствования общей программы.

Программа включает в себя следующие компоненты:

а) расширение знаний о ценностных ориентациях профессиональной деятельности педагогов. Данный компонент осуществляется средствами мини-лекций, дискуссий;

б) тренинг на развитие ценностных ориентаций профессиональной деятельности педагогов;

в) помощь в осознании особенностей собственных ценностных ориентаций профессиональной деятельности. Достигается совокупностью психодиагностических средств (проективных тестов, опросников и др.).

Тренинговая программа включает в себя следующие этапы и модули:

Первый этап. Психодиагностика особенностей совладающего поведения.

а) диагностика. Предложенные методики для диагностики: российский вариант опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.), опросник WCQ (Ways of Coping Questionnaire) С. Фолкман и Р. Лазарус, опросник «Проактивное совладание» Э. Грингласс (адаптация Старченковой Е.С.), «Индикатор копинг-стратегии» Д. Амирхана «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика [58, с. 129].

б) обсуждение ожиданий от тренинга в контексте успешного совладания с трудными ситуациями в профессиональной деятельности. Ключевые вопросы для обсуждения: «Что означает для меня успешное совладание?», «На какие признания ориентируюсь при оценке успешности совладания?», «Что хочу изменить в своем совладании, что я имею для этого – какие личные качества, мотивы, установки и ожидания от тренинга?»

в) комплектование групп с учетом уровня удовлетворенности трудовой деятельностью.

При комплектовании групп используется опросник «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой с помощью, которого педагогов можно поделить на 4 группы: педагоги, вполне удовлетворенные работой; педагоги, удовлетворенные работой; педагоги, неудовлетворенные работой; педагоги, крайне не удовлетворенные работой.

Второй этап. Тренинг:

а) сплочение и введение в проблему тренинга. Сплочение участников тренинга вокруг целей и задач по овладению эффективными копинг-стратегиями. Введение в проблему совладающего поведения в контексте личной и профессиональной успешности, сохранения здоровья и субъективного благополучия. Информирование участников о конструктивном и неконструктивном совладании и последствиях неконструктивных копинг-стратегий. Для участников тренинга проводятся мини-лекция и обсуждение проблемных вопросов совладания. Целью и показателями эффективности вводной части является: расширение представлений о широком спектре совладающего поведения, критериях его конструктивности, зависимости совладающего поведения от личных (когнитивных и поведенческих) усилий и подведение участников группы к идентификации своих проблем в контексте феноменов совладающего поведения, зависящего от активности и контроля самого человека; повышение уверенности в возможности лучшего понимания и управления собственным совладающим поведением.

б) типичные профессионально трудные ситуации. Обсуждение с участниками трудных ситуаций на работе и их субъективных репрезентаций в зависимости от удовлетворенности своей трудовой деятельностью. Упражнения, направленные на осознание индивидуальных различий в субъективных образах и интерпретациях профессионально трудных ситуаций. Проводятся упражнения на осознание репертуара копинг-поведения в профессионально трудных ситуациях.

Проективная игра «Что я думаю, говорю себе в затруднительных или стрессогенных ситуациях?» Участники записывают формулы (пословицы, поговорки или крылатые выражения), которые обычно используют для поддержки себя или других людей, попавших в стрессогенные ситуации. Далее идет невербальное проигрывание – изображение данных формул. Осуществляются их анализ с точки зрения классификации копинг-стратегий, поиск сил. В ходе подведения итогов проведенной игры у участников повышается мотивация к самоизменению и освоению конструктивных копинг-стратегий.

г) работа с удовлетворенностью трудовой деятельностью.

В данном блоке рассматриваются цели профессиональной деятельности, факторы привлекательности профессии, критерии удовлетворённости трудовой деятельностью. Упражнения, направленные на осознание истинных и ложных смыслов педагогов.

д) ресурсы совладающего поведения. Обсуждение ресурсной базы участников: анализ наличных ресурсов стрессоустойчивости, обучение конструктивным копинг-стратегиям.

Проективная игра: «Мои внешние и внутренние ресурсы».

Осуществляется в разных вариантах:

1) вербальный – вербализация того, что помогает преодолевать трудности (качества, умения, стремления, опыт);

2) невербальный – рисунки, пантомима (обозначение своих личностных ресурсов). Завершается игрой «Сбор рюкзака», в которой каждый участник собирает свой рюкзак ресурсов совладания лично и с помощью обратной связи от группы. Проводится вернисаж рисунков рюкзачков. В состоянии аутогенного погружения осуществляется закрепление доступности зафиксированных ресурсов и возможности их использования в стрессогенных ситуациях.

