

УДК 159.9.072.43+37.015.31+17.023.35

Научная статья / **Research Full Article**DOI: [10.15293/2658-6762.2405.02](https://doi.org/10.15293/2658-6762.2405.02)Язык статьи: русский / **Article language: Russian**

## Исследование психологического благополучия и личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности

Т. М. Тихолаз<sup>1</sup>, И. В. Казакова<sup>1</sup>, О. А. Кочеулова<sup>1</sup><sup>1</sup> Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

**Проблема и цель.** В статье исследуется проблема психологического благополучия и удовлетворенности профессиональной деятельностью начинающего учителя во взаимосвязи с личностной рефлексией. Цель исследования – выявить специфику психологического благополучия и личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности.

**Методология.** Теоретико-методологической основой для проведения исследования стали системный подход и концепция психологического благополучия (К. Рифф). Для достижения поставленной цели авторы использовали теоретические (анализ, сравнение, обобщение, систематизация) и эмпирические (тест) методы, методы статистической обработки информации. Для сбора фактических данных методики респондентам предъявлялись в Google-форме через интернет-ресурс. Исследовательскую выборку составили 162 молодых педагога Омска и Омской области со стажем работы от 6 месяцев до 5 лет.

**Результаты.** Авторами статьи были получены следующие результаты:

– проанализированы и обобщены исследования отечественных и зарубежных ученых, посвященные вопросам психологического благополучия, уровня развития рефлексии и удовлетворенности молодых учителей своей профессиональной деятельностью;

– представлены эмпирические результаты исследования, которые отражают приоритетные показатели психологического благополучия, уровень и виды личностной рефлексии, уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью учителей на ее начальном этапе; выявлены специфика психологического благополучия и личностной рефлексии учителей, описаны типы учителей на начальном этапе профессиональной деятельности.

**Заключение.** Специфика психологического благополучия и личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности определяется возникновением

**Финансирование проекта:** Исследование выполнено в рамках реализации задания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Омский государственный педагогический университет» по теме «Психологическое благополучие педагога образовательной организации».

**Библиографическая ссылка:** Тихолаз Т. М., Казакова И. В., Кочеулова 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. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2405.02>

✉ Автор для корреспонденции: Ирина Валерьевна Казакова, [kochkareva\\_i@list.ru](mailto:kochkareva_i@list.ru)

© Т. М. Тихолаз, И. В. Казакова, О. А. Кочеулова, 2024

*трудностей в управлении средой, выстраивании взаимодействия с коллегами и самопринятии, готовностью к личностному росту и автономии, а также недостаточным развитием навыков рефлексии, в частности рефлексии общения и настоящей деятельности, что отражается на удовлетворенности профессиональной деятельностью. Выявлены типы молодых учителей в зависимости от специфики психологического благополучия, уровня развития и вида личностной рефлексии, удовлетворенности профессиональной деятельностью.*

**Ключевые слова:** психологическое благополучие; удовлетворенность профессиональной деятельностью; личностная рефлексия; типы молодых учителей.

### Постановка проблемы

Ключевым фактором успешности педагогической деятельности выступает психологическое благополучие учителя, которое как характеристика зрелой личности, стремящейся к саморазвитию и личностному росту, позволяет молодому учителю преодолевать трудности начальной стадии профессионального развития. При этом необходимым условием закрепления начинающего педагога в профессии является его способность к саморазвитию на основе рефлексии собственной деятельности.

Понимание характера взаимосвязи личностной рефлексии с психологическим благополучием молодого учителя может помочь школьным практикам повысить удовлетворенность учителей работой на начальном этапе карьеры.

В последние годы заметен рост работ эмпирического плана по проблеме психологического благополучия педагогов и удовлетворенности трудом, анализ которых позволяет определить направление дальнейшего поиска [1; 2].

Результаты исследований<sup>1</sup> свидетельствуют, что в целом показатель психологического благополучия учителей лежит в грани-

цах нормы, при этом имеются различия по отдельным компонентам, определяющиеся их возрастом и стажем. Наибольший вклад в обеспечение психологического благополучия педагогов вносит наличие цели в жизни и в меньшей степени самостоятельность и чувство контроля над внешними обстоятельствами. С возрастом значимо снижаются чувство собственного развития и направленности жизни, что понижает общий уровень психологического благополучия<sup>2</sup>.

Как показывают результаты исследования Е. А. Воюшиной и М. И. Постниковой, психологическое благополучие педагогов разных поколений находится в границах нормы, возрастные различия выявлены по параметрам благополучия: цели в жизни и самопринятие [3].

У молодых учителей выявлено рассогласование между высоким уровнем психологического благополучия и сниженным уровнем удовлетворенности в сфере отношений и общения с администрацией и родителями [4]. Исследуются преимущественно связь удовлетворенности работой молодых учителей с внешними ресурсами и организационными условиями, такими как социальная поддержка

<sup>1</sup> Заусенко И. В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. –

2012. – № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17762407>

<sup>2</sup> Там же.

и безопасный школьный климат; менее изученными остаются психологические характеристики личности самого учителя [5; 6].

В рамках позитивной психологии А. А. Ставцевым разработана «предиктивная модель психологического благополучия личности в профессиональной деятельности» на примере педагогов<sup>3</sup>. Выявлены качества личности, имеющие наибольшую разницу между группами благополучных и неблагополучных учителей, к которым относятся Любопытство, Энергичность, Благодарность и Оптимизм [7].

