

ПОВЫШЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ В ДЕТСКИХ САДАХ В РЕЗУЛЬТАТЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ

ДРЮКОВА-ФИЛАТОВА Екатерина Борисовна

МДОУ ИРМО «Хомутовский детский сад № 1»

с. Хомутово, Иркутская область, Россия

ЩУКИНА Елена Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

г. Чита, Россия

Представлены результаты психологической работы в детских садах двух регионов РФ по повышению субъективного благополучия воспитателей. В результате реализации специальной программы, которая реализовывалась в течение восьми месяцев на базе детских садов двух регионов РФ, удалось добиться повышения уровня субъективного благополучия воспитателей и доказать закономерность динамики этого повышения как на разных этапах программы, так и на этапе отсроченного контроля.

Ключевые слова: психологическое сопровождение воспитателей, субъективное благополучие, субъективное благополучие воспитателей, благополучие субъектов образовательной среды.

Феноменология субъективного благополучия является в настоящий момент довольно популярной в психологии. К настоящему моменту накоплен значительный опыт психологической работы с субъективным благополучием как за рубежом, так и в отечественной науке. При этом зарубежные исследования в последние десятилетия имеют выраженный практико-ориентированный характер – в кросс-культурных работах представлены сведения о различиях структуры, предикторов благополучия [8; 9; 10; 11] и эффективности методов воздействия на него [12; 13; 14; 15].

В российской психологии субъективное благополучие чаще рассматривается как фактор формирования отдельных психологических черт, как условие развития, как компонент безопасной среды, активно изучаются детерминанты, предикторы и корреляты благополучия как феномена в целом и отдельных его компонентов [1; 2; 3].

А.В. Воронина определяет субъективное благополучие как «системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций, которое проявляется у субъекта в переживании содержательной наполненности и ценности жизни в целом как средства достижения внутренних, социально-ориентированных целей и является условием реализации его потенциальных

способностей и возможностей» [2, с. 144]. Автор реализует структурно-уровневый подход к этому явлению, связывая субъективное благополучие и психическое здоровье.

С.А. Минюрова и И.В. Заусенко рассматривают субъективное благополучие с функциональной точки зрения: соглашаясь с тем, что оно выражается главным образом в позитивном функционировании, они добавляют в него компонентный уровень, подразумевая под ним обусловленность личностными и индивидуально-типологическими чертами, свойствами, характеристиками [4].

Особенно сложен вопрос о методах целенаправленного формирования субъективного благополучия. Предлагаются следующие основные принципы формирующего воздействия на субъективное благополучие личности: 1) обязательное соблюдение режима воздействия с сочетанием индивидуальных и групповых форм работы, 2) установление доверительного контакта, 3) учет индивидуальной жизненной ситуации, 4) фокус на самоанализе, 5) использование эффекта новизны, 6) обязательное рефлексивное тестирование, 7) неидеальность используемых методов [5; 6; 7].

При этом исследования субъективного благополучия воспитателей детских садов с программами его целенаправленного формирования в психологической практике отсутствуют. Между тем, есть все основания полагать, что именно субъективное благополу-

чие воспитателя является важнейшим условием его эффективной педагогической деятельности, условием психологической безопасности личности воспитанника, фактором снижения рисков профессионального выгорания [1; 3; 10; 15].

На этой основе была поставлена цель – разработать и экспериментально апробировать программу повышения субъективного благополучия воспитателей детских садов.

Блоки программы обусловлены общепринятой логикой психологических формирующих воздействий с вовлечением личности: 1) мотивационный, 2) основной (связан с преобразованием недостаточно эффективных форм самоотношения и поведения в рамках благополучия), 3) закрепляющий (связан с «автоматизацией», чтобы субъективное благополучие стало постоянным атрибутом жизни воспитателей).

Поскольку работа с субъективным благополучием предполагает как повышение уже имеющегося его уровня (позитивный блок), так и преодоление субъективного неблагополучия (негативный блок), представим в таблице 1 содержание работы в рамках программы по этим условным блокам.