в) барьеры самоизменения и освоения конструктивного копинг-поведения.

Обучение рациональному мышлению и конструктивному совладающему поведению.

Обсуждение личных барьеров и трудностей реализации конструктивных копинг-стратегий в профессиональной деятельности. Использование техник когнитивного переструктурирования для исправления иррациональных убеждений, углубление понимания глубинных причинно-следственных связей между субъективным видением ситуации и мобилизацией ресурсов совладающего поведения.

Участники получают листы с признаками иррациональных убеждений. Далее в малых группах анализируют собственные когнитивные ошибки в репрезентации профессионально трудных ситуаций с опорой на признаки иррациональности. При обсуждении типичных ситуаций формируются умения рационально репрезентовать затруднительные ситуации.

На основе нового видения и интерпретации трудных ситуаций проводится игра «Новый взгляд на профессионально трудные ситуации и новые возможности управления ими». В ходе игры достигается более гибкое и конструктивное поведение в зависимости от измененных субъективных репрезентаций стрессогенных ситуаций.

Обучение техникам конструктивного совладающего поведения для преодоления типичных профессионально трудных ситуаций.

Составление индивидуального плана по освоению и внедрению конструктивного совладающего поведения (групповая и индивидуальная форма работы).

Третий этап. Рефлексивно-оценочный этап.

По завершению обучения, в ходе рефлексии участники тренинга обмениваются своими впечатлениями, чувствами, эмоциями, связанными с участием в тренинге. Рефлексия может быть организована в форме ответов на вопросы (например, «Что нового я узнал?», «Как я собираюсь использовать полученные знания и опыт?» и др.) с последующим их обобщением и подведением итогов. При необходимости визуализация результатов тренинга.

Четвёртый этап. Посттренинговая психодиагностика.

Участники заполняют методики для оценки произошедших изменений

шкалы для оценки самомотивации к изменению, модификация анкеты «Эмоционально-напряженные ситуации» (Борисова Е.В., Старченкова Е.С.).

Пятый этап. Посттренинговое сопровождение.

Индивидуальное и групповое консультирование. Разбор трудностей и ошибок при внедрении освоенных техник в трудовую сферу в рамках индивидуальных и групповых встреч.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании изученного материала можно прийти к выводу, что совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессором) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации - через осознанные стратегии действия.

Для педагогов характерны такие проявления стресса как фрустрация, тревожность, утомление. Специфическими для педагогической деятельности стрессорами, приводящими к подобным состояниям, являются трудности в управлении учащимися в случае их деструктивного поведения, слабая взаимосвязь между педагогом и учениками, равнодушие администрации и недостаточная поддержка с ее стороны при решении дисциплинарных проблем, несоответствие уровня зарплаты затрачиваемым усилиям и результатам работы, социальная оценка, необходимость быстро принимать решения, повседневная рутина и др. Многие педагоги не способны успешно разрешать педагогические проблемные ситуации, возникающие в учебно-воспитательном процессе, из-за недостаточного владения приемами самоанализа и саморегуляции. В случае неконструктивных стратегий преодоления жизненных и профессиональных трудностей, а также неудовлетворенности выполняемой трудовой деятельности человек испытывает фрустрацию в достижении жизненно важных целей, неудовлетворенность личным и профессиональным развитием.

В данной магистерской диссертации была изучена взаимосвязь совладающего поведения и удовлетворенности трудовой деятельностью педагогов.

Проведя корреляционный анализ между совладающим поведением и удовлетворённостью трудовой деятельностью педагогов, были получены следующие результаты:

- при выявлении взаимосвязи совладающего поведения и удовлетворённости трудовой деятельностью показатель r_s Ч. Спирмена дал положительные

результаты в отношении механизмов психологической защиты: «проекция» ($r_s = 0,574050$) и «замещение» ($r_s = 0,510219$);

- при выявлении взаимосвязи удовлетворённости трудом и механизмами психологической защиты выявлена значимая отрицательная связь в отношении механизмов «отрицание» ($r_s = - 0,026628$), «регрессия» ($r_s = - 0,133166$), «компенсация» ($r_s = - 0,218399$), «интеллектуализация» ($r_s = - 0,076197$).

