

УДК 378+796.05  
DOI 10.20339/AM.01-25.050

**В.П. Бессонова\***,  
канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта  
Арктический государственный агротехнологический университет, г. Якутск  
e-mail: [bessonova.vp@mail.ru](mailto:bessonova.vp@mail.ru)  
**М.И. Сентизова,**  
канд. пед. наук, доцент  
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, г. Якутск  
e-mail: [sentizova@yandex.ru](mailto:sentizova@yandex.ru)

## РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЧЕРЕЗ ФИДЖИТАЛ-СПОРТ

*Статья посвящена проблеме повышения интереса студентов к спорту и дисциплинам «Общая физическая подготовка», «Физическая культура и спорт» в вузе. Проведен статистический анализ данных, а также наблюдение и анкетирование студентов с целью понимания заинтересованности студентов к введению фиджитал-спорта в образовательную деятельность. Статья подчеркивает необходимость развития фиджитал-спорта в целях повышения интереса к спорту и развития профессионально-прикладных навыков студентов. Целью исследования является изучение влияния фиджитал-спорта на развитие студентов. Практическая значимость исследования заключается в повышении мотивации к занятиям физической культурой, организации взаимодействия преподавателя со студентами через современные информационные технологии, через фиджитал-спорт.*

**Ключевые слова:** фиджитал-спорт, физическая культура, развитие, формирование интереса, студенты вуза, информационные технологии.

## DEVELOPING INTEREST IN PHYSICAL CULTURE THROUGH PHYGITAL SPORTS

**Valentina P. Bessonova\***, Cand. Sc. (Pedagogy), Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk city, e-mail: [bessonova.vp@mail.ru](mailto:bessonova.vp@mail.ru)

**Maria I. Sentizova,** Cand. Sc. (Pedagogy), Associate Professor, North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk city, e-mail: [sentizova@yandex.ru](mailto:sentizova@yandex.ru)

*The article is devoted to the problem of increasing students' interest in sports and the discipline "General physical training", "Physical education and sports" in the university. Statistical analysis of data as well as observation and questionnaire survey of students were conducted to understand students' interest in introducing Phygital sports in educational activities. The article emphasizes the need to develop phygital sports in order to increase interest in sports and develop students' professional and applied. The purpose of the study is to investigate the impact of phygital sports on students' development. The practical significance of the study is to increase motivation for physical education, organize interaction between teachers and students through modern information technologies, through phygital sports.*

**Keywords:** phygital sports, physical culture, development, interest formation, university students, information technologies

### Введение

В настоящее время идет активное развитие и внедрение в вузовскую среду фиджитал-спорта. Обзор научной литературы показал различные варианты развития фиджитал-спорта в вузах: внедрение модели интеграции в учебный план, создание спортивных команд, проведение соревнований, проект внеучебной деятельности [1]. Учитывая большое значение развития информационных технологий в Российской Федерации, развитие фиджитал-спорта особенно актуально в вузах страны.

Фиджитал-спорт стал дополнением физической культуры, и эта новая форма спортивной деятельности сочетает в себе элементы физической активности с использованием цифровых технологий [3]. Интеграция физической активности и компьютерных технологий расширяет возможности развития сту-

дентов как в физическом, так и в интеллектуальном плане, расширяет конкурентоспособность будущих специалистов.

Онлайн-игры существуют еще со времени появления коммутируемых сетей в 1970-х годах. Дальнейшее развитие и распространение стало возможным в связи со снижением стоимости серверов и развитием быстрого интернета в 2000-х, что послужило появлению массовой многопользовательской онлайн-игры. С 2003 г. стала набирать популярность игра MOBA после появления Dota. Вышли релизы таких игр, как *Heroes of Newerth* (2009), *League of Legends* (2010) и *Dota 2* (2013). Компания Blizzard Entertainment, владеющая правами на *Warcraft*, также выпустила собственную MOBA под названием *Heroes of the Storm* в 2015 г., в которой присутствовали только герои из других игр этой компании. К началу 2010-х годов жанр MOBA прочно закрепился в киберспорте [4]. По данным

Википедии в 2022 г. 60% россиян с разной степенью регулярности играли в видеоигры, а годовые затраты на индустрию превысили 383 млрд руб. При этом только 17% россиян знакомы с основными тенденциями в киберспорте [2].

*Гипотеза исследования:* внедрение современных технологий в учебный процесс повысит интерес студентов к занятиям спортом, эффективно реализует возможность индивидуального подхода к обучению студентов.

*Цель исследования* — повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой. *Практическая значимость* исследования — организация взаимодействия преподавателя со студентами через современные информационные технологии, развитие фиджитал-спорта в вузе.

### Материалы и методы исследования

Для достижения поставленной цели применялись следующие методы исследования: обзор литературы по теме, анализ развития фиджитал-спорта в Республике Саха (Якутия), анкетирование, мониторинг успеваемости студентов по дисциплине «Общая физическая подготовка».

