



УДК 159.9.072.43+37.03+316.6

Научная статья / **Research Full Article**DOI: [10.15293/2658-6762.2602.01](https://doi.org/10.15293/2658-6762.2602.01)Язык статьи: русский / **Article language: Russian**

Особенности личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности: оценка проявления предикторов психологического благополучия

И. В. Казакова¹, Т. М. Тихолаз¹¹ Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

Проблема и цель. В статье рассматривается проблема психологического благополучия начинающих учителей образовательной организации. Цель исследования состоит в выявлении особенностей проявления предикторов психологического благополучия.

Методология. Методологическими основаниями исследования являются комплексный подход к пониманию психологического благополучия, представленный в концепции PERMA М. Селигмана, в которой в качестве основных ресурсов позитивного функционирования рассматриваются позитивные эмоции, вовлеченность в деятельность, взаимоотношения, смысл и достижения в деятельности, а также дифференциальная модель рефлексивности Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина и представление о структуре субъектности Е. Н. Волковой. Для достижения цели исследования применялись теоретические (анализ, сравнение, обобщение, систематизация) и эмпирические методы (тестирование) и метод статистической обработки информации. Сбор фактических данных осуществлялся при помощи Google-формы. Выборка включает 221 начинающего учителя со стажем работы от 1 года до 5 лет из Омска и Омской области, Красноярска, Сургута, Уфы, Благовещенска, Якутска, Ульяновска, Комсомольска-на-Амуре, Хабаровска.

Результаты. Представлены результаты эмпирического исследования, которые отражают средний уровень как общего показателя психологического благополучия, так и компонентов психологического благополучия учителей на начальном этапе профессиональной деятельности. Обоснованы особенности проявления предикторов психологического благополучия, которые представлены несбалансированной структурой субъектности и средним уровнем рефлексии. В результате проведения факторного анализа выявлены и описаны четыре фактора, в каждом из которых во взаимосвязи находятся шкалы психологического благополучия, субъектности и рефлексии.

Заключение. Авторами выявлены особенности проявления предикторов психологического благополучия начинающих учителей, что позволяет наметить мишени профилактической работы.

Ключевые слова: психологическое благополучие; начинающий учитель; педагогическая деятельность; структура субъектности; субъектность учителя; системная рефлексия; интроспективная рефлексия; квазирефлексия.

Библиографическая ссылка: Казакова И. В., Тихолаз Т. М. Особенности личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности: оценка проявления предикторов психологического благополучия // Science for Education Today. – 2026. – Т. 16, № 2. – С. 7–24. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2602.01>

✉ Автор для корреспонденции: Ирина Валерьевна Казакова, kochkareva_i@list.ru

© И. В. Казакова, Т. М. Тихолаз, 2026

Постановка проблемы

Проблема психологического благополучия начинающих учителей приобретает особую значимость в современной образовательной среде, в которой повышается запрос на специалиста, способного к саморазвитию, активной адаптации и профессиональному самоопределению в условиях высокой неопределенности жизни и обновления системы образования. При этом необходимым условием закрепления начинающего педагога в профессии является его способность осуществлять самостоятельный и ответственный выбор на основе конструктивной рефлексии собственной деятельности, что позволяет молодому учителю преодолевать трудности начальной стадии профессионального развития. Успешность периода адаптации во многом определяет дальнейшую траекторию профессионального развития, снижая вероятность оттока молодых специалистов из школы.

Е. Н. Волкова отмечает тенденцию смещения фокуса внимания исследователей с профессиональных дефицитов педагога в сторону сильных сторон личности, его психологического благополучия, субъектности, рефлексивной способности, которые не только обеспечивают его эмоциональную устойчивость и способность эффективно справляться с повседневными задачами, но и выступают в качестве внутреннего ресурса личностного и профессионального становления [1].

В настоящее время заметен поворот в сторону интеграции различных подходов к изучению психологического благополучия и разработке на этой основе современных опросных методов для его оценки, что позволяет комплексно исследовать и оценивать как

эвдемонистические, так и гедонистические аспекты благополучия как разных сторон позитивного функционирования [2].

Одной из ведущих моделей, реализующей комплексный подход, объединяющий эвдемонистическое и гедонистическое направления психологии, является концепция PERMA, предложенная М. Селигманом [3]. Эта модель охватывает пять ключевых элементов, определяющих психологическое благополучие: позитивные эмоции, вовлеченность, позитивные отношения, смысл жизни и достижения. Она широко используется в международных исследованиях для изучения психологического благополучия специалистов различных профессий [4]. Исследования психологического благополучия педагогов с использованием модели PERMA, еще не столь многочисленные, позволяют оценить вклад каждого фактора благополучия учителей в эффективность их преподавания [1; 5; 6].

Наряду с выявлением социальных и демографических предикторов психологического благополучия одним из перспективных направлений становится исследование особенностей личности, поиск психологических механизмов, обеспечивающих достижение и поддерживающих оптимальный уровень психологического благополучия¹ [1; 7].

В исследованиях зарубежных психологов в числе значимых предикторов благополучия преподавателей определены удовлетворенность учителей работой и жизнестойкость [8], устойчивость и организационная значимость [9].

Все большее признание получает значение самоэффективности для благополучия педагогов. В ряде исследований установлено,

¹ Ставцев А. А. Позитивные качества личности как предиктор психологического благополучия педагогов в профессиональной деятельности (на модели

VIA): дисс. уч. ст. канд. психол. наук, 2023. – 292 с.
URL: <https://elibrary.ru/akmnjn>

что компоненты самоэффективности учителей, связанные с эффективностью преподавания, наряду с социально-психологическими факторами, такими как поддержка коллег, благоприятный климат в коллективе и признание заслуг руководством, положительно коррелируют с различными аспектами их благополучия [6; 8; 10; 11]. Выявлено, что самоэффективность опосредует сильную и позитивную связь между устойчивостью, регуляцией эмоций и психологическим благополучием преподавателей английского языка [12-14].

