

Научная статья | Original paper

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

Ю.Ф. Фасхутдинова<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 8 имени Ивана Петровича Хатунцева», Уфа, Российская Федерация

✉ [yulia.fatykhovna@mail.ru](mailto:yulia.fatykhovna@mail.ru)

### Резюме

**Контекст и актуальность.** 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.

**Цель:** изучить взаимосвязь факторов цифровизации учебного процесса с показателями субъективного благополучия педагога. **Гипотеза.** Цифровизация образования может как повышать, так и понижать психологическое благополучие педагогов. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие педагоги средних школ г. Уфы в возрасте 30—55 лет: 80 человек, из них женщин 80%. Методы: 1) Анкета для оценки специфических педагогических стрессов и рисков (авторы: Т.А. Финогенова, Т.Н. Березина); 2) Методика диагностики субъективного благополучия личности (Экспресс-вариант шкалы К. Рифф). Методы математической статистики: корреляционный анализ Спирмана, кластерный анализ Google Colab. **Результаты.** В Республике Башкортостан уровень цифровизации образования выше среднего: педагоги тратят в среднем 2,8 часа в день на работу с компьютером и используют 6,1 вида цифровой деятельности из 9 возможных. При этом цифровизация воспринимается педагогами как стресс. Главные факторы: перегрузка информацией и сбои сети (71%), избыток платформ (70%), рост нагрузки (60%), проблемы конфиденциальности (52%) и потеря живого контакта с учениками (51%). Однако выявлена позитивная корреляция между уровнем цифровизации и психологическим благополучием педагогов. Психологическое благополучие повышают: частота использования технологий, число используемых цифровых инструментов, количество видов деятельности, в которых используются цифровые технологии, дистанционный формат работы. Ключевой фактор: поддержка администрации. Выделено 3 типа педагогов: 1) педагоги среднего возраста, активно использующие цифровые технологии и имеющие самый высокий уровень психологического благополучия; 2) молодые педагоги, «недовольные жизнью и работой», минимально использующие

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

цифровые технологии; 3) старшие педагоги со средним уровнем психологического благополучия, использующие цифровые технологии и испытывающие от этого стресс. **Выводы.** Несмотря на стресс, активное использование цифровых инструментов при поддержке администрации способствует психологическому благополучию педагогов.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, педагогическая деятельность, учителя средних школ, цифровизация образования, риски цифровизации

**Благодарности.** Автор благодарит администрацию Московского государственного психолого-педагогического университета за возможность принять участие в его научном проекте, руководителя проекта Т.Н. Березину и выражает благодарность всем педагогам Республики Башкортостан, принявшим участие в исследовании.

**Для цитирования:** Фасхутдинова, Ю.Ф. (2026). Цифровизация образовательного процесса как фактор психологического благополучия педагогов в Республике Башкортостан. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 3(1), 33—52. <https://doi.org/10.17759/epps.20265030102>

## Digitalization of the educational process as a factor in the psychological well-being of teachers in the Republic of Bashkortostan

Yu.F. Faskhutdinova<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Municipal Autonomous General Education Institution “School No. 8 named after Ivan Petrovich Khatuntsev”, Ufa, Russian Federation

✉ yulia.fatykhovna@mail.ru

### Abstract

**Context and relevance.** Modern technological transformations are significantly changing traditional teaching methods, creating new challenges and opportunities for teaching. In this context, it is important to understand how these changes impact teachers' psychological well-being. **Objective:** to study the relationship between factors of digitalization of the educational process and indicators of subjective well-being of teachers. **Hypothesis.** Digitalization of education can both increase and decrease teachers' psychological well-being. **Methods and materials.** The study involved 80 teachers from Ufa secondary schools aged 30—55, 80% of whom were women. Methods: 1) Questionnaire for assessing specific pedagogical stresses and risks (authors: T.A. Finogenova, T.N. Berezina); 2) Methodology for diagnosing subjective well-being of an individual (Express version of the K. Ryff scale). Methods of mathematical statistics (Spearman correlation analysis, Google Colab cluster analysis). **Results.** In the Republic of Bashkortostan, the level of digitalization in education is above average: teachers spend an average of 2.8 hours per day working with a computer and use 6.1 types of digital activities out of 9 possible. Moreover, teachers perceive digitalization as stressful. The main factors are: information overload

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

and network failures (71%), an excess of platforms (70%), increased workload (60%), privacy issues (52%), and loss of face-to-face contact with students (51%). However, a positive correlation was found between the level of digitalization and the psychological well-being of teachers. Psychological well-being is improved by: frequency of technology use, the number of digital tools used, the number of activities that utilize digital technologies, and remote work. A key factor is administrative support. Three types of teachers were identified: 1) middle-aged teachers who actively use digital technologies and have the highest level of psychological well-being; 2) young teachers, “dissatisfied with life and work”, using digital technologies minimally; 3) senior teachers with an average level of psychological well-being, using digital technologies and experiencing stress from it. **Conclusions.** Despite stress, the active use of digital tools with administrative support contributes to teachers' psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, teaching activities, secondary school teachers, digitalization of education, risks of digitalization

**Acknowledgements.** The author thanks the administration of the Moscow State University of Psychology and Education for the opportunity to participate in his research project, the project manager T.N. Berezina, and expresses gratitude to all teachers of the Republic of Bashkortostan who took part in the study.