### Результаты и их обсуждение

Уровень внедрения инновационных технологий по дисциплине «Общая физическая подготовка» в агротехнологическом вузе наиболее активно развивается с 2020 г. с использованием электронных систем на основе LMS-платформы и интернет-технологий, сетевых телекоммуникаций (Moodle, Zoom, Google ресурсы, социальные сети), а также с использованием приложений для бега и фитнеса.

Киберспорт, фиджитал-спорт в вузе — новые направления в спорте, которые требуют квалифицированных специалистов, выделения часов в рабочем плане, а также составления своей программы обучения фиджитал-спорту и разработки методики преподавания, материально-технической базы. Индустрия этих направлений неразрывно связана со значительным количеством других сфер деятельности: программирование, менеджмент, разработка игр, производство оборудования, написание комментариев и их озвучивание, дизайн и маркетинг — это лишь немногие примеры профессиональной деятельности, на которых держится киберспортивная отрасль [5].

В Республике Саха (Якутия) в Северо-Восточном федеральном университете в мае 2023 г. был открыт Центр спортивных цифровых технологий, в котором занимаются более 350 студентов.

Согласно опросу студентов Арктического ГАТУ, более 30% студентов регулярно играют в онлайн-игры и готовы заниматься фиджитал-спортом. Мы согласны с мнением, что поддержка киберспортивных лиг позволит вузам более успешно

привлекать абитуриентов, а также обрести большую конкурентоспособность на междуниверситетских киберспортивных соревнованиях. Некоторые вузы поддерживают киберспортивные команды и развивают профессионализм игроков за счет найма тренеров и создания буткемпов на базе университета. Фиджитал-спорт в системе студенческого спорта в организациях высшего образования может развиваться как спортивная секция, спортивный клуб, сборная команда, могут проводиться различные соревнования по киберспорту.

В 2024 г. в Казани был проведен первый международный мультиспортивный турнир в концепции фиджитал-спорта «Игры Будущего», где приняли участие свыше 260 команд из разных стран в 21 дисциплине. Соревнования проводились по пяти категориям/вызовам: спорт, тактика, стратегия, скорость и технологии [2]:

- ♦ вызов «спорт» предполагал инновационное двоеборье из цифровых и физических турниров. Цифровой — представляет соревнования в формате видеоигры, в физическом аналоге — фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол, фиджитал-гонки, фиджитал-единоборства, фиджитал-хоккей, фиджитал-скейтбординг;
- ♦ вызов «тактика» предполагал объединение видеоигр жанра «трехмерный тактический бой» с физическим этапом — арена Лазертаг (CS + Лазертаг, Warface + Лазертаг, Standoff 2 + Лазертаг);
- ♦ вызов «стратегия» предполагал, что соревнования проходят в компьютерных играх жанра «боевая арена» и «стратегия». На физическом этапе команды сражаются в фиджитал-суперфинале — серии испытаний на выносливость и смекалку (Mobile Legends: Bang Bang + Суперфинал, Dota 2 + Суперфинал);
- ♦ вызов «технологии» предполагал соревнования с использованием технически сложных устройств и технологических разработок (гонки дронов, битва роботов и соревнования в виртуальной реальности);
- ♦ вызов «скорость» (прохождение игр на скорость) [5].

Якутская команда NOTU на «Играх Будущего» заняла третье место, доказав возможность участия в таких крупных международных соревнованиях.

Ежемесячный мониторинг успеваемости студентов в 2023/2024 учебном году по дисциплине «Общая физическая подготовка» (ОФП) показал, что 30% студентов не желают заниматься ОФП. Причинами постоянных пропусков являются: отсутствие интереса к физической активности (15%), занятость постоянными подработками (10%), занятость общественной деятельностью (5%).

В исследованиях других вузов по данной проблеме отмечают следующие причины: нехватка времени для физической активности из-за увеличения самостоятельной

работы по всем дисциплинам, т.к. отсутствуют условия для проведения дистанционного обучения (ДО) и/или увеличена теоретическая часть дисциплины, которая, по сути, на 95% является практической и нет условий для выполнения заданий и др.

Авторы исследования НИУ ВШЭ выяснили, что 19,9% всех студентов играют в онлайн-игры каждый день, 17,1% – несколько раз в неделю и 11,7% – несколько раз в месяц. Хотя 51,3% студентов вовсе не играют в онлайн-игры [3].

В Арктическом ГАТУ, по данным анкетирования, 42% студента уже знают о фиджитал-спорте, что говорит о заинтересованности студентов в развитии информационных технологий и спорта, 78,9% студентов играют в онлайн-игры. Чаще всего играют в Dota 2, Counter-Strike, PUBG Mobile, Valorant, Mobile legends, GTO. При этом студенты хотели бы, чтобы фиджитал-спорт развивался в университете. 73% респондентов заинтересованы в обучении и управлению дронами и отмечают такие положительные стороны фиджитал-спорта, как развитие коммуникации, стратегического мышления, тактики, мелкой моторики, реакции, скорости, внимательности, адаптации в виртуальном мире. Студенты проявляют большой интерес к онлайн-играм, но в то же время отмечают негативные стороны таких занятий, к которым относятся затраты большого количества времени на подготовку, негативное влияние на зрение.

