

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий личности

(на примере педагогов общеобразовательной организации)

Обучающийся

Т.В. Гусарова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1 Теоретические основы проблемы использования копинг-стратегий для поддержки психологического здоровья педагогов .....	8
1.1 Теоретические подходы к понятию «психологическое здоровье» в современных исследованиях .....	8
1.2 Особенности профессиональной деятельности педагогов .....	14
1.3 Понятие копинг-стратегий в современных психологических исследованиях и проблема выработки копинг-стратегии для поддержки психологического здоровья педагогов .....	24
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов общеобразовательного учреждения.....	42
2.1 Организация и методика проведения исследования .....	42
2.2. Результаты диагностики показателей психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов .....	48
2.3 Анализ и интерпретация результатов взаимосвязи показателей психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов .....	64
2.4 Рекомендации по оптимизации психологического здоровья педагогов в аспекте выбора продуктивных копинг-стратегий .....	67
Заключение .....	77
Список используемой литературы .....	79
Приложение А Анкета «Социально-психологический профиль личности».....	87

## Введение

Актуальность исследования. В сегодняшнем быстро меняющемся и требовательном мире педагоги сталкиваются с многочисленными проблемами, которые могут повлиять на их психологическое здоровье. Педагоги часто оказываются подверженными эмоциональным переживаниям, высокому уровню профессионального стресса и риску выгорания, что может значительно повлиять на их собственное психическое благополучие.

Многие из них из-за сложных жизненных ситуаций переживают профессиональный стресс, неудачно преодолевая который, они сталкиваются с большим количеством психологических проблем, таких как чрезмерная тревога или страх. Те педагоги, у которых не было подходящих копинг-стратегий, продолжительное время находятся в состоянии психологического напряжения и замкнутости, что в долгосрочной перспективе неизбежно приводит к ухудшению их психологического здоровья. В связи с этим все более актуальным становится исследование связей между копинг-стратегиями и психологическим здоровьем педагогов.

Актуальность исследования заключается в том, что оно направлено на выявление связей между копинг-стратегиями и психологическим здоровьем педагогов. Понимание этих связей позволит им поддерживать себя в ресурсном состоянии. Копинг-стратегии являются одним из ключевых инструментов в достижении этой цели, так как могут помочь педагогам развить психологическую резилентность (от англ. *resilience* — упругость, эластичность), улучшить свою эмоциональную саморегуляцию и найти баланс между работой и личной жизнью.

Психологическое здоровье включает в себя общее благополучие, эмоциональное, социальное и психологическое состояние. Когда педагоги находятся в состоянии психологического благополучия, они могут эффективнее справляться с задачами, чувствовать больше удовлетворения от

работы и добиваться значительного успеха. Уровень психологического благополучия напрямую влияет на качество и результативность их профессиональной деятельности.

На сегодняшний день нет общепринятого определения для термина «копинг-стратегии». Термин «копинг» обозначает процессы, которые помогают справиться со стрессом, тревогой, трудностями, волнением и другими неблагоприятными ситуациями в жизни, а копинг-стратегии – это способы, используемые людьми для управления стрессом и адаптации к таким ситуациям.

Исследование связей между копинг-стратегиями и психологическим здоровьем среди педагогов имеет практическую значимость. Понимание того, какие копинг-стратегии влияют на психологическое состояние педагогов, поможет развить и усовершенствовать продуктивные копинг-стратегии, необходимые для улучшения их психологического благополучия. Эти исследования могут способствовать разработке более эффективных подходов к управлению стрессом, решению проблем и поддержанию психологического здоровья у педагогов.

Цель исследования: выявить взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий личности (на примере педагогов общеобразовательной организации).

Объект исследования: психологическое здоровье педагогов.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегий личности педагогов общеобразовательной организации.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что отдельные аспекты психологического здоровья личности педагогов (эмпатия, творческое и интеллектуальное развитие, социальная активность) имеют связь с продуктивными копинг-стратегиями личности (поиск социальной поддержки, самоконтроль, планирование решения проблем и положительная переоценка).

В ходе исследования планируется выполнение следующих задач:

- изучить подходы к пониманию сущности и содержания понятия «психологического здоровья» у современных исследователей;
- рассмотреть особенности профессиональной деятельности педагогов;
- изучить теоретические подходы к понятию копинг-стратегии в современных психологических исследованиях;
- провести диагностику психологического здоровья, а также ведущих копинг-стратегий педагогов;
- проанализировать и интерпретировать данные психологической диагностики педагогов для определения взаимосвязи психологического здоровья и копинг-стратегий личности.

Теоретико-методологическую базу исследования составили труды и исследования следующих авторов:

- психологическое здоровье (А.В. Орлова, Л.А. Регуш, Д.А. Леонтьев, О.С. Васильева, Л.П. Гладких, А. Маслоу, К.Г. Юнг, Р. Роджерс, В.А. Ананьев, П.И. Калью, Е.Л. Коуэн, Х. Бенсон, М. Старк);
- профессиональная деятельность педагогов (Н.А. Асташова, Е.А. Веселкова, Н.А. Краснова, Ж.П. Осипцова, Ж.К. Кениспаев, В.А. Кан-Калик, Н.И. Зырянова, Н.В. Кузьмина, В.П. Симонов, А.И. Щербаков, Б.С. Гершунский, Ю.Ф. Абрамов, В.Н. Кудашов, Н.П. Пахомов, Н.С. Розов, И.А. Колесникова, А.К. Маркова);
- копинг-стратегии (Р. Лазарус, С. Фолкман, Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева, С.К. Нартова-Бочавер, М. Петровский, В.М. Ялтовский).

Методы исследования:

- теоретические методы (анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования);
- психодиагностические методы;
- методы статистического анализа и интерпретации эмпирических данных.

В исследовании использовались следующие методики:

- анкета «Социально-психологическая характеристика педагогов общеобразовательной организации»;
- опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса;
- методика А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья»;
- методика И. М. Юсупова «Диагностика уровня эмпатии».

Опытно-экспериментальная база исследования: в исследовании приняли участие 50 педагогов в возрасте от 22 до 54 лет и стажем работы от 1 до 25 лет, работающие с детьми с ОВЗ.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования заключается в том, что исследование вносит новый вклад в понимание связей между копинг-стратегиями и психологическим здоровьем, особенно в контексте педагогической профессии.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов для разработки методических рекомендаций по оптимизации психологического здоровья педагогов в аспекте выбора продуктивных копинг-стратегий.

Научная достоверность и обоснованность результатов исследования достигнуты благодаря применению надежных и валидных методик, использованию методов, соответствующих поставленным задачам исследования, реалистичности исходных данных, а также применению статистических методов.

Автор лично участвовал во всех этапах эмпирического исследования, включая сбор и обработку теоретических и эмпирических данных, а также разработку выводов.

Апробация результатов работы велась в течение всего исследования в ходе практической деятельности.

Положение, выносимые на защиту:

- копинг-стратегии личности, такие как поиск социальной поддержки, самоконтроль, планирование решения проблем и положительная

переоценка, могут оказывать влияние на различные аспекты психологического функционирования, выраженные в психологических векторах, включая творческий, интеллектуальный, стратегический и просоциальный векторы, а также на уровень эмпатии у личности;

– предполагаемая связь между копинг-стратегиями и психологическими векторами может помочь лучше понять взаимосвязь между стратегиями преодоления стресса и психологическим благополучием личности, что является важным аспектом в контексте профессиональной деятельности педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями развития.

Структура магистерской диссертации включает введение, две главы (теоретическую и эмпирическую), выводы, заключение, список используемой литературы с общим числом 83 источников. Объем основного текста, без списка литературы и приложения, составляет 78 страниц, включает 1 таблицу и 14 графических изображений.

# **Глава 1 Теоретические основы проблемы использования копинг-стратегий для поддержки психологического здоровья педагогов**

## **1.1 Теоретические подходы к понятию «психологическое здоровье» в современных исследованиях**

По определению ВОЗ «Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов» [4].

Психологическое здоровье человека объединяет проявления внутреннего и внешнего мира личности в единое целое.

А.В. Орлова отмечает, что «психологическое здоровье обеспечивает психологическую адаптацию личности в обществе, а личностные качества нужны индивидууму для установления гармоничных связей, что способствует самореализации человека, повышению его качества жизни» [56].

Обратимся к исследованиям Л.А. Регуш и А.В. Орловой [56]. Они считают психологическое здоровье целостным феноменом, рассматривают его в единстве психического, биологического и социального. Сущность взаимосвязанных уровней психологического здоровья учёные объясняют следующим образом: «Психологическое здоровье на витальном уровне жизнедеятельности предполагает осознанное, активное, ответственное отношение человека к своим биологическим потребностям, потребностям своего тела» [56].

«Психологическое здоровье социального уровня жизнедеятельности определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо. При этом наиболее значимыми для человека становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и нравственностью» [56].



Психологическое здоровье на экзистенциальном уровне жизнедеятельности, по мнению Л.А. Регуш и А.В. Орловой, предполагает «ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, формирование доверия своему внутреннему опыту, обновленных духовных отношений с внешним миром. Экзистенциальный уровень жизнедеятельности также имеет свои критерии и показатели здоровья. В первую очередь, к ним можно отнести наличие смысла жизни, определяющего устремления человека к идеалу, осуществление которых сопряжено, как правило, с борьбой идеала и действительности» [56].

В.А. Ананьев считает, что психологическое здоровье выражается в гармоничном функционировании всех уровней психического пространства. Он утверждает, что здоровье личности обусловлено ее способностью адаптироваться к окружающей среде, сохранять свою целостность и достигать личностного роста и самореализации. Поэтому психическое здоровье должно рассматриваться как процесс, а не как статическое состояние, и требует постоянного самоанализа и саморазвития [5].

Таким образом, психологическое здоровье – это умение человека, сохраняя внутреннюю гармонию умело реагировать на проблемные ситуации, быть в балансе с окружающей средой для дальнейшего позитивного личностного развития. То есть это способность человека быть устойчивым к стрессовым ситуациям. В этой связи будут интересны в изучении психологические свойства, повышающие стрессоустойчивость [11, 12].

Однако, если такой баланс нарушен, то оно является последствием психотравмирующего воздействия. Нарушение развивается в определённой последовательности. Сначала воздействие преломляется через призму первичной эмоциональной оценки, если оно принимается как чрезмерное, воздействие становится травмирующим, нарушая эмоциональное благополучие, вызывая негативные эмоции, которые выражаются в поведении, т.е. нарушается социальное благополучие. Также здесь большую

роль играют особенности адаптивного поведения, и личностно-смысловой сферы.

Многие зарубежные психологи также занимались изучением психологического здоровья: А. Маслоу, К. Роджерс, К.Г. Юнг и другие [47, 58, 72, 82].

Представители гуманитарно-антропологического подхода проблему психологического здоровья рассматривают в сотрудничестве рациональной психологической мысли с православными традициями. Здесь «человеческое бытие становится самим собой лишь превращаясь в событие, когда свобода как любовь к Себе развивается до свободы как любви в Другому. Во всеполноте развившихся свободы и любви в нас пробуждается Личность Бога. И всякий раз, когда мы относимся к Другому как к своему Ты, в таком отношении проглядывает божественное» [61].

П.И. Калью приводит 79 формулировок здоровья, предлагаемых представителями различных научных направлений. В западной психологии понятие здоровья и заботы о здоровье принято заменять понятием «wellness» [79].

По мнению Е.Л. Коуэн, это — «крайняя точка на одном конце гипотетического континуума, на противоположном конце которого находится патология( болезнь)» [78].

С точки зрения Х. Бенсона и М. Старка, wellness – это «идеальное здоровье», объединяющее шесть сфер жизни: физическую, эмоциональную, духовную, социальную, интеллектуальную и профессиональную [76].

Психологическое здоровье - состояние благополучия и гармонии в психической сфере человека, которое включает в себя его эмоциональное, когнитивное и поведенческое функционирование. Оно отражает степень психического благополучия, адаптивности и способность человека справляться с жизненными вызовами и строить полноценные отношения с окружающим миром.

Изучение психологического здоровья имеет огромное значение для индивидуального и коллективного благополучия в современном обществе. Оно помогает предупредить психические расстройства, улучшить качество жизни, повысить работоспособность.

Определение психологического здоровья может варьироваться в зависимости от того, какой подход используется. Некоторые из общепринятых аспектов психологического здоровья включают: благополучие в эмоциональной, когнитивной, поведенческой сферах человека, а также способность человека эффективно общаться, проявлять эмпатию, справляться с конфликтами -социальное благополучие.

Определение психологического здоровья может также учитывать индивидуальные особенности, культурные и социальные факторы. В целом, психологическое здоровье предполагает наличие положительного самочувствия, адаптивности и способности к развитию в рамках своего потенциала [66, 67].

Биомедицинский подход к понятию психологического здоровья основан на представлении о психическом здоровье как о состоянии отсутствия психических расстройств или болезней. Данный подход исходит из предположения о том, что психические расстройства вызваны биологическими факторами, такими как генетические предрасположенности, химический дисбаланс в мозге или структурные изменения в нервной системе. В данном случае акцентируется внимание на использовании фармакологических препаратов для лечения психических расстройств. Лекарственные препараты могут корректировать биологические процессы в организме и улучшать симптомы психических расстройств. Хотя биомедицинский подход имеет свои преимущества в диагностике и лечении психических расстройств, он также имеет некоторые ограничения: упускаются психосоциальные факторы, такие как социальное окружение, культурные и социальные условия, которые могут оказывать существенное влияние на психическое здоровье, не всегда уделяется достаточное внимание

профилактике и поддержанию психологического благополучия. Это может привести к недостаточному вниманию к ресурсам и копинг-стратегиям, а некоторые лекарства могут оказывать негативное влияние на качество жизни пациентов, часто применяются универсальные схемы лечения, игнорируя индивидуальные особенности пациентов [54, 55].

Психодинамический подход к понятию психологического здоровья основан на теории психоанализа, разработанной Зигмундом Фрейдом. Он считал, что психическое здоровье зависит от баланса между сознательными и бессознательными процессами, а также от успешного разрешения психических конфликтов и удовлетворения базовых психосексуальных и психосоциальных потребностей.

Психодинамический подход к психологическому здоровью помогает людям более глубоко понять себя, свои мотивы, эмоции и отношения с другими людьми. Целью такой работы является преодоление внутренних конфликтов, разрешение эмоциональных проблем и достижение более гармоничной жизни. Важно отметить, что психодинамический подход может быть продуктивным для людей, заинтересованных в глубоком исследовании себя и своей психики. Однако он может потребовать значительного времени и финансовых ресурсов, поскольку процесс работы с бессознательными аспектами личности может быть долгим и интенсивным.

Поведенческий подход к понятию психологического здоровья фокусируется на влиянии поведения и окружающей среды на психическое состояние человека. Он основан на принципах классического и оперантного обучения, а также на идеях позитивной психологии. Поведенческий подход к психологическому здоровью ориентирован на практическое применение методов и стратегий для изменения поведения и достижения психического благополучия. Он акцентирует внимание на влиянии среды и обучении, что позволяет людям осуществлять более эффективное самоуправление и достижение своих целей.

Гуманистический подход к понятию психологического здоровья фокусируется на развитии личности, самореализации и поиске смысла в жизни. Он уделяет особое внимание потенциалу и возможностям каждого человека, подчеркивая его индивидуальность и ценность. Гуманистический подход к психологическому здоровью ставит целью помочь человеку осознать свои потребности, развить свои способности и жить более автономную и удовлетворительную жизнь. Он уделяет особое внимание индивидуальности, самореализации и поиску смысла, что способствует развитию личностного роста и психологического благополучия [44].

Когнитивный подход к понятию психологического здоровья фокусируется на изучении мыслей, убеждений, понимании и восприятии человека. Он предполагает, что наши мысли и интерпретации событий имеют существенное влияние на наше психическое состояние и эмоциональное благополучие. Когнитивный подход к психологическому здоровью помогает людям развивать более здоровое и адаптивное мышление, а также эффективные стратегии решения проблем. Он способствует осознанию и изменению негативных убеждений и искажений мышления, что ведет к улучшению эмоционального состояния и общего психического благополучия.

Чтобы построить целостную модель здоровой личности необходима интеграция двух исследовательских подходов: структурного и адаптационного.

Структурный подход в психологии изучает основные структуры личности, такие как личностные черты, мотивы, ценности и убеждения. Он сосредоточен на внутренних аспектах личности и их влиянии на поведение и психическое состояние. Этот подход позволяет понять, как различные аспекты личности взаимодействуют друг с другом и как они могут влиять на психическое здоровье.

Адаптационный подход, с другой стороны, фокусируется на способности личности адаптироваться к изменяющейся среде и стремиться к

достижению баланса и удовлетворения своих потребностей. Он исследует, как личность реагирует на стресс, как она справляется с трудностями и как она адаптируется к новым ситуациям. Этот подход помогает понять, какие ресурсы и стратегии использовать для поддержания психического здоровья [62].

Интеграция структурного и адаптационного подходов позволяет получить более полное представление о здоровой личности. Структурный подход помогает определить основные черты и ценности, которые способствуют психическому благополучию, а адаптационный подход позволяет понять, как эти черты и ценности помогают личности адаптироваться и успешно справляться с жизненными вызовами.

Синтез подходов в психологических исследованиях помогает расширить наше понимание психического здоровья и разработать более эффективные стратегии и вмешательства. Он способствует развитию интегративных моделей, которые учитывают разнообразные факторы и взаимосвязи, определяющие психическое благополучие.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на сегодняшний день существуют различные подходы к изучению проблемы психологического здоровья как в теоретической психологии личности и психологической практике, так и в медицинской парадигме.

## **1.2 Особенности профессиональной деятельности педагогов**

Зырянова Н.И. указывает на то, что «Профессиональная педагогическая деятельность осуществляется в специально организованных обществом образовательных организациях: школах, средних профессиональных и высших учебных заведениях, учреждениях дополнительного образования, повышения квалификации и переподготовки кадров» [27].

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается, что педагогическая деятельность включает:

- обеспечение образовательного процесса, включая планирование, организацию и проведение учебных занятий, контроль и оценку учебных достижений учащихся;
- воспитание и развитие учащихся, формирование их личностных и ценностных ориентаций;
- содействие социализации и адаптации учащихся в обществе,
- работу с родителями по вопросам образования;
- самообразование, повышение своей профессиональной квалификации и развитие профессиональной компетентности [2].

Профессиональная деятельность педагога включает выполнение данных функций и осуществление образовательного процесса в соответствии с требованиями образовательных стандартов и программ, а также в рамках прав и обязанностей, предусмотренных законодательством [31].

ФГОС разрабатывается на основе принципа системности и последовательности, учитывая международные стандарты и рекомендации. Он включает в себя общеобразовательные стандарты для разных уровней образования (начальное, основное, среднее), а также профессиональные стандарты для различных областей профессиональной подготовки.

Федеральный государственный образовательный стандарт РФ ориентируется на следующие особенности профессиональной деятельности педагога.

Профессиональная компетентность.

Стандарт определяет требования к профессиональным знаниям, умениям и навыкам педагога, необходимым для успешного осуществления образовательного процесса.

Различные подходы к определению профессиональной компетентности предлагают разные характеристики этого понятия. Функционально-деятельностный подход (представлен авторами, такими как Н.В. Кузьмина, В.П. Симонов, В.А. Сластенин, Н.Ф. Талызина, А.И. Щербаков и другими) рассматривает компетентность как единство

теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и выполнению профессиональных функций. Основные параметры профессиональной компетентности определяются функциональной структурой педагогической деятельности, включая аналитические, прогностические, проективные, рефлексивные, организаторские, коммуникативные и другие умения [39].

