

ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ

И.В. Габер (Новосибирск)

Аннотация. Удовлетворенность качеством жизни рассматривается как интегральный показатель психологического здоровья работников образования. Представлен анализ взаимосвязи психологических факторов (копинг-стратегии, уровень субъективного контроля, психологическая ригидность, аффилиация и чувствительность к отвержению, мотивация достижения успеха, потребность достижения цели, способность воспринимать социальную поддержку) с уровнем удовлетворенности качеством жизни работников образования.

Ключевые слова: удовлетворенность качеством жизни; психологические факторы.

Феномен «удовлетворенность качеством жизни» имеет ярко выраженное психологическое содержание, поскольку выступает важным психологическим регулятором жизнедеятельности человека в целом и показателем состояния процессов социально-психологической адаптации личности к изменяющимся социально-экономическим условиям [5, 11]. Успешная адаптация личности, в свою очередь, лежит в основе целеполагания при организации здоровьесберегающей и профилактической деятельности в образовательной среде.

Если учесть, что образовательная среда, характеризуясь высокой степенью подвижности и изменчивости в современных условиях, требует от работников образования высокого уровня развития адаптационных процессов и психической гибкости, то становится понятно, насколько значимым является постижение природы тех психологических изменений, которые сопровождают процессы трансформации педагогической профессиональной деятельности. Ведь работник образования находится в постоянном взаимодействии с детьми и подростками, являясь для них примером адаптивного поведения в изменяющихся обстоятельствах современной жизни. В противном случае, когда в результате дезадаптации у педагога развивается синдром профессионального «выгорания», наблюдается негативное влияние на личностные характеристики и успешность деятельности школьников. Одним из индикаторов выраженности синдрома выгорания является сниженная удовлетворенность качеством жизни, которая может быть как его причиной, так и следствием [2, 12, 13].

Выявление и развитие психологических факторов, определяющих удовлетворенность качеством жизни работников образования в изменяющихся условиях профессиональной деятельности, и составляет проблему психологии здоровья работника образования, которая стала центральной в данном исследовании.

Решение этой проблемы актуально как для психологии личности, так и для педагогики, поскольку позволяет расширить научные знания не только об особенностях восприятия личностью собственной жизнедеятельности, но и об особенностях профессионально важных качеств педагога при осуществлении здоровьесберегающей и профилактической деятельности в образовательной среде. В практическом плане такое знание является основой для разработки различных технологий коррекционно-развивающей работы.

Теоретический анализ научных исследований субъективной удовлетворенности качеством жизни позволяет рассматривать ее как интегральный показатель психологического здоровья и, в частности, как индикатор стрессоустойчивости. Однако если психологические механизмы совладания со стрессом нашли отражение в теории копинг-поведения и копинг-ресурсов, основанной на работах Р. Лазаруса и С. Фолькмана [14, 16, 18, 19], то психологические механизмы, детерминирующие субъективную удовлетворенность качеством жизни работников образования, рассматриваются весьма ограниченным кругом авторов [7, 11].

Основная гипотеза данного исследования заключается в том, что удовлетворенность работников образования качеством своей жизни зависит от комбинации предпочитаемых ими копинг-стратегий, выбор которых опосредован такими системными личностными конструктами-континуумами, как «интернальность – экстернальность», «ригидность – гибкость», «мотивация аффилиации – страх отвержения», «мотивация достижения успеха – избегание неудачи», а также связан с выраженностью потребности в достижении цели и способности воспринимать социальную поддержку.

Целью исследования явилось установление частоты встречаемости среди работников образования разных уровней удовлетворенности качеством жизни и изучение особенностей проявления указанных выше психологических факторов.

В исследовательскую выборку были включены слушатели курсов повышения квалификации по теории и методике здоровьесберегающей и наркопрофилактической деятельности среди детей и подростков. Возраст исследованных был в диапазоне от 23 до 62 лет, стаж работы – от 1 до 18 лет. В изучаемую группу вошли психологи, социальные педагоги, воспитатели групп продленного дня и методисты. Исследование проводилось на кафедре охраны здоровья и ОБЖ Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования.

