

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2023.41-1.08>

CZU: 159.923.2:371.15+371.12

## ОЦЕНКА ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ШКОЛ

Шаблова Светлана<sup>1,2</sup>

<https://orcid.org/0000-0001-6478-3858>

<sup>1</sup>StarFit Club, Кишинев, Республика Молдова

<sup>2</sup>Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинэу, Молдова

**Аннотация.** В данной статье рассматривается сущность, содержание и важность удовлетворенности жизни учителей школ. А, также, осуществляется оценка уровня жизненной удовлетворенности с помощью анкетирования. Для любого человека является важным испытывать удовольствие от жизни. В отношении учителей, которые предстают перед высоким риском развития выгорания, которое, также, проявляется в снижении интереса и удовлетворенности к жизни, является особо важным формирование и поддержание высоких показателей жизненной удовлетворенности.

Опросник, оценивающий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, уровень его комфорта и степень социально-психологической адаптации. Методика "Индекс удовлетворенности жизнью" используется для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок и ценностных ориентиров человека, с целью выявления, какие из них положительно или отрицательно влияют на его психологическое благополучие.

Проведенное анкетирование позволило установить, что для учителей-респондентов жизненная удовлетворенность выражается в гармонии и балансе между всеми, либо же основными сферами жизни, куда можно отнести семью, карьеру, финансовое благополучие, состояние здоровья и наличие свободного времени. Также, общее ощущение удовольствия и счастья являются важными компонентами удовлетворенности жизнью.

Проведенное социологическое исследование с помощью методики «Индекс удовлетворенности жизнью» позволило установить, что уровень удовлетворенности жизнью учителей является средним. Это подтверждает актуальность изучаемой темы, а, также, важность информирования педагогов в данном направлении и поиска путей повышения степени счастья и удовлетворенности жизнью.

**Ключевые слова:** учителя школ, индекс жизненной удовлетворенности, удовлетворенность жизнью, счастье.

**Rezumat.** Acest articol examinează natura, conținutul și importanța satisfacției față de viață în rândul cadrelor didactice din școală. De asemenea, evaluează nivelul de satisfacție față de viață folosind chestionare. Este important ca orice persoană să se bucure de viață. Pentru cadre didactice care se confruntă cu un risc ridicat de a dezvolta epuizare profesională, care se manifestă și printr-o scădere a interesului și a satisfacției față de viață, este deosebit de important să formeze și să mențină niveluri ridicate de satisfacție față de viață.

Un chestionar care evaluează indicele de satisfacție față de viață reflectă starea psihologică generală a unei persoane, nivelul său de confort și gradul de adaptare socio-psihologică. Metoda „Indicele de satisfacție față de viață” este utilizată pentru o evaluare diferențiată a caracteristicilor stilului de viață al unei persoane, a nevoilor, motivelor, atitudinilor și orientărilor

valorice, pentru a identifica care dintre acestea au un efect pozitiv sau negativ asupra bunăstării sale psihologice.

*Chestionarul realizat ne-a permis să stabilim că, pentru cadrele didactice respondente, satisfacția față de viață se exprimă în armonie și echilibru între toate sau principalele domenii ale vieții, care includ familia, cariera, bunăstarea financiară, sănătatea și timpul liber. De asemenea, sentimentul general de plăcere și fericire sunt componente importante ale satisfacției față de viață.*

*Un studiu sociologic realizat folosind metoda „Indicele de satisfacție față de viață” ne-a permis să stabilim că nivelul de satisfacție cu viața al cadrelor didactice este mediu. Acest lucru confirmă relevanța temei studiate, precum și importanța informării cadrelor didactice în acest domeniu și găsirea unor modalități de creștere a nivelului de fericire și satisfacție cu viața.*

**Cuvinte-cheie:** cadre didactice, indice de satisfacție față de viață, satisfacție față de viață, fericire.

**Введение.** Жизненная удовлетворенность (ЖУ) учителей является важным показателем, влияющим на качество образовательного процесса, профессиональную продуктивность и психологическое состояние педагогов. Исследования в области педагогики и психологии подчеркивают, что удовлетворенность учителей своей профессиональной и личной жизнью оказывает значительное влияние на их мотивацию, креативность, взаимоотношения с учениками и общую образовательную среду [1].