Аксиологический подход (представлен авторами, такими как К.А. Абульханова-Славская, В.Г. Воронцова, Б.С. Гершунский, Н.С. Розов) рассматривает компетентность как образовательную ценность. Профессиональная компетентность предполагает введение человека в общекультурный мир ценностей, где он может реализовать себя как специалист и профессионал.

Универсальный подход (представлен авторами, такими как Ю.Ф. Абрамов, Ф.Г. Зиятдинова, В.Н. Кудашов, Л.Н. Лесохина, Н.П. Пахомов, Н.С. Розов, Ю.В. Тупталов) связывает компетентность с базовой квалификацией, но также позволяет человеку ориентироваться в широком круге вопросов, не ограниченных узкой специализацией. Это способствует социальной и профессиональной мобильности личности, открытости к изменениям, творческому поиску, самовыражению, саморазвитию и готовности обновлять свои знания [1].

Личностно-деятельностный подход (представлен авторами, такими как И.А. Колесникова, Ю.Н. Кулюткин, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Г.С. Сухобская и др.) рассматривает труд и личность педагога как неразрывное единство. Особенности личности проявляются через специфику педагогической деятельности, которая предполагает взаимодействие с другими людьми и воздействие на них.

Все эти подходы помогают лучше понять, что включает в себя профессиональная компетентность и как она может быть развита и оценена в профессиональной деятельности [13, 14].

Общекультурные компетенции.



Стандарт подчеркивает важность развития у педагогов широкого круга общих культурных компетенций, таких как межкультурная коммуникация, этические принципы, толерантность и другое.

Общекультурная компетенция педагога относится к его способности быть культурно грамотным и иметь широкий кругозор. Она включает в себя знание и понимание культурных ценностей, норм, традиций и обычаев. Общекультурная компетенция также предполагает умение анализировать и интерпретировать культурные явления, адаптироваться к различным культурным средам и общаться с людьми из разных культур [65].

Для педагога общекультурная компетенция является важным аспектом его профессиональной деятельности.

Вот некоторые ключевые аспекты общекультурной компетенции педагога:

- знание и понимание культурных ценностей: педагог должен иметь знания о различных культурных ценностях, их истории и влиянии на общество. Он должен понимать, что культурные ценности различаются в разных культурах и уметь уважительно относиться к ним [21];
- толерантность и уважение к многообразию: педагог должен проявлять толерантность и уважение к различным культурам, религиям, мировоззрениям и традициям. Он должен уметь создавать дружественную и инклюзивную образовательную среду, где каждый ученик чувствует себя принятым и уважаемым [16];
- культурная грамотность: педагог должен обладать широким кругозором и знать о различных областях культуры, таких как литература, искусство, музыка, театр, кино, а также, уметь использовать культурные ресурсы и методы в своей педагогической практике;
- развитие критического мышления: педагог должен быть способен критически анализировать культурные явления и помогать ученикам развивать свое критическое мышление [18];

– культурное образование: педагог должен стимулировать интерес учащихся к культуре и обеспечивать возможности для их культурного образования, он может организовывать экскурсии, посещения музеев, театров и других культурных мероприятий, а также обсуждать культурные темы в классе.

Общекультурная компетенция педагога помогает ему создавать образовательную среду, способствующую развитию учеников как культурно осознанных и толерантных личностей [19].

Личностно-профессиональное развитие.

Стандарт акцентирует внимание на саморазвитии и самосовершенствовании педагога, включая развитие профессиональных и личностных качеств, а также развитие педагогической рефлексии. Личностно-профессиональное развитие – это процесс постоянного совершенствования как личностных, так и профессиональных навыков и качеств. Он включает в себя развитие личности, расширение знаний и умений, развитие социальных и межличностных навыков, а также повышение профессиональной компетентности. Личностно-профессиональное развитие является непрерывным процессом, который требует постоянного самосовершенствования и стремления к развитию. Оно помогает нам стать лучшими версиями самих себя и достичь больших успехов в жизни [32, 33].

Активность и инициативность: стандарт подразумевает, что педагог должен быть активным и инициативным участником образовательного процесса, способным к поиску и применению инновационных методов и подходов. Активность и инициативность педагогов могут сильно варьироваться в зависимости от конкретных обстоятельств и индивидуальных особенностей каждого педагога.

Однако, в целом, активные и инициативные педагоги отличаются следующими характеристиками:

- активность: постоянное стремление вносить изменения в свою работу, поиск новые методы и подходы, чтобы сделать учебный процесс более интересным и эффективным, они активно участвуют в профессиональном развитии, посещают семинары, конференции и тренинги, чтобы быть в курсе последних тенденций в образовании;
- инициативность: инициативные педагоги не ждут указаний сверху, а сами предлагают идеи и вносят предложения по улучшению образовательного процесса, они исследуют новые методики, разрабатывают дополнительные материалы или проекты, организуют внеклассные мероприятия и конкурсы, инициативные педагоги также активно работают с родителями и коллегами, предлагая совместные проекты и мероприятия;
- творчество: обладание творческим мышлением и применение его в своей работе, они стремятся найти нестандартные подходы к обучению, используют различные методы и техники, чтобы сделать уроки интересными и запоминающимися, они также поощряют творческое мышление у своих учеников и способствуют их развитию;
- результативность: активные и инициативные педагоги ориентированы на достижение результатов, они следят за прогрессом каждого ученика, анализируют данные и используют их для корректировки своей работы, они ставят перед собой цели и стремятся к их достижению, мотивируя и вдохновляя своих учеников на успех [9, 64].

Важно отметить, что активность и инициативность педагогов могут быть разными в разных условиях работы, например, в зависимости от уровня поддержки со стороны администрации или доступных ресурсов. Однако, независимо от обстоятельств, активные и инициативные педагоги обладают внутренней мотивацией и стремятся к постоянному профессиональному росту и улучшению качества образования [60, 63].

Социальная ответственность: стандарт уделяет внимание развитию у педагога социальной ответственности, включая умение работать с различными категориями детей и участвовать в общественных проектах и мероприятиях.

Социальная ответственность педагогов - их осознанное стремление к активному участию в социальной жизни общества и внесение вклада в развитие учеников и общества в целом.

Вот некоторые характеристики социальной ответственности педагогов:

– воспитание ценностей: педагоги активно работают над формированием у учеников таких ценностей, как уважение к себе и другим, толерантность, ответственность, честность, справедливость и гражданская ответственность, они помогают ученикам понимать и оценивать свои действия в контексте общественных норм и ценностей [8];

– содействие социальной интеграции: педагоги помогают ученикам развивать навыки социального взаимодействия и адаптации в обществе, они создают условия для взаимодействия и сотрудничества, преодоления предубеждений и стереотипов, поддерживают учеников, которые испытывают трудности в социальной адаптации;

– поддержка развития личности: педагоги помогают каждому ученику раскрыть свой потенциал и развить свои таланты, они поддерживают учеников в достижении своих личностных и профессиональных целей, оказывают помощь в выборе профессии и развитии карьеры;

– участие в воспитании гражданских качеств: педагоги стимулируют участие учеников в общественной жизни, направляют их на активное участие в проектах и мероприятиях, связанных с социальной сферой, они обучают учеников правам и обязанностям гражданина, а также помогают им осознать важность участия в общественной деятельности;

– поддержка уязвимых групп: педагоги обращают особое внимание на учеников из уязвимых групп, таких как дети с особыми

образовательными потребностями, мигранты, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, они создают условия для их успешного обучения и развития, обеспечивают индивидуализацию образовательного процесса и поддержку [20].

Социальная ответственность педагогов проявляется не только внутри школы, но и во взаимодействии с родителями, коллегами и общественными организациями. Она включает в себя не только профессиональную деятельность, но и личное участие педагогов в решении социальных проблем и привлечении общественного внимания к вопросам образования и воспитания [35, 36].

Коммуникативные навыки: стандарт признает важность развития коммуникативных навыков педагога, таких как умение эффективно общаться, слушать и понимать потребности и особенности каждого ученика.

Коммуникативные навыки педагогов играют важную роль в их профессиональной деятельности и взаимодействии с учениками, родителями и коллегами.

Важными характеристиками коммуникативных навыков педагогов являются:

- эмпатия: педагоги проявляют понимание и сострадание к чувствам и потребностям учеников, они умеют слушать активно и внимательно, ставить себя на место ученика, проявлять понимание к их трудностям и проблемам;
- кластер невербальных навыков: педагоги умеют использовать невербальные средства коммуникации, такие как жесты, мимика, интонация голоса, чтобы передать свои мысли и эмоции, а также понять и интерпретировать невербальные сигналы со стороны учеников;
- четкость и ясность: педагоги говорят четко и ясно, используют понятный язык, избегают сложных терминов и технических терминов,

чтобы быть понятными для всех участников образовательного процесса;

– гибкость и адаптивность: педагоги умеют адаптироваться к разным ситуациям и стилям коммуникации, они учитывают индивидуальные особенности каждого ученика и находят подходящие способы общения с разными личностями;

– умение задавать вопросы: педагоги задают открытые вопросы, которые стимулируют размышление и самостоятельное мышление учеников, они также умеют задавать вопросы, направленные на проверку уровня понимания и усвоения материала;

– вежливость и уважение: педагоги проявляют вежливость и уважение к каждому участнику образовательного процесса, они умеют выслушивать мнения и идеи других людей, учитывать их точку зрения и умение находить компромиссы;

– умение дать обратную связь: педагоги умеют давать конструктивную обратную связь ученикам, подчеркивая их достижения и указывая на области, где есть возможность для улучшения, они также умеют принимать обратную связь от учеников, родителей и коллег, чтобы постоянно совершенствовать свою работу [27, 29, 30, 31, 34].

Коммуникативные навыки педагогов играют важную роль в эффективном обучении и взаимодействии в образовательной среде. Они способствуют установлению доверительных отношений, созданию благоприятной атмосферы и успешному достижению образовательных целей [6, 28].

Интеграция современных информационных технологий: стандарт подразумевает, что педагог должен быть готов к использованию современных информационных технологий в образовательном процессе и развитию учебно-методических материалов.

В настоящее время к педагогическим работникам образовательных учреждений предъявляются новые требования, связанные с изменениями в

образовательной системе и быстро меняющимися потребностями обучающихся.

Среди них можно выделить:

- использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ): педагогический работник должен обладать навыками работы с компьютерами, интернетом и другими ИКТ-средствами; он должен уметь эффективно использовать технологии в образовательном процессе, включая создание и использование цифрового контента, разработку интерактивных заданий и оценочных инструментов;
- инклюзивное образование: педагогический работник должен быть готов работать с детьми с особыми образовательными потребностями и обеспечивать равные возможности для обучения и развития всех детей, он должен уметь адаптировать учебный материал и методики, создавать индивидуальные образовательные программы и работать в тесном сотрудничестве с другими специалистами;
- развитие компетенций XXI века: педагогический работник должен активно развивать у обучающихся ключевые компетенции, такие как критическое мышление, креативность, коммуникация, сотрудничество, решение проблем, цифровая грамотность, самоорганизация и другие, он должен использовать новые методики обучения, включающие проектную работу, проблемное обучение, коллективное обсуждение и другие активные формы работы [2];
- развитие межкультурной компетенции: педагогический работник должен быть готов работать с детьми из разных культурных и социальных групп, уметь учесть их различия и создать благоприятную образовательную среду; он должен развивать у обучающихся толерантность, уважение к разным культурам, межкультурное взаимопонимание и способность работать в мультикультурной среде [7];

- развитие цифровой грамотности: педагогический работник должен обладать навыками работы с цифровыми технологиями и уметь развивать у обучающихся цифровую грамотность; он должен учить детей использовать информационные ресурсы, проводить критический анализ информации, защищать свои данные и обеспечивать безопасность в сети;
- работа в онлайн-форматах: в связи с распространением дистанционного обучения и гибридных форматов образования, педагогический работник должен быть готов работать в онлайн-среде; он должен уметь организовывать виртуальные уроки, взаимодействовать с обучающимися и родителями через онлайн-коммуникационные платформы, использовать цифровые инструменты для обратной связи [48, 49].

Ю.В. Постылякова отмечает, что «профессиональные различия в использовании ресурсов совладания со стрессом возникают из-за специфичности требований, предъявляемых профессиональной ситуацией к человеку. Более регламентированная производственная ситуация ограничивает совладающее поведение и затрудняет обращение к группам социально-ориентированных, когнитивных, инструментальных ресурсов совладания со стрессом. Производственная ситуация, предполагающая большую независимость и самостоятельность, способствует более полной актуализации ресурсов, входящих в личностную, социально-ориентированную, когнитивную и инструментальную группы» [53].

### **1.3 Понятие копинг-стратегий в современных психологических исследованиях и проблема выработки копинг-стратегий для поддержки психологического здоровья педагогов**

В современной психологии копинг-стратегии являются одной из ключевых тем, изучаемых в области психологического здоровья и адаптации



к стрессу. Копинг-стратегии представляют собой способы, которыми люди справляются с трудностями, стрессом и вызовами, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Эти стратегии включают в себя различные психологические, эмоциональные и поведенческие ресурсы, которые помогают человеку преодолеть негативные ситуации и сохранить свое психическое здоровье [24].

Изучение копинг-стратегий началось в середине XX века, когда психологи стали интересоваться вопросами, связанными с адаптацией и преодолением трудностей. Одним из первых исследователей, который ввел в научный оборот понятие копинг-стратегий, был Ричард Лазарус. В своих работах он рассматривал стратегии совладания с трудностями как важный аспект психологической адаптации [41, 42].

В дальнейшем понятие копинг-стратегий было развито и расширено другими исследователями, например, С. Фолкман. Одним из наиболее известных и широко используемых инструментов, разработанных С. Фолкман, является опросник «Копинг-стратегии для решения проблем». Этот опросник предоставляет информацию о предпочтительных стратегиях, которые люди используют для преодоления проблем и стрессовых ситуаций.

Опросник «Копинг-стратегии для решения проблем» включает в себя ряд вопросов, которые помогают исследователям оценить, какие конкретно копинг - стратегии предпочитают испытуемые. Эти стратегии включают такие аспекты, как активное решение проблемы, поиск социальной поддержки, избегание, позитивное переоценивание и т. д. Ответы на вопросы позволяют сделать выводы о том, какие копинг - стратегии предпочитаются в определенных ситуациях и как они связаны с психологическим функционированием и благополучием.

Современные исследования показывают, что существует разнообразие мнений и подходов к определению и классификации копинг-стратегий.

Копинг-стратегии представляют собой психологические и поведенческие механизмы, которые люди применяют для справления с

трудностями и стрессом. Исследователи отмечают, что самообвинение и эмоциональное переоценивание ситуации являются коррелятами психологической и психосоматической симптоматики, в то время как поиск социальной поддержки и решение проблем существенно снижают уровень тревожности личности. Однако, эмоционально-экспрессивные формы преодоления оцениваются неоднозначно [26, 50].

Н. Weber считает, что выражение чувств является достаточно эффективной копинг-стратегией для преодоления стресса, за исключением агрессивного проявления, которое имеет асоциальную направленность. Исследования также показывают, что сдерживание гнева может представлять риск для психологического благополучия человека [83].

В.М. Ялтонский добавил дистанцирование и социальную поддержку [71].

В.М. Ялтонский выделяет коммуникативные копинг-ресурсы в рамках личностных ресурсов, такие как Я-концепция, локус контроля, когнитивные процессы, эмпатия, аффилиация, сензитивность к отвержению [71].

Согласно К Nakano, основные критерии эффективности преодоления связывает с психическим благополучием личности и определяются снижением уровня невротизации. Это проявляется в ситуативном снижении депрессии, тревожности, психосоматических симптомов и раздражительности [77, 78]. V.J. Conway и D.J. Terry считают, что надежным критерием эффективного справления с проблемами является ослабление чувства уязвимости перед стрессом [75]. Н. Weber считает, что наименее эффективными являются избегание и самообвинение в любых случаях, а также занижение своих возможностей. Более действенным представляется реальное изменение ситуации или, по крайней мере, ее переосмысление [84].

Также, в соответствии с мнением С.К. Нартовой-Бочавер, эффективность психологического преодоления, или копинг-стратегий, зависит от личностных ресурсов субъекта и конкретной реальной ситуации [50]. Кроме того, D. Terry выделяет ожидаемую социальную поддержку в

качестве третьего фактора в копинг-стратегиях: в зависимости от силы психологической поддержки, человек может принимать более решительные действия или, наоборот, избегать столкновения с реальностью [75]. Таким образом, сопротивляемость субъекта обстоятельствам может принять различные формы в зависимости от воспринимаемой угрозы, управляемости ситуации и оценки собственных копинг-ресурсов.

Значительное количество исследований посвящено анализу ситуационно-личностных факторов, влияющих на выбор копинг-стратегий. Например, V.J. Conway и D. Terry [75] провели исследование, в котором они изучали связь между личностными характеристиками студентов-психологов и предпочтительными ими способами психологического преодоления. Было выявлено, что студенты с высокой самооценкой и внутренним локусом контроля, рассматривающие экзамен как важное испытание, склонны выбирать инструментальные, ориентированные на решение проблем копинг-стратегии. С другой стороны, студенты с низкой самооценкой и высоким уровнем тревожности, независимо от своего восприятия ситуации, предпочитают искать эмоциональную поддержку. K. Nakano провел исследование адаптации японских студентов к повседневным стрессам и обнаружил, что активное поведенческое справление с трудностями, сосредоточенность на решении проблем, способствуют повышению психологического благополучия субъекта, в то время как избегание и эмоциональная регуляция, наоборот, приводят к появлению или усилению невротической симптоматики [77, 78].

Исследователь M. Petrovsky провел опрос респондентов разных поколений, в возрасте от 17 до 42 лет, с использованием стандартных методов. Его исследование показало, что предпочтение реального решения проблем, наличие внутреннего контроля и снижение уровня невротической симптоматики являются новыми факторами, свидетельствующими о возрастающей адаптированности человека с накоплением жизненного опыта [79]. Польский психолог H. Sek изучала способы преодоления критических

событий в раннем юношеском возрасте. Она сосредоточилась на различных формах социальной поддержки, таких как когнитивная, инструментальная, эмоциональная и материальная помощь. Отмечается, что члены семьи обычно сохраняют стабильные способы социальной поддержки, но родители часто недооценивают потребности детей в участии в решении собственных проблем и их собственные возможности в этом [80]. Согласно С.К. Нартова-Бочавер, эти результаты указывают на то, что в юношеском возрасте, переходном периоде между детством и зрелостью, продолжается активный процесс обучения способам преодоления жизненных трудностей, а ключевую роль в этом процессе играет совместная деятельность с значимым взрослым [50].

Таким образом, оценка эффективности и роли различных копинг-стратегий в преодолении трудностей неоднозначна и вызывает дискуссии в научном сообществе. Различные авторы выделяют разные типы и подходы к копингу, и некоторые из них могут противоречить друг другу. Это может быть связано с разными теоретическими подходами, методологическими различиями, а также контекстуальными и культурными особенностями исследований. Таким образом, современные взгляды на копинг-стратегии являются многогранными и представляют собой объект активного научного обсуждения [46].

Итак, современные исследования в области копинг-стратегий акцентируют внимание на различных аспектах этой проблематики. Одним из наиболее распространенных направлений исследований является изучение эффективности различных стратегий преодоления трудностей. Исследователи интересуются, какие стратегии являются наиболее эффективными для различных групп людей и в различных ситуациях.