В ряде работ психологов исследуются факторы, влияющие на психологическое благополучие учителя, выявлены связи с профессионально важными характеристиками его личности. Так, установлены<sup>4</sup> взаимосвязи психологического благополучия педагогов с личностными особенностями, характеризующими субъектную позицию педагогов, которая включает мотивационно-смысловые и деятельностные компоненты. В исследовании [8] показано, что уровень психологического благополучия повышает внутренняя мотивация учителя, стремление к профессиональному развитию и самореализации. В свою очередь, в исследовании [9] установлено, что психологическое благополучие педагогов высту-

пает условием профессиональной самореализации, при этом содержательные характеристики самореализации педагогов с высокими и низкими показателями имеют значимые различия.

Несмотря на значительное количество работ теоретического и эмпирического плана по проблеме благополучия, в психологической литературе практически не освещается вопрос о взаимосвязи психологического благополучия с личностной рефлексией. Имеются лишь отдельные исследования рефлексивности педагогов<sup>5</sup>, где она понимается как качество личности с индивидуальной мерой выраженности<sup>6</sup>. В настоящее время остается недостаточно изученным вопрос о типологических особенностях психологического благополучия молодых учителей, роли личностной рефлексии в развитии позитивного функционирования молодых педагогов, что позволяет наметить дальнейшую траекторию исследования.

Анализ проведенных исследований дает возможность предположить, что развитие рефлексивности будет способствовать повышению психологического благополучия учителя в профессиональной деятельности, рефлексивной по своей природе.

<sup>3</sup>Ставцев А. А. Позитивные качества личности как предиктор психологического благополучия педагогов в профессиональной деятельности (на модели VIA): дисс. ... канд. психол. наук, 2023. – 292 с. EDN AKMNJN

<sup>4</sup>Скорынин А. А. Субъектная профессиональная позиция как фактор психологического благополучия педагогов // Психологические конфликты в образовательной среде: междисциплинарный подход: Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию со дня рождения В. С. Мерлина, Пермь, 28–29 сентября 2023 года. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-

педагогический университет. – 2024. – С. 104–111. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65697806>

<sup>5</sup>Селиванова Е. А., Хватова М. В. Рефлексивность в структуре личности педагогов как показатель их психологического здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11. – С. 211–216. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17054714>

<sup>6</sup>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/item.asp?id=44101874>

Цель исследования – выявить специфику психологического благополучия и личностной рефлексии учителей на начальном этапе профессиональной деятельности.

### Методология исследования

Теоретическим и методологическим основанием для проведения исследования стали системный подход и концепция психологического благополучия (К. Рифф).

В отечественной психологии широко представлены аналитические обзоры концепций благополучия, разработанных зарубежными и отечественными учеными, которые позволяют определить перспективные направления эмпирических исследований данного феномена<sup>7</sup>. По сложившейся традиции понимания благополучия как многомерного психологического конструкта выделяют два основных подхода: гедонистический и эвдемонистический, которым соответствуют понятия «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие»<sup>8</sup>.

Содержание субъективного благополучия как когнитивно-аффективного образования составляют комплекс эмоций разной модальности и удовлетворенность жизнью [10; 11].

Модель психологического благополучия, предложенная К. Рифф, включает шесть основных составляющих: наличие цели в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия [12]. В рамках данной модели психологическое благополучие

рассматривается как результат саморазвития личности. Разрабатываются различные версии шкалы психологического благополучия [13; 14; 15], исследуются связи благополучия с работой и свойствами личности [16; 17]. Благополучие традиционно изучается в контексте проблемы психологического здоровья [18; 19].

Ввиду многообразия интерпретаций психологического и субъективного благополучия в зарубежной и отечественной психологии предпринимаются попытки построения моделей интеграции двух видов благополучия<sup>9</sup> [20]. Д. Леонтьев с позиции позитивной психологии рассматривает психологическое благополучие как самодетерминацию субъективного благополучия, состояния счастья [21]. Такое «самодетерминированное благополучие» предполагает сформированность механизмов личностной саморегуляции, включающих рефлексию жизнедеятельности. Подчеркивая значимость рефлексивной по своей природе осознанной саморегуляции, В. И. Моросанова рассматривает ее как метаресурс управления личностным саморазвитием и поддержания психологического благополучия [22]. Shengji Li, опираясь на позитивную психологию, теорию рефлексивного самосознания, изучает психологическое благополучие учителя во взаимосвязи с осознанностью [23].

Теоретический анализ исследований позволяет предположить, что развитие рефлексии будет способствовать повышению психологического благополучия учителя в профессиональной деятельности, рефлексивной по своей природе.

<sup>7</sup>Борисов Г. И. Подходы к изучению психологического благополучия // Психология образования: современный вектор развития: монография. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – С. 157–174.

<sup>8</sup>Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2006. – № 4. –

С. 105-114. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19103992>

<sup>9</sup>Психоэмоциональное благополучие: интегративный подход: монография / В. Р. Манукян, Е. Г. Трошихина, М. В. Данилова и др. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью «Нестор-История», 2020. – 360 с.