На выборке российских педагогов исследовали позитивные качества личности как предиктор психологического благополучия в профессиональной деятельности², личностные характеристики, такие как проактивная стратегия совладания [15], стремление к саморазвитию и самоуважение³, самореализация личности педагогов [7; 16].

Важными условиями, обеспечивающими высокий уровень психологического благополучия, являются характеристики субъектности. Отмечается положительная взаимосвязь между субъектностью и показателями психологического благополучия, такими как чувство удовлетворения жизнью, уверенность в себе и эмоциональная стабильность [15].

Е. Н. Волкова рассматривает субъектность как важную характеристику личности для современного педагога, определяющую «...успешность функционирования человека в среде с высокими параметрами изменчивости

и неопределенности; это способность производить изменения в мире, в других людях, в самом себе» [17]. В качестве важной предпосылки психологического благополучия Е. Н. Волкова рассматривает сбалансированную структуру субъектности. Результаты исследования показали, что психологически благополучные учителя отличаются сбалансированной структурой субъектности. Установлена связь психологического благополучия учителя с компонентами субъектности: активность, способность делать выбор и отвечать за него, включая и способность к рефлексии [18].

Отметим, что рассмотренные личностные корреляты психологического благополучия, включающие жизнестойкость, самоэффективность, самореализацию, субъектность, способность к регуляции эмоций, предполагают в своей основе развитую рефлексивность. Развитие субъектности, осознанной активности как личностного ресурса психологического благополучия обеспечивается действием рефлексивных механизмов.

В отечественной психологии рефлексивность педагога рассматривается с позиции метасистемного подхода к изучению рефлексии как свойства индивида, как качества личности, которое имеет индивидуальную меру выраженности⁴ (А. В. Карпов, 2003).

В ряде исследований было обнаружено, что для молодых учителей и педагогов со стажем работы характерны индикаторы среднего уровня рефлексивности, который может оцениваться как оптимальный⁵, при этом вопрос

² Там же.

³ Минюрова С. А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 94-101. URL: <https://elibrary.ru/pxgdex>

⁴ Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. – М.: Изд. «Институт психологии РАН», 2004. – 257 с. URL: <https://elibrary.ru/surseh>

⁵ Еремина Л. И. Рефлексивность как ресурс профессиональной самореализации педагога // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – С. 1263-1271. URL: <https://elibrary.ru/rjjav>

о вкладе высокого уровня развития рефлексивности в психологическое благополучие учителя является дискуссионным. У педагогов с позитивными переживаниями, вовлеченных в деятельность, преобладающим является средний уровень выраженности рефлексивности [19–21].

В свою очередь, показано, что вклад высокого уровня рефлексивности в достижение психологического благополучия не является однозначным и повышение рефлексивности может приводить к снижению отдельных составляющих психологического благополучия, успешности деятельности, неудовлетворенности учителя своими личностными, профессиональными качествами и результатами педагогической деятельности [19; 22].

Анализируя проблему роли рефлексивных процессов в саморегуляции, Д. А. Леонтьев и Е. Н. Осин предложили дифференциальную модель рефлексивности, в которой различаются позитивные (системная рефлексия) и негативные (квазирефлексия, интроспекция) разновидности рефлексивных процессов [23]. М. А. Холодная также отмечает, что «имея разные полюсы, рефлексия одного и того же уровня может обеспечивать продуктивную или дезадаптивную саморегуляцию, вызывая тем самым позитивные или негативные последствия» [24], поэтому она вызывает особый исследовательский и практический интерес, при том, что рефлексивность учителя мало исследована с позиции дифференциальной модели рефлексии.

Анализ проведенных исследований показывает возросший интерес зарубежных и отечественных психологов к выявлению личностных предикторов позитивного функционирования учителя, его способности к профессиональному развитию. Установлены связи психологического благополучия педагогов со структурными компонентами субъектности.

В то же время рефлексия как профессионально важное качество педагога мало исследована со стороны ее позитивных и негативных влияний на саморегуляцию состояний и деятельности. Нами также не обнаружено работ, в которых рассматриваются обе переменные – субъектность и рефлексия – как предикторы психологического благополучия начинающего учителя в период профессиональной адаптации.

Цель исследования состоит в выявлении особенностей проявления предикторов психологического благополучия.

Методология исследования

Обзоры основных концепций психологического благополучия в рамках двух основных подходов к пониманию благополучия – гедонистического и эвдемонистического – широко представлены в отечественной психологической литературе (С. А. Водяха, А. Е. Созонтов⁶, Г. И. Борисов⁷, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко⁸).

В гедонистической традиции благополучие рассматривается как когнитивно-аффек-

⁶ Водяха С. А. Современные концепции психологического благополучия личности // Дискуссия. – 2012. – № 2. – С. 132-138. URL: <https://elibrary.ru/njrkia>

Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 105-114. URL: <https://elibrary.ru/qcbjlf>

⁷ Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования: современный вектор развития: монография. Екатеринбург: Издательство Уральского Университета. – 2020. – С. 157–174. URL: <https://elibrary.ru/bxammr>

⁸ Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.

тивное образование, сопоставимое с ощущением счастья и удовлетворенностью жизнью [25]. В рамках эвдемонистического подхода, в котором наибольшее применение получила модель К. Рифф [26], благополучие характеризует сложившиеся устойчивые личностные образования, здоровую, зрелую личность, личностное развитие и повышение осмысленности жизни [27].

