

**ПОВЫШЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ
У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКИХ САДОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ
ФОРМИРУЮЩЕГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПОВЫШЕНИЮ
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

Аннотация. Представлены результаты формирующего эксперимента по формированию субъективного благополучия в выборке воспитателей детских садов. Основным результатом стало значимое повышение удовлетворенности воспитателей жизнью, что доказывает значимость показателя удовлетворенности жизнью в структуре субъективного благополучия и эффективность проведенной экспериментальной программы.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, воспитатели детского сада, удовлетворенность жизнью воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Современное дошкольное образование предъявляет все более строгие требования не только к качеству образовательных программ и показателям развития дошкольников, но и к субъективному благополучию всех участников образовательного процесса. В этом смысле среди задач психологического сопровождения субъектов образования проблемы субъективного благополучия воспитателей занимают едва ли не главное место, ведь только психологически благополучный взрослый способен дать ребенку возможности для его собственного благополучного развития и комфорта в детском саду. Отдельные исследования указывают на влияние благополучия субъектов образовательной среды на ее свойства, например, психологическую безопасность [2], [3]. Также имеются исследования, доказывающие огромную роль образовательной среды при реализации развивающих задач образования и в развитии личности ребенка в целом [4], [6], [7].



На основе анализа практического опыта отечественных и зарубежных психологов по повышению субъективного благополучия была составлена программа, которая была направлена на повышение субъективного благополучия воспитателей и, в частности, на повышение удовлетворенности жизнью как основного проявления их субъективного благополучия.

В табл. 1 представлены концептуальные основы формирующей программы.

Табл. 1

Концептуальные основы формирующей программы
повышения субъективного благополучия воспитателей

№	Направления в практике повышения субъективного благополучия	Авторы, имеющие разработки по применению конкретного направления в повышении субъективного благополучия	Техники и приемы	На что направлено формирующее воздействие
1	Позитивное направление	Tejada-Gallardo С., Blasco-Belled А., Torrelles-Nadal С., Alsinet С., Башкатов С. А., Гафарова Н. В.	Подход на основе сильных сторон личности. Позитивные психологические интервенции. Техники «добрых поступков», благодарности, прощения и забвения.	Позитивное мышление, положительные эмоции, компоненты характерологической позитивности, «сила характера».
2	«Терапия благополучия» (well-being therapy)	Фава Д., Ruini С., Рифф К.	Техники «личных границ», техники саморефлексии, поведенческие техники построения конструктивных отношений.	Смысло-жизненные ориентации, навыки самоанализа, принятия решений, эффективной коммуникации, высокий уровень ответственности.



3	Направление эмоционального интеллекта	Деревянко С. П., Garaigordobil M., Идобаева О. А., Подольский А. И., Карабанова О. А., Идобаева О. А., Хейманс П., Петрова С. М., Коткова И. В.	Приемы эмоционального отражения, заражения	Положительное отношение к себе, умение выражать свои чувства и эмоции, умение строить доверительные отношения, эмпатия, адекватная тревожность.
4	Арт-терапия и сказкотерапия	Тарачкова Д. А., Ruini C. et al., Сергеева Н. Ю.	Приемы символического конструирования, отстранения, эмоциональной децентрации, катарсиса, присвоения социально-нормативных личностных смыслов	Чувство эмоциональной освобожденности, самоактуализация, проживание глубинных жизненных смыслов.
5	Направление физической активности	Eöry A. et al., Малкина-Пых И. Г., Фрайфельд, И. В., Малоземова И. И., Фрайфельд И. В., Уржумцева С. А.	Телесное самопознание, приемы телесной осознанности	Отсутствие мышечных зажимов, хороший физический тонус, низкий уровень нервного напряжения, подвижность нервных процессов, высокий психический тонус.
6	Направление повышения осознанности	Jones P., Drummond P., Sahdra B. K. et al. Jacobs T. L., Shapiro SL et al.	Приемы «внимательного самоконтроля», осознанной целеустремленности, практики «майндфулнес»	Низкий уровень нейротизма, отсутствие навязчивых мыслей и воспринимаемого стресса.



Формирующая программа была «собрана» из элементов шести существующих в настоящее время направлений практической работы с субъективным благополучием и реализует интегральный подход к субъективному благополучию воспитателей. Не сводясь к какому-то одному направлению практической психологической работы по повышению субъективного благополучия, описываемая программа позволяет использовать лучшие элементы, приемы и техники каждого направления, тем самым компенсируя их недостатки и позволяя подобрать «ключ» к каждому участнику эксперимента.

