

**Ирина Валерьевна Казакова**

Омский государственный педагогический университет, кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии, Омск, Россия  
e-mail: kochkareva\_i@list.ru

**Ольга Александровна Кочеулова**

Омский государственный педагогический университет, кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры психологии, Омск, Россия  
e-mail: boa27@yandex.ru

**Татьяна Михайловна Тихолаз**

Омский государственный педагогический университет, кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры психологии, Омск, Россия  
e-mail: ttm\_2007@mail.ru

**Психологическое благополучие и рефлексивность студента  
на начальном этапе педагогической деятельности**

*Аннотация.* В статье приводится анализ результатов исследования взаимосвязи психологического благополучия и уровня рефлексивности студентов. Выявлены прямые связи психологического благополучия молодых педагогов с удовлетворенностью профессиональной деятельностью, рефлексией общения. Самостоятельность и независимость молодых педагогов имеет обратные связи с рефлексивностью, рефлексией будущего и прошлого, но мало осмысливается в контексте временной перспективы собственного развития.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, удовлетворенность трудом, рефлексия, рефлексивность, молодой педагог.

*Благодарности.* Статья написана при финансовой поддержке фонда развития науки ОмГПУ.

**Irina V. Kazakova**

Omsk State Pedagogical University, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology, Omsk, Russia  
e-mail: kochkareva\_i@list.ru

**Olga A. Kocheulova**

Omsk State Pedagogical University, Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor of the Department of Psychology, Omsk, Russia  
e-mail: boa27@yandex.ru

**Tatiana M. Tikholaz**

Omsk State Pedagogical University, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Psychology, Omsk, Russia  
e-mail: ttm\_2007@mail.ru

**Psychological Well-Being and Reflexivity of the Student  
at the Initial Stage of Pedagogical Activity**

*Abstract.* The article analyses the results of the study of the relationship between psychological well-being and the level of reflexivity of students. Direct links of psychological well-being of young teachers with satisfaction with professional activity and reflexivity

of communication are revealed. The self-sufficiency and independence of young teachers have inverse links with reflexivity, reflexion of the future and the past, but are little comprehended in the context of the time perspective of their own development.

*Keywords:* psychological well-being, job satisfaction, reflection, reflexivity, young teacher.

*Acknowledgements.* The article was written with the financial support of the Science Development Fund of Omsk State Pedagogical University.

### **Введение (Introduction)**

Современный этап развития образования характеризует повышение требований к личности педагога, его готовности к саморазвитию на основе постоянной рефлексии собственной деятельности и общения, к созданию комфортной и безопасной развивающей среды для обучающихся. В этой связи проявление интереса исследователей к изучению психологического благополучия учителя обусловлено его значимостью для успешного решения сложных профессиональных задач.

Целью данного исследования является изучение характера взаимосвязи психологического благополучия и рефлексивности студентов, работающих в школе. Мы предполагаем, что психологическое благополучие как характеристика саморазвивающейся личности связана с рефлексивностью начинающего учителя, его способностью анализировать собственную деятельность и общение с субъектами образовательного процесса.

Мы рассматриваем благополучие начинающего педагога, принимая во внимание две традиции изучения данного феномена (гедонистическую и эвдемонистическую) и возможность их интеграции [1]. Исследование удовлетворенности трудом позволяет получить представление об эмоционально-оценочной стороне благополучия, что соответствует его пониманию в рамках гедонистического подхода. С позиции эвдемонистической традиции психологическое благополучие трактуется как характеристика развивающейся личности, которая выступает в качестве субъекта построения собственной жизни, повышения ее осмысленности и раскрытия внутреннего потенциала [2].

Малоизученным остается понимание благополучия как результата рефлексии и приобретенного опыта. Можно утверждать, что исследование психологического благополучия во взаимосвязи с рефлексивностью позволит приблизиться к пониманию механизмов управления его развитием.

### **Методы (Methods)**

Методологической основой является системный подход и концепция психологического благополучия (К. Рифф). В качестве основных методов исследования были задействованы следующие: теоретический анализ психологической литературы, эмпирические методы сбора данных («Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, «Индивидуальная мера рефлексивности» А. В. Карпова, «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой» Н. В. Журина и Е. П. Ильина), методы математической статистики (описательная статистика, критерий Колмогорова-Смирнова и коэффициент корреляции  $r$  Пирсона). Статистические расчеты выполнялись с помощью программ обработки табличных

данных Microsoft Excel XP и пакета статистического анализа SPSS 25 for Windows.