Методологическими основаниями исследования послужили комплексный подход к пониманию психологического благополучия М. Селигмана, в котором в качестве основных компонентов рассматриваются позитивные эмоции, вовлеченность в деятельность, взаимоотношения, смысл и достижения в деятельности, а также дифференциальная модель рефлексивности Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина и представление о структуре субъектности Е. Н. Волковой.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методики: опросник PERMA-Profilер J. Butler, M. Kern (в адаптации О. М. Исаевой, А. Ю. Акимова, Е. Н. Волковой) [28]; опросник «Диагностика субъектности» (Е. Н. Волкова) [18], опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова) [23].

Статистическая обработка данных осуществлялась с применением методов описательной статистики и факторного анализа. Расчеты выполнялись с использованием программ Excel и SPSS 16.0.

Исследование проводилось в 2025 г. при содействии ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет». Выборка включает 221 молодого учителя со стажем работы до 5 лет из Омска и Омской области, а также из Красноярска, Сургута, Уфы, Благовещенска, Якутска, Ульяновска, Комсомольска-на-Амуре, Хабаровска.

Результаты исследования

Исследование проводилось в период с марта по апрель 2025 г., сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью Google-формы посредством интернет-ресурсов. Результаты исследования по некоторым шкалам методик не противоречат ранее полученным данным других ученых, а также привносят новые аспекты в рассмотрении заявленной проблемы.

Исследование психологического благополучия начинающего учителя

Изучение психологического благополучия с помощью опросника PERMA-Profilер показало, что у начинающих учителей общий уровень благополучия (7,8 б.), как и выраженность шкал «Взаимоотношения» (7,36 б.), «Достижения» (7,42 б.), «Счастье» (7,3 б.), «Негативные эмоции» (5,3 б.), «Здоровье» (6,4 б.), «Одиночество» (3,6 б.), соответствуют средним показателям. Выраженность баллов по шкалам «Вовлеченность» (6,97 б.), «Смысл» (7,09 б.) находится в интервале нижней границы средних значений. Высокие значения выявлены по шкале «Позитивные эмоции» (10,9 б.). Полученные данные позволяют говорить о том, что начинающим учителям свойственно «осмысленное и полноценное бытие» [28]: переживание радости в повседневной жизни, ощущение собственной ценности и поддержки со стороны референтных людей и стремление достичь поставленных целей, что может быть связано с вниманием к молодым специалистам со стороны наставников из-за нехватки учителей в образовательных организациях. Однако стоит отметить, что молодые педагоги не всегда в полной мере погружены в работу, увлечены ею, им бывает сложно почувствовать значимость своего труда.

В исследовании Е. Н. Волковой [1] были получены также средние показатели по всем

шкалам методики в выборке учителей. Обращает на себя внимание тот факт, что в нашем исследовании, по сравнению с результатами, описанными Е. Н. Волковой, у начинающих педагогов отмечаются более низкие показатели по таким шкалам, как «Вовлеченность», «Смысл», «Негативные эмоции», «Одиночество», и более высокие показатели по шкалам «Взаимоотношения», «Здоровье», «Счастье» и высокие по шкале «Положительные эмоции». Это можно объяснить различиями в возрасте педагогов, принявших участие в исследовании. Начинающие учителя находятся на этапе знакомства, погружения в педагогическую деятельность, определения для себя значимости реализации в педагогическом сообществе, при этом они еще «верят» в силу педагогического воздействия и активно включаются в проработку отношений с учениками, их родителями и т. д., что позволяет почувствовать себя счастливыми.

Полученные нами результаты исследования психологического благополучия начинающих учителей находят подтверждение в работах Н. Л. Сомовой и А. С. Кононовой [29], которые также обнаружили преобладание среднего уровня благополучия у молодых учителей. Соответствие полученным данным находим и в работе В. Н. Волковой [18], выявившей средние показатели психологического благополучия учителей, коррелирующих с меньшим стажем работы.

Исследование субъектности начинающего учителя

Изучение субъектности начинающих учителей проводилось с помощью опросника «Диагностика субъектности» (Е. Н. Волкова). Результаты исследования свидетельствуют о наличии низкого уровня субъектности по таким компонентам, как «Свобода выбора и ответственность за него» (3,8 стенограмма), «Осо-

знание собственной уникальности» (4,8 стенограмма), «Понимание и принятие других» (2,2 стенограмма), «Саморазвитие» (3,7 стенограмма), и среднего уровня представленности таких компонентов, как «Осознанная активность» (5,1 стенограмма) и «Способность к рефлексии» (6,3 стенограмма). Высокий уровень ни по одному из компонентов субъектности в данной выборке выявлен не был. Полученные результаты позволяют говорить о том, что у начинающих учителей осознанная целенаправленная активность проявляется ситуативно, им сложно преобразовывать свою деятельность, поскольку, несмотря на склонность к рефлексии, результаты самопознания не отличаются глубиной. Не понимая себя, учителям сложно увидеть собственную ценность и уникальность, как и своеобразие и неповторимость другой личности, им сложно оценить то, насколько желательны для них происходящие изменения, им проще подчиниться «сильному человеку» и оставить за ним право нести ответственность за происходящее.

Следует также отметить, что среди начинающих учителей не выявлено респондентов, у которых все компоненты субъектности были бы представлены в значительной степени (7–9 стенограмм). Это позволяет говорить о неравномерном, недостаточном развитии компонентов субъектности, т. е. ее несбалансированной структуре, которая проявляется в сложности проработки своего профессионального пути, саморазвития.