Обобщая вслед за Карапетян Л. В. и Глотовой Г. А. принципы повышения субъективного благополучия взрослых, реализуемые в современных исследованиях [1], мы опирались на них (табл. 2).

Табл. 2

Реализация принятых в современной психологии принципов
повышения субъективного благополучия

Принципы эффективной работы с субъективным благополучием	Реализация принципа в программе
Принцип понимания субъективного благополучия как целостного экзистенциального переживания состояния гармонии между внутренним и внешним миром, возникающего в процессе жизни, деятельности и общения человека	Содержание программы основывается на представлении о взаимосвязи внутреннего и внешнего, человека и общества, человека и окружающей среды. Акцент стоит на гармонизации отношений человека со средой, его активном взаимодействии с миром через деятельность и общение.
Определение субъективного благополучия как комплексной динамической системы и признание невозможности прямого воздействия на него	Изучить внутреннее благополучие как комплексную динамическую систему с помощью одного конструкта и одной методики невозможно. Также невозможно повысить субъективное благополучие, используя только один подход или один вид интервенций.



<p>Осуществление поддержания и гармонизации субъективного благополучия за счет проработки и рефлексии самооценки его параметров</p>	<p>Содержание программы в виде конкретных методов, техник и упражнений позволяет участникам прийти к более четкому представлению и ощущению собственного уровня субъективного благополучия и его параметров (например, через майндфулнес, телесное самопознание и т.д.).</p>
<p>Организация целенаправленной отработки когнитивной, аффективной, регулятивной и поведенческой составляющих каждого из параметров субъективного благополучия</p>	<p>Каждая конкретная техника или методика отвечает цели и задачам программы и основана на конкретных теоретических конструктах феномена субъективного благополучия. Работа с каждым описанным уровнем повышает вероятность и глубину проработки.</p>
<p>Учет детерминант (социальных, внутриличностных и организмических), оказывающих влияние на субъективное благополучие респондентов</p>	<p>Человек рассматривается как система – индивид, социальный индивид, личность. Каждый из этих уровней учитывается в повышении субъективного благополучия. Работа с каждой описанной детерминантой повышает вероятность и глубину проработки.</p>
<p>Проработка имплицитных представлений о благополучии на трех гетерархических уровнях (мега-, макро- и микро-уровнях)</p>	<p>Благополучие как система рассматривается в контексте социума и мира в целом (даже демографических данных), взаимодействие человека с людьми в зоне его общения.</p>
<p>Опора на представления о будущем («Я через 5 лет»), представления о референтных лицах (отец, мать, «Идеал») и антиподе референтного лица («Антиидеал»), как на ресурс гармонизации</p>	<p>Практическая работа направлена не столько на выявление причин проблем или коррекцию, но на профилактическую и развивающую работу. В центре внимания – решения проблемы, ресурсы личности, помогающие в достижении цели. Этими методиками оформляется и конкретизируется внутренний запрос, направленный на будущее, на создание и развитие чего-то, а не на избавление от чего-то.</p>
<p>Стимулирование рефлексии, касающейся аспектов адаптации, самопринятия, принятия других, эмоционального комфорта и других коррелятов субъективного</p>	<p>Программа предполагает просветительскую и профилактическую деятельность. Ее результатом служит не только повышение субъективного благополучия, но и повышение адаптивного поведения, позволяющего человеку эффективно реализовать свой потенциал и предотвращать деструктивные тенденции.</p>



благополучия; привлечение внимания к маркерам дезадаптации, выгорания, пессимистического настроения и другим проявлениям неблагополучия	
Обеспечение возможности для переноса достигнутых позитивных изменений в профессиональную деятельность	Обсуждение конкретных кейсов из профессиональной сферы участников, предоставление и отработка репертуара решений профессиональных проблем в соответствии с коррелятами и параметрами субъективного благополучия.

Для реализации эксперимента было создано две группы: 1) экспериментальная группа – воспитатели, нуждающиеся в психологическом сопровождении и повышении субъективного благополучия, согласившиеся проходить программу занятий на базе четырех детских садов (г. Ангарск и г. Чита), 2) контрольная группа – воспитатели, также нуждающиеся по результатам констатирующей диагностики в психологическом сопровождении и повышении субъективного благополучия, но отказавшиеся от участия в программе по личным причинам.

Экспериментальная группа – это 4 подгруппы воспитателей из конкретных четырех детских садов с самыми низкими показателями субъективного благополучия (62 человека), а контрольная группа – совокупная группа воспитателей из разных детских садов (76 человек). Группы были уравновешены по возрасту (в среднем 43 года) и педагогическому стажу (в среднем 18 лет).