Субъективная удовлетворенность жизнью и ее различными аспектами играет важную роль в жизни каждого человека, так как отражает его психологическое благополучие. Это понятие тесно связано с такими категориями, как «счастье» и «субъективное благополучие». Исследователи трактуют «удовлетворенность» по-разному, рассматривая ее как отношение, оценку, установку, мотив или психическое состояние. «Удовлетворенность жизнью» является комплексным и многомерным компонентом личного благополучия и определяется как осознанная оценка своей жизни в целом. Исследования показывают, что этот показатель наиболее тесно связан с понятием личного благополучия, так как участники часто используют его как синоним. Общая удовлетворенность

жизнью также имеет сильную связь с удовлетворенностью в субъективно значимых сферах, таких как дружба, семья, условия труда, экономический и социальный статус, а также самооценка [2].

Удовлетворенность жизнью можно рассматривать как оценку различных аспектов жизни (удовлетворенность выступает как отражение объективной деятельности – работа, семья, достижения и др.), либо как самооценка своего состояния (удовлетворенность как внутреннее переживание, вызванное оценкой самого себя) [5].

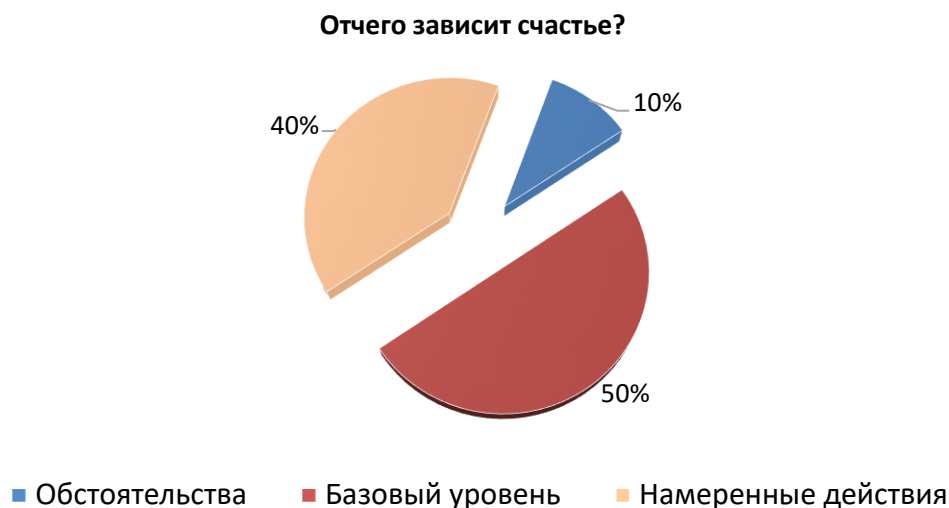
Неудовлетворенность жизнью является негативным переживанием, которое вызвано несоответствием условий и состояния окружающей среды или внутренним искаженным отношением к себе и миру. Постоянное пребывание в столь подавленном состоянии может привести к ухудшению качества жизни, нарушениям психофизического состояния, появлению конфликтов в кругу семьи, друзей или коллег. Накопившееся напряжение и неудовлетворенность может «отражаться» на окружающих через проецирование на них своих проблем, непонимание и конфликты, грубость и жестокость в обращении. Особенно это выражено в профессиях «человек-человек», среди которых находится и профессия учителя. Неудовлетворенность своей

жизнью с большой вероятностью будет сказываться на качестве выполняемой работы, отношениях с коллегами и учениками. В случае последних это особенно важно подметить, поскольку одним из важных условий эффективного процесса обучения является комфортный климат в учебной среде, который создается, зачастую, стараниями и влиянием именно учителя. Вместе с высокой предрасположенностью к выгоранию, хронической усталостью, ненормированностью графика и высокой ответственностью, общая неудовлетворенность

жизнью делает человека несчастным. Именно это делает столь важным понимание роли жизненного благополучия, умение его оценить и найти способы или сферы жизни, которые бы могли повысить чувство удовлетворенности жизнью.