Таблица 1

«ПОЗИТИВНЫЙ» И «НЕГАТИВНЫЙ» БЛОКИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

Характеристики формирующей программы	«Позитивный» блок	«Негативный» блок
Ключевые задачи	Повышение субъективного ощущения счастья и удовлетворенности	Устранение психологических барьеров и помех в переживании счастья и удовлетворенности
Реализуемые направления и методы воздействия	Позитивное направление, направление повышения осознанности, арт-терапия и сказкотерапия	«Терапия благополучия», направление физической активности, арт-терапия и сказкотерапия, направление эмоционального интеллекта
Реализуемые ключевые принципы психологической работы с субъективным благополучием	Осуществление поддержания и гармонизации субъективного благополучия за счет проработки и рефлексии самооценки его параметров. Опора на представления о будущем («Я через 5 лет»), представления о референтных лицах (отец, мать, «Идеал») и антиподе референтного лица («Антиидеал»). Обеспечение возможности для переноса достигнутых позитивных изменений в профессиональную деятельность.	Стимулирование рефлексии, касающейся аспектов адаптации, самопринятия, принятия других, эмоционального комфорта и других коррелятов субъективного благополучия; привлечение внимания к маркерам дезадаптации, выгорания, пессимистического настроения и другим проявлениям эмоционально-личностного неблагополучия. Организация целенаправленной отработки когнитивной, аффективной, регулятивной и поведенческой составляющих каждого из параметров субъективного благополучия. Проработка имплицитных представлений о благополучии на трех гетерархических уровнях (мега-, макро- и микро- уровнях). Учет детерминант (социальных, внутриличностных и организмических), понижающих субъективное благополучие.
Стратегические понятия	Гармонизация, планирование, саморазвитие и самоактуализация	Преодоление, личностное здоровье, адаптация, уверенность в себе, рефлексия, самоанализ

Организационно эксперимент заключался в периодических занятиях с группами воспитателей: 2 раза в неделю по 1,5 часа в течение 8 месяцев с перерывами на зимние каникулы и с учетом отмен занятий по техническим причинам. В итоге в каждом детском саду было проведено 60 занятий общей продолжительностью 90 астрономических часов. Занятия проводились в дневное время в течение детского сончаса.

Опишем выборку эксперимента по апробации формирующей программы. Экспериментальная группа – воспитатели, нуждающиеся в психологическом сопровождении и повышении субъективного благополучия, согласившиеся проходить программу занятий на базе четырех детских садов Забайкальского края и Иркутской области (62 чел.), контрольная группа – воспитатели, также нуждающиеся в повышении субъективного благополучия, но отказавшиеся от участия в программе (76 чел.). Группы были уравновешены по возрасту и стажу педагогической деятельности.

В качестве психодиагностического метода применялась шкала субъективного благополучия (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelssohn и J. Chiche, в адаптации М. В. Соколовой). На рис. 1 представлены усредненные результаты по этой шкале до и после реализации программы в обеих группах.

Видно, что до эксперимента в обеих группах общий показатель субъективного благополучия был неодинаков, но мал в обоих случаях и, согласно стандартизированной норме теста, относился к одному и тому же интервалу средне-низких и низких значений. После эксперимента картина иная: столбец экспериментальной группы более чем в два раза больше, чем аналогичный столбец в экспериментальной группе, и это означает, что экспериментальный эффект очень выражен. Видно, что показатель субъективного благополучия в экспериментальной группе значительно изменился – вошел в более высокий интервал тестовой шкалы, перешел на качественно более высокий уровень.