В Республике Саха (Якутия) приоритетное внимание уделяется развитию информационных технологий, действует Федерация фиджитал-спорта, задачей которой является пропаганда ЗОЖ. Развивается инфраструктура для проведения фиджитал-соревнований, включая создание специальных игровых зон, обеспечение необходимого оборудо-

вания и технической поддержки; проведение соревнований; обучение и поддержка. Надо отметить, что фиджитал-спорт развивает инновации в спорте. В 2023 г. в Северо-Восточном федеральном университете открылся центр спортивных цифровых технологий, где по графику занимались 350 студентов. В аграрном вузе пока таких организованных специальных секций или центров нет, но на любительском уровне студенты принимали участие в республиканских соревнованиях в Republic tournir cup VALORANT 1 place, во Всероссийском турнире по CS:GO, где сборная АГАТУ заняла 1-е место. В первых республиканских соревнованиях в формате CS:GO + Лазертаг приняли участие 52 команды (286 участников). Создаются условия для развития IT, в одиннадцатом потоке акселератора Б8 приняли участие 15 команд из Якутии.

## Заключение

Фиджитал-спорт в вузе имеет перспективы для популяризации спорта среди студентов, внедрения инноваций в дисциплину «Физическая культура» и развития у студентов профессионально-прикладных навыков, которые востребованы в современном мире. Кроме того, фиджитал-спорт развивает коммуникативные способности студентов, скорость, реакцию, мелкую моторику, стратегическое мышление. Физическая активность в фиджитал-спорте является более привлекательной для молодежи, что позволит увеличить количество студентов, занимающихся спортом. Развитие технологической грамотности развивает такие навыки студентов, которые пригодятся будущему специалисту лучше ориентироваться в современном мире и будут способствовать профессиональному росту и развитию.

## Литература

1. Голубник А.А., Королева О.Ю. Модель развития фиджитал-спорта в университете // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 5.
2. Игры будущего. URL: Игры будущего – Википедия (wikipedia.org) (Игры будущего. 13.06.2024).
3. Леднев В.А., Чарыева М.О. Развитие фиджитал спорта: стратегия, менеджмент и коммерциализация // Новые подходы – 2022: сборник научных трудов по результатам II Всероссийской научно-практической конференции Минобрнауки России по вопросам формирования новых подходов к проектированию физического воспитания в образовательных организациях высшего образования, Москва, 12–13 сентября 2022 г. М.: Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство), 2022. С. 32–35.
4. Онлайн-игра – Википедия. URL: wikipedia.org (дата обращения: 30.06.2024).
5. Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации: экспертно-аналитический доклад / И.О. Яськов (рук. авт. кол.), Д.В. Пашкова, Н.А. Зарипов [и др.]. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. 64 с.
6. Фирсин С.А., Башмакова Е.А., Маскаева Т.Ю., Гаврилова И.Н. Основные проблемы внедрения фиджитал-спорта среди преподавателей московской области // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 254–257.

## References

1. Golubnik, A.A., Koroleva, O.Yu. (2023) Model of development of physical sports at the university. *World of Science. Pedagogy and psychology*. Vol. 11. No. 5.
2. Games of the future. URL: Games of the future – Wikipedia (wikipedia.org) (Games of the future. 13.06.2024).
3. Lednev, V.A. (2022) Development of physical sports: strategy, management and commercialization. *New approaches – 2022: a collection of scientific papers based on the results of the II All-Russian Scientific and Practical Conference of the Ministry of Education and Science of Russia on the formation of new approaches to the design of physical education in educational organizations of higher education, Moscow, September 12–13, 2022*. Moscow: Russian State University named after A.N. Kosygin (Technology. Design. Art) Press, 2022. P. 32–35.
4. Online game – Wikipedia. URL: wikipedia.org (accessed on: 30.06.2024).
5. The state of student e-sports in higher educational institutions of the Russian Federation: expert-analytical report / I.O. Yaskov (head of the editorial team), D.V. Pashkova, N.A. Zaripov [et al.]. Moscow: Publishing House of Higher School of Economics, 2023. 64 p.
6. Firsin, S.A., Bashmakova, E.A., Maskaeva, T.Yu., Gavrilova, I.N. (2023) The main problems of introducing physical sports among teachers in the Moscow region. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta*. No. 11 (225). P. 254–257.