Результаты современных исследований показывают, что степень жизненной удовлетворенности лишь на 10% зависит от жизненных обстоятельств, на 50% определяется наследственностью (базовый уровень) и на 40% зависит от отношения и действия человека (Рисунок 1) [4].

Базовый уровень предполагает собой



**Рис. 1. Факторы, влияющие на жизненную удовлетворенность [4, с.27]**

целый комплекс наследственных показателей, таких как тип нервной системы, темперамент, врожденное состояние психофизического состояния, которые определяют отношение человека к жизни. Как, например, некоторые психические и физические особенности могут вызывать склонность к лишнему весу, набору мышечной массы, предрасположенность к реальным или гуманитарным наукам, они же могут оказывать влияние на субъективное чувство «счастья» на различные сферы жизни. То есть, одни и те же достижения, цели и вещи будут вызывать у разных

людей разный отклик. Однако, не меньшую важность в ощущении удовлетворенности играет активная позиция человека и именно его намеренные действия. Желание и направленность на улучшение условий жизни может значительно снизить негативное влияние вышеуказанных факторов и, как результат, улучшить качество жизни, следовательно, и удовлетворенность жизнью. К таким действиям можно отнести: изменение условий жизни и труда (смена работы, ремонт, переезд в другой дом/город/страну), изменение образа мыслей и отношения к определенным вещам, улучшение общего

состояния здоровья через физическую нагрузку и более внимательное отношение к здоровью, смена или расширение круга общения, планировании ежедневной активности, ведение личного дневника, обеспечение качественного сна и др. В отношении учителей, факторами, влияющими на жизненную удовлетворенность, являются:

**1. Рабочая нагрузка.** Учителя сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за большого объема учебных планов, требований к успеваемости учеников и необходимости адаптации к новым образовательным стандартам. Исследование показало, что чрезмерная нагрузка напрямую связана с выгоранием и снижением удовлетворенности жизнью [3].

**2. Зарботная плата и социальная поддержка.** Низкий уровень заработной платы и недостаточная поддержка со стороны образовательных органов снижают мотивацию учителей. В сравнении с другими профессиями, работа педагогов зачастую недооценивается, что ведет к ощущению несправедливости и снижению удовлетворенности.

**3. Профессиональное развитие и карьерные перспективы.** Возможности для профессионального роста также играют важную роль. Учителя, у которых есть доступ к программам повышения квалификации, обмену опытом с коллегами и возможностям для карьерного роста, демонстрируют более высокий уровень жизненной удовлетворенности. Программы профессионального развития способствуют не только улучшению педагогических навыков, но и повышению самооценки и уверенности в своих силах [8].

**4. Баланс между работой и личной жизнью.** Согласно исследованиям, учителя, которым удается сохранять гармонию между работой и личными делами, реже страдают от стресса и тревожности [10]. Однако длительные рабочие часы, необходимость подготовки материалов

дома и дополнительные внеурочные обязанности усложняют поддержание этого баланса.

**5. Поддержка администрации и коллег.** Положительный климат внутри образовательной организации и поддержка со стороны администрации способствуют повышению жизненной удовлетворенности учителей. Исследования показали, что открытое общение, справедливое распределение обязанностей и регулярная обратная связь со стороны руководства играют важную роль в создании благоприятной рабочей атмосферы [9].

Важность высокой удовлетворенности жизнью среди учителей заключается в том, что она напрямую коррелирует с эффективностью профессиональной деятельности. Учителя, удовлетворенные своей жизнью и работой, проявляют больше инициативы, стремятся к внедрению инноваций в учебный процесс и лучше взаимодействуют с учениками. В свою очередь, это позитивно сказывается на учебных достижениях школьников и на уровне общего образовательного процесса [7]. Кроме того, жизненная удовлетворенность учителей тесно связана с вопросами текучести кадров в образовательной системе. В странах, где учителя недовольны условиями труда и сталкиваются с профессиональным выгоранием, наблюдается высокая текучесть педагогического состава, что отрицательно влияет на стабильность учебного процесса и обучение учеников.