Например, некоторые исследования показывают, что активные копинг-стратегии, такие как поиск поддержки и планирование, могут быть более эффективными в преодолении трудностей, чем пассивные стратегии, такие

как избегание и отрицание. Однако, эффективность стратегий может зависеть от конкретной ситуации и индивидуальных особенностей человека.

Другим направлением исследований является изучение влияния копинг-стратегий на психологическое здоровье и благополучие. Исследования показывают, что эффективное преодоление трудностей может быть связано с более высоким уровнем психологического благополучия и уменьшением риска развития психологических проблем, таких как депрессия и тревожность.

Также исследователи изучают факторы, которые могут влиять на выбор и использование определенных копинг-стратегий. Некоторые из этих факторов включают уровень стресса, личностные особенности, социальную поддержку и культурные различия. Исследования показывают, что эти факторы могут влиять на предпочтительные копинг - стратегии и их эффективность.

Важно продолжать исследования в этой области, чтобы лучше понять, какие стратегии являются наиболее эффективными и как их можно применять в различных контекстах, включая профессиональную деятельность педагогов [51].

Копинг-стратегии - способы и стратегии, которые люди используют для преодоления трудностей, стресса и неблагоприятных ситуаций в их жизни. Они служат для поддержания психического равновесия и адаптации к неблагоприятным условиям.

Копинг-стратегии могут быть разными и индивидуально подобраны каждым человеком в зависимости от его предпочтений, ресурсов и ситуации. Они могут включать физиологические, психологические и социальные способы реагирования на стресс.

Цель копинг-стратегий состоит в том, чтобы помочь людям справиться с негативными эмоциями, стрессом и вызовами, возникающими в их жизни, а также укрепить их психическое здоровье и благополучие.

Понятие «копинг-стратегии» имеет свою историю развития, начиная с появления психологии стресса и исследованиями в этой области.

Термин «копинг» (coping) впервые использовал Ричардом Лазарусом в 1966 году. Копинг был определен как процесс управления требованиями и стрессорами окружающей среды [40, 43].

В 1980-1990 годы понятие «копинг-стратегии» стало более широко изучаться и определяться. Были разработаны различные модели копинга.

Транзактная модель стресса и совладения, предложенная Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман, является одной из основных теорий в области психологии стресса и копинга [41, 81]. Эта модель объясняет, как люди воспринимают стрессоры и как они справляются с ними. Вот основные принципы транзакционной модели:

Оценка событий: согласно этой модели, стресс возникает в результате взаимодействия между индивидом и окружающей средой. Ключевым моментом является оценка событий индивидом. Оценка включает два типа оценок: первичную и вторичную:

- первичная оценка: это оценка события как потенциально угрожающего или вызывающего потребность в приспособлении, индивид определяет, является ли событие стрессором или нет;
- вторичная оценка: после первичной оценки, индивид осуществляет вторичную оценку, оценивая свои ресурсы и способности справиться с событием.

Важно отметить, что эта оценка является субъективной и может различаться у разных людей.

Копинг представляет собой процессы и стратегии, которые используются индивидами для преодоления стресса и приспособления к нему.

Модель различает два основных типа копинга:

- проблемно-ориентированный копинг: это стратегии, направленные на решение проблемы и изменение ситуации, примеры включают поиск информации, планирование и принятие мер по устранению стрессора;
- эмоционально-ориентированный копинг: стратегии, направленные на управление эмоциями, связанными со стрессором, примеры включают поиск поддержки у других людей, выражение эмоций и позитивное переоценивание событий.

Результаты копинга могут быть различными и варьировать в зависимости от эффективности выбранных стратегий. Некоторые стратегии могут помочь снизить уровень стресса и приспособиться к ситуации, в то время как другие могут быть менее эффективными и даже усилить стресс.

Транзактная модель стресса и совладения подчеркивает важность субъективной оценки событий и активного участия индивида в процессе преодоления стресса. Эта модель помогает объяснить, почему разные люди могут по-разному реагировать на одни и те же стрессоры и выбирать различные копинг-стратегии.

Начиная с 2000 года исследования копинг-стратегий стали все более фокусироваться на индивидуальных различиях и контекстуальных факторах. Было выделено большое количество различных типов копинг-стратегий, таких как проблемное решение, поиск поддержки и другие. Также внимание уделялось исследованию эффективности различных копинг-стратегий в различных ситуациях.

Современные исследования продолжают углублять наше понимание копинг-стратегий, включая биологические, психологические и социальные аспекты. Они также учитывают влияние культурных и социальных факторов на выбор и эффективность копинг-стратегий. Также важным направлением исследований является разработка и применение индивидуальных и групповых программ помощи, основанных на продуктивных копинг-стратегиях, для поддержки психического здоровья и преодоления различных видов стресса.

В современных исследованиях предложено несколько классификаций копинг-стратегий.

Проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг:

- проблемно-ориентированный копинг включает активные стратегии, направленные на решение проблем, поиск информации, планирование и принятие мер;
- эмоционально-ориентированный копинг включает стратегии, направленные на регуляцию эмоций и снижение психологического дискомфорта, такие как выражение эмоций, поиск поддержки, религиозный копинг.

Активный и пассивный копинг:

- активный копинг включает активные действия и стратегии, направленные на решение проблем и поиск поддержки;
- пассивный копинг включает пассивные стратегии, такие как избегание, уклонение, отрицание или использование негативных способов справления.

Социальный и индивидуальный копинг:

- социальный копинг включает использование поддержки социальной сети, поиск информации и помощи у других людей;
- индивидуальный копинг включает стратегии, основанные на внутренних ресурсах и способностях человека, такие как саморегуляция, позитивный переоценка, самоуважение и так далее.

Адаптивный и малоадаптивный копинг:

- адаптивный копинг включает стратегии, которые способствуют адаптации к стрессу, решению проблем, снижению эмоционального дискомфорта и укреплению психического здоровья;
- малоадаптивный копинг включает стратегии, которые могут усугубить стресс, поддерживать негативные эмоции или создавать



дополнительные проблемы, такие как избегание, употребление алкоголя или наркотиков, негативное мышление и так далее.

Это лишь некоторые примеры классификаций копинг-стратегий, используемых в современных исследованиях. В каждом конкретном исследовании могут быть предложены более углубленные и специфические классификации, учитывающие контекст и цели исследования.

Важно отметить, что эти классификации являются результатом коллективной работы исследователей в области стресса, копинга и психологии. Различные авторы внесли свои предложения и модификации в рамках этих классификаций, поэтому может быть несколько вариантов источников, указывающих на эти классификации.

Эффективность копинг-стратегий может зависеть от различных факторов:

Характеристики стрессора. Влияние копинг-стратегий может зависеть от характеристик ситуации стресса. Например, некоторые стратегии могут быть эффективными при работе с конкретными типами стрессоров, такими как финансовые проблемы или межличностные конфликты, в то время как другие стратегии могут быть более полезными при других типах стрессоров.

Личностные особенности: личностные факторы, такие как уровень тревожности, оптимизма, саморегуляции и резилиентности, могут влиять на эффективность копинг-стратегий. Например, люди с более высоким уровнем оптимизма могут использовать более адаптивные копинг-стратегии [15].

Наличие поддержки со стороны близких людей, друзей и семьи может повысить эффективность копинг-стратегий. Поддержка может предоставляться как практически (например, помощь в решении проблем), так и эмоционально (например, выслушивание и поддержка).

Контроль над стрессором может влиять на выбор и эффективность копинг-стратегий. Когда люди чувствуют, что у них есть возможность влиять на ситуацию, они могут использовать более активные и проблемно-ориентированные стратегии.

Культурные и социальные факторы также могут влиять на эффективность копинг-стратегий. Нормы и ценности в обществе могут определять, какие стратегии считаются эффективными или приемлемыми.

Важно отметить, что эффективность копинг-стратегий может быть определена путем экспериментирования и опыта.

При выборе копинг-стратегий влияние оказывают различные психологические факторы:

Восприятие ситуации как угрожающей или вызывающей стресс может влиять на выбор копинг-стратегий. Если человек считает ситуацию контролируемой и возможной для изменения, он может предпочесть проблемно-ориентированные стратегии. Если ситуация воспринимается как неподвластная контролю, то могут быть предприняты эмоционально-ориентированные стратегии.

Личностные особенности, такие как тревожность, оптимизм, самооффективность, резилиентность и саморегуляция, могут влиять на выбор копинг-стратегий. Например, люди с высоким уровнем оптимизма могут предпочитать активные стратегии справления, в то время как люди с высоким уровнем тревожности могут склоняться к пассивным или эмоционально-ориентированным стратегиям.

Опыт, полученный в прошлых стрессовых ситуациях, может влиять на выбор копинг-стратегий в будущем. Если определенная стратегия оказалась эффективной в прошлом, вероятно, человек будет использовать ее снова. С другой стороны, негативный опыт может привести к изменению копинг-стратегий [10].

Чувство самооффективности и уверенности в своих способностях может влиять на выбор копинг-стратегий. Если человек верит в свою способность справиться с ситуацией, он может предпочесть активные и проблемно-ориентированные стратегии.

Влияние социального окружения, такого как семья, друзья, коллеги и общество в целом, может оказывать влияние на выбор копинг-стратегий.

Нормы и ожидания в обществе могут формировать предпочтения и приемлемость определенных стратегий [25].

Важно отметить, что выбор копинг-стратегий является индивидуальным и может быть результатом взаимодействия различных психологических факторов. Люди могут применять разные копинг- стратегии в разных ситуациях в зависимости от своих потребностей, ресурсов и предпочтений.

Социальные факторы также могут оказывать влияние на эффективность копинг-стратегий.

Социальная поддержка: наличие поддержки со стороны близких людей , друзей, семьи или сообщества может значительно повлиять на эффективность копинг-стратегий. Поддержка может проявляться в виде эмоциональной поддержки, практической помощи или информационной поддержки. Иметь кого-то, кто выслушает, понимает и поддерживает в трудные моменты, может помочь улучшить продуктивность копинг-стратегии.

Моделирование: наблюдение за другими людьми, которые эффективно справляются со стрессом, может влиять на выбор и применение копинг-стратегий. Когда видим, какие стратегии успешно применяют другие люди, мы можем воспринять их как эффективные и попытаться использовать их сами.

Социальные нормы и ценности влияют на то, какие копинг-стратегии считаются приемлемыми или нежелательными в конкретном обществе или культуре. Например, в некоторых культурах использование религиозных практик или обращение к духовному в качестве способа справиться со стрессом может быть распространено и рассматриваться как эффективный копинг.

Наличие доступа к социальным ресурсам, таким как услуги психологической помощи, группы поддержки может повлиять на эффективность копинг-стратегий. Поддержка со стороны профессионалов

или участие в группах поддержки может предоставить дополнительные инструменты и навыки для эффективного справления со стрессом.

Стрессоры, связанные с социальной средой, такие как конфликты в отношениях, дискриминация или социальная изоляция, могут повлиять на выбор и эффективность копинг-стратегий.

Социальные факторы могут взаимодействовать с личными факторами и контекстуальными факторами, чтобы определить, какие копинг-стратегии будут эффективны в конкретной ситуации. Важно учитывать общественное окружение и доступные ресурсы при выборе копинг-стратегий.

Также, культурные особенности играют значительную роль в формировании и выборе копинг-стратегий. Различные культуры могут предоставлять разные рамки и нормы для преодоления стресса.

Вот некоторые специфические культурные факторы, которые могут влиять на формирование копинг-стратегий:

– коллективизм и индивидуализм: культуры, которые придерживаются коллективистских ценностей, склонны к использованию копинг-стратегий, ориентированных на социальную поддержку и гармонию в отношениях, напротив, индивидуалистические культуры могут больше подчеркивать независимость, самостоятельность и личные цели в копинг-стратегиях.

– религиозные и духовные практики: религиозные и духовные верования могут играть важную роль в формировании копинг-стратегий, в некоторых культурах религиозные практики и обращение к духовности могут считаться эффективными способами преодоления стресса и находить широкое применение.

Социальные роли и ожидания тоже могут влиять на выбор копинг-стратегий. Например, в некоторых культурах мужчинам характерно использование поведенческих копинг-стратегий, в то время как женщинам могут быть доступны эмоционально-ориентированные стратегии.

Степень стигматизации и открытости: Культурные факторы могут влиять на то, какие копинг-стратегии считаются приемлемыми и какие могут быть стигматизированы. В некоторых культурах открытость в выражении эмоций или запрос помощи может быть ограничена, что может повлиять на выбор доступных копинг-стратегий.

Общественные ресурсы и поддержка: различия в доступности к ресурсам преодоления стресса также могут быть связаны с культурными особенностями. Возможность получить профессиональную помощь, участвовать в группах поддержки или иметь доступ к социальным услугам может быть варьирующейся в зависимости от культурного контекста.

Важно отметить, что культурные факторы не являются единственным определителем выбора копинг-стратегий. Индивидуальные различия и контекстуальные факторы также играют роль в формировании предпочтений и эффективности копинг-стратегий.

Выработка эффективных копинг-стратегий для поддержания психологического здоровья педагогов может быть важным аспектом самоуправления и благополучия.

Важно отметить, что каждый человек может обладать предпочтительными копинг-стратегиями, и эти стратегии могут варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и предпочтений. Поэтому педагоги должны находить свои собственные эффективные копинг-стратегии и использовать их в своей повседневной работе.

Поддержание психологического благополучия педагогов требует особых копинг-стратегий, учитывая высокий уровень стресса и эмоциональной нагрузки, с которыми работники сталкиваются ежедневно. Вот некоторые особенности продуктивных копинг-стратегий для поддержания психологического благополучия для данной категории профессионалов:

Самоосознание и самоанализ: педагоги должны быть осведомлены о своих собственных эмоциональных и психологических потребностях. Это включает осознание своих личных границ, триггеров стресса и способов, которыми они реагируют на стресс. Самоанализ позволяет им выбирать продуктивные копинг-стратегии в зависимости от их собственных потребностей.

Забота о себе: педагоги должны уделить внимание своему физическому и эмоциональному благополучию. Это включает регулярные перерывы, физическую активность, здоровое питание, достаточный сон и уделение времени для отдыха и релаксации. Забота о себе помогает им восстанавливать энергию и справляться с нагрузкой.

Разгрузка эмоций: педагоги должны иметь возможность выражать и обрабатывать свои эмоции. Это может быть реализовано через обсуждение своих переживаний с коллегами или супервизором, участие в группах поддержки или супервизии, а также через практики самопознания, такие как письмо дневника или искусство. Разгрузка эмоций помогает снизить накопленное эмоциональное напряжение.

Педагоги должны научиться устанавливать ясные границы в своих профессиональных отношениях. Это включает умение сказать «нет» в случае перегрузки, установление ясных ожиданий и границ для работы, а также защиту личного времени и пространства. Установление границ помогает предотвратить чрезмерную эмоциональную и физическую нагрузку и выгорание.

Социальная поддержка: педагоги должны иметь доступ к поддержке коллег и других профессионалов в их сфере. Группы поддержки или супервизии, где они могут делиться своими переживаниями, получать поддержку и консультацию, являются важными ресурсами. Взаимодействие с коллегами помогает им чувствовать себя понимаемыми.

Стремление к профессиональному развитию.

Выработка эффективных копинг-стратегий для педагогов может быть сложной, они могут столкнуться с различными проблемами и вызовами:

Необходимо учитывать различия в личности, опыте и предпочтениях каждого педагога при разработке копинг-стратегий.

Ограниченные ресурсы: педагоги часто сталкиваются с ограниченными ресурсами, включая время, энергию и поддержку. Это может затруднить применение некоторых копинг-стратегий, требующих значительных временных или финансовых затрат. Необходимо искать доступные и реалистичные стратегии, которые можно внедрить в рамках ограниченных ресурсов.

Педагоги не всегда получают достаточное обучение и поддержку в области копинг-стратегий. Они могут не знать о различных стратегиях и методах, которые помогают справиться с эмоциональной нагрузкой. Обеспечение обучения и поддержки, а также доступа к супервизии и группам поддержки, является ключевым для успешного развития эффективных копинг-стратегий.

Этические и эмоциональные вызовы: педагоги сталкиваются с этическими и эмоциональными вызовами, которые могут затруднить применение некоторых копинг-стратегий. Например, они могут бояться выражать свои эмоции или ищут способы поддержать себя без нарушения конфиденциальности. Необходимо учитывать эти особенности и искать специализированные копинг-стратегии, которые помогут им справиться с этическими и эмоциональными вызовами.

Влияние работы на личную жизнь: педагоги могут столкнуться с трудностями в отделении работы от личной жизни, особенно при высокой нагрузке и стрессе. Копинг-стратегии должны учитывать взаимосвязь между работой и личной жизнью, чтобы обеспечить баланс и поддержку в обоих сферах.

Травматический стресс: педагоги часто сталкиваются с травматическими ситуациями и историями тех, с кем они работают, которые

могут оказывать серьезное воздействие на их психологическое благополучие. Разработка копинг-стратегий должна учитывать специфические потребности и вызовы, связанные с работой с травматическим стрессом.

Профессиональное истощение: избыточная нагрузка, эмоциональная интенсивность работы и недостаток ресурсов могут привести к профессиональному выгоранию у педагогов. Копинг-стратегии должны быть направлены на преодоление профессионального истощения, включая развитие самоэффективности, установление границ и заботу о себе.

Столкновение с негативными эмоциями: педагоги регулярно сталкиваются с негативными эмоциями, такими как горе, страх, ярость и беспомощность. Копинг-стратегии должны помочь им эффективно обрабатывать эти эмоции, предотвращать их накопление и предотвращать эмоциональное выгорание.

Изоляция и одиночество: педагоги иногда могут чувствовать себя изолированными или одинокими в своей работе. Они могут сталкиваться с трудностями в общении со своими коллегами или испытывать недостаток поддержки. Копинг-стратегии должны включать возможности для социальной связи и поддержки, например, через группы поддержки или супервизии.

Итак, для эффективной поддержки педагогов необходимо учесть все эти проблемы и вызовы, разработать гибкие и индивидуально ориентированные копинг-стратегии, а также обеспечить доступ к поддержке и ресурсам, которые помогут им справиться с нагрузками.

Однако, выбор и использование эффективных копинг-стратегий может быть сложным для педагогов, так как они часто сталкиваются с уникальными вызовами и требованиями.

Выводы по первой главе



Таким образом, в ходе выполнения данной работы и исследования литературных источников, удалось сформировать следующие выводы:

- основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза;
- психологическое здоровье обеспечивает психологическую адаптацию личности в обществе, для чего необходимо развивать личностные качества, которые нужны индивидууму для установления гармоничных связей, способствует самореализации человека, повышению его качества жизни.

В результате изучения научных публикаций о психологическом здоровье мы пришли к выводу, что психологическое здоровье – совокупность личностных образований, обеспечивающих успешное функционирование в сложных условиях, сохранение социального статуса, реализацию личного потенциала, адаптацию к окружению и принятие конструктивных стратегий для утверждения ценностей в различных сферах жизни.

Большинство педагогов сталкиваются с высоким уровнем стресса и эмоционального перенапряжения. Это связано с требованиями и ответственностью, которые они несут при работе с детьми и их родителями.

Невозможность эффективного преодоления стресса может привести к негативным последствиям для психического здоровья педагогов, таким как выгорание, депрессия, тревожность и повышенный риск психологических нарушений.