Организационно эксперимент заключался в периодических занятиях с группами воспитателей: 2 раза в неделю по 1,5 часа в течение 8 месяцев с учетом отмен занятий по техническим причинам (санитарные дни, плановые мероприятия в детском саду, праздники-утренники и т.п.). В итоге в каждом детском саду было проведено 60 занятий общей продолжительностью 90



астрономических часов. Занятия проводились в дневное время в течение детского сончаса. С администрацией каждого детского сада были оговорены специальные дни, которые были более удобны для формирующих занятий с воспитателями и не мешали плановой работе детского сада.

Для проведения занятий использовался спортзал детского сада либо кабинет психолога (в одном случае из четырех). Во всех случаях помещения были оборудованы удобными местами для сидения, средствами презентации, иными необходимыми средствами.

Для оценки результатов эксперимента использовались 1) шкала Э. Динера «Удовлетворенность жизнью», которая измеряет когнитивную оценку соответствия жизненных обстоятельств ожиданиям индивида и отражает общую меру внутренней гармонии и психологической удовлетворенности; 2)

шкала субъективного благополучия (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn и J. Chiche, в адаптации М. В. Соколовой), представляющая собой инструмент для измерения субъективного благополучия на основе оценки качества эмоциональных переживаний человека от оптимизма, бодрости, уверенности в себе до чувства подавленности, раздражительности, ощущения одиночества.

Имеются исследования, констатирующие, что удовлетворенность жизнью является составляющей субъективного благополучия, его главным индикатором [8]. Как отмечает Д. А. Леонтьев, полученная русскоязычная версия шкалы удовлетворённости жизнью обладает достаточно высокими психометрическими характеристиками, коррелирует с широким рядом показателей субъективного и психологического благополучия и может быть использована в психологических исследованиях [5].

По результатам апробации программы удалось доказать, что она вызывает существенное повышение субъективного благополучия воспитателей с принципиальным изменением его уровня (рис. 1).



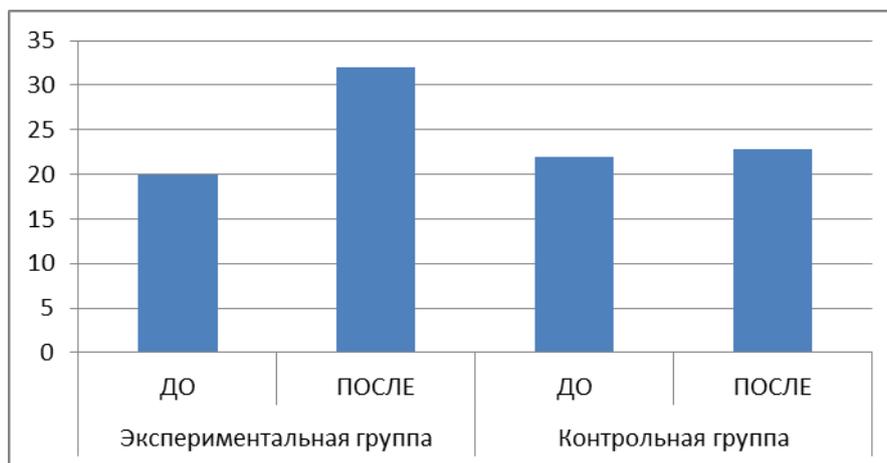


Рис. 1. Усреднённые сдвиги в экспериментальной и контрольной группах ДО и ПОСЛЕ эксперимента по уровню субъективного благополучия

На рис. 2 показаны усреднённые сдвиги в экспериментальной и контрольной группах по уровню удовлетворенности жизнью.