Исходя из полученных, обработанных и проанализированных данных можно прийти к следующему выводу: большая часть педагогов удовлетворены своей трудовой деятельностью. Так же мы можем отметить, что существуют некоторые взаимосвязи между совладающим поведением и удовлетворённостью трудовой деятельностью. То есть благодаря некоторым факторам удовлетворённости труда, педагоги используют более конструктивные психологические защиты.

В заключении можно сделать вывод, что взаимосвязь между совладающим поведением и удовлетворённостью трудовой деятельностью педагогов существует.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – М.: Академия, 2013. – 109 с.
- 2 Абрумова, А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А.Г. Абрумова // Психологический журнал. – 2010. – № 6. – С. 76-78.
- 3 Абульханова, К.А. Жизненные перспективы личности / К.А. Абульханова // Психология личности и образ жизни. – М.: Мысль, 2014. – С.137-145.
- 4 Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 2013. – 299 с.
- 5 Аветисян, К.А. Экспрессивное поведение учителя / К.А. Аветисян // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 15-21.
- 6 Агеева, И.А. Успешный учитель : тренинговые и коррекционные программы / И.А. Агеева. – СПб. : Речь, 2010. – 208 с.
- 7 Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб. : Академический проект, 2012. – 256 с.
- 8 Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. М. : Фонд «За экономическую грамотность», 2009. – 296 с.
- 9 Акопов, Г.В. Социальная психология образования / Г.В. Акопов. – М.: МПСИ: ФЛИНТА, 2010. – 132 с.
- 10 Александровский, Ю.А. Пограничные психические расстройства: руководство для врачей / Ю.А. Александровский. – М. : Медицина, 2012. – 400 с.
- 11 Алмаев, Н.А. Оценка психометрических свойств методики «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана / Н.А. Алмаев, Г.Ю. Малкова // Вопросы психологии. - 2016. – № 4. – С. 151-159.
- 12 Ананьев, В.А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие / В.А. Ананьев. – СПб. : Изд-во БПА, 2008. – 148 с.
- 13 Ананьев, Б.Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные труды / Б.Г. Ананьев. – М.: МПСИ, 2006. – 215 с.

- 14 Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб., 2010. – 282 с.
- 15 Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 2008 – № 1, – 57 с.
- 16 Арестова, О.Н. Индивидуальные особенности функционирования защитных механизмов / О.Н. Арестова, Н.В. Калинина // Вестник Московского университета. – Серия 14, Психология. – 2009. – № 1. – С. 20 - 29.
- 17 Асташова, Н.А. Учитель: проблема выбора и формирования ценностей / Н.А. Асташов. – М.: МПСИ, 2006. – 134 с.
- 18 Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2010. – 324 с.
- 19 Бассин, Ф.В. О силе «Я» и психологической защите / Ф.В. Бассин // Вопросы философии. – 2010. – № 2. – С. 118-125.
- 20 Бассин, Ф.В. Проблема психологической защиты / Ф.В. Бассин, М.К. Бурлакова, В.Н. Волков // Психологический журнал. – 2009. – Том 9. – № 3. – С. 78-86.
- 21 Белинская, Е.П. Социальная психология / Е.П. Белинская. – М.: МПСИ, 2010. – 123 с.
- 22 Бессокирная, Г.П. Удовлетворенность работой на предприятии и удовлетворенность жизнью / Г.П. Бессокирная. – СПб.: Питер, 2012. – 156 с.
- 23 Битянова, Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналитический обзор / Н.Р. Битянова. – М.: Флинта, 2010. – 46 с.
- 24 Бодалёв, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалёв, В.В. Столин. – М: МПСИ, 2009. – 45 с.
- 25 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2016. – Том 27. – № 1. – С. 122–133.
- 26 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ре-

курсы преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2016. Том 27. – № 2. – С. 113-123.

27 Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2015. – Том 27. – №3. – С. 106-116.

28 Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 2018. – 196 с.

29 Бойко, О.В. Охрана психического здоровья / О.В. Бойко. – М.: Академия, 2018. – 103 с.

30 Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук. – Киев, 2013. – 205 с.

31 Вилюнас, В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 2013. – 288 с.

32 Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 2016. – 250 с.