УДК 316.6+159.9  
DOI 10.20339/AM.01-25.053

**Т.М. Тихолаз,**  
канд. психол. наук, доцент  
кафедра психологии  
Омский государственный педагогический университет  
<https://orcid.org/0000-0002-2652-0544>  
e-mail: [ttm\\_2007@mail.ru](mailto:ttm_2007@mail.ru)

**О.А. Коччулова,**  
канд. пед. наук, доцент  
кафедры психологии  
Омский государственный педагогический университет  
<https://orcid.org/0009-0001-5120-3356>  
e-mail: [boa27@yandex.ru](mailto:boa27@yandex.ru)

**И.В. Казакова,**  
канд. психол. наук, доцент  
кафедра психологии  
Омский государственный педагогический университет  
<https://orcid.org/0000-0002-8158-506>  
e-mail: [kochkareva\\_i@list.ru](mailto:kochkareva_i@list.ru)

## РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПРОФЕССИЕЙ<sup>1</sup>

*В статье характеризуется рефлексивность начинающих учителей, определяется роль рефлексивности для развития психологического благополучия учителя, устанавливаются основания изучения взаимосвязи рефлексивности, психологического благополучия, удовлетворенности и неудовлетворенности профессией. Описаны результаты эмпирического исследования психологического благополучия и удовлетворенности профессией начинающих учителей с разным уровнем рефлексивности. Выявлены преобладающие средний и низкий показатели индивидуальной меры рефлексивности молодых учителей при среднем и высоком уровнях удовлетворенности и при низком уровне неудовлетворенности профессией. Обнаружены доминирующие средний и высокий уровни психологического благополучия для педагогов с низким и средним уровнями рефлексивности. Представлены результаты корреляционного анализа в группах начинающих учителей со средним и низким уровнями рефлексивности. Установлены прямые взаимосвязи уровней рефлексивности с удовлетворенностью профессиональной деятельностью и психологическим благополучием. Установлено, что начинающих учителей характеризует средний и, в меньшей степени, низкий уровень рефлексивности, высокий уровень несвойственен данной выборке. Полученные в исследовании данные можно использовать в разработке программы психолого-педагогического сопровождения начинающих учителей в образовательной организации, одним из направлений которой будет обучение рефлексивным практикам молодого учителя.*

**Ключевые слова:** рефлексивность, рефлексия, начинающий учитель, психологическое благополучие, удовлетворенность профессией, корреляционный анализ.

## REFLEXIVITY AS A CONDITION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND JOB SATISFACTION

**Tatyana M. Tikholaz,** Cand. Sc. (Psychology), Docent, Associate Professor, Department of Psychology, Omsk State Pedagogical University, <https://orcid.org/0000-0002-2652-0544>, e-mail: [ttm\\_2007@mail.ru](mailto:ttm_2007@mail.ru), 89139759006

**Olga A. Kochчуlova,** Cand. Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Department of Psychology, Omsk State Pedagogical University, <https://orcid.org/0009-0001-5120-3356>, e-mail: [boa27@yandex.ru](mailto:boa27@yandex.ru)

**Irina V. Kazakova,** Cand.Sc. (Psychology), Docent, Associate Professor, Department of Psychology, Omsk State Pedagogical University, <https://orcid.org/0000-0002-8158-506>, e-mail: [kochkareva\\_i@list.ru](mailto:kochkareva_i@list.ru)

*The article characterizes the reflexivity of beginning teachers, defines the role of reflexivity for the development of psychological well-being of a teacher, defines the grounds for studying the relationship between reflexivity, psychological well-being, satisfaction and dissatisfaction with the profession. The results of an empirical study of psychological well-being and satisfaction with the profession of novice teachers with different levels of reflexivity are described. The prevailing average and low indicators of the individual measure of reflexivity of young teachers were revealed, with average and high levels of satisfaction and with a low level of dissatisfaction with the profession. The dominant medium and high levels of psychological well-being were found for teachers with low and medium levels of reflexivity. The results of correlation analysis in groups of novice teachers with medium and low levels of reflexivity are presented, direct correlations of reflexivity levels with satisfaction are established professional activity and psychological well-being. It was found that novice teachers are characterized by an average and, to a lesser extent, a low level of reflexivity, a high level is not characteristic of this sample. The data obtained in the study can be used in the development of a program of psychological and pedagogical support for novice teachers in an educational organization, one of the directions of which will be teaching reflexive practices of a young teacher.*

**Keywords:** reflexivity, reflection, beginning teacher, psychological well-being, satisfaction with the profession, correlation analysis

<sup>1</sup> **Благодарности.** Исследование выполнено в рамках внутривузовского гранта «Психологическое благополучие педагога образовательной организации», профинансированного Омским государственным педагогическим университетом.

## Введение

В профессиональном развитии педагога период адаптации начинающих учителей к целостной профессиональной деятельности предполагает освоение профессиональных умений и навыков, выстраивание как системы отношений с коллегами и обучающимися, так и самоотношения. Активизируются процессы самоопределения, осознания границ своих профессиональных возможностей. Успешность вхождения начинающего специалиста в профессию во многом определяется его активностью в практической деятельности и в сфере сознания и самосознания.

В связи с этим понятен интерес к исследованию рефлексивности учителя, которая рассматривается как ресурс личностного и профессионального развития, успешного осуществления педагогической деятельности [1; 4; 8], как показатель психологического здоровья [12], средство саморегуляции психических состояний [9].

