



НАУКА В ПУБЛИКАЦИЯХ
КРУГЛЫЙ СТОЛ
НАУЧНЫХ ЖУРНАЛОВ



14 апреля 2026, 15.00

Круглый стол журнала
«Экстремальная психология и безопасность
личности»

**РЕСУРСЫ И РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ**

**Цифровизация образовательного
процесса как фактор психологического
благополучия педагогов в Республике
Башкортостан**

Спикеры:

*Юлия Фатыховна Фасхутдинова,
педагог – психолог.*



Современные технологические преобразования существенно меняют традиционные методы обучения, создавая новые вызовы и возможности для педагогической деятельности. В этом контексте важно понять, как эти изменения сказываются на психологическом благополучии педагогов.

В последние годы рост цифровизации образования в Республике Башкортостан шел ускоренными темпами во многом под влиянием государственной стратегии, инициатив Минобразования и вынужденной дистанционной формы обучения в условиях пандемии.

Цель: изучить взаимосвязь факторов цифровизации учебного процесса с показателями субъективного благополучия педагога.

Гипотеза 1. Цифровизация образования может как повышать, так и понижать психологическое благополучие педагогов.

Гипотеза 2. Педагоги, у которых цифровизация понижает психологическое благополучие и у которых повышает, представляют разные типы

Испытуемые: 80 человек — учителей средних школ Уфы в возрасте от 24 до 58 лет, из них 14 человек мужчины, 66 — женщины.

Методы

1. Анкета для оценки специфических педагогических стрессов и рисков (авторы Т.А. Финогенова, Т.Н. Березина). Анкета включала в себе следующие вопросы:

- Преподаваемые дисциплины, Стаж педагогической работы, Учебная нагрузка, Режим работы, Режим проведения занятий, Частота использования цифровых технологий в рамках работы, Продолжительность времени в день, проводимого за компьютером в рамках профессиональной деятельности, Наличие поддержки администрации, Количество цифровых платформ, используемых в профессиональной деятельности, Количество используемых цифровых инструментов, Количество факторов, связанных с цифровыми технологиями, вызывающих стресс и другие шкалы

2. Методика диагностики субъективного благополучия личности (экспресс-вариант шкалы К. Рифф, авторы Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова). Методика включала следующие шкалы: эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, эго-благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие, интегративная шкала субъективного благополучия.

Методы математической статистики.