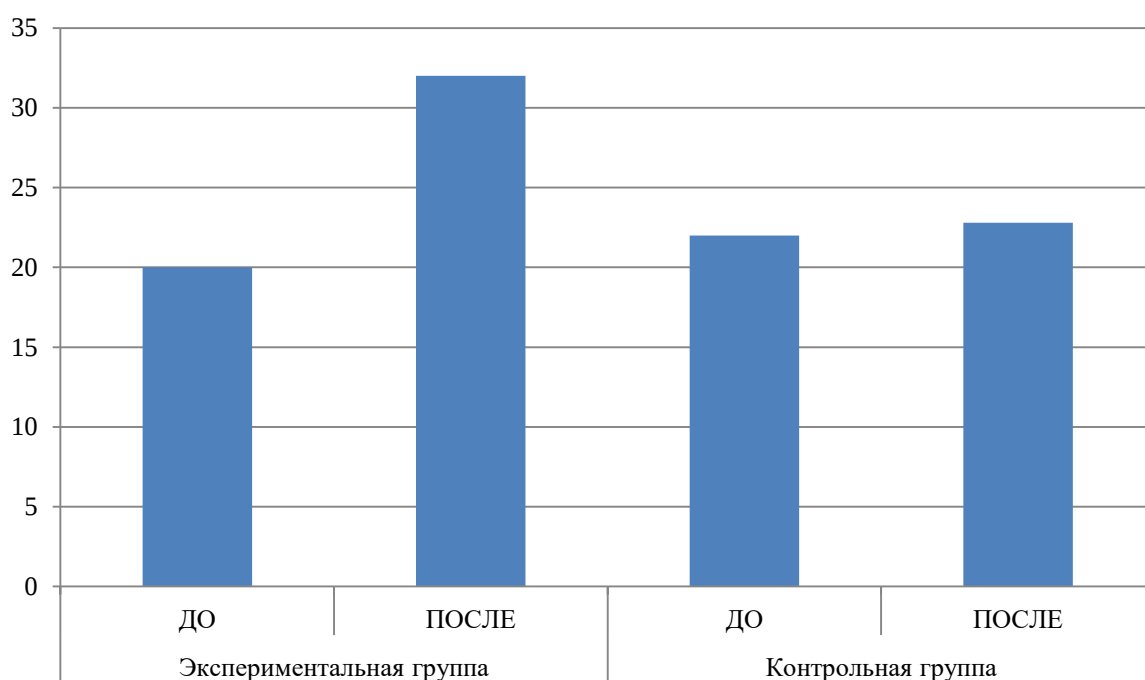


Рисунок 1. Усреднённые сдвиги в экспериментальной и контрольной группах ДО и ПОСЛЕ эксперимента по уровню субъективного благополучия воспитателей

Несмотря на то, что усредненные значения в экспериментальной и контрольной группах наглядно демонстрируют полученные положительные формирующие эффекты, их было

необходимо дополнить статистическими расчетами. Для решения этой задачи было выбрано два статистических критерия – G-знаков и ϕ^* (угловое преобразование Фишера).

В результате апробации программы были получены статистически значимые сдвиги в показателях субъективного благополучия, отраженные в таблице 2. Показатели в контрольной группе сдвинулись статистически незначимо под влиянием

неконтролируемых внешних переменных, и эти сдвиги оцениваются нами как частичный эффект тестирования. В контрольной группе оба статистических критерия показали достоверные сдвиги в сторону повышения.

Таблица 2

СДВИГИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

Экспериментальная группа		Контрольная группа	
Гэмп.	Ф*эмп.	Гэмп.	Ф*эмп.
9 ($p \leq 0,01$)	2,44 ($p \leq 0,01$)	8	1,01

Кроме того, была оценена динамика субъективного благополучия по нескольким промежуточным срезам и по отсроченному срезу по окончании программы (рисунок 2).

Статистическая оценка динамики с помощью критерия множественных изменений Фридмана показала, что эти изменения имеют не случайный, а закономерный характер, связанный с организованным психологическим воздействием (15,212 при $p \leq 0,01$ в эксперимен-

тальной группе и 03,212 в контрольной группе). Формирующая программа способствует не просто «скачку» субъективного благополучия воспитателей, а создает устойчивое субъективное благополучие, которое не падает и не возвращается к исходному уровню даже через полгода после окончания эксперимента, – в результате программы происходит глубинная перестройка личности, повышающая качество ее внутренней жизни.