Наряду с понятием рефлексивности педагога как качества личности, имеющего индивидуальную меру выраженности (Карпов, 2003), используется более широкое синтетическое понятие «рефлексия», которое в контексте педагогической профессии рассматривается как составляющая профессионального самосознания, компетентности, профессиональной деятельности, а также как личностная характеристика учителя [6], необходимый компонент для развития личностной и профессиональной компетентности педагога [7; 11].

Большинство исследований педагогической рефлексии делают акцент на роли рефлексии в совершенствовании деятельности учителя. Предполагается наличие прямой связи рефлексии с успешностью деятельности и уровнем личностного развития.

Однако в рамках дифференциального подхода к пониманию рефлексии предполагается, что анализ собственной деятельности, субъектных характеристик личности, эмоциональных состояний может порождать разнонаправленные, позитивные или негативные регулятивные эффекты, побуждая или к саморазвитию, или к уходу в пассивную созерцательную позицию – редукция активности. Негативные эффекты рефлексии обнаруживаются в зависимости от уровня ее выраженности при крайне низких и при крайне высоких показателях [5; 13].

Конструктивность рефлексии также во многом определяется тем, насколько учитель владеет эффективными методами и техниками самоанализа и самопознания. В связи с этим в организации подготовки студентов к профессиональной деятельности наряду с предметной и методической составляющей акцентируют внимание на развитие способности к рефлексии деятельности, овладение техни-

ками продуктивной рефлексии в управляемых условиях [9; 11].

Однако, можно предположить, что эффективность рефлексии будет определяться не только технической стороной этого процесса, но и смысловой, мотивационной, и в целом – уровнем зрелости личности, способной брать на себя ответственность за собственное развитие.

Результаты исследований показывают определяющую роль рефлексивности для развития психологического благополучия учителя.

*Психологическое благополучие педагога* – интегральная характеристика личности, обеспечивающая позитивное функционирование, включает самопринятие, позитивные отношения с окружающими, осмысленность целей в жизни, управление средой, автономию и личностный рост [10].

## Методологические основания исследования

В исследовании Волковой Е.Н. выявлены связи психологического благополучия современного учителя с его способностью к рефлексии, которая рассматривается как составляющая субъектности учителя. При этом автор рассматривает субъектность и психологическое благополучие учителя как важнейшие личностные ресурсы, развитие которых является основой для переживания чувства удовлетворенности жизнью, достижения успеха в деятельности [3].

В зарубежных публикациях последних лет исследуются преимущественно организационные условия и условия школьной среды как факторы удовлетворенности работой молодых учителей, в контексте решения проблемы нехватки кадров [14; 15].

Таким образом, неоднозначность результатов исследования характера связи уровня рефлексивности с психологическим благополучием начинающего учителя свидетельствует о необходимости проведения исследований в данном направлении.

*Цель исследования* – изучение психологического благополучия и удовлетворенности работой начинающих учителей с разным уровнем рефлексивности.

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: «Индивидуальная мера рефлексивности» Карпова А.В. и Пономаревой В.В.;

«Шкала психологического благополучия» Рифф К. в адаптации Шевеленковой Т. Д. и Фесенко П. П.; «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой» Журина Н. В. и Ильина Е. П. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием методов описательной статистики и факторного анализа. Расчеты выполнялись с помощью программ Excel и SPSS 25.0.

### Результаты исследования и их обсуждение

По методике «Индивидуальная мера рефлексивности» Карпова А. В. получены высокий, средний и низкий уровни рефлексивности у начинающих педагогов. Высокие показатели личностной рефлексии выявлены у 1,9% (3 человека из 162), что обнаруживает у учителей стремление к осмыслению и анализу как своих поступков и деятельности, так и поступков и деятельности других людей, склонность к тщательному планированию и прогнозированию возможных последствий, к выяснению причин и следствий своих действий.

Преобладание средних показателей индивидуальной меры рефлексивности отмечается у 63% (102 человека) респондентов. Средний уровень рефлексивности начинающего педагога проявляется в критическом осмыслении и включенности в ситуации профессиональной деятельности, в попытках обоснования произошедших событий и в оценке перспектив своей работы с опорой на успехи прошлого и настоящего. Для них характерно планирование и прогнозирование вероятностного исхода своей деятельности, выбор наиболее эффективных способов ее выполнения.

У 35,1% (57 человек) респондентов выявлены низкие показатели степени развития рефлексивности, что свидетельствует о наличии затруднений при анализе собственных ошибок и определении причин происходящих событий. Подобные затруднения приводят к осложнению взаимодействия и общения с другими людьми, к ошибкам

в планировании деятельности, постановке целей и прогнозировании результатов.

