

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ  
КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ ПЕДАГОГОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Студента(ки) 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиль Психология образования  
факультета психолого-педагогического и специального образования  
**ШЕРЕМЕТ ТАТЬЯНЫ АНАТОЛЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
к. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Т.Ю. Фадеева

Зав. кафедрой  
д. психол.наук, профессор

\_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Саратов  
2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения взаимосвязи копинг-поведения и удовлетворенности качеством жизни педагогов.....	8
1.1 Концептуальные основы, тезаурус, история, современные теории и концепции стресс-преодолевающего поведения.....	8
1.2 Психологические основы удовлетворенности качеством жизни...	14
1.3 Копинг-поведение и удовлетворенность качеством жизни педагогов.....	18
Выводы по главе 1.....	28
ГЛАВА 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи между копинг-стратегиями и удовлетворенностью качеством жизни педагогов.....	29
2.1 Цели и задачи исследования.....	29
2.2 Методики исследования.....	31
2.3 Исследование взаимосвязи копинг-стратегий и удовлетворенности качеством жизни педагогов.....	33
Выводы по главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРА.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ А Шкала оценки качества жизни (Р. Элиота в адаптации Н.Е. Водопьяновой).....	60
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Копинг-тест «Опросник о способах копинга» (WCQ, Р. Лазарус, С. Фолькман; адаптация Т.Л. Крюковой).....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ В Тест Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС). Опросник SVF120, В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой.....	69

В настоящее время проблема изучения стресс-совладающего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности обозначена особенно остро и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе.

Присутствие в профессиональной деятельности педагога большого количества стресс - факторов предъявляет повышенные требования к такой профессионально значимой интегральной характеристике учителя как стрессоустойчивость.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций (Р. Лазарус).

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют характер и способы преодоления стрессовых ситуаций - стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг - стратегии.

Согласно наиболее распространенному подходу (Лазарус Р, Фолькман С, 1984), копинг понимается как динамический процесс, когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния психоэмоционального стресса.

В отечественной психологии изучение копинг-поведения началось сравнительно недавно. По мнению многих российских исследователей (Анцыферова Л.И., 1994, Нартова-Бочавер С.К., 1997, Бохан Т.Г., 2002), в психологии личности и других отраслях психологической науки вопросы совладания еще не получили должной разработки К числу самых первых относятся публикации В.А.Ташлыкова (1990), Е.И. Чехлатого (1992), Н.А. Сирота (1993), Л.И Анцыферовой (1994), В.М. Ялтонского (1994), Е.Р. Исаевой (1995), С.К. Нартовой-Бочавер (1997) и др. Количество работ, посвященных тем или иным аспектам совладания, и сегодня крайне ограничено, хотя ряд более ранних исследований в отечественной психологии можно рассматривать как начало разработки проблемы копинг-поведения.

Введение в научный обиход термина «копинг» неизбежно привело к вопросу о соотношении понятий «механизмы психологической защиты» и «копинг-механизмы». Единство мнений по данному вопросу отсутствует, а точки зрения колеблются от признания только психологической защиты (подразделяя ее на активную и пассивную), признания параллельного существования психологической защиты и копинг-механизмов, до рассмотрения психологической защиты в качестве пассивного вида копинг-поведения.

Среди отечественных исследователей (Ташлыков В.А., 1984, Карвасарский Б.Д., 1995, Вассерман Л.И., 1999 и др) понятия «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания» рассматриваются как дополняющие друг друга важнейшие формы адаптационных процессов и реагирования на стрессовые ситуации. В то же время многие авторы подчеркивают трудность разделения этих процессов на практике (Хилгард Е., Аткинсон Р., 1967, Сьюбак Г., 1973), поскольку все они имеют одинаковые цели. И психологическая защита, и копинг-поведение начинают действовать для преодоления субъективно трудных для личности ситуаций.

В последнее десятилетие повышенный исследовательский интерес вызывает проблема стрессоустойчивости и совладания в профессиональной деятельности. Образовательная среда, характеризуясь высокой степенью подвижности и изменчивости в современных условиях, требует от педагогов высокого уровня развития психической гибкости и адаптационных процессов. В противном случае, когда в результате дезадаптации у педагога развивается синдром профессионального «выгорания», наблюдается негативное влияние на личностные характеристики и успешность деятельности школьников. Одним из индикаторов выраженности синдрома выгорания является сниженная удовлетворенность качеством жизни.