Исследование проводилось в 2024 г. при содействии БОУ ДПО «Институт развития образования Омской области» и ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет». Выборку составили 162 молодых учителя города Омска и Омской области (молодые педагоги и студенты очной формы обучения, совмещающие обучение в университете и работу в образовательной организации, в возрасте 19–32 лет) со стажем работы от 6 месяцев до 5 лет.

Для достижения поставленной в исследовании цели были задействованы следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко<sup>10</sup>; «Индивидуальная мера рефлексивности» А. В. Карпова и В. В. Пономаревой<sup>11</sup>; «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой» Н. В. Журина и Е. П. Ильина<sup>12</sup>.

Статистическая обработка результатов проводилась с использованием методов описательной статистики и факторного анализа. Расчеты выполнялись с помощью программ Excel и SPSS 25.0.

### Результаты исследования. Обсуждение

В апреле – мае 2024 г. начинающие учителя приняли участие в исследовании. Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью Google-формы через интернет-ресурсы. Полученные авторами результаты по некоторым шкалам методик согласуются с ранее полученными данными других ученых, а также отражают новые аспекты в решении заявленной проблемы.

При проведении методики «Психологическое благополучие» (К. Рифф) были получены результаты, отраженные в таблице 1. Так, 83,4 % молодых педагогов обнаруживают высокий (13 %) и средний (70,4 %) уровни психологического благополучия, тогда как у 16,6 % выявлен низкий уровень психологического благополучия.

При сравнении средних значений наибольшие показатели у начинающих педагогов обнаружены по шкале «Личностный рост» преимущественно за счет среднего (87,6 %) и высокого уровней (8,6 %) проявленности. Это говорит о стремлении молодых учителей к личностному и профессиональному саморазвитию, что обусловлено спецификой профессиональной деятельности и требованиями, предъявляемыми к ней. При этом реальные условия педагогической деятельности, участие в профессиональных конкурсах, повышении квалификации обеспечивают непрерывное совершенствование компетенций педагога, но не всегда являются психологически экологичными, эмоционально комфортными для него. Низкий уровень по шкале «Личностный рост» выявлен у 3,8 % молодых учителей.

Далее следует показатель по шкале «Цели в жизни», который определяет высокий уровень у 13 % и средний уровень у 68,5 % респондентов осознания целей и ориентиров, осмысленности происходящего в профессиональной деятельности, ее перспектив, возможных карьерных решений [10; 12]. Низкий уровень компонента цели выявлен у 18,5 % респондентов, что свидетельствует об отсутствии убеждений, придающих смысл профессиональной деятельности.

<sup>10</sup> Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.

<sup>11</sup> Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методики её диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5. – С. 45–57.

<sup>12</sup> Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

Средние показатели обнаружены по шкалам «Позитивные отношения с другими» и «Автономность». Так, по шкале «Позитивные отношения с другими» молодые педагоги демонстрируют преимущественно средний (61,2 %) и низкий (29,6 %) уровни, что означает наличие затруднений при «взаимодействии и установлении доверительных отношений с окружающими, проявлении эмпатии, поиске компромиссов для поддержания важных связей и разрешения конфликтных ситуаций» [12]. Высокий уровень позитивного отношения с окружающими выявлен у 9,2 % молодых учителей.

По шкале «Автономность» данные распределены преимущественно на среднем (70,4 %) и высоком (20,4 %) уровнях, что свидетельствует о выраженности способности противостоять конформизму, занимать независимую позицию с опорой на собственные мысли и поступки. Низкий уровень выявлен у 9,2 %, что фиксирует у молодых педагогов сложности с определением собственной позиции и самостоятельным принятием решений, зависимость от решений и оценок окружающих, неготовность противостоять общественному давлению [12].

В исследовании И. В. Заусенко<sup>13</sup> были получены аналогичные преобладающие показатели средних значений по шкалам «Цели в жизни» и «Личностный рост». Нормативные показатели «Позитивные отношения с окружающими» и «Автономность» в обоих случаях свидетельствуют о возможных переживаниях молодых педагогов, связанных с «умениями устанавливать доверительные отношения

с окружающими, находить компромиссы и проявлять заботу»<sup>14</sup>.

Самые нижние позиции в иерархии шкал занимают значения показателей по шкалам «Самопринятие» и «Управление средой». Так, по шкале «Самопринятие» обнаружено преобладание среднего (69,8 %) и низкого (16,6 %) уровней значений, что может проявляться в критике, недовольстве собой, сомнениях и неуверенности в своих словах и действиях. Высокие показатели по данной шкале присутствует только у 13,6 % молодых педагогов, что выражается в позитивной самооценке молодых педагогов, принятии слабых и сильных сторон своей личности, осознании недостатков, ошибок и побед. Переживания начинающих учителей находят отражение в «самоотношении при осуществлении общественно полезной деятельности, ориентированной на будущее, и связаны с принятием своего личностного многообразия»<sup>15</sup>.

По шкале «Управление средой» выявлен преимущественно средний (74,7 %) уровень выраженности компетенций в управлении средой начинающим учителем, что дополняет представление о готовности молодого педагога создавать условия и обстоятельства, подходящие для достижения целей, желании контролировать внешнюю деятельность, эффективно использовать предоставляющиеся возможности среды. Однако эффективно управлять окружением получается не у всех начинающих учителей, о чем свидетельствуют показатели, соответствующие высокому (12,3 %) и низкому уровням по данной шкале (13 %). Молодой учитель испытывает «сложности в орга-

<sup>13</sup> Заусенко И. В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17762407>

<sup>14</sup> Заусенко И. В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. – 2012. – № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17762407>

<sup>15</sup> Там же.