Предметом исследования явились психологические факторы, определяющие субъективную удовлетворенность качеством жизни работников образования.

В проведенном исследовании были использованы следующие методики: «Шкала оценки качества жизни» Н.Е. Водопьяновой в модификации Н.П. Фетискина, Т.И. Мироновой [17. С. 536–540], копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолькмана в модификации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой [10. С. 93–112], диагностика уровня субъективного контроля Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды [15. С. 104–109], измерения психологической ригидности [1. С. 42–44], оценка мотивации аффилиации А. Мехрабяна, Н. Эпштейна [6. С. 373–375], «Потребность в достижении цели» Ю.М. Орлова [6. С. 414–415], опросник Реана для оценки мотивации успеха [6. С. 382–383], многомерная шкала восприятия социальной поддержки Д. Зимета в модификации В.М. Ялтонского и Н.А. Сирота [8]. Проведена математико-статистическая обработка эмпирических данных: вычисление описательных статистик, ранжирование, корреляционный анализ, сравнительный анализ показателей по t-критерию Стьюдента.

Методика «Шкала оценки качества жизни» содержит 36 вопросов, относящихся к удовлетворенности в следующих сферах индивидуальной жизни: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение). Вследствие этого она может выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность.

Анализ полученных данных позволил разделить всю исследовательскую выборку на несколько групп, отличающихся друг от друга индексом качества жизни (ИКЖ): 1-я группа – высокий ИКЖ (36% испытуемых), 2-я группа – средний (46% испытуемых), 3-я группа – низкий ИКЖ (18% испытуемых). Показатели между группами имели статистически значимые различия (рис. 1).

Наибольший дискомфорт в исследуемой выборке работников образования вызывает сфера самоконтроля и самообладания (трудности в принятии решений, объем возлагаемых на себя обязательств, способность справиться с тревогой в новой ситуации), а также сфера негативных эмоций (вина, стыд, гнев, страх, тревога, обида), особенно в 3-й группе.

Дальнейший анализ показал отсутствие корреляционной зависимости между уровнем удовлетворенности качеством жизни и возрастом, стажем трудовой деятельности или специальностью испытуемых. Было сделано предположение, что представители 3-й группы имеют меньшую удовлетворенность качеством жизни в связи с выбором определенных копинг-стратегий поведения и особенностями развития личностных ресурсов.

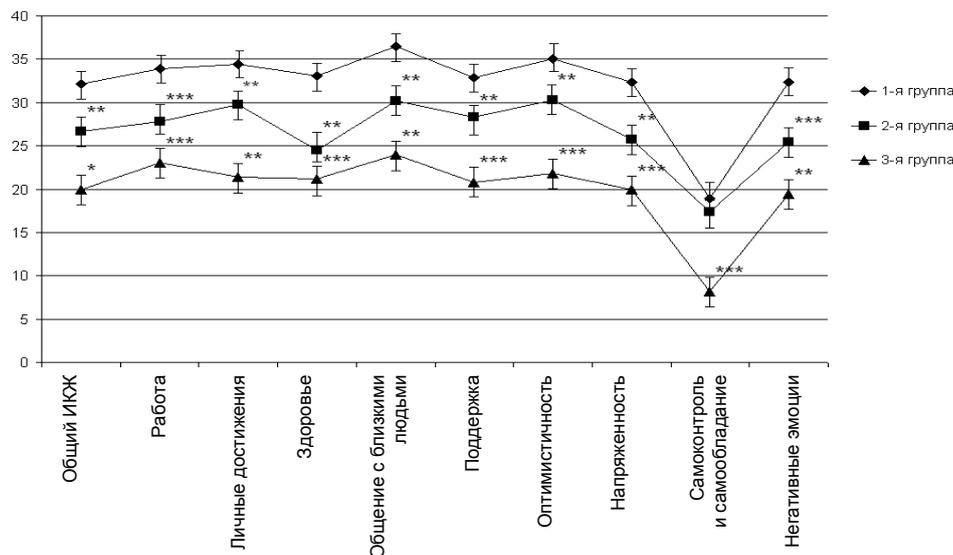


Рис. 1. Результаты оценки индекса качества жизни (ИКЖ) испытуемых в баллах.
* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$ по сравнению с 1-й группой