Использование продуктивных копинг-стратегий является ключевым фактором для поддержания психического здоровья педагогов. Эти стратегии включают в себя поиск социальной поддержки, планирование, релаксацию, изменение мышления, эмоциональное саморегулирование и другие.

Педагоги часто сталкиваются с эмоциональным выгоранием и переносом эмоций на себя. Это может привести к эмоциональному и физическому истощению. Поэтому разработка продуктивных копинг-стратегий становится важным аспектом для предотвращения выгорания.

Культура организации и поддержка со стороны руководства играют значительную роль в эффективном использовании копинг-стратегий. Если педагоги чувствуют поддержку и понимание со стороны своих коллег и руководства, это может способствовать их способности справляться со стрессом и сохранять психическое здоровье.

Педагог должен обладать высокой эмоциональной компетентностью, включая способность управлять своими эмоциями и эмпатией. Поэтому развитие навыков эмоционального саморегулирования и понимания собственных эмоций является важным аспектом продуктивных копинг-стратегий.

Использование продуктивных копинг-стратегий не только способствует поддержанию психического здоровья педагогов, но также может оказывать влияние на качество и эффективность их работы в целом.

Каждый педагог имеет свои индивидуальные потребности и предпочтения в копинг-стратегиях. Поэтому важно разработать персонализированный подход к поддержке психического здоровья, учитывая разнообразие стратегий и методов, которые могут быть эффективными для каждого отдельного работника.

Контекст рабочей среды и специфика работы педагога также оказывают влияние на использование продуктивных копинг-стратегий. Например, работники, которые работают в коллективе с высокой степенью сотрудничества и поддержки, могут иметь более удовлетворительные результаты в использовании копинг-стратегий.

Непрерывное обучение и развитие педагогов в области копинг-стратегий являются важными факторами для поддержки их психического здоровья. Обучение может включать обмен опытом, тренинги по развитию навыков копинг-стратегий и самоанализ, помогающий им более осознанно подходить к своему эмоциональному состоянию и стрессу.

Поддержка руководства и организационные меры играют важную роль в успешном применении продуктивных копинг-стратегий. Это может

включать гибкий график работы, поддержку в области психологического консультирования и доступ к ресурсам для преодоления стресса.

Взаимодействие между педагогами и учащимися, а также их родителями и другими педагогами может влиять на продуктивность копинг-стратегий. Умение устанавливать границы, развивать эмоциональную регуляцию и сохранять эмоциональное равновесие во взаимодействии с другими является важным аспектом продуктивных копинг-стратегий.

Все эти выводы указывают на необходимость разработки комплексного и индивидуального подхода к поддержке психического здоровья педагогов, включая обучение, поддержку, создание благоприятной рабочей среды и учет контекстуальных факторов [52, 53].

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов общеобразовательного учреждения**

### **2.1 Организация и методики проведения исследования**

Исследование проблемы взаимосвязи психологического здоровья и копинг-стратегий личности (на примере педагогов общеобразовательной организации) проходило на базе общеобразовательной организации г. Санкт-Петербурга. В исследовании приняли участие 50 респондентов женского пола, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 22 - 54 года и стажем работы от 1 до 25 лет.

Этапы исследования: в первую очередь анализировалась психолого-педагогическая литература, были подобраны соответствующие методики и выбрана целевая аудитория. Вторым этапом было изучение степени эмоционального выгорания у педагогов, изучение индивидуальной модели психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов. Далее был осуществлен анализ и объяснение полученных результатов.

В рамках исследования использовались:

- метод теоретического анализа литературы;
- психодиагностика;
- методы статистического анализа и интерпретации эмпирических данных.

Для анализа данных был применен коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который представляет собой непараметрический метод, используемый для изучения статистической связи между явлениями. Данный метод позволяет определить степень сходства между двумя количественными рядами признаков и измерить степень связи с использованием числового коэффициента. При наличии совпадения рангов показателей, упорядоченных по возрастанию или убыванию, делается вывод о наличии прямой корреляционной связи, в случае противоположной направленности рангов - об обратной связи. Значения коэффициента корреляции Спирмена могут колебаться от -1 до 1, где 1 указывает на строго прямую связь, а -1 - на строго обратную. Оценка тесноты связи при использовании коэффициента Спирмена осуществляется по значению коэффициента: значения менее 0,3 считаются признаком слабой связи, от 0,3 до 0,7 - умеренной, и 0,7 и выше - высокой тесноты связи.

В исследовании использовались три опросника и одна анкета.

Анкета «Социально-психологическая характеристика педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья».

Цель: определение социально-психологических характеристик выборки.

Состоит из 15 вопросов, касающихся уровня образования, возраста, пола, семейного положения и профессиональной деятельности испытуемых. Текст анкеты приведен в Приложении А.

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.

Методика представляет собой стандартный инструмент для изучения стратегий преодоления трудностей в различных областях психической активности. Разработанный в 1988 году совместно Р. Лазарусом и С. Фолкманом и адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой в 2004 году, опросник считается первой стандартной методикой измерения копинга.

Испытуемый отвечает на 50 утверждений, связанных с поведением в сложных ситуациях, для определения частоты применения конкретных стратегий.

Обработка результатов включает следующие шаги:

- подсчет баллов суммированием по каждой подшкале: «никогда» – 0, «редко» – 1, «иногда» – 2, «часто» – 3;
- расчет значения по формуле:  $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$ .

Разные номера опросника соответствуют разным шкалам, например, в шкале «конфронтационного копинга» вопросы 2, 3, 13, 21, 26, 37 и так далее представляют собой ключевые аспекты, оцениваемые для выявления стратегии противостояния в трудных ситуациях [41, 42, 43].

Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» Автор методики – А.В. Козлов. Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» была разработана в 2014 году в ходе психосемантического анализа понятия студентами феномена психологического здоровья.

Согласно данным исследования, «структура психологического здоровья представлена рядом сфер его реализации, а именно: духовное равновесие, просоциальная ориентация, физическое благополучие, гуманистическая позиция, стремление быть собой, творческое

самовыражение, семейное благополучие, духовность, ориентация на цель, интеллектуальное совершенствование» [37, 38].

Цель методики – выявление индивидуальной модели психологического здоровья. Методика содержит девять шкал:

- стратегический вектор (СтВ) – ориентация на цель;
- просоциальный вектор (ПВ) - стремление быть собой;
- я-вектор (ЯВ) - физическое благополучие;
- творческий вектор (Тв) – творческое самовыражение;
- духовный вектор (Дв) – духовность/религиозность;
- интеллектуальный вектор (Ив) – интеллектуальное развитие и совершенствование;
- семейный вектор (Св) – семейное благополучие;
- гуманистический вектор (Гв) – гуманистическая позиция;
- психологическое здоровье (ПЗ) – суммарный показатель психологического здоровья текст методики.

Рассмотрим методику «Диагностика уровня эмпатии» (И.М. Юсупов).

Методика изучает эмпатию — реакцию человека на чувства других, которая проявляется в способности переживать (сопереживать) и проявлении сочувствия (сострадания) по отношению к другим. Важно отметить, что оценивается не сам факт переживания, а скорее склонность к нему, так как выражение эмоционального реагирования в реальных ситуациях связано с определенными социальными ограничениями.

Результатом является общий уровень эмпатии, а также ее проявления в различных сферах жизни человека. Автор методики распределяет эмпатию в зависимости от объекта ее направленности — включая эмпатию к родителям, животным, пожилым, детям, героям произведений и малознакомым людям. Основу методики составляет разбор факторов, формирующих эмпатический потенциал у респондента, включая:

- способность к эмпатии;
- чувствительность;

- опыт предшествующего переживания в эмоциональной памяти испытуемого.

Количественный аспект методики учитывает модели поведения субъекта эмпатии, представленные в виде перечня конкретных переменных, описанных словесно и связанных с соответствующими жизненными ситуациями. Объектами эмпатии являются различные социальные контексты и персонажи, с которыми испытуемый мог переживать в повседневной жизни, формируя эмоционально-познавательный опыт в процессе социализации. Среди широкого спектра эмпатических реакций выделяются 6 направлений сопереживания:

- с родителями;
- с животными;
- с пожилыми людьми;
- с детьми;
- с персонажами художественных произведений;
- в межличностных взаимодействиях.

Ограничение методики заключается в том, что при проведении оценки общего балла и описании проявлений эмпатии у людей с разными уровнями эмпатии не учитывается дифференциация по областям. Вероятно, И.М. Юсупов исходит из предположения, что высокий (средний, низкий) общий уровень эмпатии предполагает аналогичные уровни по всем отдельным областям. Поэтому при анализе результатов следует обращать внимание не только на общий показатель эмпатии, но и на показатели по различным шкалам теста.

Область применения. Тест направлен на определение интенсивности эмпатического потенциала. Его можно использовать для быстрого анализа при отборе персонала на должности, связанные с коммуникацией, а также для тестирования студентов психологических и юридических медицинских, театральные и педагогических факультетов университетов и институтов.

Диапазон применения теста — от 15 лет и старше.

Организация использования методики. Диагностика проводится в виде устного теста по методике заполнения бланков с закрытыми утверждениями. Стимульный материал состоит из 36 суждений, каждое из которых предполагает 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да».

Каждому ответу соответствует числовое значение от 0 до 5, стандартизированное по пятиуровневой 90-балльной оценочной шкале, с которыми субъект может дифференцированно соглашаться или не соглашаться, высказывая таким образом свое отношение к предложенным вербализированным социальным ситуациям.

Особенности интерпретации. Каждое отдельное утверждение не является диагностическим. Лишь совокупность ответов респондента на ключевые диагностические утверждения количественно определяются показатели по векторам сопереживания и общую эмпатии. Выбор ответов в форме «иногда», «часто» и т.д. направлен на упрощение выражения личного отношения респондента к каждой ситуации [70].

Тест включает шкалы оценки недостоверности, достоверности и психологической защиты, обеспечивая надежную оценку зарегистрированных показателей. Тест обладает высокими показателями надежности, валидности.

## **2.2 Результаты диагностики показателей психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов**

Рассмотрим результаты, полученные по Анкете «Социально-психологическая характеристика педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья».

В исследовании приняли участие 50 респондентов в возрасте от 22 до 54 лет и стажем работы от 1 до 25 лет, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Они были разделены на 4 группы по стажу работы:



- 1 группа – стаж 1-3 года:
- 2 группа – 4-10 лет;
- 3 группа – 11-19 лет;
- 4 группа – 20 и более лет.

Возраст испытуемых по выборкам:

- 1 группа (стаж 1-3 года) – от 22 до 29 лет;
- 2 группа (стаж 4 - 10 лет) – от 32 до 36 лет;
- 3 группа (стаж 1 - 19 лет) – от 36 до 47 лет;
- 4 группа – (стаж 20 и более лет) – от 43 до 54 лет.

На рисунке 1 представлены ответы на вопрос «По каким причинам вы выбрали именно эту работу?»

В целом, 60% педагогов устраивает уровень оплаты труда, 70% педагогом нравится содержание их работы, и они хотят помогать людям, 80% считает, что в их работе удобный график, и всего 20 % работают по причине отсутствия альтернативной работы.

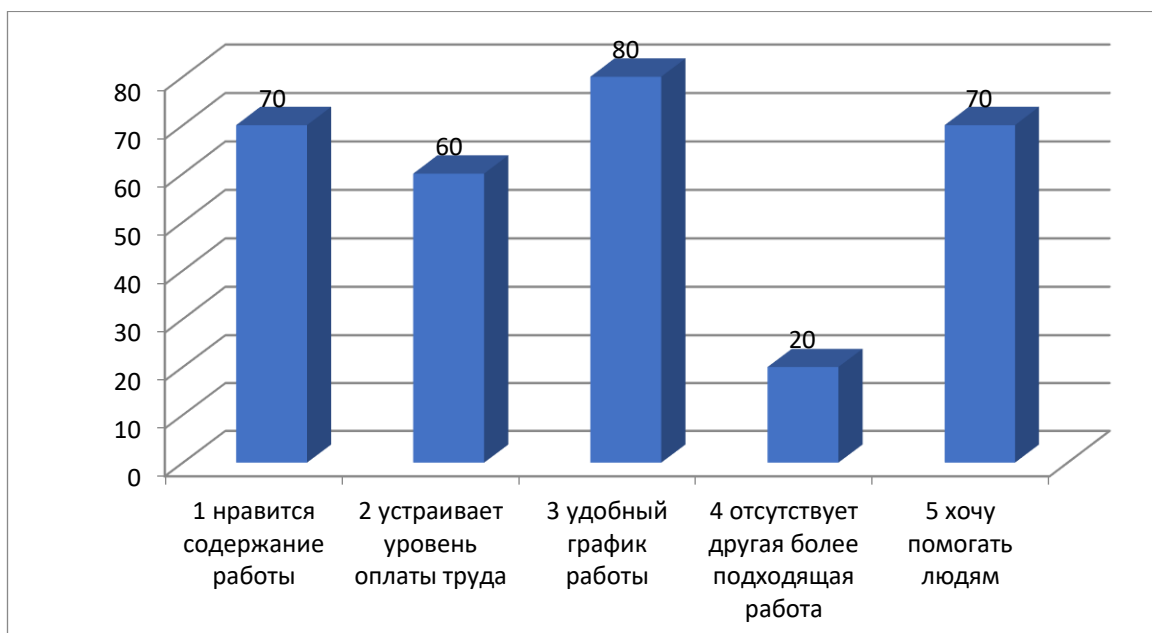


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «По каким причинам вы выбрали именно эту работу?»

На рисунке 2 представлены ответы респондентов на вопрос «Удовлетворены ли вы своей работой?», 60 % ответили «да», 20% - «скорее да», остальные воздержали или не удовлетворены.

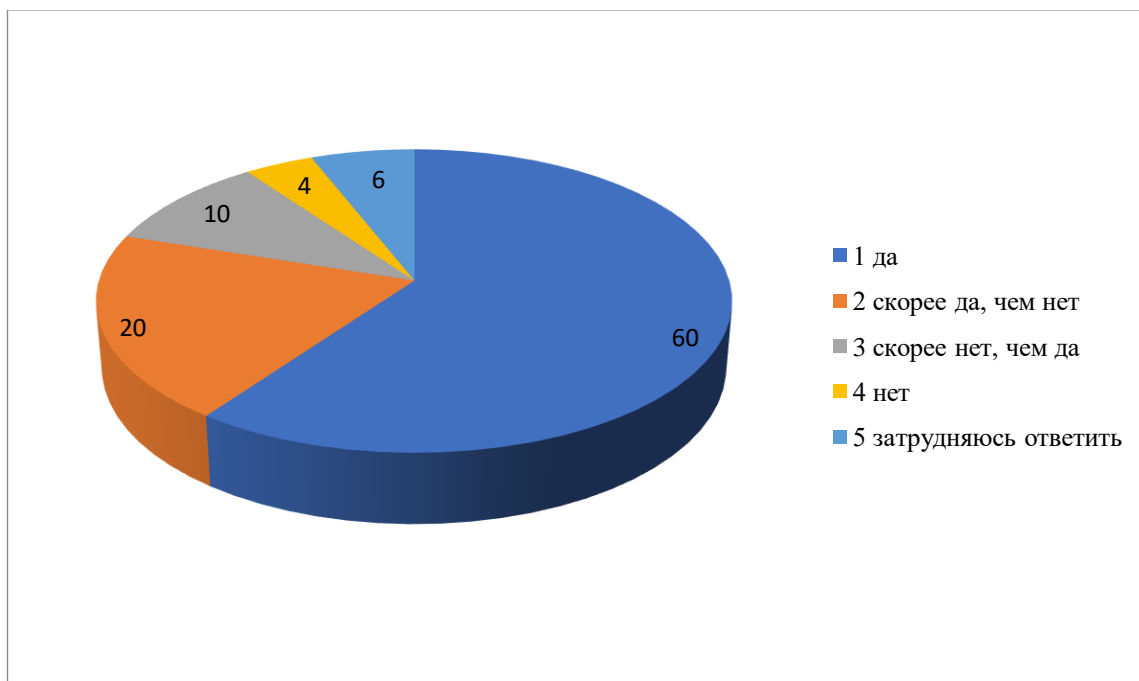


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Удовлетворены ли вы своей работой?»  
На рисунке 3 представлено распределение ответов на вопрос о трудностях, с которыми педагогам пришлось сталкиваться в процессе работы.

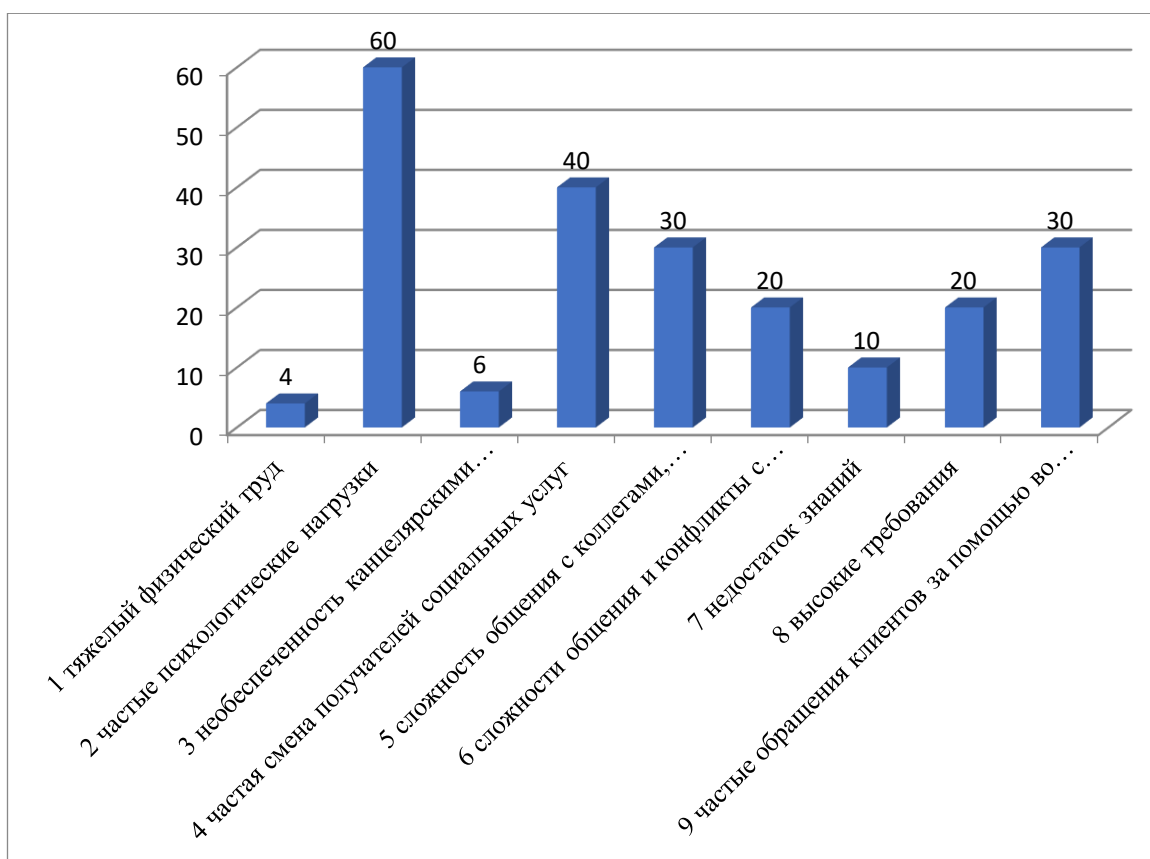


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «С какими трудностями Вам пришлось сталкиваться в процессе работы?»