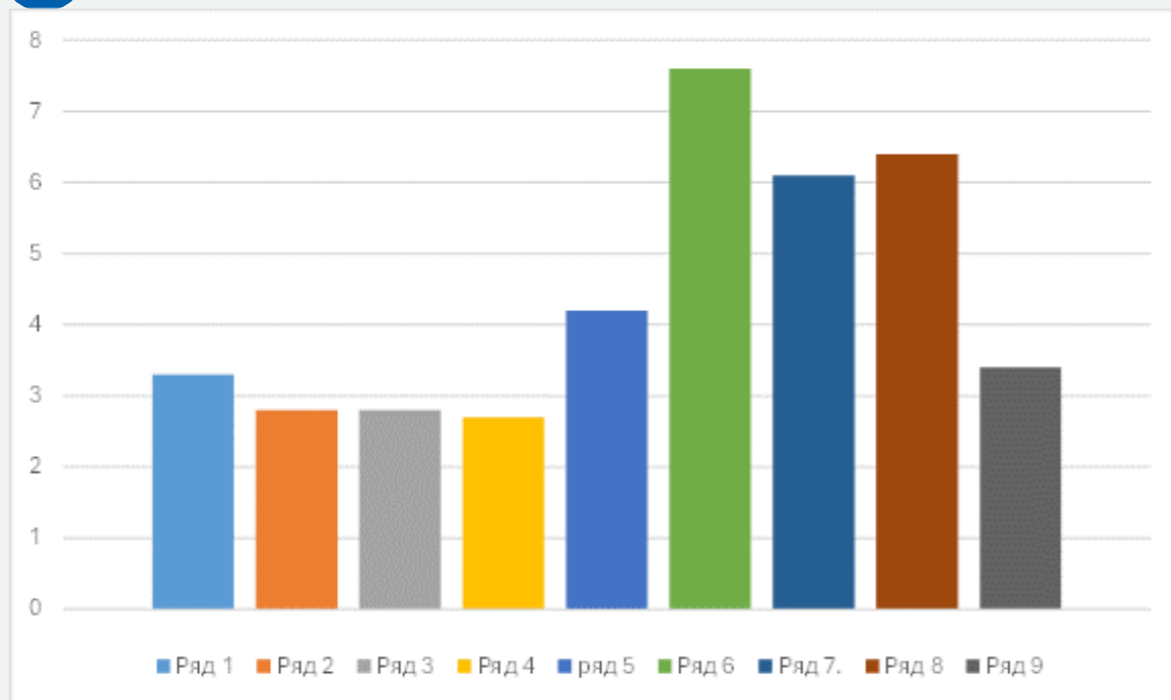


Рис. 1. Использование цифровых технологий педагогами (средние значения показателей по шкалам):

Ряд 1. Частота использования цифровых технологий; Ряд 2. Среднее время (в часах), проводимое в день за компьютером; Ряд 3. Поддержка администрации; Ряд 4. Влияние цифровизации на рабочую нагрузку; Ряд 5. Количество используемых цифровых платформ; Ряд 6. Количество используемых цифровых ресурсов; Ряд 7. Количество видов деятельности, в которых используются цифровые ресурсы; Ряд 8. Количество стресс-факторов, связанных с цифровизацией; Ряд 9. Количество сфер коммуникации, в которых используются цифровые технологии

Средняя частота использования цифровых технологий педагогами равна 3,4 (между «время от времени» и «регулярно»).

Среднее время в часах, проводимое за компьютером, равно 2,8.

Поддержку администрации в среднем педагоги оценивают на 2,8 (между «редко» и «часто»).

Влияние цифровизации на рабочую нагрузку в среднем оценивают на 2,7 (между «не замечаю разницы» и «нагрузка увеличилась, но терпимо»).

Среднее количество используемых цифровых платформ равно 4,2., а цифровых ресурсов равно 7,6.

Среднее количество видов деятельности, в которых цифровые технологии используются, равно 6,1.

Среднее количество стресс-факторов, связанных с цифровизацией, равно 6,4.

Среднее количество областей коммуникации, в которых используются цифровые технологии, равно 3,4.

Исходя из полученных значений, можно сказать, что в Башкортостане цифровые технологии педагогами используются в профессиональной деятельности достаточно активно.



Мы проранжировали стресс-факторы цифровизации, которые отмечали у себя педагоги.

Стресс-факторы	Процент педагогов,
Перегрузка информацией	71
Сбои сети и технические проблемы	71
Чрезмерное количество платформ и регистраций	70
Влияние на здоровье	70
Увеличение рабочей нагрузки	60
Платный контент / ограниченный доступ к ресурсам	60
Проблемы с конфиденциальностью данных	52
Потеря живого контакта с учениками	51
Освоение новых программ	48
Недостаточная поддержка администрации	48
Другое	34





Как видно из таблицы,

Наибольшая нагрузка приходится на факторы «перегрузка информацией» и «сбои сети» — их отметили 71% педагогов.

На втором месте «чрезмерное количество платформ и регистраций» и «влияние на здоровье» — 70% педагогов.

На третьем месте «платный контент / ограниченный доступ к ресурсам» и «увеличение рабочей нагрузки» — 60%.

На четвертом месте проблемы с конфиденциальностью данных — 52%.

На пятом — потеря живого контакта с учениками — 51%.

На шестом месте «освоение новых программ», «недостаточная поддержка администрации» — 48%.

Пункт «другое» выбрали 34% педагогов.



	Эмоцион альное благопол учие	Экзистенц иальное бл агополучи е	Эго- благоп олучие	Гедонист ическое благопол учие	Социаль ное благопол учие	Интегра тивная шкала
Преподаваемые дисциплины		0,25*				
Режим проведения занятий		-0,24*	-0,29**			-0,26*
Количество наград			0,23*			
Частота использования цифровых технологий	0,27*	0,28*	0,29**		0,34**	0,33**
Поддержка администрации	0,25*	0,32**		0,27*		0,29**
Количество используемых цифровых платформ	0,32**	0,32**	0,25*		0,4**	0,35**
Количество используемых цифровых инструментов	0,50**	0,52**	0,35**	0,30**	0,55**	0,45**
Количество видов деятельности	0,38**	0,40**	0,36**	0,26*	0,42**	0,48**
Количество областей коммуникаций	0,30**	0,23*	0,27*		0,29**	0,30**
Сбои сети		0,28*			0,26*	0,24*
Чрезмерное количество платформ	0,22*	0,24*				0,23*
Платный контент			0,33**			



С каждым видом благополучия есть корреляции.