Среди базисных копинг-стратегий выделяют «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем». Стратегия планового решения проблемы состоит в выработке плана действий и следовании ему. Поиск социальной поддержки состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь. В работах Фолькмана и Лазаруса выделено еще 5 копинг-стратегий. «Конфронтация», или «противостояние» ситуации, выражается в агрессивных усилиях человека изменить ситуацию, проявлении неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему. «Дистанцирование» заключается в попытках индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней. «Самоконтроль» выражается в стремлении регулировать свои чувства и действия, контролировать негативные эмоциональные реакции. «Принятие ответственности» заключается в признании своей роли в порождении проблемы, признании вины, самокритике, попытке не повторять прежних ошибок. «Положительная переоценка» заключается в том, что любое событие, даже самое негативное, переоценивается в положительном ключе, человек пытается справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах [14, 18, 19].

В результате проведенного исследования получены данные, отражающие особенности применения копинг-стратегий в группах с разным ИКЖ. Среднегрупповые параметры выраженности копинг-стратегий представлены в табл. 1. При сравнении групп видно, что испытуемые, объединенные в 3-ю группу, достоверно реже используют стратегию «планирование решения проблемы» и чаще – «конфронтативный копинг», «дистанцирование» и «бегство – избегание».

Ранжирование копинг-стратегий в группах с разным ИКЖ позволило выявить предпочитаемые стратегии и их комбинации (табл. 2). Преобладающими стратегиями в 1-й и 2-й группах оказались стратегии «планирование решения проблемы», «положительная переоценка» и «поиск социальной поддержки». В самую последнюю очередь представители этих групп применяли стратегии «избегание», «конфронтация» и «дистанцирование».

Т а б л и ц а 1

Выраженность копинг-стратегий в группах с разным ИКЖ, %

Копинг-стратегии	Исследуемые группы			Нормы для оценки результатов теста		
	1-я группа	2-я группа	3-я группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Конфронтативный копинг	38,3±4,1	53,5±4,6	58,0±5,2*	65–94	37–64	6–36
Дистанцирование	39,4±4,3	53,5±4,6	58,0±5,2*	65–94	37–64	6–36
Самоконтроль	58,6±3,4	65,1±3,4	53,6±3,4	79–100	55–78	19–54
Поиск социальной поддержки	68,8±4,7	69,5±5,4	64,8±9,0	75–100	42–74	0–41
Принятие ответственности	57,6±4,7	59,1±5,2	68,4±8,1	80–100	47–79	0–46
Бегство – избегание	36,5±3,5	43,7±5,0	57,6±5,5*	56–96	32–55	13–31
Планирование решения проблемы	83,7±3,8	79,4±3,1	56,6±10,2*	86–100	59–85	11–58
Положительная переоценка	74,7±4,3	67,6±4,2	72,4±2,7	74–100	46–73	14–45

* $p < 0,05$ (по сравнению с 1-й группой).

В 3-й группе предпочитаемые стратегии выглядели по-иному. В первую очередь представители этой группы прибегали к стратегии «положительная переоценка», затем «принятие ответственности» и «поиск социальной поддержки». В самую последнюю очередь в этой группе использовались стратегии «самоконтроль» и «планирование решения проблемы» (см. табл. 2).

Следовательно, одной из психологических детерминант, определяющих субъективное благополучие человека, является предпочтение копинг-стратегии «планирование решения проблемы» и сдержанное использование стратегий «бегство – избегание», «конфронтативный копинг» и «дистанцирование». Крайне неблагоприятным сочетанием является предпочтение стратегии «принятие ответственности» при сла-

бом использовании стратегий «планирование решения проблемы» и «самоконтроль».

