**Результаты тестирования педагогических работников**

**Методика разработана Д. Амирханом**

 предназначена для диагностики доминирующих копинг-стратегий личности. Адаптирована для проведения исследования на русском языке Н.А. Сиротой (1994) и В.М. Ялтонским (1995).

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

Шкалы методики:

* Шкала «разрешение проблем».
* Шкала «поиск социальной поддержки».
* Шкала «избегание проблем».

Наши результаты:

Проблемы, которые вспоминали опрашиваемые, в большинстве случаев были связаны с работой. Описания проблемы не смотря на прошедшее время с периода ее возникновения, очень эмоциональны.

Разрешение проблем: 15,6 очень низкий

Поиск социальной поддержки: 17,6 низкий

Избигание проблем: 14,5 очень низкий

Анализ данных показывает, что в наибольшей степени выражена копинг-стратегия «разрешение проблем», то есть они ориентированы на продуктивный и конструктивный способ преодоления трудных ситуаций. В наименьшей степени – «поиск социальной поддержки», то есть в трудных ситуациях педагоги в последнюю очередь готовы обратиться за помощью к другим людям.

**Анализ теста** «Копинг – поведение в срессовых ситуациях»

 (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный Т.А. Крюковой) – включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг – стрессовых поведенческих стратегий

Полученные результаты были распределены по следующим шкалам:

1. Копинг – поведение, ориентированное на решение задачи. Подсчет количества баллов по вопросам 1,2,6,10,15,21,24,26,27,36,39, 41,42,43,46,47 и определение среднестатистического, которое равно 3,18 балла, свидетельствуют, что в решении возникающих проблем педагоги только иногда рассматривают их как объект изучения и логического осмысления.
2. Копинг поведение, основанное на эмоциональном переживании, часто не контролируют выявлено у большинства педагогов «среднестатистический показатель»- 5,3 балла, что говорит о преобладании чувственного, часто осмысленного проявления совпадающего поведения.
3. Игбегание проблемы в среднестатистическом показателе – 2,3 балла, что говорит о том, что педагоги редко прибегают к такой форме поведения и вынуждены действовать активно в любой , даже очень сложной ситуации.
4. Социальные отвлечения в копинг – поведении, т.е. обращение за помощью к другим людям, организации отдыха и др. используют редко (2,42), что говорит об отсутствии мотивации в решении собственных проблем с привлечением посторонних лиц.

В целом следует сделать заключение, что педагоги выбирали самый энергозатратный вид копинг поведения – эмоциональный, на фоне низкого показателя копинг- поведения, ориентированного на решение задач, хотя редко применяется тактика избегания и социального отвлечения.

Данные показатели предупреждают об эмоциональной перегрузке в решении личных задач и отсутствии опыта применения других стратегий копинг- поведения.

Методика диагностики копинг – механизмов ( Е. Хейма)- скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно- специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий – копинг – механизмы

Вариант А

А1. Пассивные формы поведения с отказом от предложения трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей - 4 человека (7%)

А2 Смирение – 4 человека (7%)

А3.  Диссимуляция – 11 человек (17%)

А4. Сохранение самообладания – 8 человек ( 13%)

А5. Проблемный анализ- 4 человека (7%)

А6. Относительность - 4 человека (7%)

А7. Стойкость в вере- 3 человека (5%)

А8. Растерянность - 5 человек (8%)

А9. Придача смысла - 7 человек (11%)

А10. Установка собственной ценности - 4 человека (7%)

Вариант Б

Б1. Протест -   1 человек (3 %)

Б 2. Эмоциональная разрядка –4 человека (12%)

Б 3. Подавление эмоций - 5 человек (15%)

Б4. Оптимизм – 20 человек (62%)

Б5. Пассивная кооперация – 1 человек (3 %)

Б6. Покорность - нет

Б7. Самообвинение -  1 человек (3 %)

Б8. Агрессивность  - нет

Вариант В

В1. Отвлечение - 9 человек (25%)

В2. Альтруизм - 7 человек (19%)

В3. Активное избегание - 2 человека (6 %)

В4. Компенсация - нет

В5. Конструктивная активность – 3 человека (8 %)

В6. Отступление -  3 человека ( 8%)

В7. Сотрудничество - 9 человек (25%)

В8. Обращение – 3 человека ( 8%)

В результате анализа были выявлены наибольшие показатели адаптивной копинг – стратегии. Среди них – оптимизи, который характерен для 20 человек принявших участие в тестировании- 62%.

К неадаптивным формам с наибольшими показателями – диссимуляция- 11 человек ( 17%).

При этом выбор когнитивной копинг – стратегии в адаптивном и неадаптивном вариантах составило 52 человека – 81 %.

Выбор эмоциональных копинг – стратегий в адаптивном и неадаптивном вариантах предпочли 30 человек - 47%.

Поведенческие копинг – механизмы в адекватном и неадекватном вариантах просматриваются в 35 выборах – 97%.