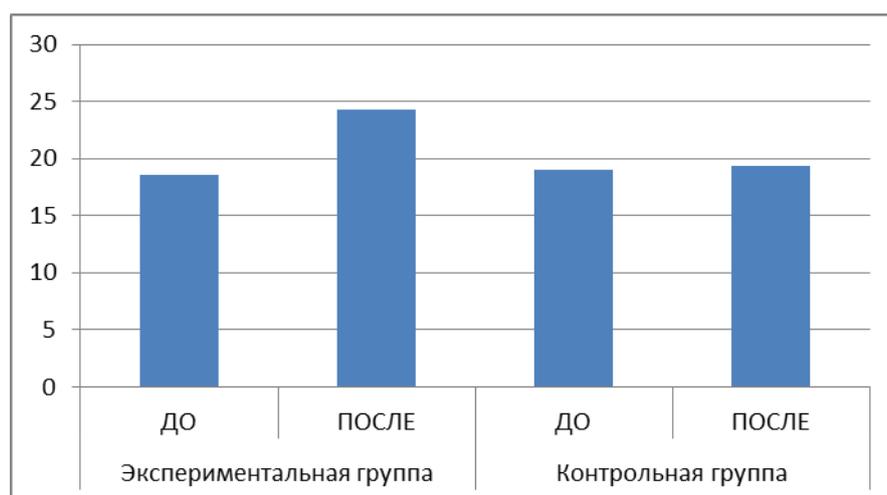


Рис. 2. Усреднённые сдвиги в экспериментальной и контрольной группах ДО и ПОСЛЕ эксперимента по уровню удовлетворенности жизнью

Из рис. 1 и 2 видно, что столбцы «до» в обеих группах и столбец «после» в контрольной группе примерно одинаковы и находятся в одном тестовом интервале, отражая низкий и средне-низкий уровень субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью, а столбец «после» в экспериментальной группе сильно отличается от них, отражая совершенно иной – гораздо более высокий уровень.



Этот достигнутый положительный экспериментальной эффект в отношении удовлетворенности жизнью в некотором смысле более примечателен, чем аналогичный эффект по субъективному благополучию: удовлетворенность жизнью как психологическое явление зависит от множества непсихологических факторов, например, жилищных и финансовых условий, удовлетворенности браком, социального благополучия, и неудовлетворенные жизнью воспитатели наверняка были недовольны многими аспектами своей жизни, и в эксперименте мы на эти посторонние жизненные факторы повлиять не могли, поэтому тот факт, что его удалось значимо повысить в формирующей программе, говорит о значительном положительном эффекте не только «благодаря» программе, но и «вопреки» неизменяемым отрицательным жизненным обстоятельствам.

Для статистической оценки сдвигов были применены G-знаков и φ^* (угловое преобразование Фишера) (табл. 3).

Табл. 3

Сдвиги в показателях субъективного благополучия воспитателей детских садов в результате экспериментальной апробации формирующей программы

Показатели субъективного благополучия	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Gэмп.	φ^* эмп.	Gэмп.	φ^* эмп.
Уровень субъективного благополучия по шкале A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn и J. Chiche	9 ($p \leq 0,01$)	2,44 ($p \leq 0,01$)	8	1,01
Уровень удовлетворенности жизнью по методике Э. Динера	7 ($p \leq 0,01$)	3,11 ($p \leq 0,01$)	11	0,53

Рассмотрим отдельно динамику изменений показателей субъективного благополучия испытуемых воспитателей в ходе формирующей программы по результатам нескольких срезов, включая срез отсроченного контроля.



На рис. 4 и 5 представлены графики динамики показателей субъективного благополучия и удовлетворённости жизнью по результатам всех тестовых срезов.

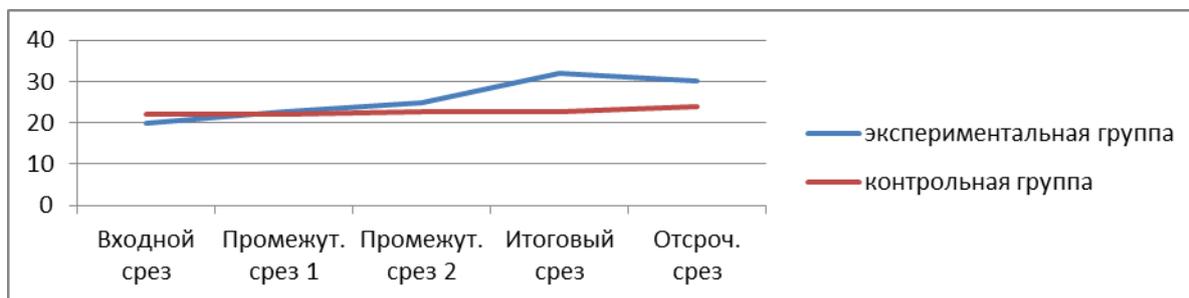


Рис. 4. Динамика показателя субъективного благополучия по шкале A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn и J. Chiche