Таблица 2
Ранжирование копинг-стратегий в группах с разным ИКЖ

Ранг	1-я группа	2-я группа	3-я группа
1	Планирование решения проблемы	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
2	Положительная переоценка	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности
3	Поиск социальной поддержки	Положительная переоценка	Поиск социальной поддержки
4	Самоконтроль	Самоконтроль	Дистанцирование
5	Принятие ответственности	Принятие ответственности	Конфронтативный копинг
6	Дистанцирование	Дистанцирование	Бегство – избегание
7	Конфронтативный копинг	Конфронтативный копинг	Планирование решения проблемы
8	Бегство – избегание	Бегство – избегание	Самоконтроль

В результате корреляционного анализа между параметрами качества жизни и копинг-стратегиями обнаружено следующее (табл. 3).

Таблица 3
Корреляционный анализ связей параметров качества жизни и копинг-стратегий

Показатели качества жизни: удовлетворенность	Конфронтативный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство – избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Общий ИКЖ	-0,30	-0,33	-0,08	0,09	-0,26	-0,41*	0,65***	0,22
Работа	-0,46*	-0,36	0,10	-0,19	-0,15	-0,45*	0,32	0,05
Личные достиж.	-0,15	-0,32	0,09	0,22	-0,17	-0,33	0,65***	0,22
Здоровье	-0,2	-0,17	-0,15	-0,01	0,16	-0,09	0,20	0,08
Общение с близ.	-0,24	-0,09	0,21	0,25	-0,23	-0,26	0,66***	0,22
Поддержка	-0,3	-0,36	0,03	-0,06	-0,23	-0,50**	0,44*	0,15
Оптимистичность	-0,13	-0,20	0,28	0,05	-0,29	-0,31	0,72***	0,31
Напряженность	-0,34	-0,51**	-0,12	0,18	-0,38*	-0,41*	0,50**	0,14
Самоконтроль и самообладание	-0,20	-0,21	0,20	-0,02	-0,38*	-0,38*	0,68***	0,30
Нег. эмоции	-0,19	-0,19	-0,02	0,19	-0,26	-0,34	0,63***	0,14

Примечание. Приведены значения коэффициента линейной корреляции по Пирсону.
* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

1. Повышение интенсивности стратегии разрешения проблем положительно влияет на удовлетворенность личными достижениями, общением с близкими людьми, внутренней и внешней поддержкой, повышает оптимистичность, снижает напряженность (выше устойчивость к различным стрессовым воздействиям), повышает удовлетворенность самоконтролем и самообладанием (способность к адаптации в новых условиях, эффективное распределение своих и чужих обязательств, уменьшение затруднений в принятии решений), снижает интенсивность разрывающих негативных переживаний.

2. Повышение интенсивности копинг-стратегии «бегство – избегание» отрицательно влияет на все параметры качества жизни.

3. Копинг-стратегия «конфронтативный копинг» отрицательно влияет на удовлетворенность профессиональной сферой жизнедеятельности.

4. Напряженность возрастает как в случае применения стратегий «бегство – избегание» и «дистанцирование», так и в случае использования стратегии «принятие ответственности». А вот «планирование решения проблемы» повышает комфортность по этому параметру.

5. Стратегия «принятие ответственности» снижает комфортность по параметру качества жизни «самоконтроль и самообладание». И вновь на помощь приходит стратегия «планирование решения проблемы», которая оказывает существенное положительное влияние на удовлетворенность этой сферой жизнедеятельности.

В соответствии с выдвинутой гипотезой выбор той или иной копинг-стратегии опосредован такими системными личностными конструктами-континуумами, как «интернальность – экстернальность», «ригидность – флексибельность», «мотивация аффилиации – страх отвержения», «мотивация достижения успеха – избегание неудачи», а также связан с выраженностью потребности в достижении цели и способности воспринимать социальную поддержку. Среднегрупповые параметры проявления этих психологических факторов представлены в табл. 4.