### **Литературный обзор (Literature Review)**

Интерес к исследованию психологического благополучия учителя обусловлен особой значимостью позитивных характеристик личности для успешного осуществления профессиональной деятельности.

Эмпирические исследования среди учителей с различным возрастом и стажем показали преобладание оптимального уровня психологического благополучия у молодых специалистов [3], а удовлетворенность трудом связана с успешностью адаптации студентов, будущих педагогов к профессиональной деятельности [4].

В поле интересов исследователей традиционно находится изучение взаимосвязей психологического благополучия с различными характеристиками личности и деятельности педагога.

Выявлено, что оптимальный уровень психологического благополучия выступает условием и предпосылкой успешной профессиональной самореализации педагогов [5]. Определена связь профессиональной мотивации с психологическим благополучием: наличие внутренних мотивов (познавательный мотив, мотив активности, мотив самореализации) повышает уровень психологического благополучия [6].

Личностными качествами, которые оказывают влияние на уровень психологического благополучия педагогов, являются самооценку, низкая самооценка, открытость, саморуководство, доверие собственной интуиции, психологический потенциал [7]. В качестве факторов психологического благополучия педагогов А. А. Скорынин выделяет личностные особенности педагога, характеризующие его как субъекта профессиональной деятельности, обосновывая актуальность формирования субъектной позиции педагогов и студентов [8]. Вероятно, условием актуализации личностных детерминант психологического благополучия педагога является осознанный выбор собственной траектории профессионального развития.

Результаты исследований показывают определяющую роль осмысленности, рефлексивности для профессионального развития учителя и его психологического благополучия.

Обращаясь к проблеме управления профессиональным развитием, исследователи рассматривают рефлексивность как ресурс профессиональной самореализации (Т. И. Александрова, 2022 [9]), показатель успешности саморегуляции психических состояний студентов (А. О. Прохоров, 2022 [10]). Однако в работах психологов недостаточно внимания уделяется исследованию рефлексии и уровня рефлексивности учителя в контексте психологического благополучия и удовлетворенности трудом.

Проведенный анализ показал, что исследования психологического благополучия педагога в отечественной психологии осуществляются на основе различных подходов к пониманию данного феномена и различного методического инструментария, что затрудняет проведение обобщения полученных результатов и использования их для обоснования программы психологического сопровождения профессионального развития молодых педагогов.

### Результаты и обсуждение (Results and Discussion)

Исследование проводилось в 2023/24 учебном году на базе ОмГПУ, в нём приняли участие студенты очной формы обучения в количестве 30 человек (возраст 19–22 года), совмещающие обучение в университете и работу в образовательной организации. Стаж работы студентов в качестве учителя на момент проведения исследования составлял не менее 6 месяцев.

Результаты исследования по методике «Психологическое благополучие» (К. Рифф) фиксируют у 80 % работающих студентов преобладание психологического благополучия. Выявлено 5 студентов с высоким и 19 со средним уровнями психологического благополучия, 6 студентов (20 %) обнаруживают низкий уровень психологического благополучия. Данные по обозначенным в методике шкалам позволяют заключить, что по шкале «Позитивные отношения с другими» студент — начинающий педагог демонстрирует преимущественно средний (53,3 %) и низкий (33,3 %) уровни, испытывает трудности во взаимодействии и установлении доверительных отношений с окружающими, поиске компромиссов в отношениях и проявлении эмпатии.

Значения по шкале «Управление средой» также определяются средним (73,3 %) и низким (23,3 %) уровнями проявленности, что дополняет представление о способности молодого педагога выбирать подходящие условия, среду для своей деятельности, влиять и управлять средовыми факторами. Студент — молодой педагог (23,3 %) в новой для него профессиональной деятельности не может найти выхода, не осознает возможности окружающего мира, чувствует бессилие.

По шкале «Личностный рост» показатели имеют выраженную тенденцию к среднему (76,7 %) и высокому (23,3 %) уровням проявленности. Начало профессиональной новой деятельности, перспектива карьерного и личностного роста, возрастные особенности юношеского возраста обуславливают полученные по шкале «Личностный рост» данные.