**Цель исследования:** оценить степень жизненной удовлетворенности учителей школ.

**Методология исследования:** для оценки жизненной удовлетворенности учителей использовалась методика «Индекс жизненной удовлетворенности» и онлайн анкетирование; методы математической обработки данных.

Исследование было организовано при участии учителей различных школ г.

Кишинев. В анкетировании приняли участие 33 преподавателя школ.

Опросник, оценивающий индекс жизненной удовлетворенности, отражает общее психологическое состояние человека, уровень его комфорта и степень социально-психологической адаптации. Методика "Индекс удовлетворенности жизнью" используется для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок и ценностных ориентиров человека, с целью выявления, какие из них положительно или отрицательно влияют на его психологическое благополучие [6]. Опросник включает 20 вопросов, ответы на которые оцениваются по 5 шкалам, отражающим различные аспекты общего психологического состояния и удовлетворенности жизнью (интерес к жизни, решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей, согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями, положительная оценка собственных качеств и поступков, общий фон настроения). Максимальный индекс жизненной удовлетворенности составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворенность – 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

Онлайн опрос был представлен анкетой в Google Forms, которая насчитывала восемь вопросов и имела как цели:

- выявить отношение учителей к понятию жизненной удовлетворенности;
- оценка субъективного уровня удовлетворенностью жизнью;
- установить факторы, влияющие позитивно или негативно на отношение учителей к жизни.

#### Результаты исследования.

Проведенное онлайн анкетирование позволило установить, что для респондентов жизненная удовлетворенность выражается в гармонии и балансе между всеми, либо же основными сферами жизни, куда можно отнести семью, карьеру, финансовое благополучие, состояние здоровья и наличие свободного времени. Также, общее ощущение удовольствия и счастья являются важными компонентами удовлетворенности жизнью.

Говоря о вещах, которые положительно влияют или определяют жизненную удовлетворенность опрошенных учителей, можно выделить самые значимые: семья, финансовое благополучие, достаточный отдых и возможность путешествовать (Рисунок 2).

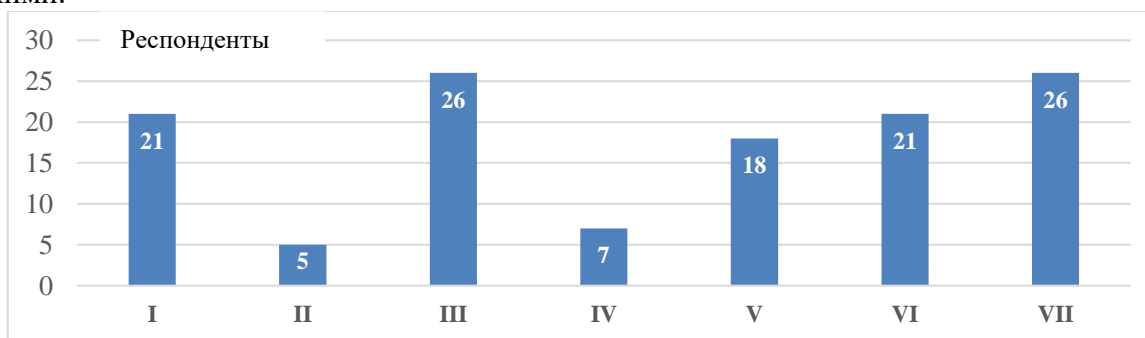


Рис. 2. Что для Вас определяет удовлетворенность жизнью?