в экспериментальной и контрольной группах на разных этапах эксперимента

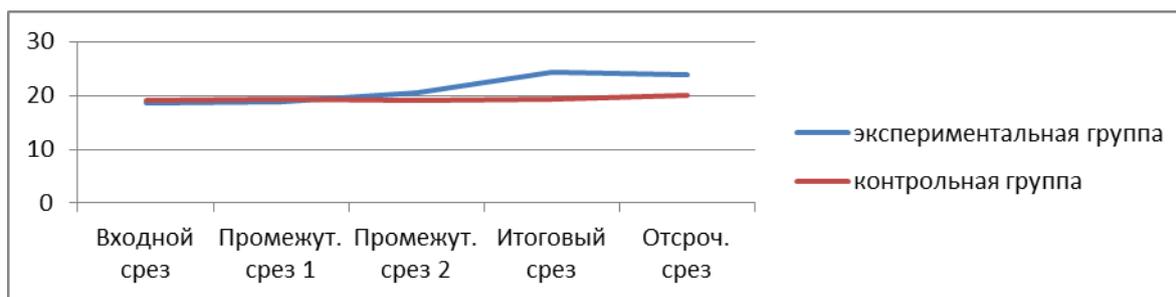


Рис. 5. Динамика показателя «удовлетворенность жизнью» по методике Э. Динера

в экспериментальной и контрольной группах на разных этапах эксперимента

Динамика субъективного благополучия по шкале A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn и J. Chiche поступательна: интересующий нас интегральный показатель формируется постепенно, выходя на высокий уровень к итоговому тестовому срезу, а «падение» кривой через 6 месяцев после окончания эксперимента статистически несущественно.



Динамика удовлетворенности жизнью выражается через наиболее сглаженную и плавную кривую. Удовлетворённость жизнью является не просто одним из показателей субъективного благополучия, подчиняющимся его общей динамике в формирующей программе, но и своеобразным его индикатором: повышая субъективное благополучие воспитателей, мы повышаем и удовлетворённость жизнью, и при этом именно через повышение удовлетворенности жизнью воспитатели ощущают повышение субъективного благополучия. Результаты расчетов, выполненных с помощью критерия множественных изменений Фридмана, представлены в табл. 4.

Табл. 4

Результаты статистического анализа динамики показателей субъективного благополучия воспитателей с помощью критерия множественных изменений Фридмана

Показатели субъективного благополучия	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Уровень субъективного благополучия по шкале А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn и J. Chiche	15,212 ($p \leq 0,01$)	03,212
Уровень удовлетворенности жизнью по методике Э. Динера	16,313 ($p \leq 0,05$)	01,314

Как видно из представленных расчетов по критерию Фридмана, и показатель по шкале А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn и J. Chiche, и показатель удовлетворенности жизнью показывают не случайную, а закономерную динамику возрастания, что доказывает их повышение именно под влиянием формирующей программы.

Таким образом, статистический анализ сдвигов и динамики показателей субъективного благополучия в результате участия в формирующей программе показал, что эта программа была эффективна в отношении субъективного благополучия воспитателей детских садов и их удовлетворенности жизнью.



Список литературы:

1. Карапетян Л. В. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия / Л. В. Карапетян, Г. А. Глотова // Национальный психологический журнал. — 2018. — № 2(30). — С. 46-56.
2. Кедярова Е.А., Кондрашова Н.С., Литвиненко К.С., Чернецкая Н.И. Проблемы психологической безопасности личности в условиях инклюзивной образовательной среды вуза /В сборнике: Психология личностного и профессионального развития человека. материалы Седьмой конференции психологов образования Сибири. Иркутск, 2022. С. 586-591.
3. Кедярова Е.А., Чернецкая Н.И., Кондрашова Н.С. , Литвиненко К.В., Щукина Е.Г. Взаимосвязь психологической безопасности образовательной среды вуза и психологического благополучия ее субъектов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2023. Т. 43. С. 19-32.
4. Ковалев Г.А. Психическое развитие ребенка и жизненная среда // Вопросы психологии. 1993, № 1. - С. 13-23.
5. Осин Е. Н., Леонтьев Д. А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг. 2020. №1 (155). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kratkie-russkoyazychnye-shkaly-diagnostiki-subektivnogo-blagopoluchiya-psihometricheskie-harakteristiki-i-sravnitelnyy-analiz> (дата обращения: 21.05.2023).
6. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. – СПб.: Питер. 2007. – 352 с.
7. Слободчиков, В.И. О понятии образовательной среды в концепции развивающего образования / В.И. Слободчиков // Вторая росс. конф. по экологической психологии: тез. – М., 2000. – С. 172–176.
8. Тюлькина В. А. Удовлетворенность жизнью как составляющая субъективного благополучия мужчин и женщин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 203–212. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56686.htm>.