Процентные значения по шкалам «Автономность» и «Самопринятие» совпадают. По шкале «Автономность» наблюдается выраженность высокого (16,6 %) и среднего уровней (70 %) в способности начинающего педагога препятствовать общественному давлению, опираясь на собственные мысли и поступки. При среднем и низком уровне возможна зависимость от решений и оценок окружающих. Также выявлен низкий уровень по шкале «Автономность» (13,3 %), что фиксирует у 4 респондентов сложности с самостоятельным принятием решений, определением собственной позиции, опоры на нее в ситуациях взаимодействия с другими, с отсутствием готовности противостоять общественному давлению.

Шкала «Самопринятие» фиксирует значения на низком уровне у 13,3 % респондентов, что означает недовольство собой у начинающего педагога, непринятие себя, возможное разочарование в собственной деятельности. Отмечается 70 % респондентов со средним и 16,6 % с высоким уровнями «Самопринятия», что отражает позитивную самооценку и самопринятие разных сторон своего «Я» в профессиональной деятельности и жизни в целом, осознание и принятие своих достоинств и недостатков, ошибок и побед.

По шкале «Цель в жизни» данные распределены преимущественно на среднем (63,3 %) и высоком (20 %) уровнях, что свидетельствует о присутствии целей и ориентиров в профессиональной деятельности, чувстве осмысленности прошлого и будущего у начинающего педагога. Отмечен также низкий уровень (16,6 %) компонента цели, что выявляет слабую осмысленность происходящего в профессиональной и учебной деятельности студентом, молодым педагогом, отсутствие убеждения, которые придают смысл профессиональной деятельности.

Согласно полученным данным по методике «Индивидуальная мера рефлексивности» А. В. Карпова было установлено, что у большинства респондентов — 20 студентов (66,67 %) — преобладают средние показатели уровня выраженности рефлексивности. Для начинающих специалистов со средним уровнем рефлексивности характерна непосредственная включенность в ситуацию, критическое осмысление текущей деятельности и ее элементов, оценка перспектив своей работы с опорой на успехи прошлого (характерны попытки обосновать произошедшие события) и настоящего. Им свойственно планировать и прогнозировать вероятностный исход своей деятельности, выбирать наиболее эффективные способы ее выполнения.

Низкие показатели степени развития индивидуальной меры рефлексивности отмечены у 10 студентов (33,33 %). Студенты не умеют анализировать собственные ошибки и определять причины происходящего, что приводит к трудностям при взаимодействии с другими людьми, общении, планировании деятельности, постановке целей и прогнозировании результатов. Высокие показатели рефлексивности, свидетельствующие о склонности к анализу поступков других людей, к осмыслению своей деятельности в мельчайших деталях, тщательному планированию и прогнозированию всех возможных последствий, к выяснению причин и следствий своих действий как в прошлом, так в настоящем и в будущем, у молодых педагогов выявлены.

Однако при анализе видов личностной рефлексии средние значения по шкалам ретроспективная рефлексия ( $\mu = 36,4$ ) и рефлексия будущей деятельности ( $\mu = 36,4$ ) выше средних значений рефлексии общения ( $\mu = 35,7$ ) и рефлексии настоящей деятельности ( $\mu = 34$ ). Полученные результаты средних соответствуют среднему уровню рефлексивности молодых педагогов, что характеризует испытуемых как людей, склонных к размышлению над мотивами и условиями прошлой деятельности, ее результатами, к планированию своей жизни, старающихся мыслить далеко вперед, предвидеть ход событий. Самые низкие средние значения по видам рефлексии характеризуют рефлексии настоящей деятельности ( $\mu = 34$ ), что свидетель-

ствует о направленности студентов, начинающих педагогов, на наличную, конкретную ситуацию, соизмерение мотивов, простраивание своей линии поведения, что соответствует среднему уровню рефлексивности.