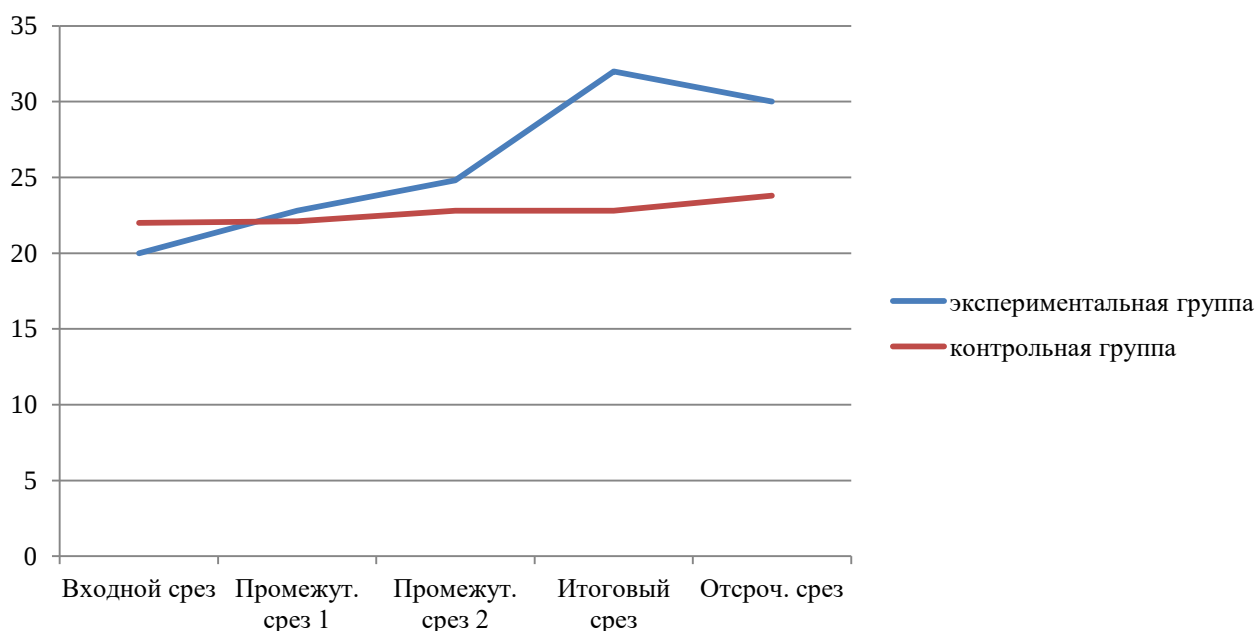


Рисунок 2. Динамика показателя субъективного благополучия воспитателей в экспериментальной и контрольной группах на разных этапах программы

Таким образом, в результате реализации специальной психологической программы

для воспитателей детских садов удалось доказать, что она эффективно повышает субъек-

ективное благополучие воспитателей и имеет при этом длительный эффект. Закономерным продолжением этого исследования может быть оценка влияния повысившегося субъективного благополучия воспитателей на параметры образовательной среды детских садов, а также на динамику симптомов профессионального выгорания воспитателей.

ективного благополучия воспитателей на параметры образовательной среды детских садов, а также на динамику симптомов профессионального выгорания воспитателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкатов С.А. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов и приемов повышения характерологической позитивности и личностного благополучия с позиции позитивной психологии / С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. – Т. 8. – № 2. – С. 78-87.
2. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – № 21. – 2005. – С. 142-147.
3. Иванова В.М. Влияние личности педагога на развитие взаимоотношений в группе детей дошкольного возраста: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – СПб., 2001. – 151 с.
4. Минюрова С.А., Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-determinanty-psiologicheskogo-blagopoluchiya-pedagoga>.
5. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. – Москва, 2005. – 206 с.
6. Antoniou A.-S., Ploumpi A., Ntalla M. (2013) Occupational stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education: The role of coping strategies // Psychology. 4(3A). P. 349-355. DOI:10.4236/psych.2013.43A051
7. Deepa Tanksale Big Five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of Indians? // International Journal of Psychology. Volume 50, Issue 1 February 2015 Pages 64-69. – URL: <https://doi.org/10.1002/ijop.12060>.
8. Diener E., Pressman S.D., Hunter J., Delgadillo-Chase D. If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. Appl Psychol Health Well Being. 2017 Jul; 9(2): 133-167.
9. Fedorov A., Ilaltdinova E., Frolova S. (2020) Teachers' Professional Well-Being: State and Factors. Universal Journal of Educational Research 8(5): 1698-1710, 2020.
10. Fiorilli C., Paul W. Y.H., De Stasio S., Castro F.V., Benevene P. eds. (2020). Well-Being of School Teachers in Their Work Environment. Lausanne: Frontiers Media SA.
11. Garrosa E., Ladstätter F., Moreno B., Gan Y. and Carmona I. (2014) The Experience of Work Engagement, Hardy Personality, Optimism and Subjective Well-Being among Nurses from China and Spain. Open Journal of Social Sciences, 2, 106-109. doi:10.4236/jss.2014.25021.
12. Kwon K.-A., Horm D.M., Amirault C. (2021) Early childhood teachers' well-being: What We Know and Why We Should Care // ZERO TO THREE Journal. 2021. 41(3). P. 35-44.
13. Li Z.-Q., Wang L. and Zhang H.-M. (2010) Personality Traits and Subjective Well-Being: The Mediating Role of Emotion Regulation. Psychological Science, 33, 165-167.
14. Ryff C.D., Singer B. (2008) Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9(1), 13-39. 2008. doi:10.1007/s10902-006-9019-0.
15. Yang D., Yang X., Chen H. and Sun D. (2020) Relationship between Personality Traits and Course Subjective Well-Being: Mediating Effect of Self-Efficacy. Open Access Library Journal, 7, 1-9. doi:10.4236/oalib.1106010.