(I – финансовое благополучие, II – карьерный рост, III – семья, IV – хобби, V – возможность путешествовать, VI – достаточный отдых, VII – хорошее здоровье)

Для 78,8% опрошенных семья (III) и хорошее состояние здоровья (VII) являются

важными компонентами в обеспечении высокой степени удовлетворенности

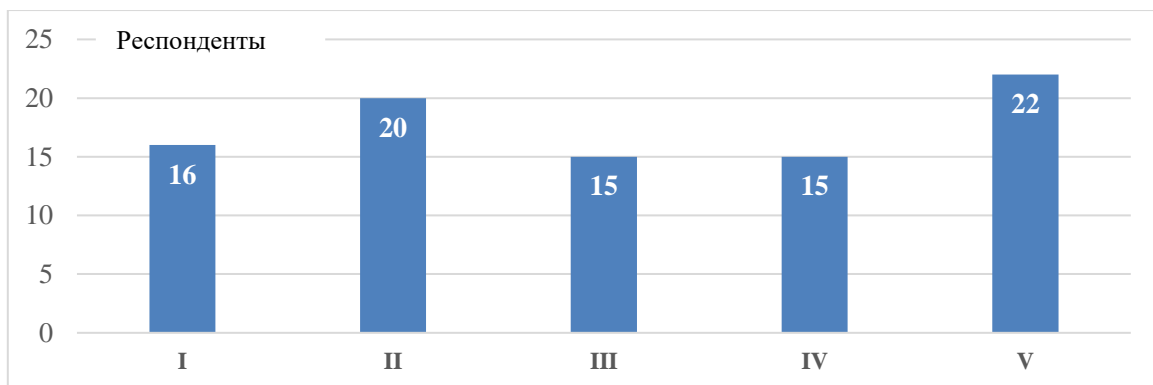
жизнью. Поскольку человек находит себя в общении с окружающими, а семья является той ячейкой общества, в которой человек может чувствовать себя максимально комфортно и безопасно, такое большое влияние семьи на общее чувство удовлетворенности от жизни вполне обосновано. Хорошее состояние здоровья, благодаря которому человек может осуществлять любую деятельность, оказывает самое прямое влияние на качество жизни человека. Недостаточное здоровье может отрицательно влиять на все сферы жизни человека.

63,3% респондентов выделили важность финансового благополучия (I) и достаточного отдыха (VI). Финансовый достаток является одним из гарантов безопасности в современном мире, где многие сферы жизни завязаны на коммерции. Достаточные денежные ресурсы означают комфортные условия проживания, качественную еду, отдых и времяпрепровождение, своевременное лечение и многое другое. Отдых, в свою

очередь, жизненно необходим для предотвращения ухудшения общего состояния здоровья и выгорания, которому так сильно подвержены педагоги.

54,5% опрошенных отметили возможность путешествовать (V), как еще один компонент удовлетворенности жизнью. Путешествия являются важным и эффективным способом рекреации и релаксации. Смена социальной и географической обстановки, возможность посетить интересные места и познакомиться с особенностями жизни людей другой страны, гастрономический опыт, наслаждение природой или архитектурой – все это оказывает положительное влияние на общее психическое состояние человека.

Говоря о факторах, которые негативно влияют на ощущение удовлетворенности жизнью, выделяются: состояние здоровья, финансовые проблемы, обстановка на работе и семье, а, также, социально-политическая обстановка в стране и мире (Рисунок 3).



**Рис. 3. Что влияет на снижение удовлетворенностью жизнью?**  
(I – обстановка на работе, II – финансовые проблемы, III – климат в семье, IV – социально-политическая обстановка в мире/стране, V – состояние здоровья)

Состояние здоровья (V) является основным фактором снижения чувства удовлетворенности жизнью (66,7%). Ухудшение состояния здоровья ведет не только к снижению работоспособности человека, но и к ухудшению общего

эмоционального фона, что напрямую влияет на качество жизни. Для 60,6% опрошенных финансовые проблемы (II) стоят на втором месте по важности. Сложности с заработком, лишение работы или резко возросшие финансовые затраты