Полученные результаты в нашем исследовании согласуются с описанными в статье Е. Н. Волковой данными [18], согласно которым, во-первых, только 15 % учителей со стажем работы до 47 лет имеют сбалансированную субъектность, во-вторых, в выборке учителей в наименьшей степени представлен такой компонент субъектности, как «Понимание и принятие других».

Исследование рефлексии начинающего учителя

Далее были изучены особенности рефлексии у начинающих учителей с помощью опросника «Дифференциальный тип рефлексии» (Д. А. Леонтьев, Е. М. Лаптева, Е. Н. Осин и А. Ж. Салихова), результаты которого свидетельствуют о наличии средних показателей по шкалам «системная рефлексия» (38,4 б), «квазирефлексия» (22,9 б.) и «интроспекция» (21,9 б.). Однако следует обратить внимание на то, что выраженность квазирефлексии находится на нижней границе среднего уровня рефлексии.

Полученные данные указывают на то, что у начинающих учителей не всегда, но получается посмотреть на себя со стороны, они способны соотносить информацию о себе в качестве объекта и субъекта с педагогической ситуацией взаимодействия, а также учитывать, прорабатывать альтернативные варианты поведения. Наряду со стремлением к самодистанцированию, желанием занять позицию по отношению к себе и из этой позиции действовать, учителям свойственно «самокопание», погруженность в собственные переживания. «Заикленность» по поводу произошедшей ситуации является проявлением интроспекции как промежуточного звена между системной рефлексией и квазирефлексией.

Необходимость преодолевать множество сложных ситуаций на начальном этапе профессиональной деятельности объясняет наличие у начинающих учителей фантазий, резонерства, позволяющих уйти от актуальной ситуации, решение которой не просматривается. Так выражается квазирефлексия, которая, наряду с интроспективной рефлексией, по мнению Д. А. Леонтьева, демонстрирует проявление «психологически неблагоприятных последствий направленности сознания на себя» [23].

В ряде исследований находим подтверждение значимости дифференциальных типов рефлексии для позитивного развития профессионала на начальном этапе его деятельности. Так, квазирефлексия и системная рефлексия, согласно выводам Ю. С. Мезиной с соавт. [30], являются предикторами профессионального самоопределения психологов; по данным А. И. Лактионовой [31], системная рефлексия определяется как ресурс индивидуальной жизнеспособности молодых людей в период профессионального обучения. В исследовании А. А. Печеркиной [32] показано, что системная рефлексия выступает предиктором профессионального здоровья, при этом степень ее выраженности зависит от стажа и опыта работы учителя.

Следующий этап исследования был связан с проведением факторного анализа, благодаря которому было выявлено четыре фактора, охватывающих 61,6 % всей выборки. Факторы извлекались с помощью Varimax вращения и применением функции «сортировка по величине». В полученных факторах проявились во взаимосвязи шкалы психологического благополучия, субъектности и рефлексии. Результаты факторного анализа представлены в таблице.

Первый фактор (31,18 % от общей дисперсии) охватывает самодетерминированных молодых учителей, которые проявляют в ситуациях педагогического взаимодействия самоконтроль и самообладание, они способны к рефлексии, позволяющей лучше познать себя и других. Такие учителя относятся к взрослому или к ребенку как к личности, имеющей свои взгляды и интересы. Это становится возможным за счет ценностного отношения к себе, понимания того, что именно является допустимым или невозможным. Осмысление своих жизненных ориентиров дает возможность

проявлять свободу выбора в жизненных ситуациях и нести ответственность за этот выбор. Таким специалистам свойственны разносторонние интересы, они не останавливаются на достигнутом уровне, стремясь к развитию способностей, совершенствованию навыков на основе имеющихся представлений о себе и

воспринимаемой информации о себе от окружающих. Взаимодействие с людьми, постоянная работа над собой, осознание приоритетов – все это позволяет выйти за рамки личных интересов и служить чему-то большему, идее, что приносит ощущение полезности и значимости.

Таблица

Результаты факторного анализа психологического благополучия, субъектности и рефлексивности начинающего учителя (n = 221)

Table

Results of factor analysis of psychological well-being, subjectivity and reflexivity of beginning teachers (n = 221)

Переменные	1 фактор	2 фактор	3 фактор	4 фактор
Способность к рефлексии	0,80	0,19	0,06	0,04
Понимание и принятие других	0,75	0,01	0,067	-0,03
Осознание собственной уникальности	0,71	0,21	-0,03	-0,11
Свобода выбора и ответственность за него	0,67	0,22	-0,09	0,39
Активность	0,64	0,17	-0,07	0,19
Саморазвитие	0,49	0,41	0,06	-0,29
Смысл	0,48	0,82	-0,39	0,08
Достижения	0,22	0,78	-0,16	-0,02
Вовлеченность	0,19	0,70	0,41	-0,13
Взаимоотношения	0,12	0,64	-0,18	0,46
Квзирефлексия	-0,04	-0,16	0,86	-0,07
Интроспекция	-0,12	-0,26	0,75	0,03
Системная рефлексия	0,19	0,40	0,36	0,09
Позитивные эмоции	0,06	0,02	0,05	0,84

Второй фактор объединяет начинающих педагогов (13,56 % от общей дисперсии), которые демонстрируют проявления психологического благополучия: они четко для себя обозначают идею «служения» людям, понимают то, зачем они пришли в образовательную организацию. Это проявляется в стремлении достигать поставленных целей в деле, которое их

увлекает, и прорабатывать значимые, доверительные отношения с другими людьми. Такие учителя пытаются в ситуациях педагогического взаимодействия смотреть на себя со стороны, извлекая выводы относительно происходящего.