низации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, лишен чувства контроля над внешней деятельностью и происходящими событиями»<sup>16</sup>. В управлении средой «педагоги в некоторой степени

озабочены ожиданиями и оценками других, испытывают трудности, когда следует противостоять социальному давлению в мыслях и поступках, переживают невозможность улучшить условия своей жизни»<sup>17</sup>.

Таблица 1

**Количественные показатели психологического благополучия учителей**

Table 1

**Quantitative indicators of psychological well-being of teachers**

Шкалы	Низкий уровень		Средний уровень			Высокий уровень			Среднее значение (μ)	
	Количество		Среднее значение (μ)	Количество		Среднее значение (μ)	Количество			Среднее значение (μ)
	%	чел.		%	чел.		%	чел.		
<b>Психологическое благополучие</b>	<b>16,6</b>	<b>27</b>	<b>296,1</b>	<b>70,4</b>	<b>114</b>	<b>362,1</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>447,4</b>	<b>361,8</b>
Позитивные отношения с другими	29,6	48	48,9	61,2	99	61,9	9,2	15	80	59,7
Управление средой	13	21	40,5	74,7	121	58,5	12,3	20	73,9	57,8
Личностный рост	3,8	6	51	87,6	142	61,9	8,6	14	75,6	64,2
Автономность	9,2	15	45,6	70,4	114	56,8	20,4	33	73,8	59,2
Самопринятие	16,6	27	40,3	69,8	113	59,6	13,6	22	73,9	58,2
Цель в жизни	18,5	30	47	68,5	111	63,8	13	21	78,4	62,6

Применение методики «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой» Н. В. Журина и Е. П. Ильина выявило у 26,5 % испытуемых высокий уровень удовлетворенности своей педагогической деятельностью, который характеризуется «наличием целей в будущем, придающим жизни осмысленность, направленность и временную перспективу» [1]. Переживание интереса к деятельности, положительных эмоций, наполненность смыслом обеспечивают активность и самореализацию начинающего педагога в профессиональной деятельности. Результаты представлены в таблице 2.

Средний и низкий уровни удовлетворенности молодых педагогов своей педагогической деятельностью наблюдаются в 18,5 % и в 37 % случаях. Низкий уровень удовлетворенности проявляется в непростроенной жизненной перспективе, слабой выраженности осмысленности жизни, что может привести начинающего учителя к формальному отношению к педагогической деятельности [1]. Отсутствие целостного восприятия событий жизни и профессиональной деятельности способствует тому, что молодые учителя не рассматривают настоящее как момент подготовки и перехода в будущее.

<sup>16</sup> Там же.

<sup>17</sup> Там же.

Таблица 2.

**Количественные показатели профессиональной удовлетворенности учителей**

Table 2.

**Quantitative indicators of professional satisfaction of teachers**

Шкалы	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень			Среднее значение ( $\mu$ )
	Количество		Среднее значение ( $\mu$ )	Количество		Среднее значение ( $\mu$ )	Количество		Среднее значение ( $\mu$ )	
	%	чел.		%	чел.		%	чел.		
Удовлетворенность профессиональной деятельностью	37	60	2,6	18,5	30	8,4	26,5	43	13,6	8,8
Неудовлетворенность профессиональной деятельностью	10,5	17	-2,5	5,6	9	-8	1,9	3	-11	-5

Высокий уровень неудовлетворенности педагогической деятельностью выявлен у 1,9 %, средний у 5,6 % и низкий уровни неудовлетворенности у 10,5 % испытуемых. Согласно полученным данным число студентов, испытывающих низкую удовлетворенность (37 %) и неудовлетворенность высокого уровня (1,9 %), среднего уровня (5,6 %) и низкого уровня (10,5 %) своей профессиональной деятельностью, составляет 55 % от числа испытуемых.

Сравнивая средние значения по шкалам, обнаруживаем высокие позиции удовлетворенности профессиональной деятельностью, что позволяет заключить, что молодые педагоги в большей степени удовлетворены процессом и результатом реализуемой деятельности. Низкие позиции занимает неудовлетворенность профессиональной деятельностью, что может стимулировать саморазвитие и освоение новых компетенций, а также приводить к эмоциональному выгоранию, утрате интереса и формальному отношению к деятельности.

Данные, полученные в результате применения методики «Индивидуальная мера рефлексивности» А. В. Карпова, свидетельствуют, что у большинства респондентов (63 %) преобладают средние показатели уровня выраженности рефлексивности. Для начинающих учителей со средним уровнем рефлексивности характерны критическое осмысление текущей деятельности и ее элементов, непосредственная включенность в ситуацию профессиональной деятельности, оценка перспектив своей работы с опорой на успехи прошлого (пытаются обосновать произошедшие события) и настоящего<sup>18</sup>. Им свойственно планировать и прогнозировать вероятный исход своей деятельности, выбирать наиболее эффективные способы ее выполнения. Результаты представлены в таблице 3.