33 Винокуров, Л.В. Организационная психология. Хрестоматия / Л.В. Винокуров. – СПб.: Питер, 2015. – 159 с.

34 Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2015. – 336 с.

35 Вассерман, Л.И. Методическое пособие «Индекс жизненного стиля» / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб.: Психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2009. – 48 с.

36 Воронин, Г.А. Конфликты в школе. Социологические исследования / Г.А. Воронин. – 2015. – № 3. – С. 51-68.

37 Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций / Л.С. Выготский – М.: Изд-во Москва, 2013. – 350 с.

38 Выготский, Л.С. Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский – М.: Изд-во Москва, 2013. – 300 с.

39 Выготский, Л.С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Москва, – 2015. – Т1. – 154 с.

- 40 Габриял, М.Т. Самооценка как метод изучения личности / М.Т. Габриял. – М., 2015. – 100 с.
- 41 Гагаринская, Г. Профилактика конфликтных ситуаций в организации / Г. Гагаринская. // Конфликты – 2014. – № 7. – С. 30-35.
- 42 Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – М.: Изд-во Москва. – 2014. – № 3. – С. 43-52.
- 43 Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха – М.: Изд-во. – Киев: Наукова думка, 2016. – 136 с.
- 44 Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е.Ф. – СПб.: Речь, 2014. – 79 с.
- 45 Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская – Л.: Изд-во Львов, 2013. – 98 с.
- 46 Гришина, Н.В. Психология конфликта / Н.В. Гришина. – СПб.: Питер, 2018. – 36 с.
- 47 Гришина, Н.В. Психология социальных ситуаций / Н.В. Гришина // Вопросы психологии. – 2014. – № 1. – С. 121-132.
- 48 Дидковская, Л.Г. Причины конфликтов и пути их преодоления / Л.Г. Дидковская // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. – 2015. – № 7. – С. 7-15.с.
- 49 Дикая, Л.Г. Оценка индивидуального стиля саморегуляции состояния личности человека / Л.Г. Дикая // Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. – М.: Наука, 2014. – 232 с.
- 50 Дорохова, А.В. Разрешение конфликтов / А.В. Дорохова. – М.: Академия, 2018. – 139 с.
- 51 Дружилов, С.А. Психология профессионализма человека: интегративный подход / С.А. Дружилов // Журнал прикладной психологии. – М.: Москва, 2015. – № 4 – 5. – С. 35-41.
- 52 Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – М.:

Питер, 2015. – 214 с.

53 Елисеева, И.Н. Профессиональное здоровье. Профессиональные деформации. Профессиональные деструкции / И.Н. Елисеева. – М.: ЦЭПП, 2016 – 92 с.

54 Ермолаева, Е.П. Психология профессионального маргинала в социально значимых видах труда (статья вторая) / Е.П. Ермолаева // Психологический журнал. – 2015. – Т. 22. – № 5. – С. 69-78.

55 Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект Мир, 2017. – 229 с.

56 Зейгарник, Б.В. Теория личности К. Левина / Б.В. Зейгарник. – М.: Москва, 2016. – 150 с.

57 Зинченко, Е.А. Метод экспертного визуального определения эмоциональных состояний рабочих на производстве / Е.А. Зинченко // Психологический Журнал. – 2017. – Т. 4. – С. 59-63.

58 Иванчик, Т.Ф. К вопросу о формировании значимой направленности личности / Т.Ф. Иванчик. Актуальные проблемы социальной психологии: Материалы всесоюзного симпозиума. – Кострома. – 2016. – С. 56-59.

59 Каган, М.С. Человеческая деятельность / М.С. Каган. – М.: Изд-во Москва, 2016. – 360 с.

60 Карелин, А.А. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина. – М.: Питер, 2015. – Т. 2. 165 с.

61 К вопросу о профессиональной психологии / История советской психологии труда / под ред. В.П. Зинченко [и др.]. – М., – 2013. – 358 с.

62 Климов, Е.А. Психология личности профессионала/ Е.А. Климов. – М., Изд – во Москва, 2016. – 400 с.

63 Климов, Е.А. Психология профессионала / Е.А. Климов. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 2015. – 278 с.

64 Красильников, И.А. Внутриличностная конфликтность как диспозиция в зарубежной и отечественной психологии / И.А. Красильников. – Саратов, 2014. – Т. 2. 180 с.