Большинство респондентов указали на частые психологические нагрузки в работе (60%), что может свидетельствовать о высоком уровне стресса и психологических требований в профессиональной деятельности (рисунок 3). Значительная часть респондентов столкнулись с проблемой частой смены получателей социальных услуг, что требует необходимость в постоянной адаптации к разным клиентам. Треть респондентов отметили сложности в общении с коллегами и руководством, что может влиять на эффективность коммуникации в коллективе и выполнение рабочих задач. Двадцать процентов респондентов испытывают сложности в общении и конфликты с клиентами, что может требовать дополнительных навыков урегулирования конфликтов и улучшения коммуникативных стратегий. Двадцать процентов респондентов отметили высокие требования в работе, что может указывать на необходимость более эффективного управления

временем и ресурсами для выполнения задач. Треть респондентов сталкиваются с частыми обращениями клиентов за помощью во вне рабочее время, что может создавать дополнительные требования к личному времени. Эти выводы описывают основные трудности, с которыми сталкиваются работники в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей на основе результатов опроса.

Далее проанализируем полученные по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса результаты. На рисунке 4 изображено распределение средних арифметических значений шкалам методики по общему числу выборки.

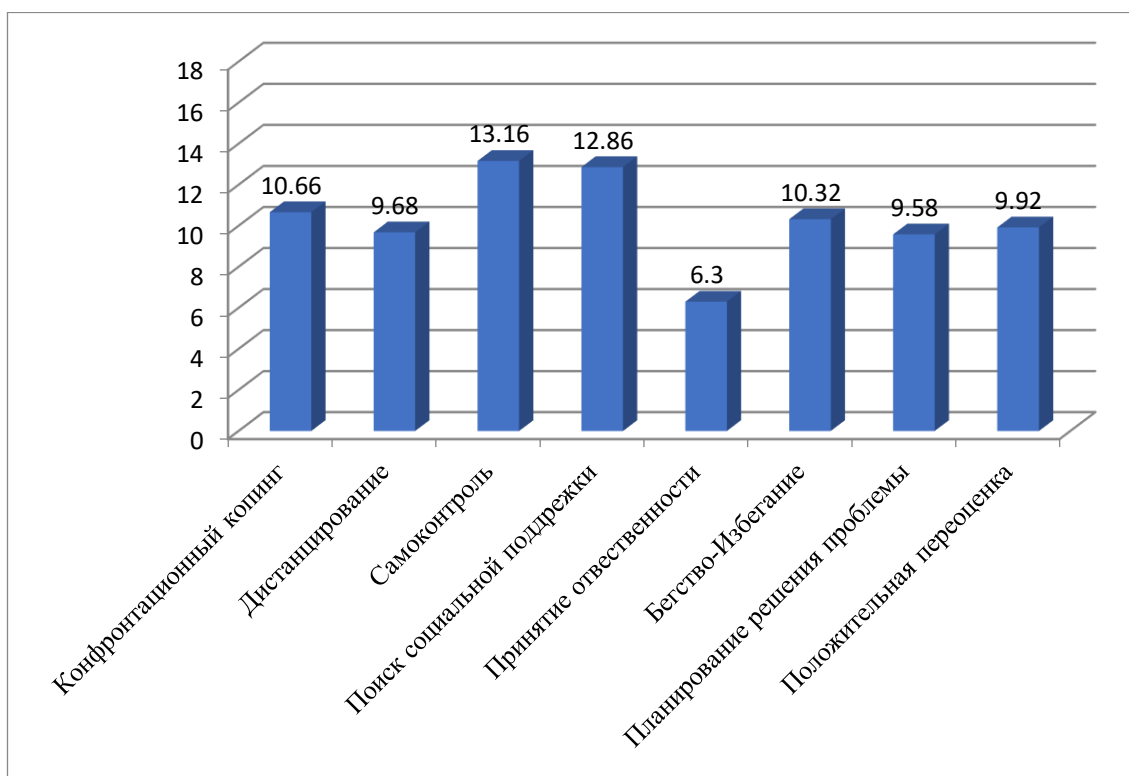


Рисунок 4 – Средние значения по шкалам методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса в целом по выборке

С помощью методики Лазаруса мы выявили, какими способами для преодоления трудностей пользуются педагоги, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Исходя из анализа средних значений по всем параметрам на рисунке 4 видно, что основными копинг-стратегиями у педагогов является самоконтроль и поиск социальной поддержки. Реже всего педагоги используют такую стратегию, как принятие ответственности.

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При явном предпочтении стратегии самоконтроля, индивидуум может проявлять стремление скрывать свои эмоции и внутренние побуждения в контексте проблемной ситуации. Это поведение часто свидетельствует о страхе открыться, излишней самокритичности, что может привести к избыточному контролю над собой.

Положительные аспекты данной стратегии включают возможность избежать импульсивных реакций на эмоции и умение подходить к проблемам рационально.

С другой стороны, недостатки включают затруднения в выражении своих чувств, потребностей и действий в контексте проблемной ситуации, а также излишний контроль над своим поведением.

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки решения проблемы через привлечение внешних ресурсов, включая информационную, эмоциональную и практическую поддержку. Это включает ориентацию на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета и поддержки. Ищущие информационную поддержку обычно обращаются к экспертам и знакомым за советом и рекомендациями.

Те, кто нуждается в эмоциональной поддержке, стремятся найти понимание и разделить свои чувства с кем-то. Люди, ищущие практическую поддержку, нуждаются в конкретной помощи. Позитивные стороны включают возможность использования внешних ресурсов для разрешения

проблем, в то время как негативные могут включать риск стать зависимым или формирование излишних ожиданий от окружающих.

Стратегия принятия ответственности предполагает осознание собственной роли в возникновении проблемы и готовность принять ответственность за ее решение, порой с ярко выраженным аспектом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данной стратегии, личность стремится понять взаимосвязь между своими действиями и последствиями, анализировать свое поведение, искать корни текущих трудностей в собственных недостатках и ошибках. Однако, слишком выраженное проявление этой стратегии может привести к необоснованной самокритике, чувству вины и недовольству собой. Эти особенности часто являются предпосылкой для возникновения депрессивных состояний.

Положительные стороны включают возможность осознания личной ответственности за возникшие проблемы.

Отрицательные аспекты включают риск необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

У педагогов со стажем 1-3 год ведущими стратегиями являются самоконтроль и поиск социальной поддержки и реже всего используется – принятие ответственности, но при этом уровень выраженности у этих стратегий чуть ниже и за счет такого снижения они попали в диапазон средней выраженности стратегий (рисунок 5).

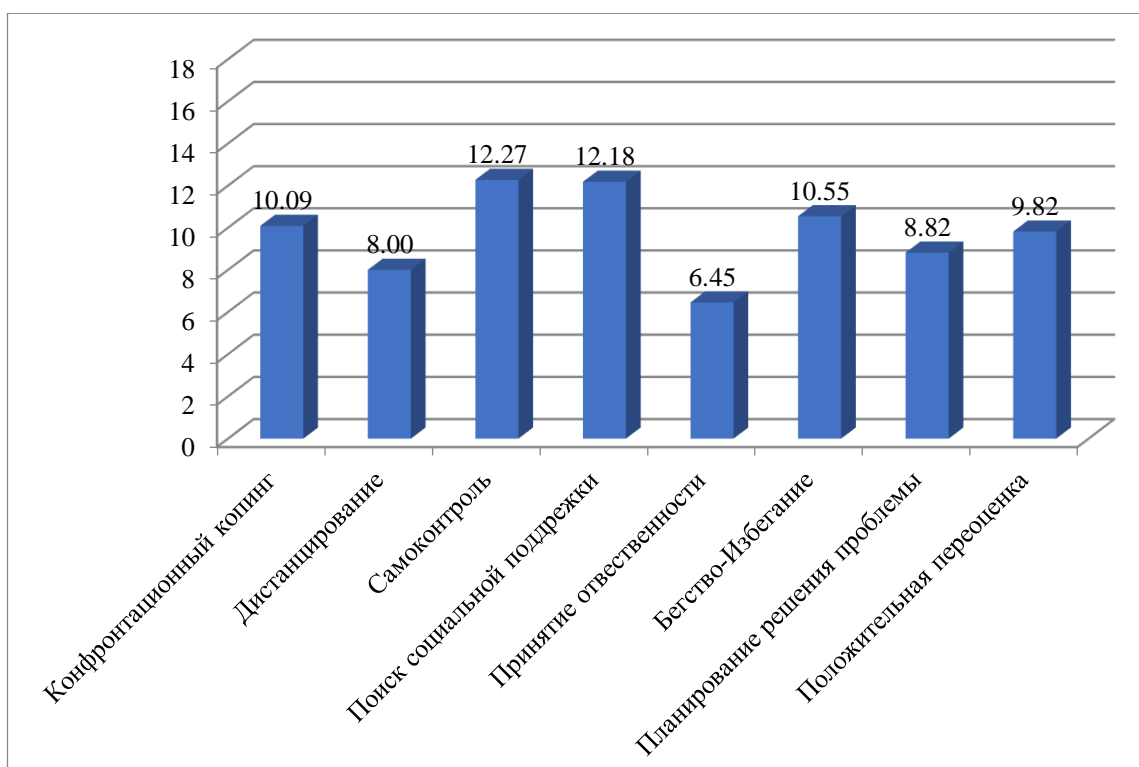


Рисунок 5 – Средние значения по шкалам методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса по выборке со стажем 1-3 года

Рассмотрим рисунок 6, представлена выраженность используемых стратегий у педагогов со стажем 4-10 лет. Их основными стратегиями также являются самоконтроль и поиск социальной поддержки, но в отличие от педагогов со стажем 1-3 года они оказались в диапазоне высокой выраженности. Также более выраженной оказалась стратегия конфронтационный копинг и положительная переоценка.

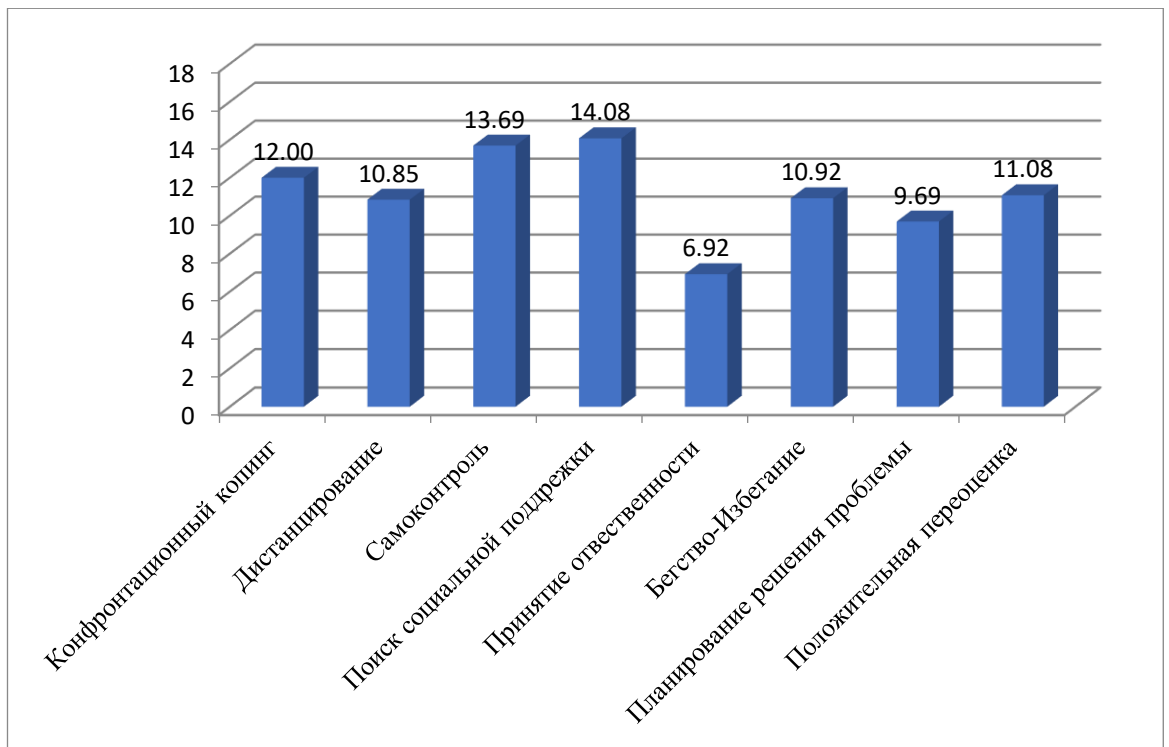


Рисунок 6 – Средние значения по шкалам методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса по выборке со стажем 4-10 лет

На рисунке 7 представлены средние значения по методике Лазаруса, здесь из всех стратегий выделяются те же, что в предыдущих выборках.

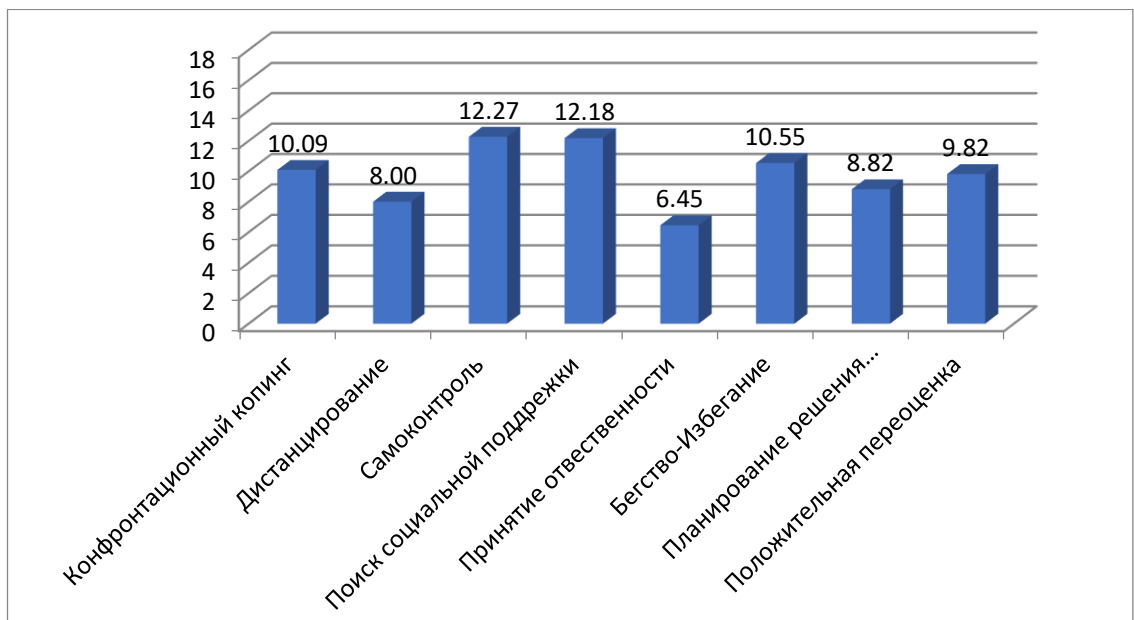


Рисунок 7 – Средние значения по шкалам методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса по выборке со стажем 11-19 лет



На рисунке 8 отображены особенности использования копинг-стратегий на выборке со стажем 20 и более лет. Эти педагоги отдают свое предпочтение стратегии поиск социальной поддержки.

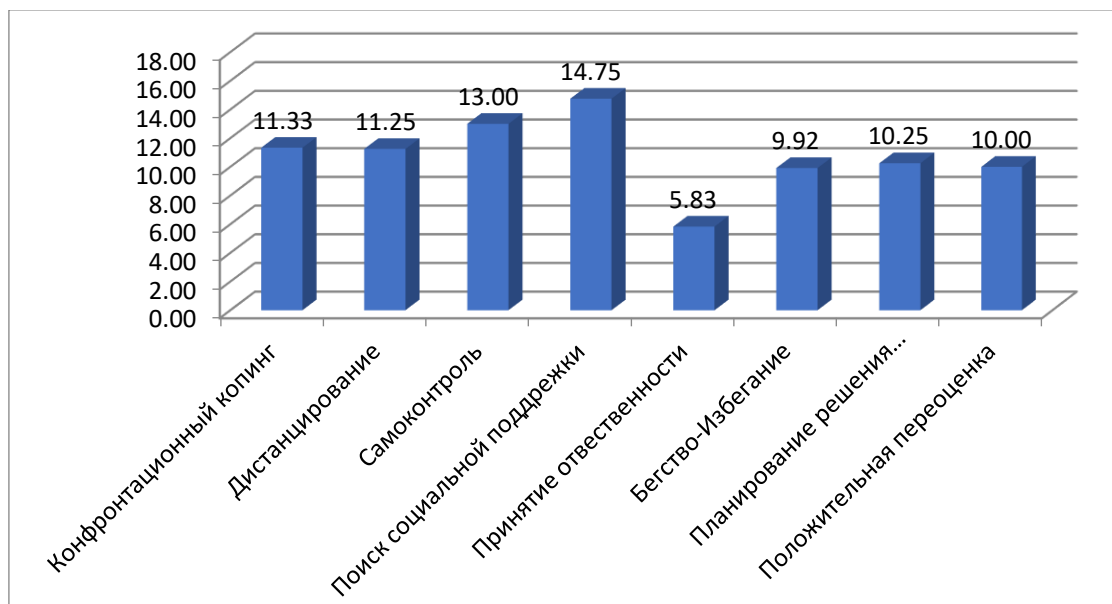


Рисунок 8 – Средние значения по шкалам методики «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса по выборке со стажем 20 и более лет

Подводя итоги по анализу копинг-стратегий по Лазарусу, можно отметить, что независимо от стажа, педагоги выбирают идентичные стратегии - самоконтроль и поиск социальной поддержки, что означает, что педагоги преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Проблемы решаются путем обращения к внешним (социальным) ресурсам, поиска информационной, эмоциональной и практической поддержки. Отличительные черты включают фокус на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, советов, сочувствия и конкретной помощи.

Далее проанализируем результаты, полученные с помощью методики А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья».