Выявление и развитие форм адаптационных процессов и реагирования на стрессовые ситуации, влияющих на удовлетворенность качеством жизни

работников образования в изменяющихся условиях профессиональной деятельности, и составляет проблему нашего исследования.

Несмотря на значительное число исследований в данной области, проведенных за последние годы, психологические аспекты качества жизни и удовлетворенности им изучены недостаточно, сохраняются существенные различия между разными группами специалистов в структурировании самого понятия «качество жизни», в выборе его индикаторов.

Актуальность исследования обусловлена, прежде всего, тем, что профессиональная деятельность педагогов образовательных учреждений непосредственно связана с детьми. При этом очевидно, что субъективная оценка своей собственной жизни педагогами и удовлетворенность качеством их жизни влияют на построении траектории взаимодействия с детьми и определяют поведение учителя.

Качество жизни рассматривается нами как уровень удовлетворения потребностей, который связан с различными сферами жизни человека: быт, работа, экология, образование, здоровье и пр. При этом показателями качества жизни выступают как объективные, так и субъективные данные. Субъективные данные в количественной форме выражают степень удовлетворения потребностей различных уровней. Субъективные показатели связаны с психологической удовлетворенностью личности разными сферами жизнедеятельности. В качестве средств для достижения позитивных результатов деятельности рассмотрены внутренние ресурсы личности педагога.

**Цель работы** – выявление взаимосвязи копинг-стратегий личности и удовлетворенности качеством жизни у педагогов.

**Объект** – копинг-поведение личности и удовлетворённость качеством жизни.

**Предмет** – взаимосвязь копинг-стратегий и удовлетворённость качеством жизни педагогов.

В работе определены следующие **задачи исследования**:

- 1) проанализировать литературу по проблеме исследования;
- 2) выявить психологические особенности удовлетворенности качеством жизни педагогов;
- 3) изучить внутренние ресурсы личности педагога, а именно способы совладающего поведения.
- 4) провести исследование взаимосвязи копинг-стратегий и удовлетворенности качеством жизни педагогов на основе методик разных авторов;

### **Гипотеза исследования.**

Чем более гармоничны и развиты внутренние ресурсы личности педагога(способы совладающего поведения), тем выше уровень удовлетворенности качеством жизни у педагогов.

### **Методы исследования.**

1. Теоретические (анализ научной литературы по проблеме исследования).

2. Эмпирические методы: анкетирование; психодиагностика, которая осуществлялась с помощью следующих методик:

- 1) Тест Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС). Опросник SVF120, В. Янке, Г. Эрдманн, адаптация Н. Е. Водопьяновой.
- 2) Копинг-тест «Опросник о способах копинга» (WCQ, Р. Лазарус, С. Фолькман; адаптация Т.Л. Крюковой).
- 3) Шкала оценки качества жизни (Р. Элиота) в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

**Практическая значимость** работы определяется тем, что полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в различных областях психолого-педагогической практики. Результаты исследования целесообразно учитывать при решении вопросов, связанных с подготовкой к профессиональной деятельности, в практике психологического консультирования в контексте личностных и социально – психологических

проблем педагога, позволяют строить психокоррекционную работу, направленную на развитие стрессоустойчивого поведения педагогического коллектива. Полученные данные могут быть использованы в коррекционной, тренинговой работе, в профориентационной работе, при решении проблем управления персоналом и расстановке кадров.

### **База исследования.**

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы «СОШ №1» г. Энгельса Саратовской области. Выборку составили 60 педагогов с разным стажем работы в возрасте от 22 до 61 года.