65 Кривенков, С.Г. Синдром эмоционального выгорания / С.Г. Кривенков, Ж.В. Волкова. – СПб.: Питер, 2016. – 108 с.

66 Кудрявцев, Т.В. Психологический анализ динамики профессионального самоопределения личности / Т.В. Кудрявцев // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 36-38.

67 Кукосян, О.Г. Профессия и познание людей / О.Г. Кукосян. – Ростов: РГУ, 2015. – 179 с.

68 Кучер, А.А. Способы самозащиты от профессионального выгорания. / А.А. Кучер. – Уфа, 2014. – 76 с.

69 Леонова, А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2015. – № 11. – С. 182-186.

70 Митина, Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях / Л.М. Митина // Вопросы психологии. – 2013. – № 4. – С. 28-38.

71 Моцкин, Ю.В. Психологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Моцкин. – М., 2018. – 49 с.

72 Никифорова, Г.С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2014. – 112 с.

73 Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента М.А. Дмитриева / под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2015. – 240 с.

74 Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников – М.: Изд-во «Институт практической психологии». 2016. – 250 с.

75 Розанова, В.А. Психология управления / В.А. Розанова. – М., ЗАО Бизнес-школа «Интел – Синтез», 2014. – 194 с.

76 Рудик, П.А. Мотивы поведения деятельности / П.А. Рудик. – М., 2015. – 136 с.

77 Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учебное пособие / Е.Ф. Рыбалко Учеб. пособие. – Л., 2015. – 256 с.

78 Самыгин, С.И. Психология управления / С.И. Самыгин. – М.: Академия, 2018. – 120 с.

79 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработка в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО Речь, 2014. – 208 с.

80 Слотина, Т.В. Психология личности / Т.В. Слотина. – СПб.: Питер, 2015. – 201 с.

81 Собчик, Л.Н. Методы психологической диагностики / Л.Н. Собчик. – М: Изд-во Моск. Университета, 2017. – 35 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Методика «Оценка удовлетворённости работой» В.А. Розановой

Инструкция к тесту:

«Вашему вниманию предлагается опросник для самооценки, а также выбор некоторых эффективных методов мотивации трудовой активности. Он содержит 14 утверждений. Каждое утверждение может быть оценено от 1 до 5 баллов. Сделайте свой выбор по каждому из этих утверждений, отметив соответствующую цифру.

- 1 – Вполне удовлетворен
- 2 – Удовлетворен
- 3 – Не вполне удовлетворен
- 4 – Не удовлетворен
- 5 – Крайне не удовлетворен»

Опросник

Ваша удовлетворенность предприятием (организацией), где вы работаете

Ваша удовлетворенность физическими условиями (жара, холод, шум и т. д.)

Ваша удовлетворенность работой

Ваша удовлетворенность слаженностью

Ваша удовлетворенность стилем руководства вашего начальника

Ваша удовлетворенность профессиональной компетентностью вашего начальника

Ваша удовлетворенность зарплатой (с точки зрения ее соответствия вашим трудовым затратам)

Ваша удовлетворенность зарплатой по сравнению с тем, сколько за такую же работу платят на других предприятиях

Ваша удовлетворенность служебным (профессиональным) продвижением

Ваша удовлетворенность возможностями продвижения

Продолжение ПРОДОЛЖЕНИЯ А

Методика «Оценка удовлетворённости работой» В.А. Розановой

Ваша удовлетворенность тем, как вы можете использовать свой опыт и способности

Ваша удовлетворенность требованиями работы к интеллекту

Ваша удовлетворенность длительностью рабочего дня

В какой степени удовлетворенность работой повлияла бы на ваши поиски другой работы

Обработка результатов:

Показателем удовлетворенности педагогов трудовой деятельностью является сумма баллов, отмеченных на бланке ответов.

Оценка результатов производится по следующей шкале:

15-20 баллов – вполне удовлетворены работой;

21-32 балла – удовлетворены;

33-44 балла – не вполне удовлетворены;

45-60 баллов – не удовлетворены;

более 60 баллов – крайне не удовлетворены.

Итоговый показатель может колебаться от 14 до 70 баллов.

Если результат равен 40 баллам и более, то есть основания говорить о не-удовлетворенности профессиональной деятельностью. И, напротив, если он меньше 40 баллов, можно судить об удовлетворенности работой.