Примерно у трети респондентов выявлены низкие показатели развития индивидуальной меры рефлексивности, что проявляется в затруднениях молодых учителей при анализе собственных ошибок и определении причин происходящих событий. Это приводит

<sup>18</sup> Селиванова Е. А., Хватова М. В. Рефлексивность в структуре личности педагогов как показатель их психологического здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. –

№ 11. – С. 211–216. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17054714>

к осложнению взаимодействия и общения с другими людьми, трудностям в планировании деятельности, постановке целей и прогнозировании результатов. И только у 1,9 % молодых учителей выявлен высокий уровень развития рефлексии, что проявляется в анализе поступков других людей, осмыслении своей деятель-

ности в мельчайших деталях, тщательном планировании и прогнозировании всех возможных последствий, выяснении причинно-следственных связей во временной перспективе. Полученные результаты согласуются с выводами о степени выраженности рефлексии в выборке педагогов<sup>19</sup>.

Таблица 3

**Количественные показатели рефлексивности учителей**

Table 3

**Quantitative indicators of teachers' reflexivity**

Шкалы	Низкий уровень		Среднее значение (μ)	Средний уровень		Среднее значение (μ)	Высокий уровень		Среднее значение (μ)	
	Количество			Количество			Количество			
	%	чел.	%	чел.	%	чел.				
Индивидуальная мера рефлексивности	63	102	106,6	35,1	57	123,1	1,9	3	148	117,8
Рефлексия настоящей деятельности										34,4
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми										35
Ретроспективная рефлексия										35,9
Рефлексия будущей деятельности										36,4

Согласно таблице 3 начинающие учителя имеют средние значения по всем видам личностной рефлексии. Однако в большей степени представлена ретроспективная рефлексия ( $\mu = 35,9$ ) и рефлексия будущей деятельности ( $\mu = 36,4$ ), что находит свое выражение в стремлении молодых педагогов размышлять над мотивами, условиями и результатами прошлой деятельности, прогнозировать события и планировать свою жизнь. Меньшие показатели по рефлексии настоящей деятельности ( $\mu = 34,4$ ) могут свидетельствовать о желании начинающих педагогов понять, разобраться в конкретной ситуации, определить в ней свою линию поведения, что не всегда бывает легко.

Следующий этап исследовательской работы был связан с проведением факторного анализа, который позволил выявить три фактора, охватывающие 76,58 % всей выборки. Извлечение факторов осуществлялось с использованием Varimax вращения и применением функции «сортировать по величине», с помощью которой переменные были отсортированы в соответствии с величиной их нагрузок по каждому фактору. Каждый фактор представляет собой тип учителей, поскольку в каждом из них во взаимосвязи находятся шкалы психологического благополучия и виды рефлексии. Результаты представлены в таблице 4. Охарактеризуем выявленные типы учителей.

<sup>19</sup> Там же.

Таблица 4

**Результаты факторного анализа психологического благополучия, рефлексии и профессиональной удовлетворенности учителя (n = 162)**

Table 4

**The results of a factor analysis of psychological well-being, reflection and professional satisfaction of the teacher (n = 162)**

	1 фактор	2 фактор	3 фактор
Положительные отношения с другими	0,82	0,01	-0,04
Автономия	0,46	-0,18	0,78
Управление окружением	0,90	-0,05	-0,12
Личностный рост	0,85	0,02	0,36
Цель в жизни	0,89	0,03	-0,10
Самопринятие	0,86	-0,39	0,01
Психологическое благополучие	0,98	-0,08	0,14
Удовлетворенность профессией и работой	0,57	-0,23	-0,41
Рефлексия	0,16	0,96	0,01
Рефлексия прошлого	-0,28	0,63	0,35
Рефлексия настоящего	0,26	0,76	0,05
Рефлексия будущего	0,04	0,80	0,07
Рефлексия общения	0,49	0,59	-0,47

Первый фактор объединяет молодых учителей (43,6 % от общей дисперсии), для которых характерно субъективное ощущение целостности и осмысленности собственной жизни. Психологическое благополучие они связывают с властью и компетенцией управлять окружающими, а также эффективным использованием представляющихся возможностей для достижения желаемого. Простроенные цели относительно всей жизни побуждают их развиваться в личностном и профессиональном планах. Открытость новому опыту, ощущение собственной самореализации позволяют им позитивно относиться к себе и к своему прошлому опыту. Принимая различные стороны своей личности, такие учителя «принимают других людей, выстраивая доверительные отношения с ними, проявляя заботу и сопереживание»<sup>20</sup>. Проявлению привязанности, открытости в общении способ-

ствует развитая рефлексия общения, содействующая пониманию намерений собеседника, того, как он воспринимает коммуникатора.

Второй фактор (23,45 % от общей дисперсии) характеризует начинающих учителей как склонных к анализу своих решений, поступков в педагогической деятельности, фиксации и осмыслению переживаний в возникающих ситуациях успеха и неудач. Они размышляют относительно своего будущего, пытаются выстроить перспективу своей профессиональной жизни, опираясь на ситуацию настоящего времени. Получается, что понимание, прораивание настоящего происходит сквозь призму возможного будущего. Но реализация себя в настоящем связана с осмыслением ситуаций, событий прошлого. «Прокручивание» того, что уже прошло, является попыткой извлечь опыт, понять причины имеющихся результатов на сегодняшний день.