Анализируя полученные данные личностной рефлексии начинающих педагогов по шкалам, стоит отметить средние значения ретроспективной рефлексии ( $\mu=35,9$ ) и рефлексии будущей деятельности ( $\mu=36,4$ ) превышающие средние значения рефлексии общения ( $\mu=35$ ) и рефлексии настоящей деятельности ( $\mu=34,4$ ). Полученные результаты средних значений соответствуют среднему уровню рефлексивности молодых педагогов, что характеризует испытуемых как склонных к размышлению над мотивами, условиями и результатами прошлой деятельности, к прогнозированию событий и планированию своей жизни. Самые низкие средние значения по видам рефлексии характеризуют рефлексивность настоящей деятельности ( $\mu=34,4$ ), что свидетельствует о направленности начинающих педагогов на конкретную реальную ситуацию, соизмерение мотивов, определение своей линии поведения. Результаты исследования представлены в табл. 1.

Обращаясь к эмпирическим данным, полученным при использовании методики «Изучение удовлетворенности учителей своей профессией и работой» Журина Н. В. и Ильина Е. П., стоит отметить выявленные отношения. У испытуемых с низким уровнем рефлексии проявлено высокая удовлетворенность профессиональной деятельностью у 14,8% (24 человека), средняя удовлетворенность отмечается у 3,7% (6 человек), низкая удовлетворенность – у 14,8% (24 человека), тогда как неудовлетворенность выявлена лишь у 1,9% (3 человек) на среднем уровне. У 22,2% (36 человек) респондентов со средним уровнем личностной рефлексии обнаружен высокий уровень удовлетворенности своим трудом, у 14,8% (24 человека) – средний уровень удовлетворенности и у 11,1% (18 человек) – низкий уровень удовлетворенности профессиональной деятельностью. Неудовлетворенность своей работой наблюдается на низком уровне у 11,1% (18 человек), на среднем и высоком уровнях – у 1,9% (3 человека) на каждом. У респондентов

Таблица 1

Количественные показатели по шкалам и уровням личностной рефлексии начинающих педагогов

Шкалы	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень		Среднее значение ( $\mu$ )
	Кол-во (%)	Среднее значение ( $\mu$ )	Кол-во (%)	Среднее значение ( $\mu$ )	Кол-во (%)	Среднее значение ( $\mu$ )	
Индивидуальная мера рефлексивности	35,1	106,6	63	123,1	1,9	148	117,8
Рефлексия настоящей деятельности							34,4
Рефлексия будущей деятельности							36,4
Рефлексия общения и взаимодействия с другими людьми							35
Ретроспективная рефлексия							35,9

с высоким уровнем рефлексивности наблюдается средний уровень неудовлетворенности профессиональной деятельностью.

Результаты исследования по методике «Психологическое благополучие» (Рифф К.) показали преобладание у начинающих педагогов с низким уровнем рефлексивности психологического благополучия на низком уровне у 9,3% (15 человек), на среднем уровне – у 18,5% (30 человек), на высоком уровне – у 7,4% (12 человек). При этом стоит отметить, что по всем рассматриваемым шкалам психологического благополучия наблюдается появление преобладающего среднего уровня: по шкале «Самопринятие» – 25,9% (42 человека), по шкалам «Автономия» и «Управление средой» – 22,2% (36 человек), по шкалам «Цель в жизни» и «Личностный рост» – 24,1% (39 человек) респондентов. По шкале «Позитивные отношения с другими» значения преимущественно распределились между высоким и низким уровнями – 13% (21 человек) респондентов, тогда как средний уровень составляет 9,3% (15 человек) и является самым низким при сравнении с другими шкалами. У педагогов со средним уровнем личностной рефлексии выявлено психологическое благополучие на низком уровне у 7,4% (12 человек), на среднем уровне – у 50% (81 человек) и на высоком уровне – у 5,6% (9 человек). Средние уровни индивидуальной меры рефлексивности и психологического благополучия у начинающих педагогов зафиксированы с преобладанием у 51,9% (84 человека) респондентов по шкале «Личностный рост», у 48% (78 человек) – по шкалам «Автономия» и «Управление средой», у 44,4% (72 человека) – по шкалам «Самопринятие» и «Позитивные отношения с другими». Интересным представляется факт преобладания среднего уровня психологического благополучия – 1,9% (3 человека) – у начинающих педагогов с высоким уровнем рефлексии. Выявленные результаты исследования приведены в табл. 2.

Следующий этап работы был связан с проведением корреляционного анализа в группах учителей с высоким, средним и низким уровнем рефлексии. Прежде чем приступить к проведению корреляционного анализа, мы воспользовались тестом Колмагорова-Смирнова, результаты которого показали значение  $p > 0,05$  по всем переменным, задействованным в исследовании. Это позволило сделать вывод о том, что значения переменных подчиняются нормальному распределению и для выявления корреляционных взаимосвязей необходимо использовать коэффициент корреляции Пирсона  $r$ .