Работники, удовлетворенные работой характеризуются уравновешенностью и стабильностью в поведенческих проявлениях, у них проявляется низкий уровень эмоциональной напряженности, низкий уровень тревожности, им присуще достаточно высокая степень энтузиазма и увлеченного отношения к работе. Респонденты, не удовлетворенные работой, подвержены переживанию хронических стрессов, эмоциональному перенапряжению, чувствуют себя опустошенными, присуще чувство истощения собственных эмоциональных ресурсов; проявляется негативное, бездушное отношение к

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика «Оценка удовлетворённости работой» В.А. Розановой

коллегам и учащимся, снижение чувства профессиональной компетентности, потеря мотивации к работе.

Данная анкета может быть использована и для оценки степени удовлетворенности работой группой работников. В таком случае анализируются средние значения показателей по группе.

Регистрационный бланк

Утверждения	Вполне удовлетворен 1	Удовлетворен 2	Не вполне удовлетворен 3	Не удовлетворен 4	Крайне не удовлетворен 5
1. Ваша удовлетворенность предприятием (организацией), где вы работаете					
2. Ваша удовлетворенность физическими условиями (жара, холод, шум и т.д.)					
3. Ваша удовлетворенность работой					
4. Ваша удовлетворенность слаженностью действий работников					
5. Ваша удовлетворенность стилем руководства вашего начальника					
6. Ваша удовлетворенность профессиональной компетенцией вашего начальника					
7. Ваша удовлетворенность заработной платой в смысле соответствия трудовым затратам					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А

Методика «Оценка удовлетворённости работой» В.А. Розановой

8. Ваша удовлетворенность заработной платой в сравнении с тем, сколько за такую же работу платят на других предприяти-					
9. Ваша удовлетворенность служебным (профессиональным) продвижением					
10. Ваша удовлетворенность возможностями продвижения					
11. Ваша удовлетворенность тем, как вы можете использовать свой опыт и способности					
12. Ваша удовлетворенность требованиями работы к интеллекту					
13. Ваша удовлетворенность длительностью рабочего дня					
14. В какой степени ваша удовлетворенность работой повлияла бы на ваше решение, если бы вы искали дру-					

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «Индикатор копинг-стратегии Д. Амирхана»

Инструкция:

«На бланке вопросов представлено несколько возможных путей преодоления проблем, неприятностей. Ознакомившись с утверждениями, Вы сможете определить, какие из предложенных вариантов обычно Вами используются. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которой Вы столкнулись, за последний год и которая заставила вас изрядно беспокоиться. Опишите эту проблему в нескольких словах. Теперь, читая приведенные ниже утверждения, выберите один из трех наиболее приемлемых вариантов ответов для каждого утверждения: Полностью согласен. Согласен. Не согласен».

Утверждения	Полностью согласен	Согласен	Не согласен
1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	3	2	1
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б
Методика «Индикатор копинг-стратегии Д. Амирхана»

7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б
Методика «Индикатор копинг-стратегии Д. Амирхана»

19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать . проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1
28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика «Индикатор копинг-стратегии Д. Амирхана»

32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом.

Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Ключ

Шкала «разрешение проблем» – пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33. Шкала «поиск социальной поддержки» – пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» – пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

Нормы для оценки результатов теста:

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Средний	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Высокий	> 31	> 29	> 27

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

Инструкция: «Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния Вашего здоровья и Вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно, ли оно по отношению к вам. Если вы решили, что утверждение, верно, поставьте любой знак в столбце «Да» рядом с номером вопроса; если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте любой знак в столбце «Нет» рядом с номером вопроса».

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечаю дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.
51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.

65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.

66. Меня не слишком раздражает детский плач.

67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.

70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.

71. Я часто испытываю чувство ревности.

72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.

73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.

74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.

75. Я никогда не бывал панически испуган.

76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.

77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.

78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.

79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.

80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.

81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

83. Мне случилось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.

84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.

85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.

86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.

87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.

90. Я легко переношу критику и замечания.

91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.

92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.

93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.

94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.

95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.

96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.

97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Регистрационный бланк

№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет	№	да	нет
1			26			51			76		
2			27			52			77		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

3			28			53			78		
4			29			54			79		
5			30			55			80		
6			31			56			81		
7			32			57			82		
8			33			58			83		
9			34			59			84		
10			35			60			85		
11			36			61			86		
12			37			62			87		
13			38			63			88		
14			39			64			89		
15			40			65			90		
16			41			66			91		
17			42			67			92		
18			43			68			93		
19			44			69			94		
20			45			70			95		
21			46			71			96		
22			47			72			97		
23			48			73					
24			49			74					
25			50			75					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

Опросник содержит 8 шкал. Ниже приводится ключ к опроснику, в котором указаны номера вопросов, относящихся к соответствующему механизму защиты.