могут привести в росту чувства тревоги и страха за обеспечение себя или семьи. 48,5% учителей выделили влияние рабочего климата (I) на удовлетворенность жизнью. Поскольку профессиональная деятельность является одной из основных видов деятельности человека, обстановка на рабочем месте может как повысить, так и снизить степень удовольствия и счастья. Для 45,5% опрошенных климат в семье (III) и социально-политическая обстановка в мире/стране (IV) являются важными факторами снижения удовлетворенности. Ссоры и недопонимания с родителями, детьми, супругом и другими членами семьи негативно сказываются на настроении и психическом состоянии человека, вызывая чрезмерную тревогу, страх, злость, возмущение и ряд других неприятных состояний. Напряженная социально-политическая обстановка, которая может

проявляться через кризисы, протесты, недовольство населения, также, повышают состояние тревоги и страха, заставляя человека чувствовать себя в меньшей безопасности.

Степень удовлетворенности жизнью учителей можно оценить, как выше среднего (Рисунок 4). 42,4% опрошенных дали оценку «8». Следовательно, большая часть опрошенных может похвастаться условиями жизни, которые вызывают субъективное чувство удовольствия и счастья. Пусть и в меньше степени, но 21,2% учителей оценили свою удовлетворенность жизнью на «7», а ответы 12,1% опрошенных разделились поровну между «6» и «9» баллов. В меньшей степени были выделены ответы по остальным категориям.

Результаты методики «Индекс жизненной удовлетворенности» представлены ниже (Таблица 1).

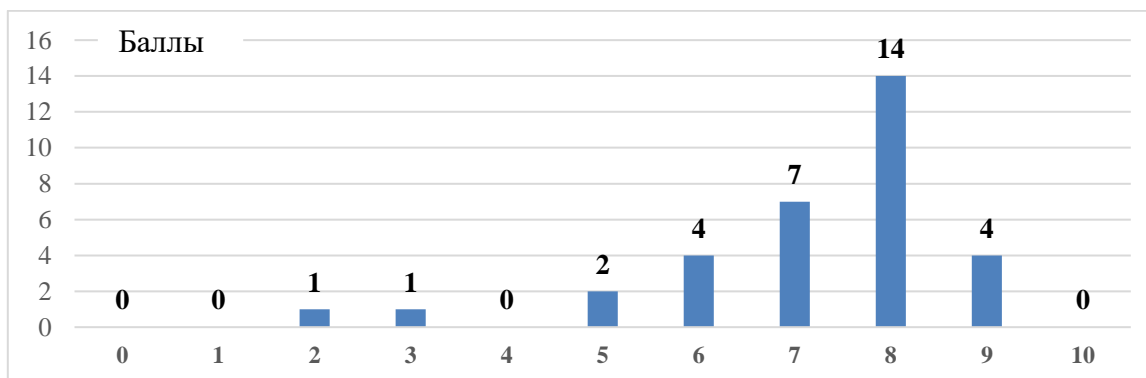


Рис. 4. Оценка уровня жизненной удовлетворенности учителей

Таблица 1. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ)

Категория	$\bar{X}$
Интерес к жизни	5,03
Последовательность достижения целей	5,69
Согласованность достигнутых целей	5,36
Самооценка	6,45
Общий фон настроения	5,63
Общий индекс ИЖУ учителей	28,16

На основе полученных данных можно сделать вывод, что индекс жизненной удовлетворенности учителей является средним (28,16 баллов). Отдельные показатели категорий находятся, также, в средних значениях. Интерес к жизни, последовательность достижения целей, согласованность достигнутых целей и общий фон настроения находятся в диапазоне 5,03-5,69 баллов, и только самооценка демонстрирует более высокие показатели – 6,45 баллов. И хотя общий балл находится в пределах средних значений, что допустимо и не считается отклонением, все же, некоторые отдельные категории показывают невысокие значения. Так, например, интерес к жизни является самым низким показателем. Интерес к жизни является совокупностью всех сфер жизни человека, которые вызывают в нем желание действовать, развиваться, познавать новое и жить. Снижение интереса к жизни может говорить об хронической усталости, апатии, монотонности не только труда, но и других сфер жизни, повышенном уровне стресса, неблагоприятных условий труда и жизни. Очень важно поддерживать и сохранять интерес жизни на каждом этапе становления человека.