Так, в группе начинающих учителей с низким уровнем рефлексии были выявлены прямые взаимосвязи между «Удовлетворенностью профессиональной деятельностью»

Таблица 2

**Количественные показатели личностной рефлексии, удовлетворенности профессиональной деятельностью и психологического благополучия начинающих педагогов**

Индивидуальная мера рефлексивности		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
		35,1	63	1,9
Удовлетворенность профессиональной деятельностью	Низкий уровень	14,8	11,1	-
	Средний уровень	3,7	14,8	-
	Высокий уровень	14,8	22,2	-
Неудовлетворенность профессиональной деятельностью	Низкий уровень	-	11,1	-
	Средний уровень	1,9	1,9	1,9
	Высокий уровень	-	-	-
Психологическое благополучие	Низкий уровень	9,3	7,4	-
	Средний уровень	18,5	50	1,9
	Высокий уровень	7,4	5,6	-
Автономия	Низкий уровень	1,9	7,4	-
	Средний уровень	22,2	48	-
	Высокий уровень	11,1	7,4	1,9
Цель в жизни	Низкий уровень	6,2	13	-
	Средний уровень	24,1	42	1,9
	Высокий уровень	5,6	7,4	-
Управление средой	Низкий уровень	7,4	7,4	-
	Средний уровень	22,2	48	1,9
	Высокий уровень	5,6	7,4	-
Личностный рост	Низкий уровень	3,7	-	-
	Средний уровень	24,1	51,9	-
	Высокий уровень	7,4	11,1	1,9
Позитивные отношения с другими	Низкий уровень	13	14,8	1,9
	Средний уровень	9,3	44,4	-
	Высокий уровень	13	3,7	-
Самопринятие	Низкий уровень	5,6	9,3	1,9
	Средний уровень	25,9	44,4	-
	Высокий уровень	3,7	9,3	-

и такими шкалами, как «Положительные отношения с другими» (при  $p < 0,01$ ), «Управление окружением» (при  $p < 0,01$ ), «Личностный рост» (при  $p < 0,01$ ), «Самопринятие» (при  $p < 0,01$ ) и «Психологическое благополучие» (при  $p < 0,01$ ). Получается, что начинающие учителя, выстраивающие доверительные отношения с окружающими, способны контролировать внешнюю деятельность. Они эффективно используют имеющиеся возможности, реализуют свой потенциал, открыты новому опыту и позитивно относятся к себе, получают удовлетворение от педагогической деятельности. Интересным является тот факт, что в этой же группе учителей обнаружена обратная взаимосвязь между значениями в шкале «Самопринятие» и индивидуальной

мерой рефлексивности (при  $p < 0,01$ ). Это проявляется в том, что молодой учитель положительно оценивает и принимает себя, если не стремится анализировать свою деятельность, размышлять о причинах возникших следствий и прогнозировать собственное будущее.

Для молодых педагогов со средним уровнем рефлексии характерны прямые взаимосвязи между удовлетворенностью профессиональной деятельностью и теми же значениями по методике «Психологическое благополучие», как и в группе учителей с низким уровнем (при  $p < 0,01$ ), а также со шкалами «Автономия» (при  $p < 0,01$ ) и «Цель в жизни» (при  $p < 0,01$ ). Такие учителя, имея доверительные отношения с окружающими, способны самостоятельно и независимо действовать, регулировать собственное поведение в соответствии с собственными намерениями и целями в жизни, эффективно используя представляющиеся возможности в окружении, реализуя при этом собственные возможности. Также в данной группе учителей обнаружена корреляционная взаимосвязь между рефлексией и значениями таких шкал, как «Положительные отношения с другими» (при  $p < 0,01$ ), «Управление окружением» (при  $p < 0,01$ ), «Личностный рост» (при  $p < 0,05$ ), «Цели в жизни» (при  $p < 0,05$ ) и «Психологическое благополучие» (при  $p < 0,01$ ). Такие учителя стремятся анализировать сферу общения, что может проявляться в учете индивидуальных особенностей другого человека при выстраивании отношений с ним, анализе текущей ситуации для корректного управления окружением и использованием появляющихся возможностей. Они через взаимодействие с другими людьми реализуются и выстраивают тактические и стратегические цели жизни.

## Литература

1. Александрова Т.И., Декал Е.Е. Рефлексивность как личностный ресурс молодых педагогов Хабаровского края // Мотивация и рефлексия личности: теория и практика. Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет. 2022. С. 3–8. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49813956>
2. Баврина А.П., Борисов И.Б. Современные правила применения корреляционного анализа // Медицинский альманах. 2021. № 3. С. 70–79.
3. Волкова Е.Н. Психологическое благополучие и структура субъектности учителя // Вестник Мининского университета. 2024. Т. 12. No. 2. С. 9. DOI: 10.26795/2307-1281-2024-12-2-9.
4. 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>
5. 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/item.asp?edn=uwvven>
6. Медведев А.М., Жуланова И.В., Мысина Т.Ю. Педагогическая рефлексия — два контекста: опыт, интроспекция и самосознание или

В третьей немногочисленной группе учителей с высоким уровнем рефлексии (менее 25 человек) применение корреляционного анализа затруднено в связи с имеющимися ограничениями данного статистического метода [2].