Ключ к опроснику:

1. Реактивные образования: 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86
2. Отрицание реальности: 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90.
3. Замещение: 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89.
4. Регрессия: 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84.
5. Компенсация: 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85.
6. Проекция: 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88.
7. Вытеснение: 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
8. Рационализация: 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91.

Обработка результатов:

Ответы, относящиеся к каждой из восьми шкал, выделяются с помощью масок, изготовленных с помощью следующего бланка:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
2	4	5	8	4	7	8	3	4	3	7	6	4	8	5	5	1	5	3	2	3	6	2
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
5	3	2	4	6	6	8	7	4	5	7	4	7	3	8	2	4	7	2	8	2	6	2
47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
2	8	3	4	8	5	1	4	7	8	5	3	6	8	1	4	2	4	1	1	6	4	1
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
4	6	4	7	1	4	3	7	8	6	1	1	6	5	4	5	1	8	6	3	2	8	7

Нечетные (темные) строки содержат номер вопроса, четные (светлые) – количество баллов, которое присваивается каждому положительному ответу. Максимальное количество баллов по каждой из шкал одинаково, что позволяет дать им одинаковую – нормированную оценку. Подсчитайте общее количество баллов по каждой шкале и выясните, какой вид психологической защиты преобладает у респондента.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика

Ключ

№ >	Название шкал	Номера утверждений	n
A	Отрицание	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	12
B	Подавление	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
C	Регрессия	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D	Компенсация	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E	Проекция	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F	Замещение	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G	Интеллектуализация	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H	Реактивное образование	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,	10

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблицы результатов исследования

Таблица Г.1 – Сводная таблица результатов исследования удовлетворенности трудом испытуемых по методике «Оценка удовлетворенности работой»

В.А. Розановой

Шкала удовлетворённости работой					
«Вполне удовлетворен работой»	«Удовлетворен»	«Не вполне удовлетворен»	«Не удовлетворен»	«Крайне не удовлетворен»	Итоговый показатель
12	2		4		18
1	4	6		5	16
4	8	6	12	10	40
9	10		16		35
5	6	4		5	20
9	6	9	4		28
16	10	15		5	46
18	2	3			23
14	2			5	21
10	4	3	8		25
10		3	12	5	30
6	2	6	4		18
6	4			5	15
10	16	3	4		33
16				5	21
		6	4	5	15
2	10	6	8	15	41
4	10		20		34
8	12	3	4	5	32
19	20	3		5	47

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблицы результатов исследования

Таблица Г 2. – Сводная таблица результатов исследования ведущей стратегией поведения по методике «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амир-хана

Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
25	13	17
15	26	12
30	10	16
17	11	25
27	3	20
14	19	10
28	14	8
25	11	17
13	9	24
10	19	11
6	25	21
27	10	15
31	16	10
18	28	20
16	25	12
20	11	27
19	28	17
13	9	26
14	25	13
21	11	24

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблицы результатов исследования

Таблица Г 3. – Сводная таблица результатов исследования ведущих механизмов психологической защиты по методике «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте

Отрица- ние	Подавление	Регрессия	Компен- сация	Проек- ция	Заме- щение	Интеллек- туализация	Реактивное об- разование
8	5	6	3	5	4	2	4
5	5	6	6	4	5	3	4
3	5	4	3	2	6	5	3
5	5	4	2	5	4	6	4
2	4	6	4	3	4	6	3
4	3	5	4	5	5	10	3
2	2	3	4	5	4	3	5
1	4	4	2	1	3	5	8
3	1	2	5	2	2	6	4
5	5	5	3	3	1	3	6
5	2	1	1	5	3	10	2
4	3	4	4	2	2	5	7
2	4	3	3	2	4	7	4
5	2	3	2	5	6	9	5
4	3	2	4	3	5	7	5
4	3	0	4	1	3	12	2
3	5	1	3	5	5	8	4
3	4	5	4	4	7	5	3
2	5	6	5	4	5	5	3
5	5	3	4	5	11	5	3