Но наиболее важные корреляции – это корреляции с интегративной шкалой

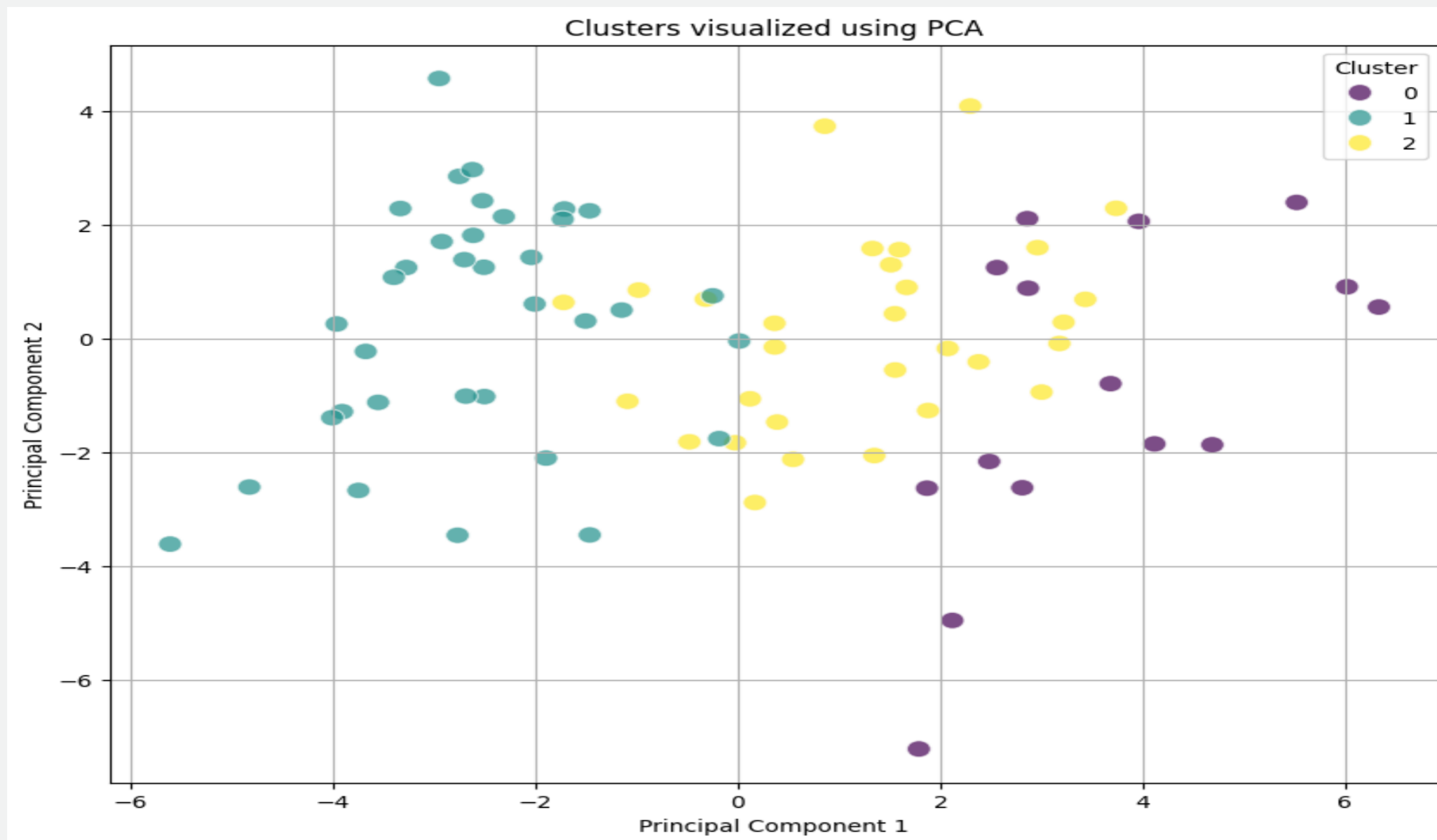
С интегративной шкалой положительно коррелируют: частота использования цифровых технологии (0,33), поддержка администрации (0,29), количество используемых цифровых платформ (0,35), количество используемых цифровых инструментов (0,45). количество видов деятельности (0,48), количество областей коммуникаций (0,30), сбои сети (0,24), чрезмерное количество платформ (0,23); отрицательно коррелирует режим проведения занятий (-0,26).