<sup>20</sup> Заусенко И. В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. –

2012. – № 2. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17762407>

Наличие рефлексии общения в данном факторе говорит о стремлении таких учителей представлять мысли, эмоции собеседника, понимать реакцию на сказанное. Получается, что учителя данного типа в процессе профессионального становления много анализируют, размышляют, переживают, что сказывается на неудовлетворенности собственной профессиональной деятельностью, а это является препятствием для принятия себя, своих личностных и профессиональных качеств.

Третий фактор (9,85 % от общей дисперсии) объединяет молодых учителей, которым свойственны самостоятельность и независимость, стремление противостоять правилам, не согласующимся с их представлениями о должном. Они не удовлетворены своей профессиональной деятельностью, вероятно, это связано с тем, что профессия учителя предполагает взаимодействие в системе «человек – человек», где необходимо уметь общаться, проявлять эмпатию, анализировать то, как воспринимает собеседник коммуникатора. Однако обратная корреляционная взаимосвязь с такой переменной, как рефлексия общения, позволяет говорить о том, что чем больше педагог дистанцируется от других людей, стремясь к независимости и самостоятельности, тем меньше он анализирует складывающиеся отношения с детьми, коллегами, родителями. Тем не менее такие учителя пытаются осмыслить ситуации прошлого, извлечь опыт из тех трудностей, с которыми им пришлось столкнуться, что побуждает их к развитию собственного потенциала. Открытость новому опыту дает возможность работать над собой и изменяться в соответствии с собственными достижениями.

Выявленные факторы можно использовать при планировании и реализации программы психолого-педагогического сопровождения молодых специалистов.

## Заключение

Результаты нашего исследования показали, что для учителей на начальном этапе профессиональной деятельности характерен средний уровень психологического благополучия и невысокий уровень рефлексии. Психологическое благополучие складывается из стремления к личностному росту, наличия простроенных жизненных целей и трудностей, связанных с управлением средой, выстраиванием взаимодействия с коллегами и самопринятием. Преобладающие средний и низкий уровни развития рефлексии проявляются в затруднениях при осмыслении наличной ситуации, что сказывается на недостаточной удовлетворенности начинающих учителей своей профессиональной деятельностью.

Проведенный факторный анализ позволил выявить 3 типа учителей. Первый тип включает начинающих учителей, которые ощущают психологическое благополучие, эффективно простраивая коммуникацию с другими, за счет развитой рефлексии общения; второй тип объединяет рефлексирующих молодых учителей, недовольных своими личностными, профессиональными качествами и результатами педагогической деятельности; третий тип объединяет автономных молодых педагогов, стремящихся действовать независимо от других людей в складывающихся обстоятельствах.

Полученные результаты составят информационную основу для разработки программ профессионально-личностного развития и психолого-педагогического сопровождения начинающих педагогов, что может способствовать закреплению молодых специалистов в профессии, их личностному и профессиональному росту.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Admiraal W., Kittelsen Røberg K.-I. Teachers' job demands, resources and their job satisfaction: Satisfaction with school, career choice and teaching profession of teachers in different career stages // *Teaching and Teacher Education*. – 2023. – Vol. 125. – P. 104063. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104063>
2. Jackson J., Stevens T. Predicting Teachers' job Satisfaction from Student Aggression Toward Teachers and Related Trauma // *Contemporary School Psychology*. – 2022. – Vol. 27 (3). – P. 479–490. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00409-5>
3. Воюшина Е. А., Постникова М. И. Психологическое благополучие педагогов с разным стажем педагогической деятельности (поколенческий аспект) // *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании*. – 2019. – № 2. – С. 842–850. DOI: <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2019-2-105> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44055294>
4. 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. DOI: <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2022-206-258-266> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50003613>
5. Richter E., Lucksnat C., Redding C., Richter D. Retention intention and job satisfaction of alternatively certified teachers in their first year of teaching // *Teaching and Teacher Education*. – 2022. – Vol. 114. – P. 103704. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103704>
6. Торопова А., 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. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
7. Реан А. А., Линьков А. Л., Ставцев А. А. Сильные стороны личности педагога как предиктор благополучия на разных ступенях преподавания // *Мир психологии*. – 2023. – № 1. – С. 75–86. DOI: [https://doi.org/10.51944/20738528\\_2023\\_1\\_75](https://doi.org/10.51944/20738528_2023_1_75) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52450780>
8. 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: <https://doi.org/10.26907/esd.17.2.15> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49022945>
9. 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. DOI: <https://doi.org/10.24888/2073-8439-2023-62-2-16-27> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100443>
10. 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. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
11. Luhmann M., Hofmann W., Eid M., Lucas R. E. Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2012. – Vol. 102 (3). – P. 592–615. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0025948>
12. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69 (4). – P. 719–727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>