Анализ научной литературы по проблеме исследования показал:

- совладающее поведение, или копинг-поведение рассматривается в современной науке как индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией, основываясь на ее значимости, психологических возможностей человека по преодолению, логикой реализации данного процесса. Это когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии преодоления специфических требований ситуации, которые постоянно изменяются и оцениваются как напряжение или превышают ресурсы человека по их преодолению;

- особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют способы преодоления стрессовых ситуаций - стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг – стратегии, изучение которых приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогов;

- феномен удовлетворенности качеством жизни складывается на основе ряда показателей: экономического благополучия, степени удовлетворённости социально-коммуникативными аспектами жизнедеятельности личности, удовлетворенности условиями труда и отдыха (комфортом), удовлетворённости личной безопасностью, экологической обстановкой, политической ситуацией, благополучием в семье;

- удовлетворенность качеством жизни и стратегии копинг-поведения являются логично взаимно – дополняемыми;
- для повышения адаптационного потенциала, сохранение копинг-ресурсов личности, профилактики отклонений в психоэмоциональном здоровье педагогу важно знание механизмов копинг-поведения и выработки продуктивных копинг-стратегий, лежащих в основе развития стрессоустойчивости.

По результатам проведенного эмпирического исследования и на основе статистической обработки полученных данных мы сделали следующие выводы.

Высокий уровень удовлетворенности качеством жизни характеризует ситуацию, когда почти нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется человеку идеальным положением. Соответственно, человек, удовлетворенный жизнью, демонстрирует хорошие адаптивные способности, гибкость, интерес к жизни, оптимизм.

В стрессовой ситуации такие люди, в силу отсутствия пессимизма, негативного восприятия окружения, способны спокойно взглянуть на ситуацию, урегулировать мешающие здравому решению проблемы эмоции и чувства. Они проявляют способность контролировать себя и свои поступки, а также умело конструируют ход решения проблемы, используя аналитический подход, анализируют ситуацию. Поэтому, в сложной ситуации они прилагают усилия, составляют план конкретных действий по ее разрешению.

В итоге исследования мы пришли к выводу, что педагоги с высоким уровнем удовлетворенности качеством жизни предпочитают использовать конструктивные копинг-стратегии, основанные на мобилизации внутренних личностных ресурсов при привлечении помощи и поддержки окружающих людей, если в этом есть необходимость. В целом, стресс-совладающее поведение основано на самоконтроле, планировании и оценке своих действий. В свою очередь, выбор и использование конструктивных копинг-

стратегий влияет на повышение уровня удовлетворенности качеством жизни в определенных сферах жизнедеятельности и качеством жизни в целом.

Педагоги со средним уровнем удовлетворенности качеством жизни выбирают в качестве ведущих стратегии, как социальной (внешней), так и личностной (внутренней) направленности. Педагоги в сложной ситуации пытаются привлечь к решению проблемы как близкое окружение (родственники, друзья, коллеги по работе), так и задействуют личностные ресурсы (принятие ответственности, планирование при решении проблемы, самоконтроль и самообладание). Такая комбинация используемых копинг-стратегий достаточно конструктивна, однако часто педагоги надеются на активную помошь социума при решении ими проблемных ситуаций, и часто, не получая должной с их точки зрения помощи социума вынуждены самостоятельно напряженно искать выход из сложившейся ситуации, что влечет за собой снижение удовлетворенности от различных сфер жизнедеятельности (в частности удовлетворенности от профессиональной деятельности) и снижение общего уровня ИКЖ.

Педагоги с низким уровнем удовлетворенности качеством жизни при решении проблемных ситуаций и совладании со стрессовыми ситуациями используют негативные копинг-стратегии, отрицание проблемы, избегание проблемы и отвлечение от нее.

Низкий уровень удовлетворенности качеством жизни характеризуется негативной оценкой человека своей собственной жизни, частым сравнением своего прошлого и настоящего положения с положением других людей, пессимистичностью, неуравновешенностью нервных процессов, лабильностью настроения. В силу отсутствия веры в себя, в свои силы, способности и возможности, педагоги с низким уровнем удовлетворенности качеством жизни стремятся «убежать» от стрессовой ситуации, «зарыть голову в песок» и перестать ее замечать. Данный тип совладающего поведения в результате может привести к накоплению и усугублению проблем, что, в свою очередь, негативно влияет на удовлетворенность

различными сферами жизнедеятельности и снижает общий уровень удовлетворенности качеством жизни.

Формулируя гипотезу исследования, мы предположили, что чем более гармоничны и развиты внутренние ресурсы личности педагога (в частности способы совладающего поведения), тем выше уровень удовлетворенности качеством жизни у педагогов.

В процессе исследования сформулированная гипотеза была доказана, цель работы достигнута.