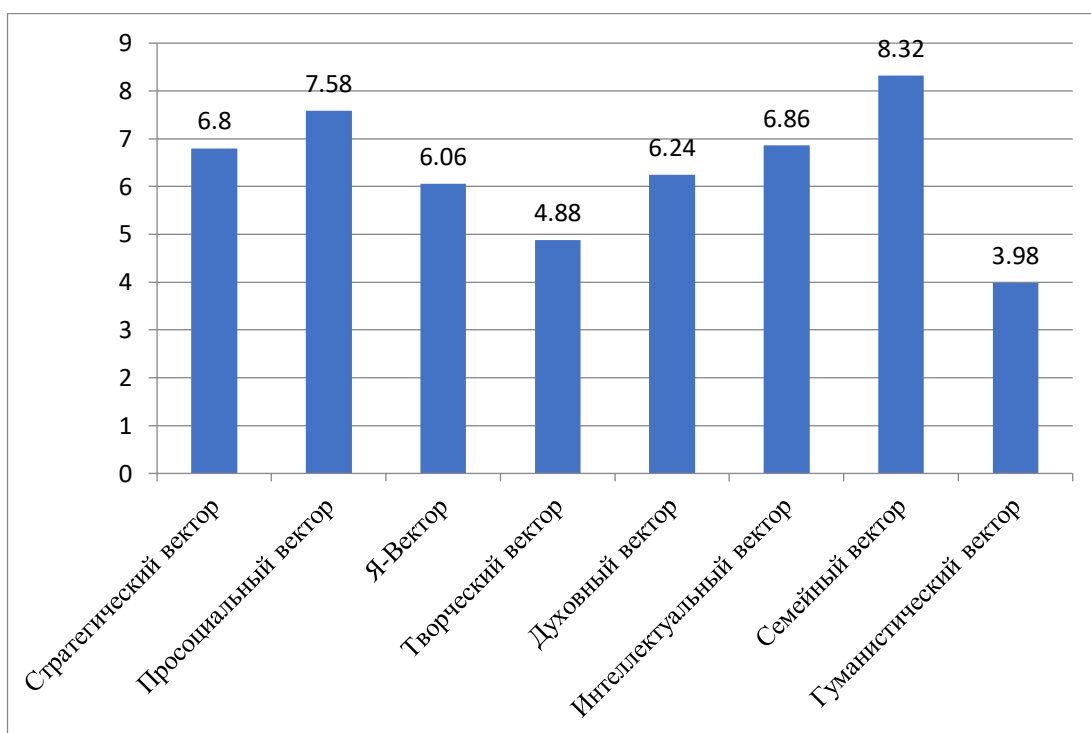


Рисунок 9 – Средние значения по шкалам методики психологического здоровья А.В. Козлова у педагогов в целом по всей выборке

Как видно, из представленных данных, среднее арифметическое значение шкал «Стратегический вектор» (СтВ), «Творческий вектор» (ТВ), «Духовный вектор» (ДВ), «Интеллектуальный вектор» (ИВ) и «Гуманистический вектор» (ГВ), «Я-вектор» (ЯВ) по выборке испытуемых находятся на среднем уровне. Содержание данных шкал наиболее отражает аксиологические и потребностно – мотивационные компоненты психологического здоровья по О.В. Хухлаевой [64]. Исходя из контекста, можно утверждать, что большинство педагогов в выборке испытывают удовлетворение от творческого самовыражения, интеллектуального развития, а также ориентированы на духовные и гуманистические ценности. Это свидетельствует о достаточно хорошем развитии данных сфер психологического здоровья у респондентов.

Анализируя шкалы «Просоциальный вектор» (ПВ) и «Семейный вектор» (СВ), можно отметить их достаточно высокие средние арифметические значения, что указывает на следующие аспекты:

– высокие значения по шкале «Просоциальный вектор» говорят о том, что респонденты проявляют интерес к другим людям, стремятся помогать и поддерживать окружающих;

– повышенные значения на шкале «Семейный вектор» могут свидетельствовать о хороших межличностных отношениях в семье, удовлетворенности детско-родительскими отношениями, а также о стабильности и поддержке со стороны семьи. Это может указывать на высокий уровень самооценки и удовлетворенности собой.

– в контексте критериев психологического здоровья, высокие значения по шкалам «Принятие самого себя» (Просоциальный вектор) и «Социальный интерес» (Семейный вектор) могут указывать на удовлетворенность респондентов своими межличностными отношениями, семейным окружением и самооценкой.

Представленные шкалы соотносятся с критериями психологического здоровья, выдвинутыми А. Эллисом «Принятие самого себя» и «Социальный интерес». Это указывает на удовлетворенность у респондентов межличностными отношениями, детско-родительскими отношениями, положением в семье, а также на высокий уровень самооценки.

На рисунке 10 представлен профиль психологического здоровья у педагогов со стажем 1-3 года, у них наиболее выражен семейный вектор (высокий уровень), наименее выраженный (низкий уровень) - гуманистический вектор.

Высокий уровень выраженности «Семейного фактора» «Просоциального фактора» может говорить о том, что педагоги, со стажем работы от 1-3 лет, удовлетворены межличностными отношениями, положением в семье, и им присуща достаточно высокая самооценка.

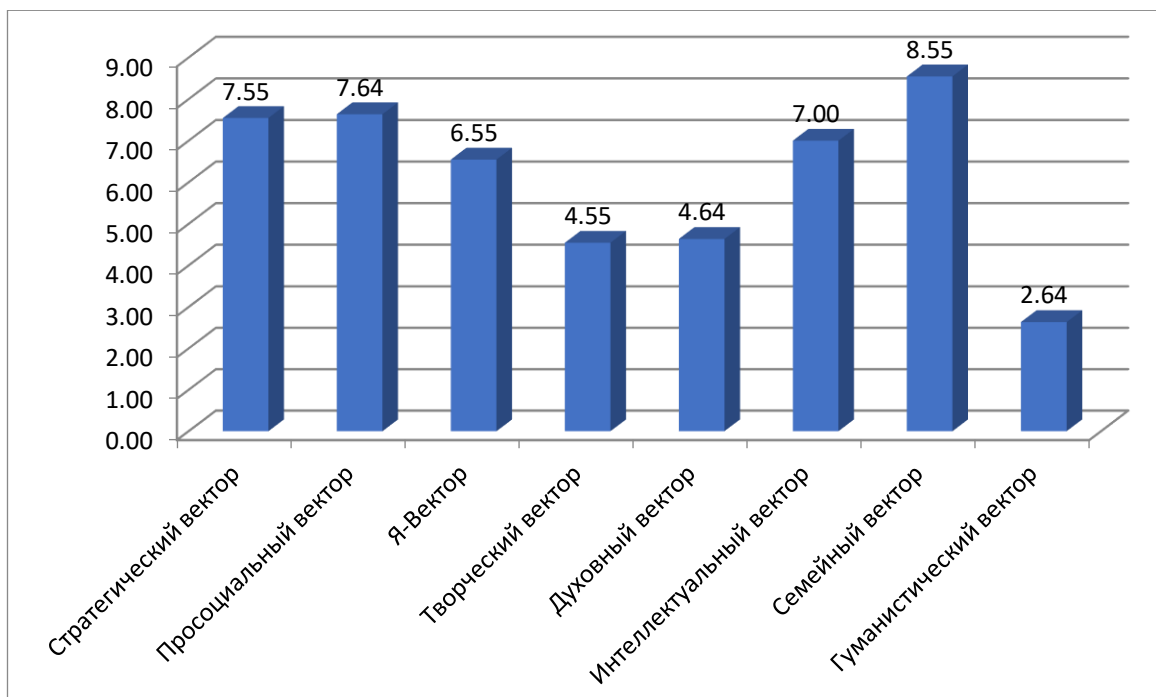


Рисунок 10 – Средние значения по шкалам методики психологического здоровья А.В. Козлова у педагогов со стажем работы 1-3 года

Согласно полученным данным по выборке испытуемых, все сферы психологического здоровья находятся на среднем уровне. Это говорит о том, что все сферы психологического здоровья в выборке испытуемых достаточно хорошо развиты. Из представленных данных видно (рисунок 11), что у респондентов наиболее высокое среднее значение шкал «Семейный вектор» (СВ), -7.83, «Просоциальный вектор» (ПВ) – 7,50, «Интеллектуальный вектор» (ИВ) – 7,42 и «Стратегический вектор» (СВ) – 7,33.

Наиболее низкое значение имеют шкалы «Творческий вектор» (ТВ) – 4,75 и «Гуманистический вектор» (ГВ) – 5,17, что может говорить о неудовлетворенной потребности респондентов в творческом самовыражении, а также о недостаточно высокой ориентации на гуманистические ценности.

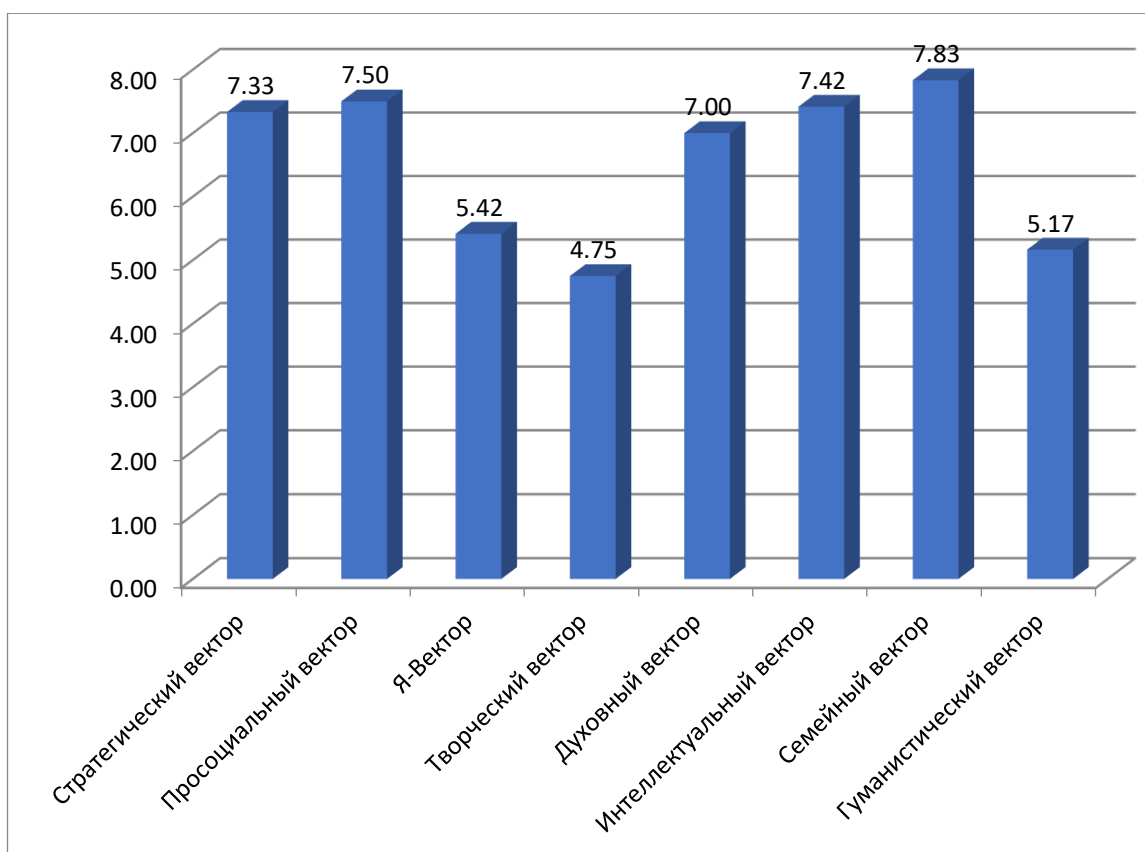


Рисунок 11 – Средние значения по шкалам методики психологического здоровья у педагогов со стажем 4-10 лет

Согласно полученным данным по выборке испытуемых, все сферы психологического здоровья находятся на среднем уровне. Это говорит о том, что все сферы психологического здоровья в выборке испытуемых достаточно хорошо развиты. Из представленных данных видно, что у респондентов наиболее высокое среднее значение шкал «Семейный вектор» (СВ), -7.83, «Просоциальный вектор» (ПВ) – 7,50, «Интеллектуальный вектор» (ИВ) – 7,42 и «Стратегический вектор» (СВ) – 7,33.

Наиболее низкое значение имеют шкалы «Творческий вектор» (ТВ) – 4,75 и «Гуманистический вектор» (ГВ) – 5,17, что может говорить о неудовлетворенной потребности респондентов в творческом самовыражении, а также о недостаточно высокой ориентации на гуманистические ценности.

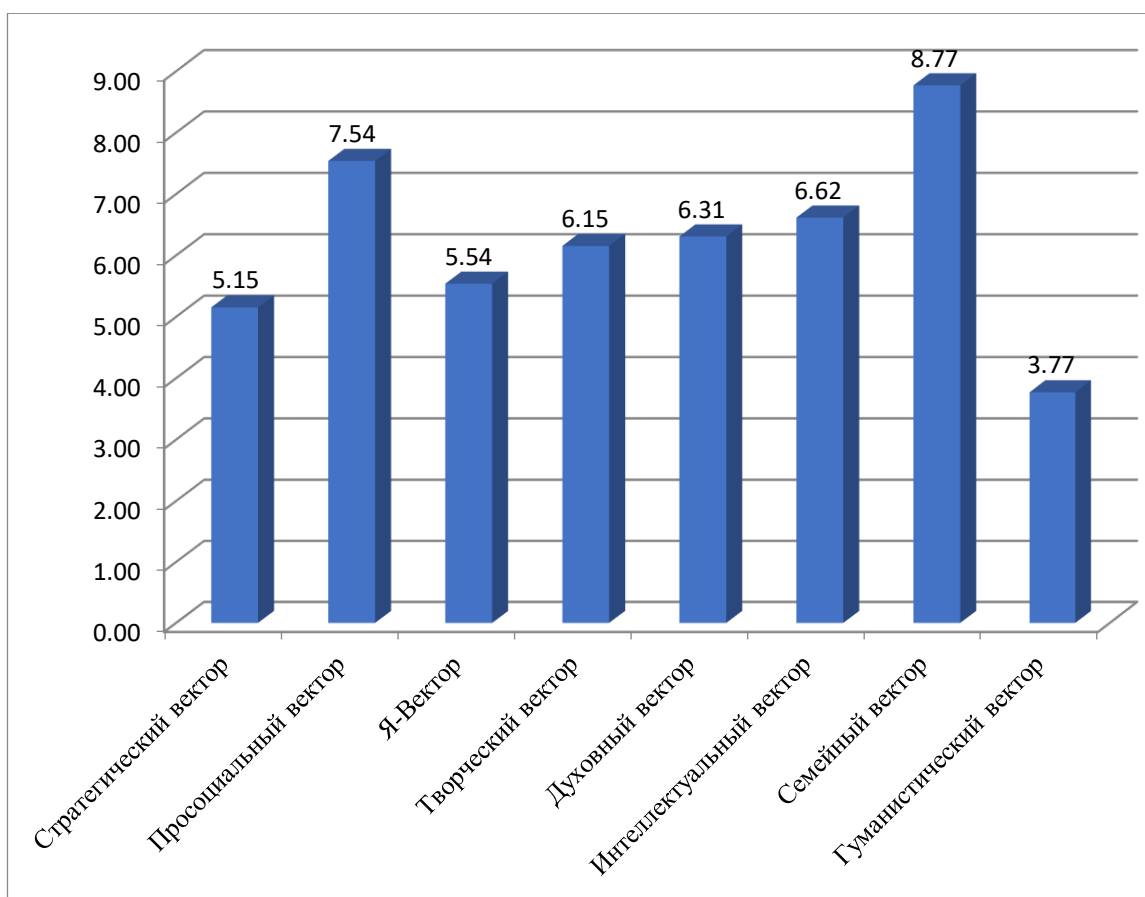


Рисунок 12 – Средние значения по шкалам методики психологического здоровья у педагогов со стажем 11-19 лет

У педагогов со стажем 11-19 лет наиболее выражен вектор семейный – 8,77, наименее выраженный гуманистический – 3,77 (рисунок 12). Это может констатировать наличие у респондентов удовлетворённости межличностными отношениями, детско-родительскими отношениями, положением в семье, а также о высоком уровне самооценки. Также достаточно выражены «Просоциальный вектор» 7,54 и «Интеллектуальный вектор» - 6,62. Это говорит о том, что педагоги со стажем от 11 до 19 лет обладают высокой степенью удовлетворенности межличностными отношениями, включая детско-родительские связи, а также ощущают стабильность и поддержку семьи. Повышенные значения на «Просоциальном векторе» указывают на их социальную ответственность и стремление помогать другим. Выраженный «Интеллектуальный вектор» свидетельствует

о важности интеллектуального развития и стремлении к профессиональному росту.

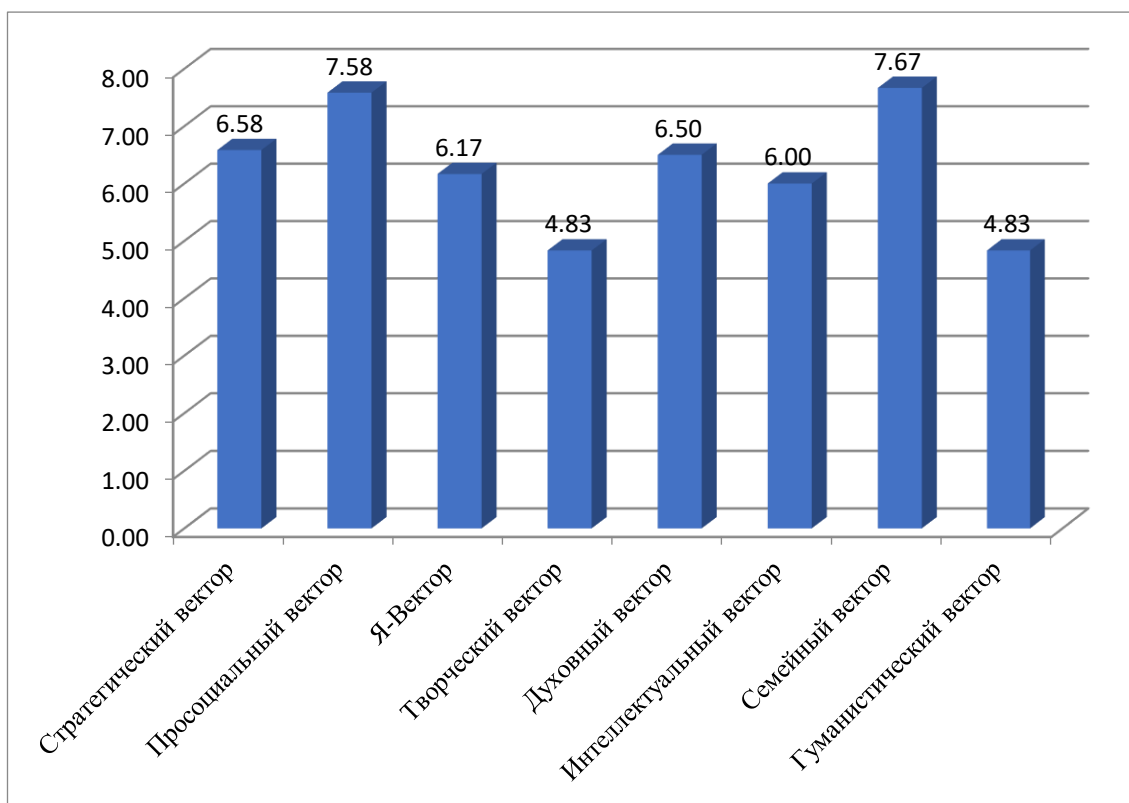


Рисунок 13 – Средние значения по шкалам методики психологического здоровья у педагогов со стажем 20 и более лет

Рассмотрим показатели у самых опытных педагогов со стажем работы более 20 лет (рисунок 13). У них наиболее выражены векторы: просоциальный и семейный наименее выражен творческий.

В целом по выборкам педагогов по средним значениям существенных различий в структуре психического здоровья не выявлено, основные, составляющие его это просоциальный и семейный факторы. Психологическое здоровье педагогов, работающих с детьми с ОВЗ с различным стажем работы находится на среднем уровне и в некоторых выборках часть векторов находится в диапазоне высокой выраженности.

В диапазоне низкой выраженности находится творческий вектор, который в работе педагогов не является важным, поэтому в целом можно сделать вывод о том, что у педагогов, участвовавших в нашем исследовании нет проблем, касающихся психологического здоровья.

Проанализируем результаты, полученные в результате применения методики диагностики уровня эмпатии И.М. Юсупова.