13. Sasaki N., Watanabe K., Imamura K., Nishi D., Karasawa M., Kan Ch., Ryff C. D., Kawakami N. Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): a validation study // BMC Psychology. – 2020. – Vol. 8 (1). – P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00441-1> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52906732>
14. Исаева О. М., Акимова А. Ю., Волкова Е. Н. Опросник благополучия PERMA-Profilер: апробация русскоязычной версии // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 3. – С. 116–133. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49546252>
15. Zhou E., Carmona R. K., Nwosisi E., Waldron E. M., Burnett-Zeigler I. Analysis of factor structure of the 42-item Ryff Psychological Well-Being Scale in a sample of African American women in a community health center // Journal of Human Behavior in the Social Environment. – 2024. – P. 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1080/10911359.2024.2304576>
16. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatics. – 2013. – Vol. 83 (1). – P. 10–28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
17. Gómez-López M., Viejo C., Romera E. M., Ortega-Ruiz R. Psychological Well-Being and Social Competence During Adolescence: Longitudinal Association Between the Two Phenomena // Child Indicators Research. – 2022. – Vol. 15 (3). – P. 1043–1061. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09899-w> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47911445>
18. Winefield H. R., Gill T. K., Taylor A. W., Pilkington R. M. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? // Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice. – 2012. – Vol. 2 (1). – P. 3. DOI: <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
19. Воробьева Е. В., Правдина Л. Р., Шевченко А. В. Особенности психологических защит и копинг-стратегий у педагогов дошкольных образовательных учреждений с разным уровнем психологического благополучия // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29, № 2. – С. 112–125. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2024290208> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67219724>
20. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being // Psychological Bulletin. – 2008. – Vol. 134 (1). – P. 138–161. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
21. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14–37. DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561427>
22. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 4–37. DOI: <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44945784>
23. Li S. Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review // Frontiers in Psychology. – 2021. – Vol. 12. – P. 720340. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720340>

Поступила: 30 июля 2024

Принята: 02 сентября 2024

Опубликована: 31 октября 2024



### **Заявленный вклад авторов:**

Тихолаз Татьяна Михайловна: сбор эмпирического материала, оформление текста статьи. литературный обзор.

Казакова Ирина Валерьевна: сбор эмпирического материала, выполнение статистических процедур, описание и интерпретация данных.

Кочеулова Ольга Александровна: организация исследования, концепция и дизайн исследования, сбор материалов, интерпретация результатов и общее руководство.

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**

#### **Тихолаз Татьяна Михайловна**

кандидат психологических наук, доцент,  
кафедра психологии,  
Омский государственный педагогический университет,  
Набережная Тухачевского, 14, 644099, г. Омск, Россия.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2652-0544>  
SPIN-код: 4825-4856  
E-mail: [ttm\\_2007@mail.ru](mailto:ttm_2007@mail.ru)

#### **Казакова Ирина Валерьевна**

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

#### **Кочеулова Ольга Александровна**

кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра психологии,  
Омский государственный педагогический университет,  
Набережная Тухачевского, 14, 644099, г. Омск, Россия.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5120-3356>  
SPIN-код: 8854-0791  
E-mail: [boa27@yandex.ru](mailto:boa27@yandex.ru)



## The study of newly-qualified teachers' psychological well-being and personal reflection

Tatyana M. Tikholaz<sup>1</sup>, Irina V. Kazakova<sup>1</sup>, Olga A. Kocheulova  <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russian Federation

### Abstract

**Introduction.** *The article examines the peculiarities of psychological well-being and satisfaction with the profession of novice teachers in connection with personal reflection. The purpose of the study is to reveal the specifics of psychological well-being and personal reflection of teachers at the initial stage of professional development.*

**Materials and Methods.** *The study follows a systematic approach and the concept of psychological well-being (K Riff). In order to achieve the purpose of the research, the authors used theoretical (analysis, comparison, generalization, systematization) and empirical (tests) methods, as well as methods of statistical information processing. To collect relevant data, the methods were presented by means of a Google form via an online resource. The research sample consisted of 162 newly-qualified teachers from Omsk and the Omsk region whose work experience ranged between 6 months and 5 years.*

**Results.** *The authors of the article obtained the following results:*

- analyzed and summarized Russian and international research investigations on issues of psychological well-being, the level of development of reflection and novice teachers satisfaction with their profession;

- the empirical results of the study are presented, which reflect the priority indicators of psychological well-being, the level and types of personal reflection, the level of satisfaction with the professional development of newly-qualified teachers; the specifics of psychological well-being and personal reflection of teachers are revealed, the types of teachers at the initial stage of professional development are described.

---

### Acknowledgments

The study was financially supported by the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Omsk State Pedagogical University» by intra-university assignment. Project “Psychological well-being of a teacher in an educational organization”.

### For citation

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.

DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.2405.02>

  Corresponding Author: Irina V. Kazakova, [kochkareva\\_i@list.ru](mailto:kochkareva_i@list.ru)

© Tatyana M. Tikholaz, Irina V. Kazakova, Olga A. Kocheulova, 2024



**Conclusions.** *The specifics of psychological well-being and personal reflection of novice teachers are determined by difficulties in managing the environment, building interaction with colleagues and self-acceptance, readiness for personal growth and autonomy, and there is also insufficient development of reflection skills, in particular, reflection on communication and real activity, which affects satisfaction with professional activities. The types of novice teachers have been identified depending on the specifics of psychological well-being, the level of development and type of personal reflection, and satisfaction with profession.*

**Keywords**

*Psychological well-being; Satisfaction with professional activities; Personal reflection; The types of novice teachers.*