Третий фактор (8,92 % от общей дисперсии) объединяет ищущих себя молодых учителей, для которых характерно самокопание, фокусировка на собственных внутренних переживаниях, что проявляется в стремлении понять причины своих успехов и неудач, выявить слабые стороны и зоны дальнейшего развития. Несмотря на способность к рефлексии, такие учителя часто уходят в фантазии, что, вероятно, становится защитой от неприятных переживаний и позволяет ослабить возникшее внутреннее напряжение на какое-то время. Такие учителя увлекаются работой, им интересно участвовать в разнообразных школьных активностях, однако они для себя еще не определили, что нужно в жизни, что именно для них имеет значение.

Четвертый фактор (7,89 % от общей дисперсии) охватывает молодых учителей, для которых характерно переживание радости и удовольствия от повседневного взаимодействия с людьми. У них получается простираивать доверительные, теплые эмоциональные отношения с другими людьми, что позволяет почувствовать свою значимость. Такие учителя считают, что они сами решают, как им жить, не стремятся к развитию и изменению себя, поскольку посмотреть на себя со стороны и оценить свои действия, поступки сложно.

Таким образом, первый и второй факторы охватывают «благополучных» учителей, предикторами их благополучия являются как рефлексия, так и субъектность. Третий и четвертый факторы охватывают начинающих педагогов, о благополучии которых приходится говорить с некоторой долей условности. В третьем факторе предиктором благополучия является только рефлексия, а в четвертом факторе предиктором благополучия является только один компонент субъектности.

Содержание третьего и четвертого фактора согласуется с данными, полученными Т. В. Савиновой с коллегами [19] в исследовании рефлексии и благополучия учителей, которые показывают, что предрасположенные к выраженному переживанию позитивных эмоций молодые учителя не склонны к рефлексии, тогда как чрезмерная рефлексия в ее неконструктивном проявлении снижает психологическое благополучие молодого педагога.

Заключение

Результаты исследования свидетельствуют о среднем уровне психологического благополучия у начинающих учителей, где наименьший вклад в общий результат вносят недостаточные вовлеченность начинающих учителей в педагогическую деятельность и осмысленность проделываемой работы.

На основании эмпирических данных были выявлены особенности предикторов психологического благополучия, которые проявляются в несбалансированной структуре субъектности и среднем уровне рефлексии, что затрудняет начинающим учителям возможность быть конструктивными деятелями своей профессиональной жизни.

Проведенный факторный анализ позволил выявить и описать 4 фактора, где проявились во взаимосвязи психологическое благополучие, субъектность и рефлексия. В первом факторе показателем психологического благополучия является смысловая составляющая благополучия, предикторами которой выступила способность к рефлексии и такие компоненты субъектности, которые позволяют учителю стремиться к самодетерминации. Во втором факторе предикторами благополучия педагогов, понимающих «для чего и зачем» они пришли в образовательную организацию, активных и достигающих поставленные цели,



являются системная рефлексия и такой компонент субъектности, как саморазвитие. В третьем факторе предикторами психологического благополучия, которое характеризуется отсутствием понимания начинающими учителями значимости педагогической деятельности, являются квазирефлексия и интрорефлексия. В четвертом факторе предиктором благополучия педагогов, переживающих положительные эмоции во взаимодействии с людьми,

является такой компонент субъектности, как свобода выбора и ответственность.

Выявленные особенности субъектности и рефлексии как личностных предикторов психологического благополучия позволяют определить направления работы по оптимизации структуры и повышению уровня психологического благополучия молодых специалистов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкова Е. Н. Психологическое благополучие школьного учителя: предикторы и корреляты модели PERMA // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30, № 2. – С. 73–86. URL: <https://elibrary.ru/VOIJYQ> DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2025300206>
2. Фомина Т. Г., Бондаренко И. Н. Валидизация шкалы проявлений психологического благополучия (ШППБ) на выборке российских студентов // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2024. – Т. 47, № 2. – С. 243–264. URL: <https://elibrary.ru/YXASYQ> DOI: <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-23>
3. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55 (1). – P. 5–14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
4. Jimenez W. P., Hu X., Garden R., Xie X. Toward a more PERMA (nent) conceptualization of worker well-being? A cross-cultural study of the Workplace PERMA Profiler // Journal of Personnel Psychology. – 2021. – Vol. 21 (2). DOI: <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000288>
5. Nguyen Th. M. N. PERMA Model and EFL Teachers' Well-Being: A Systematic Review // Journal of Knowledge Learning and Science Technology. – 2024. – Vol. 3 (2). – P. 236–243. DOI: <https://doi.org/10.60087/jklst.vol3.n2.p244>
6. Reppa G., Mousoulidou M., Tzovla E., Koundourou C., Christodoulou A. The Impact of Self-Efficacy on the Well-Being of Primary School Teachers: A Greek-Cypriot Study // Frontiers in Psychology. – 2023. – Vol. 14. – P. 1223222. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1223222>
7. 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. URL: <https://elibrary.ru/DTTOCU> DOI: <https://doi.org/10.26907/esd.17.2.15>
8. Han W. Chinese English as a Foreign Language Teachers' Job Satisfaction, Resilience, and Their Psychological Well-Being // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 12. – P. 800417. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800417>
9. Zhi R., Derakhshan A. Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs // European Journal of Education. – 2024. – Vol. 59 (3). DOI: <https://doi.org/10.1111/ejed.12643>
10. Xiyun S., Fathi J., Shirbagi N., Mohammaddockht F. A Structural Model of Teacher Self-Efficacy, Emotion Regulation, and Psychological Wellbeing Among English Teachers // Frontiers in Psychology. – 2022. – Vol. 13. – P. 904151. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904151>