Другой показатель, который имеет невысокий балл – согласованность достигнутых целей, которая выражается в том, какие и сколько из поставленных человеком целей было достигнуто. Высокая оценка данной категории говорит об умении целеполагания, вере и стремлении к достижению желаемого. Низкий или средний показатель можно расценить как неудовлетворенность достигнутым. Это может быть вызвано рядом причин: завышенные ожидания; пассивная жизненная позиция; отсутствие веры в свои силы; узкий кругозор; апатия и отсутствие интереса к жизни; хронические заболевания и др.

И самым высоким показателем данной методики среди опрошенных является самооценка. Осознание своей ценности как человека, специалиста, члена семьи и друга, играет важную роль. Высокий показатель самооценки обеспечивает оптимистичный взгляд на жизнь, высокую продуктивность в работе и профессиональное долголетие, достижение профессиональных высот и целей. Высокая самооценка выражается в уверенности в свои силы, спокойствии и организованности в необычных ситуациях, умении влиять положительно на окружающих, что особенно важно для учителя благодаря тому, что он является примером для учеников и напрямую может влиять на их становлении как личности.

**Выводы.** Беря во внимание важность высокого уровня удовлетворенности жизнью среди учителей, существует ряд путей ее повышения:

- Оптимизация рабочего времени;
- Повышение заработной платы и социального статуса;
- Создание благоприятного рабочего климата;
- Развитие программ профессионального роста;
- Самообразование в данной сфере.

Индекс жизненной удовлетворенности учителей является важным показателем, который оказывает прямое и значительное влияние не только на профессиональную деятельность, но и качество жизни в целом. Проведенное исследование с помощью онлайн анкетирования и методики «ИЖУ» позволили установить, что уровень удовлетворенности жизнью учителей является средним. Это подтверждает актуальность изучаемой темы, а, также, важность информирования педагогов в данном направлении и поиска путей повышения степени счастья и удовлетворенности жизнью.

*Литература:*

1. АБРАМЕНКО, Е.В. (2018). Позитивное мышление: индекс жизненной удовлетворенности педагогов высшей школы. В: Аллея науки, Т. 3, № 4(20), с. 509-514.
2. АРГАЙЛ, М. (2003). Психология счастья. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер. 271 с.
3. КАСПЕР, М. (2019). Проблемы перегрузки и выгорания учителей. В: Психологические исследования, 12(3), с. 45-58.
4. ЛЮБОМИРСКИ, С. (2014). Психология счастья. Санкт-Петербург: Питер. 352 с.
5. РАССКАЗОВА, И.Н. (2020). Удовлетворенность жизнью и работой учителей начальных классов. В: Герценовские чтения. Начальное образование, Т. 11, № 2, с. 154-161.
6. СЕЛЯНИНА, Е.В., ТОРБА, Н.В. (2015). Использование технологии социальной диагностики в работе с различными категориями клиентов: Методическое пособие. Благовещенск: ГПОАУ «Амурский колледж педагогического образования и физической культуры». 58 с.
7. DAY, C., GU, Q. (2010). The New Lives of Teachers. London: Routledge. 240 p.
8. HAKANEN, J.J., BAKKER, A.B., SCHAUFELI, W.B. (2006). Burnout and Work Engagement among Teachers. In: Journal of School Psychology, 43(6), pp. 495-513.
9. JOHNSON, B., STEVENS, J.J. (2006). Teacher Morale and Job Satisfaction: The Importance of School Climate and Administrators' Support. In: Educational Research Quarterly, 29(3), pp.1-22.
10. TUXFORD, L., BRADLEY, G.L. (2015). Emotional Job Demands and Emotional Exhaustion in Teachers. In: Educational Psychology, 35(8), pp. 1006-1024.