Личностный конструкт «интернальность – экстернальность» означает систему убеждений человека относительно источника собственной активности и определяет причину его жизнедеятельности в нем самом (интернальный локус контроля) или в различных внешних воздействиях окружающей среды (экстернальный локус контроля). При межгрупповом сравнении видно, что в 1-й группе имеет место явное преобладание интернальности в области достижений над показателями интернальности в области неудач на фоне общих невысоких показателей интернальности практически по всем шкалам.

Это свидетельствует о выраженной позиции искать причины неудач по преимуществу в действиях других людей, стечении обстоятельств и других внешних факторах, а причины жизненных успехов в

большей степени приписывать собственным заслугам. Такая позиция, вероятно, позволяет сохранять субъективное благополучие, особенно на фоне дискомфорта в сфере самоконтроля и самообладания.

Т а б л и ц а 4

Выраженность психологических факторов в группах с разным ИКЖ

Параметры оценки	1-я группа	2-я группа	3-я группа
1. Общая интернальность (стены)	3,0±0,26	3,45±0,28	4,2±0,2*
1.1. Интернальность в области достижений	5,1±0,18	5,0±0,33	5,0±0,45
1.2. Интернальность в области неудач	3,6±0,43	4,36±0,28	4,8±0,37*
1.3. Интернальность в семейных отношениях	5,0±0,33	5,0±0,38	5,4±0,24
1.4. Интернальность в производственных отношениях	4,4±0,67	4,09±0,25	4,4±0,68
1.5. Интернальность в межличностных отношениях	4,9±0,28	5,36±0,20	5,0±0,32
1.6. Интернальность в отношении здоровья и болезни	4,5±0,40	4,55±0,28	5,6±0,51
2. Психологическая ригидность (баллы)	16,3±1,24	20,54±1,12	22,60±1,44**
3. Мотивация аффилиации (баллы)	0,97±0,19	1,55±0,24	1,19±0,42
4. Чувствительность к отвержению (баллы)	0,16±0,39	0,89±0,31	0,97±0,31
Корреляция между п. 3 и 4	$r = -0,346$	$r = 0,502$	$r = 0,933*$
5. Потребность в достижении цели (баллы)	14,9±0,57	14,6±0,65	12,6±0,98*
6. Мотивация успеха (баллы)	14,6±1,10	14,77±0,51	13,00±1,70
7. Восприятие социальной поддержки (баллы)	3,93±0,04	3,67±0,16	3,19±0,38
Корреляция между п. 6 и 7	$r = 0,699*$	$r = 0,190$	$r = -0,648$

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$ (по сравнению с 1-й группой).

В 3-й группе общая интернальность, а также интернальность в области неудач достоверно выше, чем в 1-й. Кроме того, в 3-й группе обнаружена достоверная отрицательная корреляция между интернальностью в области неудач (признание ответственности за свои неудачи) и копинг-стратегией «планирование принятия решения» ($r = -0,860$, $p < 0,05$). Очевидно, что такое сочетание механизмов регуляции вызывает дискомфорт и неудовлетворение. При этом по мере снижения удовлетворенности качеством жизни обнаружено увеличение психологической ригидности. Уровень психологической ригидности в 3-й группе на 40% выше, чем в 1-й.

Полученные данные согласуются с теорией фиксированных форм поведения [3, 4, 9], согласно которой психологическое содержание феномена ригидности проявляется в неспособности личности изменить свое поведение в связи с изменением ситуации (в данном исследовании – низкий уровень использования стратегии «планирование решения проблем»), в приверженности к однотипному образу действия, низком уровне поисковой активности (в данном исследовании – высокий уровень использования стратегии «бегство – избегание»), что приводит, как показано, к снижению удовлетворенности качеством жизни.

Интересно отметить, что психологическая ригидность прямо коррелирует с общей интернальностью ($r = 0,422$, $p < 0,05$) и чувствительностью к отвержению ($r = 0,572$, $p < 0,01$). Вероятно, снижение удовлетворенности качеством жизни связано с появлением деструктивных эмоций на фоне повышения интернальности в области неудач и чувствительности к отвержению при сниженной способности изменить свое поведение.