Применение методики «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой» Н. В. Журина и Е. П. Ильина позволило обнаружить у 10 студентов (30 %) высокий уровень удовлетворенности своей педагогической деятельностью, который характеризуется наличием целей в будущем, придающим жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Студенты воспринимают педагогическую деятельность как интересную, эмоционально насыщенную и наполненную смыслом. Для них характерны представления о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, способной построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Средний и низкий уровни удовлетворенности студентов своей педагогической деятельностью наблюдается в 20 % (6 человек) и в 23,3 % (7 человек) случаях. Низкий уровень, проявляющийся в не простроенной жизненной перспективе, фиксирует слабую выраженность осмысленности жизни у работающих студентов. При этом, воспринимая события жизни и свою профессиональную деятельность как нечто несвязанное, дискретное, они не рассматривают настоящее как момент подготовки и перехода в будущее. Высокий уровень неудовлетворенности педагогической деятельностью выявлен у 6,6 % (2 человека), средний — у 3,3 % (1 человек), низкий — у 13,3 % (4 человека) испытуемых. Согласно полученным данным, число студентов, испытывающих низкую удовлетворенность (23,3 %) и неудовлетворенность (23,3 %) своей профессиональной деятельностью, составляет 47,7 % (14 человек).

Результаты исследования представлены в таблице.

Следующий этап работы был связан с проверкой исследуемых переменных на предмет соответствия реального распределения нормальному. Для этого воспользовались тестом Колмогорова-Смирнова, результаты проведения

которого показали значение  $p > 0,05$  по всем переменным, это позволяет говорить о том, что значения переменных подчиняются нормальному распределению и для выявления корреляционных взаимосвязей необходимо использовать коэффициент корреляции  $r$  Пирсона.

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии сильных взаимосвязей между «Психологическим благополучием» и такими шкалами, как «Положительные отношения с другими» (при  $p < 0,01$ ), «Управление окружением» (при  $p < 0,01$ ), «Цель в жизни» (при  $p < 0,01$ ), «Личностный рост» (при  $p < 0,01$ ), «Рефлексия общения» (при  $p < 0,01$ ) и «Удовлетворенность профессией» (при  $p < 0,01$ ). Выявленные взаимосвязи свидетельствуют о том, что психологическое благополучие начинающего учителя связано с наличием у него целей в жизни, которые направляют и организуют жизнь в настоящем. Так, многие успешные в учебе студенты дневного отделения, мотивированные на педагогическую деятельность, начинают работать в школе, совмещая учебную и педагогическую деятельность, со 2–3-го курса. Кроме простроенных целей в отношении собственного будущего, ощущение благополучия начинающих учителей связано с наличием возможности, с одной стороны, выстраивать доверительные отношения с окружающими людьми, проявляя о них заботу, а с другой — оказывать влияние, управлять другими, контролируя свою внешнюю деятельность и эффективно используя предоставляющиеся возможности. Это становится возможным, когда человек осознает то, как он воспринимается собеседником, т. е. обладает развитой рефлексией общения. Таким образом, понимание молодыми учителями того, как они воспринимаются другими людьми, позволяет им организовывать повседневную деятельность, выстраивать положительные отношения с учащимися, родителями, коллегами и ощущать удовлетворенность от профессиональной деятельности.

Интерес представляют выявленные сильные прямые взаимосвязи между шкалой «Автономия» и шкалами «Личностный рост» (при  $p < 0,01$ ), «Самопринятие» (при  $p < 0,01$ ),

#### Количественные показатели психологического благополучия, рефлексивности и удовлетворенности профессиональной деятельностью студентов

Шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Количество (%)	Среднее значение ( $\mu$ )	Количество (%)	Среднее значение ( $\mu$ )	Количество (%)	Среднее значение ( $\mu$ )
Психологическое благополучие	20	42,5	63,3	59,8	16,6	75,12
Позитивные отношения с другими	33,3	47,9	53,3	63	13,3	80,25
Автономность	13,3	45,5	70	55,4	16,6	70,17
Управление средой	23,3	37,7	73,3	58,3	3,3	73,8
Личностный рост	–	–	76,7	60,14	23,3	74,7
Цель в жизни	16,6	44,8	63,3	63,9	20	78
Самопринятие	13,3	36,5	70	58,2	16,6	73,8
Индивидуальная мера рефлексивности	33,3	115,5	66,7	139	–	–
Удовлетворенность профессиональной деятельностью	23,3	3,14	20	8,83	30	10,7
Неудовлетворенность профессиональной деятельностью	13,3	–1,75	3,3	–6	6,6	–10,5

«Психологическое благополучие» (при  $p < 0,01$ ), а также обнаруженные обратные взаимосвязи между шкалой «Автономия» и общим уровнем рефлексии (при  $p < 0,05$ ), рефлексией будущего (при  $p < 0,05$ ) и рефлексией прошлого (при  $p < 0,05$ ). Полученные результаты свидетельствуют о том, что начинающие учителя открыты для нового опыта, проявляя самостоятельность и независимость в принятии решений, выстраивании собственной линии поведения. Они ощущают реализацию собственного потенциала, отмечают изменения в себе и своих действиях, что позволяет им относиться к себе позитивно и принимать разные стороны своей личности.