11. Toropova A., Myrberg E., Johansson S. Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics // *Educational Review*. – 2020. – Vol. 73 (1). – P. 71–97. URL: <https://www.elibrary.ru/HSCFMV> DOI: <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
12. Zhi R., Derakhshan A. Modeling the Interplay Between Resilience, Emotion Regulation and Psychological Well-Being Among Chinese English Language Teachers: The Mediating Role of Self-Efficacy Beliefs // *European Journal of Education*. – 2024. – Vol. 59 (3). – P. 1–17. DOI: <https://doi.org/10.1111/ejed.12643>
13. Cansoy R., Parlar H., Turkoglu M. E. A Predictor of Teachers' Psychological Well-Being: Teacher Self-Efficacy // *International Online Journal of Educational Sciences*. – 2020. – Vol. 12 (4). – P. 41–55. DOI: <https://doi.org/10.15345/ijoes.2020.04.003>.
14. Greenier V., Derakhshan A., Fathi J. Emotion Regulation and Psychological Well-Being in Teacher Work Engagement: A Case of British and Iranian English Language Teachers // *System*. – 2021. – Vol. 97. – P. 102446. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446> .
15. Дехтяренко А. А., Савченко Н. Л., Шлягина Е. И. О различном вкладе личностных характеристик в компоненты субъективного благополучия // *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*. – 2023. – Т. 46, № 3. – С. 120–142. URL: <https://elibrary.ru/NLSFSA> DOI: <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-30>
16. Кудинов С. И., Козлова О. С., Кудинов С. С., Кудинова С. С. Психологическое благополучие как условие профессиональной самореализации педагогов // *Психология образования в поликультурном пространстве*. – 2023. – № 2. – С. 16–27. URL: <https://www.elibrary.ru/SOP-MWE>
17. Волкова Е. Н. Структура субъектности современного педагога // *Мир психологии*. – 2023. – № 2. – С. 52–60. URL: <https://elibrary.ru/sttzyc> DOI: https://doi.org/10.51944/20738528_2023_2_52
18. Волкова Е. Н. Психологическое благополучие и структура субъектности учителя // *Вестник Мининского университета*. – 2024. – Т. 12, № 2. – С. 9. URL: <https://elibrary.ru/DLEAXM> DOI: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9>
19. Савинова Т. В., Варданян Ю. В., Вдовина Н. А., Сюбаева Р. Р. Развитие рефлексии будущего педагога в процессе освоения психологических дисциплин // *Мир науки. Педагогика и психология*. – 2023. – Т. 11, № 4. – С. 52. URL: <https://elibrary.ru/GQOCOR>
20. Покровская С. Е., Гирис А. М. Общий показатель позитивности профессионального самоотношения и рефлексивность в контексте модальности личностного смысла профессиональной деятельности педагогов // *Вестник практической психологии образования*. – 2024. – Т. 21, № 4. – С. 129–139. URL: <https://elibrary.ru/VEOSMM> DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210412>
21. Тихолаз Т. М., Казакова И. В., Кочулова О. А. Рефлексивность как условие психологического благополучия и удовлетворенности профессией // *Alma Mater (Вестник высшей школы)*. – 2025. – № 1. – С. 53–58. URL: <https://elibrary.ru/NYACII> DOI: <https://doi.org/10.20339/AM.01-25.053>
22. Тихолаз Т. М., Казакова И. В., Кочулова О. А. Исследование психологического благополучия и личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности // *Science for Education Today*. – 2024. – Т. 14, № 5. – С. 27–45. URL: <https://elibrary.ru/PBFHEC> DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2405.02>
23. Леонтьев Д. А., Осин Е.Н. Рефлексия "хорошая" и "дурная": от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. – 2014. – Т. 11, № 4. – С. 110–135. URL: <https://elibrary.ru/uywvven>



24. Холодная М. А. Светлые и темные стороны рефлексии и арerefлексии: эффект расщепления // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43, № 4. – С. 15-26. URL: <https://elibrary.ru/BLRBCJ>
25. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125 (2). – P. 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
26. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality Social Psychology. – 1995. – Vol. 69 (4). – P. 719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
27. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia // Psychother Psychosom. – 2014. – Vol. 83 (1). – P. 10-28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24281296> DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
28. Исаева О. М., Акимова А. Ю., Волкова Е. Н. Опросник благополучия PERMA-Profiler: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 3. – С. 116–133. URL: <https://elibrary.ru/CCGDII> DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308>
29. Сомова Н. Л., Кононова А. С. Психологическое и социальное благополучие молодых педагогов - учителей общеобразовательных школ // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2022. – № 206. – С. 258–266. URL: <https://elibrary.ru/clgvpz> DOI: <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2022-206-258-266>
30. Мезина Ю. С., Денисова Е. Г. Самоотношение и рефлексия как предикторы профессионального самоопределения психологов // Психологические исследования. – 2023. – Т. 16, № 92. – Р. 4. URL: <https://elibrary.ru/lsvtkv> DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i92.1492>
31. Лактионова А. И. Взаимосвязь дифференциального типа рефлексии и составляющих целостности человека в разных возрастных группах // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2020. – Т. 5, № 4. – С. 193-217. URL: <https://elibrary.ru/wiooch> DOI: <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.008>
32. Печеркина А. А. Роль рефлексии в поддержании профессионального здоровья учителя // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2017. – Т. 23, № 4. – С. 127-136. URL: <https://elibrary.ru/zxhavx>

Поступила: 21 августа 2025

Принята: 11 марта 2026

Опубликована: 30 апреля 2026



Заявленный вклад авторов:

Вклад соавторов в сбор эмпирического материала представленного исследования, обработку данных и написание текста статьи равнозначный.

Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Информация о конфликте интересов:

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи

Информация об авторах

Казакова Ирина Валерьевна

доцент, кандидат психологических наук,
кафедра психологии,
Омский государственный педагогический университет,
644099, г. Омск, Набережная Тухачевского, 14, Россия.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8158-5068>
SPIN-код: 6424-8203
E-mail: kochkareva_i@list.ru

Тихолаз Татьяна Михайловна

доцент, кандидат психологических наук,
кафедра психологии,
Омский государственный педагогический университет,
644099, г. Омск, Набережная Тухачевского, 14, Россия.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2652-0544>
SPIN-код: 4825-4856
E-mail: ttm_2007@mail.ru

Characteristics of newly-qualified teachers' reflection: Evaluating the manifestations of psychological well-being predictors

Irina V. Kazakova¹, Tatyana M. Tikholaž  ¹

¹ Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russian Federation

Abstract

Introduction. This article examines the psychological well-being of newly-qualified teachers in an educational setting. The purpose of the study is to identify the characteristics of the manifestation of psychological well-being predictors.

Materials and Methods. The methodological basis for the study was a comprehensive approach to understanding psychological well-being presented in M. Seligman's PERMA concept, which considers positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment as the main resources for positive functioning. It also includes D.A. Leontiev and E.N. Osin's differential model of reflexivity and E.N. Volkova's concept of the subjectivity structure.

This objective was achieved through theoretical (analysis, comparison, generalization, systematization) and empirical methods (testing), as well as statistical data processing. Data were collected using a Google form. The sample includes 221 newly-qualified teachers with work experience between 1 and 5 years from Omsk and the Omsk region, Krasnoyarsk, Surgut, Ufa, Blagoveshchensk, Yakutsk, Ulyanovsk, Komsomolsk-on-Amur, and Khabarovsk.

Results. – the results of the empirical study are presented, reflecting the average level of both the overall psychological well-being indicator and the components of psychological well-being among teachers at the initial stage of their professional career.

– the characteristics of predictors of psychological well-being, represented by an unbalanced structure of agency and an average level of reflection, are substantiated.

– a factor analysis identified and described four factors that can be represented as teacher types, each of which interrelates the scales of psychological well-being, agency, and reflection.



Conclusions. The authors identified the characteristics of psychological well-being predictors in newly-qualified teachers, which provide opportunities to identify targets for preventive interventions.

Keywords

Psychological well-being; newly-qualified teacher; Teaching; Subjectivity structure; Teacher subjectivity; Systemic reflection; Introspective reflection, Quasi-reflection.

For citation

Kazakova I. V., Tikholaž T. M. Characteristics of newly-qualified teachers' reflection: Evaluating the manifestations of psychological well-being predictors. *Science for Education Today*, 2026, vol. 16 (2), pp. 7–24. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2602.01>

  Corresponding Author: Irina V. Kazakova, kochkareva_i@list.ru

© Irina V. Kazakova, Tatyana M. Tikholaž, 2026



REFERENCES

1. Volkova E. N. Psychological well-being of a school teacher: Predictors and correlations of the PERMA model. *Psychological Science and Education*, 2025, vol. 30 (2), pp. 73-86. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/VOIJYQ> DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2025300206>
2. Fomina T. G., Bondarenko I. N. Validation of the well-being manifestations measurement scale (WBMMS) on a sample of Russian students. *Lomonosov Psychology Journal*, 2024, vol. 47 (2), pp. 243-264. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/YXASYQ> DOI: <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-23>
3. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000, vol. 55 (1), pp. 5-14. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
4. Jimenez W. P., Hu X., Garden R., Xie X. Toward a more PERMA (nent) conceptualization of worker well-being? A cross-cultural study of the Workplace PERMA Profiler. *Journal of Personnel Psychology*, 2021, vol. 21 (2), pp. 94-100. DOI: <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000288>
5. Nguyen Th. M. N. PERMA model and EFL teachers' well-being: A systematic review. *Journal of Knowledge Learning and Science Technology*, 2024, vol. 3 (2), pp. 236-243. DOI: <https://doi.org/10.60087/jklst.vol3.n2.p244>
6. Reppa G., Mousoulidou M., Tzovla E., Koundourou C., Christodoulou A. The impact of self-efficacy on the well-being of primary school teachers: A Greek- Cypriot study. *Frontiers in Psychology*, 2023, vol. 14, pp. 1223222. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1223222>
7. Tikhomirova M. A., Bordovskaia N. V., Koshkina E. A. Psychological well-being of teachers. *Education and Self-Development*, 2022, vol. 17 (2), pp. 188-202. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/DTTOCU> DOI: <https://doi.org/10.26907/esd.17.2.15>
8. Han W. Chinese English as a foreign language teachers' job satisfaction, resilience, and their psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 12, pp. 800417. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800417>
9. Zhi R., Derakhshan A. Modelling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs. *European Journal of Education*, (2024), vol. 59 (3). DOI: <https://doi.org/10.1111/ejed.12643>
10. Xiyun S., Fathi J., Shirbagi N., Mohammaddockht F. A Structural model of teacher self-efficacy, emotion regulation, and psychological wellbeing among English teachers. *Frontiers in Psychology*, 2022, vol. 13, pp. 904151. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904151>
11. Toropova A., Myrberg E., Johansson S. Teacher job satisfaction: The importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational Review*, 2020, vol. 73 (1), pp. 71-97. URL: <https://www.elibrary.ru/HSCFMV> DOI: <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
12. Zhi R., Derakhshan A. modeling the interplay between resilience, emotion regulation and psychological well-being among Chinese English language teachers: The mediating role of self-efficacy beliefs. *European Journal of Education*, 2024, vol. 59 (3), pp. 1-17. DOI: <https://doi.org/10.1111/ejed.12643>
13. Cansoy R., Parlar H., Turkoglu M. E. A Predictor of teachers' psychological well-being: Teacher self- efficacy. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2020, vol. 12 (4), pp. 41-55. DOI: <https://doi.org/10.15345/iojes.2020.04.003>
14. Greenier V., Derakhshan A., Fathi J. Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 2021, vol. 97 (2), pp. 102446. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>