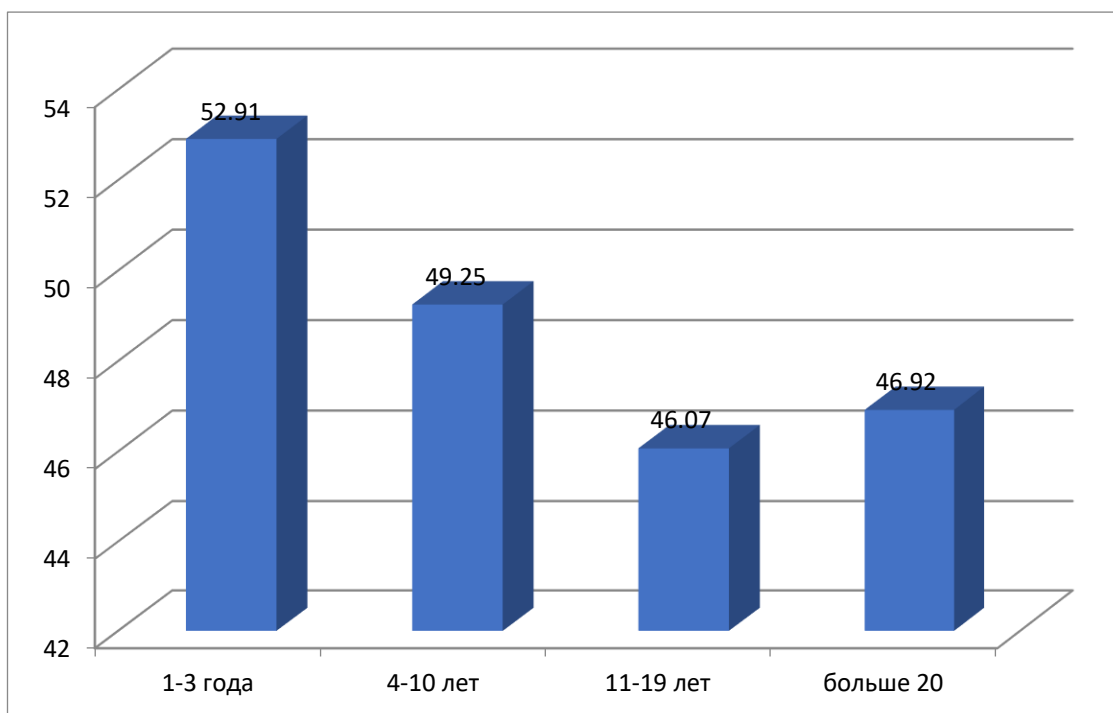


Рисунок 14 – Средние значения по уровню выраженности эмпатии по методике «Диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова

На рисунке 14 представлено распределение средних значений уровня эмпатии, по выборкам педагогов в зависимости от стажа работы. В нашем исследовании можно отметить, что наблюдается тот факт, что чем больше стаж работы, тем ниже уровень эмпатии. Но при этом важно отметить, что полученный уровень эмпатии, укладывается в диапазон нормального уровня.

Такие педагоги не могут быть описаны как равнодушные, но при этом они не считаются чрезмерно чувствительными. В своих межличностных взаимодействиях они склонны оценивать других по их действиям, а не полностью доверять своей интуиции. Хотя они могут проявлять эмоции, большинство времени их эмоции остаются под контролем. В общении они внимательны, стремятся понять смысл слов, но при излишнем проявлении эмоций они могут потерять терпение. Они предпочитают неявно выражать свою точку зрения, особенно когда не уверены, что их мнение будет принято.



Им сложно предугадать развитие отношений, что приводит к неожиданностям в поведении окружающих.

### **2.3 Анализ и интерпретация результатов взаимосвязи психологического здоровья и копинг-стратегий педагогов**

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа и значимые корреляции, полученные с помощью статистической обработки данных с использованием коэффициент корреляции Пирсона. Он показывает, насколько сильно и в каком направлении связаны две переменные. Коэффициент Пирсона - это статистический показатель, который измеряет степень линейной взаимосвязи между двумя переменными. Он может принимать значения от -1 до +1, где:

- коэффициент +1 указывает на положительную линейную корреляцию (обе переменные растут вместе);
- коэффициент -1 указывает на отрицательную линейную корреляцию (одна переменная растет, когда другая убывает);
- коэффициент 0 указывает на отсутствие линейной корреляции между переменными.

Из представленной таблицы 1 можно сделать следующие выводы о значимых связях между параметрами психологического здоровья и копинг-стратегиями:

- существует умеренная положительная связь между творчеством и использованием конфронтационных копинг-стратегий личности (0.285,  $p < 0.05$ ), то есть, чем выше уровень творчества, тем вероятнее, что индивид будет использовать конфронтационные стратегии в ситуациях стресса или конфликта (например, решение проблемы напрямую, а не избегание её, принятие активных мер для изменения ситуации, высказывание своего мнения и защита своих интересов, поиск альтернативных решений и действий для преодоления трудностей);

- положительная корреляция между «творческим вектором» и «поиском социальной поддержки» (0.282,  $p < 0.05$ ) может указывать на то, что творческий подход к решению проблем может стимулировать людей обращаться за помощью и поддержкой к другим людям в своем социальном окружении.
- чем выше уровень творчества у индивида, тем вероятнее, что он будет склонен к положительной переоценке ситуаций или событий, видя в них более благоприятные аспекты (0.313,  $p < 0.05$ );
- уровень эмпатии умеренно отрицательно коррелирует с конфронтационным копингом, или более высокий уровень эмпатии может быть связан с менее активным использованием конфронтационных стратегий в управлении стрессом и возникшими проблемами;
- отрицательная корреляция между уровнем эмпатии и самоконтролем (-0.294\*) указывает на то, что более высокий уровень эмпатии связан с более низким уровнем самоконтроля, и наоборот, или люди с более высоким уровнем эмпатии могут иметь тенденцию проявлять меньшую способность к самоконтролю и регуляции своих эмоций и поведения;
- отрицательная корреляция между уровнем эмпатии и поиском социальной поддержки (-0.305\*) указывает на то, что более высокий уровень эмпатии связан с более низким уровнем поиска социальной поддержки, и наоборот (чем более чувствительным и эмпатичным является человек, тем менее вероятно, что он будет активно искать социальную поддержку у других людей; в данном случае педагоги могут предпочитать решать свои проблемы самостоятельно и не обращаться за помощью к окружающим);
- отрицательная корреляция между уровнем эмпатии и положительной переоценкой (-0.297\*) указывает на то, что люди с более высоким уровнем эмпатии могут иметь тенденцию к менее активной позитивной

переоценке ситуаций или событий, педагоги могут склоняться к более реалистичному и сбалансированному восприятию окружающего мира.

Таблица 1 – Анализ взаимосвязи параметров психологического здоровья и копинг-стратегий

	Я-вектор	творческий вектор	интеллектуальный вектор	семейный вектор	гуманистический вектор	Просоциальный вектор	Стратегический вектор	Духовный вектор	Уровень эмпатии
конфронтационный копинг	0.091	0.285*	0.127	0.044	0.092	0.095	0.182	-0.005	-0.292*
дистанцирование	-0.003	0.076	0.086	- 0.011	0.069	0.080	-0.103	-0.008	0.018
самоконтроль	-0.066	0.155	0.044	- 0.038	0.022	0.088	0.025	-0.150	-0.294*
поиск социальной поддержки	0.040	0.282*	0.170	- 0.118	0.118	0.076	0.068	0.032	-0.305*
принятие ответственности	0.078	0.207	-0.045	0.081	0.021	0.086	0.057	- 0.119	-0.239
избегание	0.108	0.226	0.074	- 0.175	0.185	0.208	0.033	-0.058	-0.241
планирование решения проблем	0.100	0.264	0.160	0.069	0.140	0.023	0.161	0.062	-0.036
положительная переоценка	-0.077	0.313*	0.218	-0.071	0.026	0.042	0.159	-0.028	-0.297*

\* – корреляция значима на уровне 0,05.

Таким образом, на основе проведенного корреляционного анализа между уровнем эмпатии и различными копинг-стратегиями, между составляющими психологического здоровья и различными копинг-стратегиями, можно сделать следующие общие выводы:

- существует умеренная положительная связь между творческим вектором и конфронтационным копингом, поиском социальной поддержки и положительной переоценкой, указывая на возможное воздействие творческого мышления на стратегии преодоления стресса и взаимодействие с окружающей средой;
- корреляция между уровнем эмпатии и конфронтационным копингом, самоконтролем, поиском социальной поддержки и положительной переоценкой подчеркивает сложность взаимосвязей между эмпатией и различными стратегиями поведения и преодоления стресса.

Несмотря на проведенный анализ, другие связи между переменными не удалось выявить. Отсутствие значимых корреляций может указывать на сложность эмпирического выявления взаимосвязей между изучаемыми показателями и необходимость дальнейших исследований для выявления существующих связей, рассматривая дополнительные параметры психологического здоровья.

#### **2.4 Рекомендации по оптимизации психологического здоровья педагогов в аспекте выбора продуктивных копинг-стратегий**

Учитывая, что только 60% педагогов устраивает уровень оплаты труда, рекомендуется улучшить финансовые условия для педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Для этого можно разработать документированные предложения по улучшению финансовых условий, включая аргументацию, статистические данные, анализ рынка труда и показатели эффективности работы педагогов, а затем провести переговоры,

договориться о конкретных шагах по улучшению финансовых условий для педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Поскольку 80% педагогов считают, что у них удобный график работы, важно продолжать обеспечивать гибкие условия труда для удовлетворенности и профессионального развития педагогов.

Основываясь на полученных результатах по методике «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса, мы можем порекомендовать педагогам следующее:

- развивать и использовать разнообразные копинг-стратегии для преодоления трудностей: позитивное переоценивание, принятие ситуации, поиск поддержки и другие копинг-стратегии, которые могут помочь эффективнее справляться со стрессом и трудностями;
- поскольку стратегия самоконтроля может привести к затруднениям в выражении своих чувств и потребностей, важно развивать эмоциональный интеллект: тренинги и семинары по развитию навыков самоконтроля и саморегуляции эмоций, методики дыхательных упражнений, медитации и другие техники для снижения стресса и управления негативными эмоциями;
- для тех, кто предпочитает стратегию самоконтроля, важно обучаться навыкам эффективной коммуникации, чтобы уметь адекватно и конструктивно выражать свои мысли, чувства и потребности;
- в случае необходимости, педагогам можно предложить консультации психолога или психотерапевта для работы над эмоциональным балансом, умением выражать свои эмоции и развития продуктивных копинг-стратегий.

Основываясь на результатах диагностики по изучению копинг-стратегий среди педагогов с различным опытом работы, мы можем предложить следующие рекомендации:

- продолжать развивать навыки самоконтроля, умение управлять эмоциями и стремление к самообладанию, поскольку стратегии

самоконтроля и поиска социальной поддержки являются основными среди педагогов с разным стажем;

– для создания условий взаимодействия между педагогами, обмена опытом и поддержки друг друга можно предложить следующие меры: проведение еженедельных или ежемесячных совещаний, где педагоги могут обсуждать текущие вопросы, делиться опытом и находить решения вместе, создание онлайн-форума, где педагоги могут задавать вопросы, делиться полезными материалами и обсуждать актуальные темы, организация мероприятий, где педагоги могут обучаться новым методикам, делиться своими знаниями и опытом с коллегами, поддержка программ наставничества, где опытные педагоги могут помогать молодым коллегам, передавая свой опыт и знания, организация тематических встреч, где педагоги могут обсуждать актуальные проблемы, обмениваться идеями и находить новые подходы к обучению;

– также, педагогам следует осознанно выбирать наиболее подходящий вариант копинг-стратегии в зависимости от ситуации и контекста, при этом важно учитывать плюсы и минусы каждой стратегии;

– поощрять педагогов к саморефлексии и самоанализу, чтобы они могли осознавать свои реакции и поведение в различных ситуациях, а также оценивать эффективность выбранных копинг-стратегий;

– для тех, кто нуждается в эмоциональной поддержке, важно создать условия для выражения чувств, разделения эмоций и поиска понимания у коллег, чему может способствовать создание системы взаимопомощи, когда опытные коллеги могут поддерживать и помогать новым сотрудникам, или через формирование групп поддержки, где педагоги могут общаться и делиться своими эмоциями.

На основе анализа результатов исследования методики А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья» у педагогов,

занимающихся обучением детей с ограниченными возможностями здоровья, мы можем предложить следующие рекомендации:

- поддержка творческого самовыражения и развитие интеллекта: проведение творческих мастер-классов, обучающих семинаров, и других мероприятий;
- поддержка духовных и гуманистических ценностей: проведение духовно-нравственных бесед и тренингов;
- высокий уровень просоциального вектора и семейного вектора указывает на важность межличностных отношений и поддержки в семье для педагогов, для этого можно предложить: проведение совместных мероприятий, командных тренингов, выездов или обучающих сессий для коллектива педагогов, чтобы укрепить взаимоотношения и поддержать командный дух, организация регулярных совещаний, обсуждений и групповых дискуссий с коллегами для взаимного обмена опытом, идей и поддержки, практиковать поддержку и поощрение педагогов в поддержании баланса между работой и личной жизнью, чтобы у них было время для отдыха, семейных мероприятий, что также способствует укреплению отношений.

Исходя из данных анализа профиля психологического здоровья у педагогов со стажем 1-3 года, можно предложить следующие рекомендации:

- учитывая низкое значение шкалы «Творческий вектор», рекомендуется создать условия для развития творческого потенциала у педагогов: проведение творческих мастер-классов, обучающих программ и стимулирование инициативы в решении задач и проблем;
- для удовлетворения потребности в ориентации на гуманистические ценности, рекомендуется проводить тренинги, семинары и обучающие программы, направленные на развитие эмпатии, этики, морали и понимания человеческих ценностей;

- учитывая высокий уровень шкалы «Семейный вектор» и «Просоциальный вектор», важно поддерживать и укреплять межличностные отношения у педагогов, создавать условия для комфортного общения в коллективе и семье, а также развивать поддержку и взаимодействие между коллегами, для этого можно предложить: коллективные тренинги по коммуникации, командообразующие мероприятия, групповые сессии обратной связи, мероприятия по укреплению семейных связей и так далее;
- для улучшения психологического здоровья респондентов, можно предложить программы по повышению самооценки, работе над личностным ростом и развитию профессиональных навыков, чтобы они чувствовали себя увереннее и успешнее в своей профессиональной деятельности;
- учитывая низкую выраженность творческого вектора у педагогов с более длительным стажем, рекомендуется проводить мероприятия, направленные на стимулирование творческого самовыражения, развитие креативности и инноваций в образовательном процессе: творческие мастер-классы, интерактивные обучающие семинары, инновационные проекты, творческие конкурсы и выставки, обучение методам творческого мышления, психологические тренинги по стимулированию креативности;
- учитывая высокий уровень семейного и просоциального вектора у педагогов, рекомендуется продолжать поддерживать и укреплять межличностные отношения, детско-родительские связи и взаимодействие в коллективе;
- учитывая низкую выраженность гуманистического вектора у педагогов, рекомендуется проводить обучающие программы, направленные на развитие эмпатии, сочувствия, толерантности и уважения к различиям между людьми. Эти качества могут



способствовать улучшению межличностных отношений и общего психологического благополучия.

Для педагогов с более длительным стажем работы, уровень эмпатии которых немного снизился, рекомендуется:

- проводить тренинги и обучающие программы по развитию эмпатии, активному слушанию и пониманию эмоционального состояния учеников, что поможет улучшить качество межличностных отношений и эффективность обучения;
- учитывая, что уровень эмпатии у педагогов находится в нормальном диапазоне, но эмоции большую часть времени остаются под контролем, рекомендуется продолжать работать над самоконтролем, умением управлять эмоциями и реагировать адекватно на различные ситуации;
- для тех, кто склонен неявно выражать свою точку зрения и предпочитает оценивать других по их действиям, важно продолжать развивать навыки открытого общения, выражения своих мыслей и чувств, а также умение доверять своей интуиции в межличностных взаимодействиях.

Важно продолжать работу над развитием эмпатии, коммуникативных навыков и психологического роста, чтобы педагоги могли эффективно взаимодействовать с учениками, коллегами и родителями, создавая поддерживающую и позитивную образовательную среду.

Исходя из проведенного корреляционного анализа, можно предложить некоторые рекомендации:

- важно развивать эмпатические навыки у педагогов, чтобы повысить их способность к эмоциональной поддержке и пониманию потребностей учеников;
- поддержка и развитие творческого мышления у педагогов могут способствовать их способности искать новые решения и поддержку в образовательном процессе;

- важно развивать самопонимание, стратегическое мышление и социальную ориентацию, учитывая положительные корреляции между Я-вектором и стратегическим/просоциальным векторами;
- важно соблюдать баланс между различными аспектами психологического состояния и комплексно развивать различные внутренние качества для эффективной работы с учениками.

Итак, продуктивные копинг-стратегии играют важную роль в поддержке психического здоровья педагогов. Использование таких стратегий помогает справляться со стрессом, предотвращать выгорание, уменьшать тревожность и депрессию, а также повышать общее благополучие и уровень удовлетворенности работой.

Поиск социальной поддержки является одной из наиболее продуктивных копинг-стратегий педагогов, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Взаимодействие с коллегами, супервизорами и другими профессионалами в отрасли способствует разделению опыта, получению поддержки и совместному решению проблем.

Планирование, организация и установление приоритетов также являются важными копинг-стратегиями для педагогов. Структурированный подход к работе и умение эффективно управлять временем помогают снизить уровень стресса и повысить эффективность работы.

Релаксационные стратегии, такие как физическая активность, медитация, дыхательные упражнения и так далее, позволяют педагогам справиться с эмоциональным напряжением и улучшить саморегуляцию.

Изменение мышления и переработка негативных мыслей являются важными аспектами продуктивных копинг-стратегий. Развитие позитивной психологии, умение переоценивать ситуации и развивать оптимистический взгляд на жизнь помогают педагогам поддерживать психическое здоровье.

Организационная поддержка в виде доступа к ресурсам, услугам психологической поддержки, снижения рабочей нагрузки и создания благоприятной рабочей среды имеет важное значение для эффективного

использования копинг-стратегий и поддержки психического здоровья педагогов.

Педагогами часто испытывают высокий уровень эмоциональной нагрузки и стресса, связанного с работой с людьми в трудных ситуациях. Поэтому развитие эмоциональной компетентности, умение распознавать и эффективно управлять своими эмоциями, является ключевым аспектом продуктивных копинг-стратегий.

Сохранение равновесия между работой и личной жизнью является важным фактором для поддержания психического здоровья педагогов. Уделять время себе, заботиться о собственных потребностях и устанавливать границы между работой и личной жизнью помогает предотвратить перегорание и сохранить энергию для эффективной работы.

Обучение педагогов навыкам эффективного справления со стрессом и развитие их психологической устойчивости являются важными компонентами профессиональной подготовки. Это может включать тренинги по управлению стрессом, психологической поддержке и развитию резилентности.

Для эффективного использования продуктивных копинг-стратегий и поддержания психического здоровья педагогов необходимо учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого работника. Разработка персонализированных планов копирования и предоставление индивидуальной поддержки может существенно повысить эффективность и результативность профессиональной деятельности.

Таким образом, исследования свидетельствуют о том, что продуктивные копинг-стратегии имеют прямую связь с психическим здоровьем педагогов. Их использование способствует улучшению самочувствия, снижению стресса и повышению уровня благополучия, что является важным аспектом поддержки и развития этой профессиональной группы.