**REFERENCES**

1. Admiraal W., Kittelsen Røberg K.-I. Teachers' job demands, resources and their job satisfaction: Satisfaction with school, career choice and teaching profession of teachers in different career stages. *Teaching and Teacher Education*, 2023, vol. 125, pp. 104063. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104063>
2. Jackson J., Stevens T. Predicting teachers' job satisfaction from student aggression toward teachers and related trauma, contemporary *School Psychology*, 2022, vol. 27 (3), pp. 479-490. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00409-5>
3. Voyushina E. A., Postnikova M. I. Psychological well-being of teachers with different experience of pedagogical activity: A generational approach. *Herzen University Conference on Psychology in Education*, 2019, no. 2, pp. 842-850. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.33910/herzenpsyconf-2019-2-105> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44055294>
4. Somova N. L., Kononova A. S. Psychological and social well-being of young teachers of general education schools. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2022, no. 206, pp. 258-266. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2022-206-258-266> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50003613>
5. Richter E., Lucksnat C., Redding C., Richter D. Retention intention and job satisfaction of alternatively certified teachers in their first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 2022, vol. 114, pp. 103704. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103704>
6. 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. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131911.2019.1705247>
7. Rean A. A., Linkov A. L., Stavtsev A. A. Strengths of the teacher's personality as a predictor of well-being at different levels of teaching. *The World of Psychology*, 2023, no. 1, pp. 75-86. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ylaazn> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52450780>
8. Tikhomirova M. A., Bordovskaya N. V., Koshkina E. A. Psychological well-being of teachers. *Education and Self-Development*, 2022, vol. 17 (2), pp. 188-202. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.26907/esd.17.2.15> URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49022945>
9. 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) DOI: <https://doi.org/10.24888/2073-8439-2023-62-2-16-27> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100443>



10. 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>
11. Luhmann M., Hofmann W., Eid M., Lucas RE. Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, vol. 102 (3), pp. 592-615. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0025948>
12. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69 (4), pp. 719-727. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
13. Sasaki N., Watanabe K., Imamura K., Nishi D., Karasawa M., Kan Ch., Ryff C. D., Kawakami N. Japanese version of the 42-item psychological well-being scale (PWBS-42): A validation study. *BMC Psychology*, 2020, vol. 8 (1), pp. 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00441-1> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=52906732>
14. Isaeva O. M., Akimova A. Y., Volkova E. N. PERMA-profiler: The approbation of the Russian version. *Social Psychology and Society*, 2022, vol. 13 (3), pp. 116-133. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2022130308> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49546252>
15. Zhou E., Carmona R. K., Nwosisi E., Waldron E. M., Burnett-Zeigler I. Analysis of factor structure of the 42-item Ryff psychological well-being scale in a sample of African American women in a community health center. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 2024, pp. 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1080/10911359.2024.2304576>
16. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2013, vol. 83 (1), pp. 10-28. DOI: <https://doi.org/10.1159/000353263>
17. Gómez-López M., Viejo C., Romera E. M., Ortega-Ruiz R. Psychological well-being and social competence during adolescence: Longitudinal association between the two phenomena. *Child Indicators Research*, 2022, vol. 15 (3), pp. 1043-1061. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09899-w> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47911445>
18. Winefield H. R., Gill T. K., Taylor A. W., Pilkington R. M. Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2012, vol. 2 (1), pp. 3. DOI: <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
19. Vorobyeva E., Pravdina L., Shevchenko A. Features of psychological defenses and coping strategies among teachers of preschool educational institutions with different levels of psychological well-being. *Psychological Science and Education*, 2024, vol. 29 (2), pp. 112-125. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2024290208> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67219724>
20. Steel P., Schmidt J., Shultz J. Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 2008, vol. 134 (1), pp. 138-161. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
21. Leontiev D. A. Happiness and well-being: Toward the construction of the conceptual field. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020, no. 1. pp. 14-37. (In Russian) DOI: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42561427>
22. Morosanova V. I. Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving the problems of human activity. *Moscow University Psychology Bulletin*, 2021, no.1, pp. 4-37. (In



Russian) DOI: <https://doi.org/10.11621/vsp.2021.01.01> URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44945784>

23. Li S. Psychological wellbeing, mindfulness, and immunity of teachers in second or foreign language education: A theoretical review. *Frontiers in Psychology*, 2021, vol. 12, pp. 720340. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720340>

Submitted: 30 July 2024

Accepted: 02 September 2024

Published: 31 October 2024



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:

Tatyana Mikhailovna Tikholaž

Contribution of the co-author: collection of empirical material, preparation of the text of the article, literature review.

Irina Valerievna Kazakova

Contribution of the co-author: collecting empirical material, performing statistical procedures, describing and interpreting data

Olga Aleksandrovna Kocheulova

Contribution of the co-author: organization of the study, concept and design of the study, interpretation of the results and general guidance of the study.

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

**Tatyana Mikhailovna Tikholaž**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Department of Psychology,

Omsk State Pedagogical University,

Tukhachevsky Embankment, 14, 644099, Omsk, Russian Federation.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2652-0544>

E-mail: [ttm\\_2007@mail.ru](mailto:ttm_2007@mail.ru)





**Irina Valerievna Kazakova**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Department of Psychology,  
Omsk State Pedagogical University,  
Tukhachevsky Embankment, 14, 644099, Omsk, Russian Federation.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8158-5068>  
E-mail: [kochkareva\\_i@list.ru](mailto:kochkareva_i@list.ru)

**Olga Alexandrovna Kocheulova**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Department of Psychology,  
Omsk State Pedagogical University,  
Tukhachevsky Embankment, 14, 644099, Omsk, Russian Federation.  
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-5120-3356>  
E-mail: [boa27@yandex.ru](mailto:boa27@yandex.ru)