Согласно теории мотивации аффилиации выделяют две тенденции этого мотива: ожидание с надеждой на аффилиацию и ожидание со страхом отвержения. Авторы теории аффилиации показали, что лица, у которых она доминирует, воспринимают других людей более позитивно и более похожими на себя. Им нравятся те, кто их окружает, и они пользуются у них ответной симпатией и популярностью. То, что в социальных ситуациях они чаще используют позитивные межличностные признаки, побуждает незнакомых людей к позитивному общению. Так возникает цикл позитивных общений, порождающий при взаимодействии с незнакомым человеком ощущение доверия и комфорта. Доминирование ожидания со страхом отвержения (чувствительность к отвержению) отражает неудовлетворительное состояние навыков общения и тенденцию попадать в безвыходный круг общения, закрепляющий чувство неадекватности и неспособности справляться с межличностными отношениями [20].

В данной работе выявлено, что мотивация аффилиации и чувствительность к отвержению имеют тенденцию к усилению по мере снижения удовлетворенности качеством жизни. Однако если внутри 3-й группы эти психологические факторы положительно коррелируют между собой, проявляя стремление к амбивалентности, то в 1-й группе отмечается противоположная тенденция: при усилении мотива аффилиации ослабевает чувствительность к отвержению (табл. 4), что является признаком положительной аффилиации, повышает стрессоустойчивость и защищает от дискомфорта.

По мере снижения удовлетворенности качеством жизни статистически достоверно ослабевает потребность всегда достигать поставленных целей. Также ослабевает мотивация успеха и способность воспринимать социальную поддержку (см. табл. 4).

Корреляционный анализ между параметрами качества жизни и психологическими факторами показал, что наибольшее влияние на повышение удовлетворенности качеством жизни оказывают выраженность потребности в достижении цели ($r = 0,46$, $p < 0,05$) и способности воспринимать социальную поддержку ($r = 0,45$, $p < 0,05$). Психологическая ригидность и смещение локуса контроля в области неудач к полюсу интернальности отрицательно сказываются на удовлетворенности качеством жизни ($r = -0,54$, $p < 0,01$ и $r = -0,48$, $p < 0,05$ соответственно).

Обобщая характеристику группы с низким индексом качества жизни, можно говорить о свойственном для нее предпочтении использовать копинг-стратегии «положительная переоценка» и «принятие ответственности», более частом использовании копинг-стратегий «конфронтация», «дистанцирование» и «бегство – избегание» при низком уровне применения стратегий «планирование решения проблемы» и «самоконтроль». Проведенные исследования продемонстрировали, что удовлетворенность качеством жизни прямо зависит от выраженности потребности достигать поставленных целей, мотивации достижения успеха, способности воспринимать социальную поддержку. Снижение удовлетворенности качеством жизни сопровождается усилением психологической ригидности, интернальности в области неудач и чувствительности к отвержению. Очевидно, что повышение склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях на фоне сниженной способности личности изменить свое поведение в связи с изменением ситуации, приверженности к однотипному образу действия, низкого уровня поисковой активности являются психологическими детерминантами снижения устойчивости к стрессовым воздействиям и причинами низкой удовлетворенности качеством жизни, что наиболее ярко отразилось на сфере самоконтроля и негативных эмоций.

Таким образом, удовлетворенность качеством жизни оказывается зависимой от определенной комбинации копинг-стратегий. С другой стороны, выбор копинг-стратегий опирается на такие индивидуальные характеристики личности, как психологическая ригидность – гибкость, чувствительность – толерантность к отвержению, потребность в достижении цели, мотивация достижения успеха и способность воспринимать социальную поддержку.