Отсутствуют корреляции показателей психологического благополучия с: квалификационной категорией, режимом работы, общим количеством классов, продолжительностью времени в день, проводимого за компьютером, влиянием цифровизации на рабочую нагрузку.





Далее мы провели кластерный анализ и выделили 3 типа педагогов





Кластер 0 (15 наблюдений). Первый тип:

Кластер 0 характеризуется наиболее высокими показателями эмоционального и экзистенциального благополучия, а также высоким эго-благополучием, что указывает на самодостаточность, самоуважение и способность к адаптации. Это может быть группа опытных педагогов, которые успешно справляются со стрессом и получают удовольствие от работы.

Кластер 1 (35 наблюдений). Второй тип:

Кластер 1 характеризуется наиболее низкими показателями благополучия по всем шкалам, что может свидетельствовать о высокой подверженности стрессу, низкой самооценке и неудовлетворенности работой и жизнью в целом. Это может быть группа молодых или менее опытных педагогов, которые сталкиваются с трудностями адаптации и эмоциональным выгоранием.

Кластер 2 (30 наблюдений). Третий тип:

Кластер 2 находится между предыдущими группами, но при этом выделяется высокой степенью перегрузки информацией, проблемами с конфиденциальностью данных и влиянием на здоровье. Это может указывать на группу педагогов, которые активно используют цифровые технологии в своей работе, но при этом испытывают негативные последствия от этого.

1. Уровень цифровизации образования в Республике Башкортостан (Уфа) выше среднего. Среднее время, проводимое за компьютером, равно 2,8 часа в день (при норме учебной нагрузки 18 часов в неделю). Среднее количество видов деятельности, в которых педагоги используют цифровые технологии, равно 6,1 (из максимально возможных 9); чаще всего цифровые технологии используются для: подготовки к урокам, ведения документации, проведения уроков, коммуникации с обучающимися, родителями, администрацией, участия в онлайн-педсоветах, профессионального развития, проверки домашних заданий.
2. Субъективно цифровизация воспринимается педагогами как стресс. Педагоги выделяют следующие стресс-факторы, связанные с цифровизацией: перегрузка информацией и сбои сети (71% педагогов), чрезмерное количество платформ и регистраций и влияние на здоровье (по 70% педагогов), платный контент / ограниченный доступ к ресурсам и увеличение рабочей нагрузки (по 60%), проблемы с конфиденциальностью данных (52%), потеря живого контакта с учениками (51%), освоение новых программ и недостаточная поддержка администрации» (по 48%).
3. Однако уровень цифровизации позитивно связан с психологическим благополучием педагогов. С интегративной шкалой положительно коррелируют: частота использования цифровых технологий (0,33), количество используемых цифровых платформ (0,35), количество используемых цифровых инструментов (0,45). количество видов деятельности (0,48), количество областей коммуникаций (0,30), сбои сети (0,24). чрезмерное количество платформ (0,23).

4. Преобладание дистанционного режима проведения занятий (с использованием цифровых технологий) также позитивно связано с психологическим благополучием педагогов.
5. Важным фактором, повышающим психологическое благополучие педагогов при цифровизации образовательного процесса, выступает поддержка администрации (коэффициент корреляции 0,29).
6. Выделено три типа педагогов по показателям психологического благополучия и цифровизации (кластерный анализ). Выделение было осуществлено искусственным интеллектом Google Colab. Первый тип — педагоги среднего возраста, активно использующие цифровые технологии и имеющие самый высокий уровень психологического благополучия. Второй тип — молодые педагоги, «недовольные жизнью и работой», минимально использующие цифровые технологии. Третий тип — старшие педагоги со средним уровнем психологического благополучия, использующие цифровые технологии и испытывающие от этого стресс.



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

РЕСУРСЫ И РИСКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПЕДАГОГОВ

Юлия Фатыховна Фасхутдинова,

магистр психологии, педагог, муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 8 имени Ивана Петровича Хатунцева», Уфа, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7355-760X>, e-mail: yulia.fatykhovna@mail.ru