Адаптивные (те, что позволяют найти наилучший выход из сложной ситуации) варианты копинг-поведения следующие:

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

* "проблемный анализ", – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них.
* "установка собственной ценности", повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.
* "сохранение самообладания" – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

* "протест",
* "оптимизм" – эмоциональное состояние с активным возмущением и протес­том по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода из сложных ситуаций.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

* "сотрудничество",
* "обращение", просьба помощи для выхода из сложных ситуаций у других.
* "альтруизм" – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близ­ким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

* "смирение",
* "растерянность",
* "диссимуляция", подавление чувств и эмоций.
* "игнорирование" – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

* "подавление эмоций",
* "покорность",
* "самообвинение",
* «агрессивность» – варианты поведения, характери­зующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, по­корности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

* "активное избегание",
* "отступление" – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пас­сивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных межличностных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность кото­рых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитив­ных копинг-стратегий к ним относятся:

* "относительность", "могло быть и хуже".
* "придача смысла", иначе переосмысливание.
* "религиозность" – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравне­нии с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

* "эмоциональная разрядка", например плач, крики.
* "пассивная кооперация" – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей дру­гим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

* "компенсация",
* "отвлечение",
* "конструктивная активность" – поведение, характеризующееся стремлением к времен­ному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

**Результаты тест – опросника механизмов психологической защиты**

«Индекс жизненного стиля» ( Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте)

 Выявление особенностей функционирования механизмов психологической защиты индивида (группы).

Механизмы психологической защиты развиваются в детстве для сдерживания, регуляции определенной эмоции; все защиты в своей основе имеют механизм подавления, который первоначально возник для того, чтобы победить чувство страха. Предполагается, что существует восемь базисных защит, которые тесно связаны с восемью базисными эмоциями психоэволюционной теории. Существование защит позволяет  косвенно измерить уровни внутриличностного конфликта, т.е. дезадаптированные люди должны использовать защиты в большей степени, чем адаптированные личности. Защитные механизмы  стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связанны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мира. Так же они могут выступать в роли буферов, стараясь не допустить очень близко к нашему сознанию слишком сильные разочарования и угрозы, которые приносит нам жизнь. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

Восемь механизмов психологической защиты личности формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные выше утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале.

По основным шкалам тестирования педагоги распределились следующим образом:

Отрицание 8 человек

Подавление – 7 человек

Регрессия 3 человека

Компенсация – 9 человек

Проекция – 8 человек

Замещение – 2 человека

Интеллектуализация 6 человек

Реактивное образование – 4 человека

Наибольший выбор составил по шкале отрицание, что говорит об оптимистичном настрое, веру в лучший исход, даже при выражении критики или зависти.

Также большой выбор составила шкала – компенсация, где решением вопросов выбора механизмов является сохранение лучшего из прежней практики как основа настоящей.

 Норма значений  теста Плутчика.

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50 %. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

**Результаты теста «Индикатор копинг – стратегий» (Д. Амирхан)**

Методика предназначена для диагностики доминирующих копинг – стратегий личности.

 Проблемы, которые вспоминали опрашиваемые, в большинстве случаев были связаны с работой. Описания проблемы не смотря на прошедшее время с периода ее возникновения, очень эмоциональны.

Разрешение проблем: 15,6 очень низкий

Поиск социальной поддержки: 17,6 низкий

Избигание проблем: 14,5 очень низкий

**Анализ теста** «Копинг – поведение в срессовых ситуациях»

 (С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер, адаптированный Т.А. Крюковой) – включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг – стрессовых поведенческих стратегий

Полученные результаты были распределены по следующим шкалам:

1. Копинг – поведение, ориентированное на решение задачи. Подсчет количества баллов по вопросам 1,2,6,10,15,21,24,26,27,36,39, 41,42,43,46,47 и определение среднестатистического, которое равно 3,18 балла, свидетельствуют, что в решении возникающих проблем педагоги только иногда рассматривают их как объект изучения и логического осмысления.
2. Копинг поведение, основанное на эмоциональном переживании, часто не контролируют выявлено у большинства педагогов «среднестатистический показатель»- 5,3 балла, что говорит о преобладании чувственного, часто осмысленного проявления совпадающего поведения.
3. Игбегание проблемы в среднестатистическом показателе – 2,3 балла, что говорит о том, что педагоги редко прибегают к такой форме поведения и вынуждены действовать активно в любой , даже очень сложной ситуации.
4. Социальные отвлечения в копинг – поведении, т.е. обращение за помощью к другим людям, организации отдыха и др. используют редко (2,42), что говорит об отсутствии мотивации в решении собственных проблем с привлечением посторонних лиц.

В целом следует сделать заключение, что педагоги выбирали самый энергозатратный вид копинг поведения – эмоциональный, на фоне низкого показателя копинг- поведения, ориентированного на решение задач, хотя редко применяется тактика избегания и социального отвлечения.

Данные показатели предупреждают об эмоциональной перегрузке в решении личных задач и отсутствии опыта применения других стратегий копинг- поведения.