Следовательно, в целях сохранения и развития психологического здоровья работников образования, повышения их стрессоустойчивости, а также развития профессионально важных качеств для осуществления здоровьесберегающей и профилактической деятельности в образовательной среде, проявляющихся в различном уровне удовлетворенности качеством жизни, необходимо внедрение в процесс профессионального дополнительного образования технологий коррекционно-развивающей работы.

Эти технологии направлены на оптимизацию использования копинг-стратегий совладающего поведения, развитие психологической гибкости, устойчивости к негативным эмоциям, мотива аффилиации и толерантности к отвержению, потребности достижения цели, мотивации достижения успеха и способности воспринимать социальную поддержку.

Полученные результаты являются основанием для переосмысления условий ценностно-профессионального самоопределения и про-

фессионального становления педагогов в условиях модернизации образования. Неотъемлемой частью программ подготовки педагогов в системе высшего профессионального и последипломного образования должно стать развитие личностных ресурсов, необходимых для становления профессионально важных характеристик, обеспечивающих требуемое качество педагогического процесса и достижение результатов образования, заявленных в федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения. Кроме того, эти же личностные ресурсы необходимы для сохранения и развития психологического здоровья, оптимальной трудоспособности и социальной активности учителя.

Литература

1. Батаршев А.В. Методика измерения ригидности // Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: практическое руководство по психологической диагностике. СПб. : Речь, 2005. С. 42–44.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2008. 336 с.
3. Галажинский Э.В. Ригидность как общесистемное свойство человека и самореализация личности // Материалы конф. «Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии» (20 апреля 2001 года). Караганда : Каргу, 2001. С. 38–48.
4. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем. Томск : ТГУ, 2004. 458 с.
5. Зараковский Г.М. Качество жизни населения России: психологические составляющие. М. : Смысл, 2009. 320 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб. : Питер, 2006. 512 с.
7. Казакова У.А. Ценностные приоритеты преподавателей высшей школы и их удовлетворенность качеством жизни // Казан. педагог. журн. Казань : Магариф, 2008. № 7. С. 13–22.
8. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология : учеб. М., 2004. 553 с.
9. Козлова Н.В. Развитие теории фиксированных форм поведения Г.В. Залевского // Сиб. психол. журн. 2008. № 27. С. 11–17.
10. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) // Журн. практ. психолога. М., 2007. № 3. С. 93–112.
11. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / под ред. В.Ю. Большакова. СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. С. 476–510.
12. Малярчук Н.Н. Здоровьесозидающая деятельность педагогов // Педагогика. 2009. № 1. С. 55–59.
13. Мерзлякова Д.Р. Пути воздействия синдрома выгорания учителя начальных классов на личностные характеристики и учебную деятельность учеников // Психол. наука и образование. 2011. № 2. URL: <http://www.psyedu.ru>. (дата обращения: 23.08.2011 г.).
14. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журн. социологии и социальной антропологии. 1998. Т. 1, № 2. С. 100–111.
15. Практическая психология для менеджеров / под ред. М.К. Тутушкиной. М. : Филинь, 1996. 368 с. (С. 104–109).
16. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студ. вузов. М. : Академия, 2008. 265 с.

17. *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Психотерапия, 2009. 544 с.
18. *Folkman S., Lazarus R.S.* Coping as a mediator of emotion // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1984. Vol. 54. P. 466–475.
19. *Lazarus R.S., Folkman S.* Coping and adaptation // *The handbook of behavioral medicine*. N.Y. : Guilford, 1984. P. 282–325.
20. *Mehrabian A., Ksionzky S.* A theory of affiliation. D.C. Heath, Lexington, Mass, 1974.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF CONTENTMENT BY QUALITY OF LIFE OF EDUCATORS

Gaber I.V. (Novosibirsk)

Summary. Contentment by quality of life is considered as a generalized indicator of psychological health of educators. The analysis of interrelation of psychological factors is presented (coping-strategies, level of subjective control, psychological rigidity, affiliation and sensitivity to a rejection, motivation of achievement of success, requirement of achievement of the purpose, ability to perceive social support) with level of contentment by quality of life of educators.

Key words: contentment by quality of life; psychological factors.