В целом, анализ научной литературы показывает, что продуктивные копинг-стратегии играют важную роль в поддержании психического здоровья педагогов. Они помогают справляться с эмоциональной нагрузкой, стрессом и предотвращают возникновение психологических проблем. Поэтому развитие и применение таких стратегий является важным аспектом улучшения условий работы и благополучия этой профессиональной группы.

Исходя из гипотезы, предполагающей связь между аспектами психологического здоровья педагогов (эмпатия, творческое и интеллектуальное развитие, социальная активность) и их продуктивными копинг-стратегиями (поиск социальной поддержки, самоконтроль, планирование решения проблем и положительная переоценка), можно сделать вывод о том, что результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что эмпатия, творческое развитие, а также социальная активность педагогов имеют связь с их способностью применять продуктивные стратегии преодоления стресса и решения проблем, результаты исследования указывают на важность уровня эмпатии, творческого мышления, и социальной активности для эффективного применения продуктивных копинг-стратегий у педагогов.

Следовательно, можно сделать вывод о важности творческого вектора в профессиональной деятельности педагогов и их способности эффективно справляться с повседневными стрессовыми ситуациями.

#### Выводы по второй главе

В исследовании приняли участие 50 респондентов в возрасте от 22 до 54 лет и стажем работы от 1 до 25 лет, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении экспериментального исследования были применены следующие методики:

- социально-демографическая анкета;

- диагностика уровня эмпатии (И.М. Юсупов);
- опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса;
- методики «Индивидуальная модель психологического здоровья»

А.В. Козлова.

Подводя итоги по анализу копинг-стратегий по Лазарусу, можно отметить, что независимо от стажа, педагоги выбирают идентичные стратегии – самоконтроль и поиск социальной поддержки, что означает, что педагоги преодолевают негативные переживания в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. И решают проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощью.

При анализе выборки группы педагогов по средним показателям не было обнаружено значительных различий в структуре психологического здоровья. Основными компонентами, определяющими его, оказались просоциальные и семейные факторы.

Выявлены положительные корреляционные связи между творческим вектором психологического здоровья и поиском социальной поддержки, конфронтационным копингом, положительной переоценкой, также выявлены умеренные отрицательные связи между уровнем эмпатии и конфронтационным копингом, самоконтролем, поиском социальной поддержки, положительной переоценкой.

## Заключение

В процессе выполнения исследовательской работы были решены следующие задачи:

- нами были рассмотрены подходы к пониманию сущности и содержания понятия психологического здоровья у современных исследователей;
- нами были рассмотрены особенности профессиональной деятельности педагогов;
- нами были изучены теоретические подходы к понятию копинг-стратегии в современных психологических исследованиях;
- проведено практическое исследование, для этого мы подобрали методы исследования и проанализировали их.

Результаты эмпирического исследования показывают, что уровень эмпатии имеет значительное влияние на выбор копинг-стратегий. Люди с низким уровнем эмпатии склонны избегать межличностных взаимодействий и ожидать помощи от других. Это может указывать на важность развития эмпатических навыков для более эффективного преодоления стресса; творческое мышление связано с активным поиском социальной поддержки. Люди с творческим вектором проявляют большую склонность искать помощь у других людей, возможно, чтобы получить новые идеи и подходы к решению проблем; взаимосвязь между различными векторами (творческим, стратегическим, просоциальным, семейным, интеллектуальным и Я-вектором) указывает на сложность взаимодействия личностных характеристик и стратегий копинга. Это подчеркивает необходимость учета множественных факторов при изучении копинг-стратегий и их влияния на психологическое благополучие.

Данное исследование предлагает новые данные и расширяет наше понимание взаимосвязей между психологическими конструктами здоровья и стратегиями копинга. Оно может служить отправной точкой для дальнейших

исследований в области влияния эмпатии, творческого мышления и копинг-стратегий на психологическое здоровье.

Способность педагогов к эффективному преодолению стресса может быть повышена через тренинги и обучение, направленные на развитие навыков копинг-стратегий и управления эмоциями. Также важно создание поддерживающей рабочей среды, включающей поддержку коллег и руководство, а также доступ к ресурсам и услугам, которые помогут им справиться со стрессом.

Дальнейшие исследования в этой области необходимы для более глубокого понимания факторов, влияющих на использование продуктивных копинг-стратегий и разработки эффективных интервенций для поддержки психического здоровья педагогов.

В целом, результаты исследования подчеркивают важность понимания взаимосвязей между психологическими факторами и копинг-стратегиями для разработки эффективных методов поддержки и улучшения психологического здоровья у педагогов.

Таким образом, цель нашего исследования: выявить взаимосвязь психологического здоровья и копинг-стратегии личности (на примере педагогов общеобразовательной организации) достигнута. Гипотеза исследования подтвердилась частично, задачи исследования выполнены.

## Список используемой литературы

1. Приказ Минздравсоцразвития России №761н от 26 августа 2010 г. «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
2. Об образовании: Закон Российской Федерации от 10 июля 1992г. №266-1 (в редакции от 27.12.2009 г).
3. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н. "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования". Редакция от 31.05.2011.
4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года) // Международные акты об охране здоровья. М., 2009.
5. Ананьев В.А. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
6. Алдашева А.А. Доверие профессионала к себе в пространстве профессиональной деятельности / А.А. Алдашева // «Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке». – 2016. – № 3 (51). – С. 62–71.
7. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. / пер. с англ С. Рысев – М.: Прайм – Еврознак, 2006. – 416 с.
8. Асташова, Н.А. Учитель: проблема выбора и формирование ценностей [Текст] / Н.А. Асташова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000. – 272 с.
9. Ахвердова О.А., Боев И.В., Ерошенко Н.Н. Индивидуальные проблемы психологического консультирования психологической коррекции подростков, располагающихся в различных диапазонах конституционально-



континуального пространства: учеб.-метод. пособие. Ставрополь: Авек, 2002. – 25 с.

10. Болучевская В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий: Монография. – Волгоград: Изд-во ВолГМУ, 2010. – 264 с.

11. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. № 5. С. 3–20. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков. М., 2005. – 571 с.

12. Васильева О.С. Психология здоровья человека; эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

13. Веселкова Е.А., книга Сибирь-Евразия Труды I Международного научного конгресса. Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Государственная публичная научно-техническая библиотека Сибирского отделения Российской академии наук (ГПНТБ СО РАН). 2017. С. 123-128.

14. Веселкова Е.А., Образование как единство обучения и воспитания Материалы международной научно-методической конференции. Сибирский государственный университет путей сообщения. 2016. С 263-267.

15. Воеводин И.В. Копинг-поведение при аддиктивных состояниях: относительность критериев адаптивности / И.В. Воеводин- Томск: СГМУ. 2002.

16. Гладких Л.П. Вариативная модель оценки психического здоровья дошкольников и младших школьников в образовательном пространстве // Психологическая наука и образование. 2001. № 2. С. 21–25.

17. Диагностика уровня поликоммуникативной эмпатии (И.М. Юсупов)» в пособии Диагностика эмоционально-нравственного развития /под ред. И.Б. Дермановой (СПб: Речь, 2002. С. 114-118).

18. Долецкий С.Я. Все начинается с детства. М.: Педагогика, 1983.– 208с.
19. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования №3(20) – 2009. Июль—Сентябрь. – 19 с.
20. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков. М., 2005. – 571 с.
21. Елканов С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя [Текст] / С.Б. Елканова. - М.: Просвещение, 2006. - 143 с.
22. Ермолаев-Томин О.Ю. Математические методы в психологии: учебник для академического бакалавриата / О.Ю. Ермолаев-Томин. — 5-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 511 с.
23. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии / В.А. Жмуров. – 2–е изд. – М.: Джангар, 2012. – 864 с.
24. Здоровый образ жизни психология вопроса Казначеев В.А. Modern Science. 2021. № 11-3. С. 360-362.
25. Зеленцова Т.В. Психологическое здоровье личности: разнообразие подходов / Т.В. Зеленцова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. - Новосибирск: СибАК, 2012. – С. 144-149.
26. Змановская Е.В. Психологические механизмы отклоняющего поведения / Е.В. Змановская // Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е. изд.. испр. - М.: Издательский центр "Академия". 2004. - С. 51-81.
27. Зырянова Н.И. Введение в профессионально-педагогическую деятельность: учебное пособие / Н.И. Зырянова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 153 с.
28. Ильин Е.П. Психология доверия / Е.П. Ильин. – СПб. [и др.]: Питер, 2013. – 288 с.
29. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – С. 358–366.

30. Ильин Е. П. Психология помощи: альтруизм, эгоизм, эмпатия / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2013. – 304 с.
31. Каниспаев Ж.К., Чуприянова О.М. Профессиональная деятельность педагога как предмет исследования// Издательство Редакция международного научного журнала «Мир науки, культуры, образования» //Журнал Мир науки, культуры, образования. № 3 (70) 2018. С. 260-262.
32. Кан-Калик В.А. Основы профессионально-педагогического общения [Текст] / В.А. Кан-Калик. - Грозный, 2009. - 138 с.
33. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении [Текст] / В.А. Кан-Калик. – М.: Росмэн, 1987, с. 201 с.
34. Кениспаев Ж.К., Чуприянова О.М. Профессиональная деятельность педагога как предмет исследования// Издательство Редакция международного научного журнала «Мир науки, культуры, образования» //Журнал Мир науки, культуры, образования. № 3 (70) 2018. С. 260-262
35. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2004 – 304 с.
36. Климов Е.А. Человек как субъект труда и проблемы психологии // Вопросы психологии, 1984. – № 4. – С.5 – 14.
37. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вестник Харьковского национального университета. 2011. № 937. С. 130-133.
38. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья// Перспективы Науки и Образования, 2014, №6 (12) С. 110-117.
39. Краснова Н.А. Коммуникативная компетентность педагога как составляющая успешной профессиональной деятельности при сопровождении инклюзивного образования// Инклюзивное образование: инновационные проекты, методика проведения, новые идеи: сборник научно-методических материалов; под науч. ред. А.Ю. Белогурова, О.Е. Булановой, Н.В. Поликашевой. М.: Издательство «Спутник+», 2015. С. 144- 149.

40. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу [Текст] / Р. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М. – Женева, 1989. – С. 121-126.
41. Лазарус Р.С. Психологический стресс и процесс преодоления / Р.С. Лазарус. - Нью-Йорк: Макгроу-Хилл, 1966. - 274 с.
42. Лазарус Р. Совладание (coping) // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. [Текст] / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 760 с.
43. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг [Текст] / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 1984. – 131 с.
44. Леонтьев Д.А. Что такое экзистенциальная советской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 1997. – С. 40-55
45. Лимонченко Р.А., Лемясова Н.С. Эмпатия и проблемы профессиональной пригодности диагностической процедуры (на примере анализа методики И.М. Юсупова) Текст научной статьи по специальности «Языкознание и литературоведение», 2016 № 2 с. 166-187.
46. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – С.132–140.
47. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Издат. группа «Евразия», 1997. – 430 с.
48. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 1997. – 704 с.
49. Мучински П. Психология, профессия, карьера. СПб.: Питер, 2004. – 539 с.
50. Нартова-Бочавер С.К. "Coping behavior" в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. - 1997. - № 5. - С. 20-30.
51. Насиновская Е.Е. Вопросы мотивации личности с позиций деятельностного подхода/ Е.Е.Насиновская // Психология в вузе. – 2003. – № 1–2. – С.216–226.

52. Осипцова Ж.П. Особенности применения квалификационных характеристик должностей работников образования, руководителей и специалистов высшего и дополнительного профессионального образования [Текст] / Ж.П. Осипцова. // Нормативные документы образовательного учреждения. – 2011. – №8

53. Постылякова Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2004. 25 с.

54. Психосоциальные факторы на работе и охрана здоровья / под ред. Р. Калимо, М.А. Эль-Батави, К.Л. Купера. Женева: ВОЗ, 1989. – 224 с.

55. Реан А.А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. — СПб., Изд-во Михайлова В.А., 1999. — 288 с.

56. Регуш Л.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие / Под ред. Л. Регуш, А. Орловой М., 2010. – 414 с.

57. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польск. В.К. Вилюнаса; общ.ред. О.В. Овчинниковой. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.

58. Роджерс К., Взгляд на психотерапию. Становление человека. / под ред. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс: Универс, 1994. М.: "Прогресс", 1994. – 352 с.

59. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности / Г.В. Суходольский. – 2-е изд. – М.: URSS, 2008. – 164 с.

60. Скопылатов И.А. Управление персоналом: Учеб. пособие для студентов вузов / И.А. Скопылатов, О.Ю. Ефремов. – СПб.: Изд-во Смольн. ун-та, 2000. – 399 с.

61. Хамитов Н. Философия человека: от метафизики к метаантропологии. Киев: Ника-Центр, 2002, с. 139-140.

62. Хватова М.В. Акмеологические ресурсы психологического здоровья: история и теория проблемы: Монография. М-во обр. и науки РФ,

ГОУ ВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина». Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2010. 164 с.

63. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.

64. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 208 с.

65. Шадриков Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2 – е изд., перераб. и доп. М.; Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с.

66. Шингаев С.М. Направления исследований профессионального здоровья в западной науке / С.М. Шингаев // Научное мнение. - 2017. - № 2. - С. 35-39.

67. Шингаев С.М., Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. 2015. Т. 36. № 2. С. 44–54.

68. Шульц Д., Шульц С. Психология и работа. СПб.: Питер, 2003. – 560 с.

69. Юнг К.Г. Сознание, бессознательное и индивидуация// Структура психики и процесс индивидуации. М., 1996.

70. Юсупов И.М. Психология эмпатии (теоретические и прикладные аспекты): Дис. д-ра психол. Наук. СПб.: С.- Петерб. Гос. Ун-т, 1995. С. 224-229.

71. Ялтонский В.М. Копинг-стратегии поведения у наркозависимых и здоровых людей: дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / В.М. Ялтонский. - Л. 1996.

72. Batson C.D. & Ventis W.L. The religious experience: A social-psychological perspective. – New York: Oxford University Press; Main, R. 2007. – 256 p.

73. Benson H., Stark M. Timeless Healing: the power and biology of belief. New York: Simon & Schuster, Inc., 1997.
74. Brammer L.M., & MacDonald, G., 2003. The helping relationship: Process and skills (8th ed.). Needham Heights, MA, US: Allyn & Bacon.
75. Conway V.J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis / V.J. Conway. D.J. Terry // Austral. J. Psychol. - 1992. - Vol. 44. № 1. - P. 1-7.
76. Cowen E.L. The enhancement of psychological wellness: challenges and opportunities // American Journal of Community Psychology. 1994. Vol. 22. P. 149–179.
77. Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample / K. Nakano // J. Clin. Psychol. - 1991. - Vol. 47. № 3. - P. 346-350.
78. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being / K. Nakano // J. Psychol. Res. - 1991. - Vol. 33. №4. - 160-167.
79. Petrovsky M.J. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting / M.J. Petrovsky. J.C. Birkimer // J. Clin. Psychol. -1991. - Vol. 47. № 3.- P. 336-345.
80. Sek H. Life stress in various domains and perceived effectiveness of social support / H. Sek // Polish Psychol. Bull. - 1991. - Vol. 23(3). - P. 151-161.
81. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Basic Books, 1966.- 274 p.
82. Rogers C. On Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. Trans–Atlantic Publications, 1977.
83. Weber H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. für Klinische Psychologie. - 1992. - Bd. 21. - H. 1. - S. 17-27.

## Приложение А

### Анкета «Социально-психологический профиль личности»

Инструкция: при заполнении анкеты необходимо внимательно прочитать каждый вопрос, а затем обвести кружочком цифру около того ответа, который Вас удовлетворит. Если ни один из вариантов Вас не устраивает, напишите свой ответ на свободных строках.

Конфиденциальность сведений, полученных в ходе опроса, гарантируется.

1. ВАШ ПОЛ:

1 мужской

2 женский

2 ВАШ ВОЗРАСТ: \_\_\_\_\_

3 ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ: \_\_\_\_\_

1 нет неполного среднего

2 неполное среднее

3 начальное профессиональное (профессиональное училище, лицей)  
гуманитарное

4 начальное профессиональное (профессиональное училище, лицей)  
техническое

5 среднее профессиональное (техникум, колледж) гуманитарное

6 среднее профессиональное (техникум, колледж) техническое

7 высшее (институт, университет, академия) гуманитарное

8 высшее (институт, университет, академия) техническое

4. ВАША СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ПО ДИПЛОМУ

(напишите): \_\_\_\_\_

5. КАКИМИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ПРОФЕССИЯМИ (СПЕЦИАЛЬНОСТЯМИ)

ВЫ

ВЛАДЕЕТЕ (напишите): \_\_\_\_\_

6. ВАШ СТАЖ РАБОТЫ ПО ПРОФЕССИИ

(напишите): \_\_\_\_\_ лет \_\_\_\_\_ месяцев



## Продолжение Приложения А

7. ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ ВЫ ВЫБРАЛИ ИМЕННО ЭТУ РАБОТУ (отметьте все

подходящие варианты):

- 1 нравится содержание работы
- 2 устраивает уровень оплаты труда
- 3 удобный график работы
- 4 отсутствует другая более подходящая работа
- 5 хочу помогать людям
- 6 другое (и напишите)

8 УДОВЛЕТВОРЕННЫ ЛИ СВОЕЙ РАБОТОЙ:

- 1 да
- 2 скорее да, чем нет
- 3 скорее нет, чем да
- 4 нет
- 5 затрудняюсь ответить

9 КАКИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ВАШЕЙ РАБОТЫ ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО УДОВЛЕТВОРЕННЫ

10 КАКОВЫ ВАШИ ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ:

- 1 продолжить работать социальным работником
- 2 сменить место работы в ближайшее время
- 3 искать другое место работы
- 4 другое (напишите)

11. КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, НАСКОЛЬКО ВАША КВАЛИФИКАЦИЯ СООТВЕТСТВУЕТ РАБОТЕ:

- 1 полностью соответствует
- 2 выше, чем требуется
- 3 ниже, чем требуется
- 4 затрудняюсь ответить

12 СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ НЕОБХОДИМЫМ (ПОЛЕЗНЫМ) ПРОЙТИ ПЕРЕПОДГОТОВКУ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ:

- 1 да
- 2 нет

3 затрудняюсь ответить

## Продолжение Приложения А

13 КАКИЕ ФОРМЫ ПЕРЕПОДГОТОВКИ, ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ВЫ СЧИТАЕТЕ НЕОБХОДИМЫМ ОРГАНИЗОВАТЬ (отметьте все подходящие варианты):

- 1 консультации специалистов
- 2 однодневные семинары, тренинги
- 3 повышение квалификации (2-3 недели)

4 обучение, переподготовка

5 стажировка

6 наставничество

7 другое (напишите) \_\_\_\_\_

14 НАЗОВИТЕ ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ ВАМ ПРИХОДИТСЯ СТАЛКИВАТЬСЯ В РАБОТЕ (отметьте все подходящие варианты):

- 1 тяжелый физический труд
- 2 частые психологические нагрузки
- 3 необеспеченность канцелярскими принадлежностями
- 4 частая смена получателей социальных услуг
- 5 сложность общения с коллегами, заведующей отделением
- 6 сложности общения и конфликты с клиентами
- 7 недостаток знаний
- 8 высокие требования
- 9 частые обращения клиентов за помощью во вне рабочее время
- 10 другое (напишите): \_\_\_\_\_

15 ВАШИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

(напишите): \_\_\_\_\_