15. Dekhtiarenko A. A., Savchenko N. L., Shliagina E. I. Various effects of personal traits on the components of subjective well-being. *Lomonosov Psychology Journal*, 2023, vol. 46 (3), pp. 120-142. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/NLSFSA> DOI: <https://doi.org/10.11621/LPJ-23-30>
16. Kudinov S. I., Kozlova O. S., Kudinov S. S., Kudinova S. S. Psychological well-being as a condition for professional self-realization of teachers. *Educational Psychology in Polycultural Space*, 2023, no. 2, pp. 16-27. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/SOPMWE> DOI: <https://doi.org/10.24888/2073-8439-2023-62-2-16-27>
17. Volkova E. N. The structure of the agency of a modern teacher. *The World of Psychology*, 2023, no. 2, pp. 52-60. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/sttzyc> DOI: https://doi.org/10.51944/20738528_2023_2_52
18. Volkova E. N. Psychological well-being and the structure of the teacher's agency. *Bulletin of Minin University*, 2024, vol. 12 (2), pp. 9. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/DLEAXM> DOI: <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9>
19. Savinova T. V., Vardanyan Yu. V., Vdovina N. A., Syubaeva R. R. Development of reflection of the future teacher in the process of mastering psychological disciplines. *World of Science. Pedagogy and Psychology*. 2023, vol. 11 (4), pp. 52. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/GQOCOR>
20. Pokrovskaya S. E., Giris A. M. General Indicator of positivity of professional self-attitude and reflexivity in the context of the modality of personal meaning of professional activity of teachers. *Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2024, vol. 21 (4), pp. 129-139. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/VEOSMM> DOI: <https://doi.org/10.17759/bppe.2024210412>
21. Tikholaz T. M., Kazakova I. V., Kocheulova O. A. Reflexivity as a condition of psychological well-being and job satisfaction. *Alma Mater (Bulletin of Higher School)*, 2025, vol. 1, pp. 53-58. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/NYACII> DOI: <https://doi.org/10.20339/AM.01-25.053>
22. Tikholaz T. M., Kazakova I. V., Kocheulova O. A. The study of newly-qualified teachers' psychological well-being and personal reflection. *Science for Education Today*, 2024, vol. 14 (5), pp. 27-45. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/PBFHEC> DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2405.02>
23. Leontiev D. A., Osin E. N. "Good" and "bad" reflection: From an explanatory model to differential assessment. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2014, vol. 11 (4), pp. 110-135. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/uywven>
24. Kholodnaya M. A. Light and dark sides of reflection and areflexia: The splitting effect. *Psychological Journal*, 2022, vol. 43 (4), pp. 15-26. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/BLRBCJ>
25. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999, vol. 125 (2), pp. 276-302. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
26. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality Social Psychology*, 1995, vol. 69 (4), pp. 719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
27. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 2014, vol. 83 (1), pp. 10-28. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24281296> DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
28. Isaeva O. M., Akimova A. Yu., Volkova E. N. PERMA-profiler: The approbation of the Russian version. *Social Psychology and Society*, 2022, vol. 13 (3), pp. 116-133. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/CCGDII> DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308>



29. Somova N. L., Kononova A. S. Psychological and social well-being of young teachers of general education schools. *Proceedings of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen*, 2022, no. 206, pp. 258-266. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/clgvpz> DOI: <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2022-206-258-266>
30. Mezina Yu. S., Denisova E. G. Self-attitude and reflection as predictors of professional self-determination of psychologists. *Psychological Research*, 2023, vol. 16 (92), pp. 4. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/lsvtkv> DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v16i92.1492>
31. Laktionova A. I. The relationship between the differential type of reflection and the components of resilience in different age groups. *Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. Organizational Psychology and Labor Psychology*, 2020, vol. 5 (4), pp. 193-217. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/wiooch> DOI: <https://doi.org/10.38098/ipran.opwp.2020.17.4.008>
32. Pecherkina A. A. The role of reflection in supporting of the teacher's professional health. *Proceedings of the Ural Federal University. Series 1: Problems of Education, Science and Culture*, 2017, vol. 23 (4), pp. 127-136. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/zxhavx>

Submitted: 21 August 2025

Accepted: 10 March 2026

Published: 30 April 2026



This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License](#) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. (CC BY 4.0).

The authors' stated contribution:

The contribution of authors to the collection of empirical material of the presented research, data processing and writing of the text of the article is equivalent.

All authors reviewed the results of the work and approved the final version of the manuscript.

Information about competitive interests:

The authors declare no apparent or potential conflicts of interest in connection with the publication of this article





Information about the Authors

Irina Valerevna Kazakova

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences,
Department of Psychology,
Omsk State Pedagogical University,
14 Tukhachevsky Str., Omsk, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8158-5068>
E-mail: kochkareva_i@list.ru

Tatyana Mikhailovna Tikholaz

Associate Professor, PhD in Psychological Sciences,
Department of Psychology,
Omsk State Pedagogical University,
14 Tukhachevsky Str., Omsk, Russian Federation.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2652-0544>
E-mail: ttm_2007@mail.ru