## Заключение

Проведенное исследование показало, что начинающих учителей характеризует средний и, в меньшей степени, низкий уровень рефлексивности. Высокий уровень не является свойственным для данной выборки, при этом надо иметь в виду, что оптимальным признается рефлексивность на среднем уровне выраженности. Результаты нашего исследования свидетельствуют, что учителя с оптимальным уровнем рефлексии проявляют себя личностно зрелыми, способными управлять собственным профессиональным развитием, у них преобладает положительное эмоциональное отношение к различным сторонам их деятельности и профессионального общения.

Низкий уровень рефлексии, который выявлен у трети учителей, может рассматриваться как препятствие для профессионального развития. При этом надо иметь в виду, что развитие рефлексии у молодых учителей может приводить к снижению принятия ими себя, особенно при выявлении в результате анализа недостаточной компетентности в решении профессиональных ситуаций.

Полученные результаты показывают необходимость специально организованной работы по развитию рефлексии начинающего учителя с использованием методов активного социально-психологического обучения.

## References

1. Aleksandrova, T.I. Dekal, E.E. Reflexivity as a personal resource for young teachers of the Khabarovsk Territory. *Motivation and reflection of personality: theory and practice*. Khabarovsk: Pacific State University Press. 2022. P. 3– 8. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49813956>
2. Bavrina, A.P., Borisov, I.B. Modern rules of application of correlation analysis. *Medical almanac*. 2021. No. 3. P. 70–79.
3. Volkova, E.N. Psychological Well-being and the Structure of the teacher's Agency. *Vestnik of Minin University*. 2024. Vol. 12 (2). P. 9. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2024-12-2-9>.
4. Eremina, L.I. Reflexivity as a resource for professional self-realization of a teacher. In: *Human abilities and mental resources in a world of global change*. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences Press, 2020. P. 1263–1271. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44101874>
5. 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). P. 110–135. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=uwvven>
6. Medvedev, A.M., Zhulanova, I.V., Mysina, T.Yu. Pedagogical reflection — two contexts: experience, introspection and self-consciousness or

- персонализация и деятельность // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 3. С. 56. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43919962>
7. Михальчук М.П. Рефлексия как средство профессионального развития педагога: теоретические аспекты // Вестник Брестского университета. Серия 3: Филология. Педагогика. Психология. 2020. № 1. С. 126–132. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59937653>
8. Печерская А.А. Рефлексивность учителя как акмеологическое условие профессионального развития // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2016. № 3 (37). С. 142–147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27124881>
9. Прохоров А.О., Юсупов М.Г., Чернов А.В. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 5 (45). С. 190–201. DOI: 10.23951/2307-6127-2022-5-190-201
10. 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 (62). С. 16–27. DOI: 10.24888/2073-8439-2023-62-2-16-27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100443>
11. Савинова Т.В., Варданыан Ю.В., Вдовина Н.А., Сябаева Р.Р. Развитие рефлексии будущего педагога в процессе освоения психологических дисциплин // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11. № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN423.pdf>
12. Селиванова Е.А., Хватова М.В. Рефлексивность в структуре личности педагогов как показатель их психологического здоровья // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2011. № 11 (103). С. 211–216. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17054714>
13. Холодная М.А. Светлые и темные стороны рефлексии и арефлексии: эффект расщепления // Психологический журнал. 2022. Т. 43. № 4. С. 15–26.
14. 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. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103704>
15. 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. <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00409-5>
- personalization and activity. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2020. Vol. 8 (3). P. 56. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/08PSMN320.pdf>
7. Mikhalychuk, M.P. Reflection as a means of professional development of a teacher: theoretical aspects. *Vestnik of Brest University. Series 3: Philology. Pedagogy. Psychology*. 2020. No. 1. P. 126–132. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59937653>
8. Pecherskaya, A.A. Teacher reflexivity as an acmeological condition for professional development. *Vestnik of the Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Vestnik of KSPU)*. 2016. No. 3 (37). P. 142–147. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27124881>
9. Prokhorov, A.O., Chernov, A.V., Yusupov, M.G. Influence of reflexion on the operational methods of students' mental states self-regulation. *Scientific and pedagogical review*. 2022. Vol. 5 (45). P. 190–201. <https://doi.org/10.23951/2307-6127-2022-5-190-201>
10. 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. P. 16–27. DOI: 10.24888/2073-8439-2023-62-2-16-27. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54100443>
11. 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. *Mir nauki. World of Science. Pedagogy and psychology*. 2023. Vol. 11 (4). URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN423.pdf>
12. Selivanova, E.A., Khvatova, M.V. Reflexivity in structure of personality of pedagogues as factor of their psychological health. *Vestnik of Tambov University. Series: Humanities*. 2011. Vol. 11 (103). P. 211–216. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17054714>
13. Kholodnaya, M.A. Light and dark sides of reflection and areflexia: the splitting effect. *Psychological journal*. 2022. Vol. 43 (4). P. 15–26.
14. 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. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103704>
15. 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. <https://doi.org/10.1007/s40688-022-00409-5>