Однако выявленные обратные корреляционные взаимосвязи между шкалой «Автономия» и рефлексией являются, на наш взгляд, в некоторой степени противоречивыми, поскольку студенты проявляют открытость новому, активность в реализации своего потенциала и при этом не стремятся проанализировать возникающие переживания, результаты своей деятельности. Получается, они не стремятся извлечь опыт из ситуаций и событий прошлого, не пытаются прогнозировать собственное будущее, что может быть связано с работой механизмов психологической защиты [11].

#### **Заключение (Conclusion)**

Анализ исследований отечественных психологов показал, что неясным еще остается вопрос о роли рефлексив-

ности в развитии личности начинающего учителя и его психологическом благополучии.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить, что психологическое благополучие молодых педагогов напрямую связано, с одной стороны, с удовлетворенностью профессиональной деятельностью, развитой рефлексией общения, умением воздействовать на других людей и выстраивать с ними положительные отношения, с другой стороны, со стремлением к автономии, личностному росту и, как итогу, принятию себя, однако стремление к независимости осуществляется без анализа ситуаций прошлого и выстраивания собственного будущего.

В качестве перспективы исследования рассматриваем изучение психологического благополучия молодых специалистов в сфере профессиональной педагогической деятельности и разработку программы освоения рефлексивных практик для повышения уровня психологического благополучия начинающих профессиональную деятельность педагогов. Можно предполагать, что содержательная рефлексия профессионального опыта будет способствовать повышению благополучия.

Оптимизация психологического благополучия начинающих педагогов, повышение уровня личностной зрелости предполагает осознанное отношение в своей жизнедеятельности. В этой связи организация помощи в освоении практик рефлексивного управления собственным развитием будет способствовать совершенствованию личностной саморегуляции.

#### **Библиографический список**

1. Психоземциональное благополучие: интегративный подход : моногр. / В. Р. Манукян, Е. Г. Трошихина, М. В. Данилова [и др.]. СПб. : Нестор-История, 2020. 360 с.
2. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
3. Сомова Н. Л., Кононова А. С. Психологическое и социальное благополучие молодых педагогов — учителей общеобразовательных школ // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. 2022. № 206. С. 258–266. DOI: 10.33910/1992-6464-2022-206-258-266
4. Величковская С. Б. Структура психологических трудностей в реализации профессиональной деятельности у студентов с разным уровнем удовлетворенности трудом // Вестн. Моск. гос. лингв. ун-та. 2013. № 16 (676). С. 106–118.
5. Психологическое благополучие как условие профессиональной самореализации педагогов / С. И. Кудинов, О. С. Козлова, С. С. Кудинов, С. С. Кудинова // Психология образования в поликультурном пространстве. 2023. № 2 (62). С. 16–27. DOI: 10.24888/2073-8439-2023-62-2-16-27
6. Тихомирова М. А., Бордовская Н. В., Кошкина Е. А. Профессионально-личностные детерминанты психологического благополучия педагогов // Образование и саморазвитие. 2022. Т. 17, № 2. С. 188–202. DOI: 10.26907/esd.17.2.15
7. Минюрова С. А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 94–101.
8. Скорынин А. А. Субъектная профессиональная позиция как фактор психологического благополучия педагогов // Психологические конфликты в образовательной среде: междисциплинарный подход : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Пермь : Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т, 2024. С. 104–111.
9. Александрова Т. И., Декал Е. Е. Рефлексивность как личностный ресурс молодых педагогов Хабаровского края // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика : сб. науч. тр. Всерос. психол. чтений (в память о профессорах кафедры психологии Р. И. Цветковой и Т. Т. Рыбаковой). Хабаровск : Тихоокеан. гос. ун-т, 2022. С. 3–8.
10. Прохоров А. О., Чернов А. В., Юсупов М. Г. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 5 (45). С. 190–201. DOI: 10.23951/2307-6127-2022-5-190-201
11. Заусенко И. В. Особенности самоотношения педагогов с разными показателями психологического благополучия // Сибирский педагогический журнал. 2011. № 10. С. 191–197.