**For citation:** Faskhutdinova, Yu.F. (2026). Digitalization of the educational process as a factor in the psychological well-being of teachers in the Republic of Bashkortostan. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2026030102>

## Введение

**Актуальность.** Рост цифровизации образования в Республике Башкортостан шел ускоренными темпами в последние годы, во многом под влиянием государственной стратегии, инициатив Минобразования и вынужденной дистанционной формы обучения в условиях пандемии. В этом контексте педагоги сталкиваются с необходимостью постоянного повышения квалификации, освоения новых сервисов и технологий, адаптации к онлайн- и гибридным форматам уроков. Психологическое благополучие педагогов связано с уровнем профессионального стресса, самооценкой, чувством контроля над процессом обучения и удовлетворенностью работой. Цифровизация может как снижать стресс за счет автоматизации рутинных задач и расширения возможностей персонализации обучения, так и порождать новые источники напряжения: информационную перегрузку, нехватку времени на освоение инструментов, страх перед ошибками в онлайн-коммуникации, проблемы кибербезопасности и защиты данных. Для Республики Башкортостан, с ее различными муниципалитетами, сельскими и городскими школами, проблема цифрового неравенства и различий в доступе к ресурсам приобретает особую значимость. Психологическое благополучие педагогов здесь зависит не только от личной мотивации и компетентности, но и от организационных условий: технической поддержки, инфраструктуры, методического сопровождения и возможностей профессионального роста. Психологическое благополучие тесно связано с общим

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

благополучием и возможным профессиональным долголетием специалиста (Березина, Стельмах, Саральпова, 2025).

Современные исследования демонстрируют неоднозначное влияние цифровых технологий на профессиональное самочувствие педагогов. С одной стороны, они расширяют дидактические возможности, с другой — формируют новые стрессовые факторы. Согласно данным (Торкаченко, 2020), ключевыми стрессорами выступают рост объема цифровой документации, а также длительная работа за компьютером, включая сложности освоения дистанционных форматов. Д.Р. Мерзлякова в качестве стрессоров называет: заполнение большого количества документации, число которой возросло в результате цифровой трансформации образовательного процесса; проблемы со здоровьем, связанные с длительной работой за компьютером; сложности с подготовкой и проведением дистанционных занятий (Мерзлякова, 2022). Исследование Н.Р. Хакимовой с соавторами выявило дифференциацию рисков: у вузовских педагогов доминирует когнитивная перегрузка, тогда как школьные учителя чаще сталкиваются с эмоциональной истощаемостью. Это объясняется различиями в характере деятельности: преподаватели вузов преимущественно работают с контентом, а школьные педагоги — с эмоционально насыщенными межличностными взаимодействиями (Хакимова, Матлаш, Григорьева, 2022).

Особую роль играют психологические последствия внедрения технологий, отмеченные М.С. Яницким: изменение пространственно-временных характеристик межличностного взаимодействия субъектов образовательной среды, «обезличивание», а также виртуализация общения, связанные с использованием средств электронной образовательной коммуникации (Яницкий, 2019). Эти факторы особенно актуальны для сельских школ и педагогов старшего возраста, составляющих значительную долю педагогического корпуса Башкортостана.

Современные подходы к оценке психологического благополучия педагогов интегрируют как негативные (ускорение индекса биологического старения), так и позитивные (ресурсные) компоненты (Березина, 2025).

В условиях цифровизации особую значимость приобретает цифровая компетентность как защитный фактор. Исследование Д.Р. Мерзляковой на выборке в 220 педагогов показало: у педагогов с высоким уровнем профессионального мастерства выгорание возникает в силу их высокой требовательности к себе и окружающим, высокого уровня ответственности, а у педагогов с низким уровнем профессионального мастерства причины выгорания связаны, в том числе, с недостаточной цифровой компетентностью, а также с некоторыми личностными особенностями (Мерзлякова, 2022).

Разделение педагогической общности на подтипы по какому-то профессиональному признаку показано и другими исследователями цифровизации. Например, в исследованиях О.С. Виндекер с соавторами выборка разделилась на более молодых, технологически продвинутых и имеющих опыт обучения в Интернете и других электронных форматах, и более консервативных, опирающихся на привычку, опыт, осязаемый результат, который уже играет в их жизни определенную роль. Также авторами выделены факторы привлечения педагогов к онлайн-формату обучения, независимо от их отношения к цифровизации вообще: возможность обучаться вне стен учебного помещения (территориальная доступность), удобство, связанное с возможностью самому планировать свой режим и учиться в желаемом

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

темпе. Основным минусом респонденты называли отсутствие привычного общения с преподавателем, что снижает эффективность обучения (Виндекер и др., 2017).

Пандемия COVID19 резко актуализировала проблему обеспечения психологического благополучия педагогов в условиях перехода на дистанционное (с преобладанием цифровых технологий) обучение. Исследование Журавлевой и соавторов выявило, что 68 % педагогов испытали усиление симптомов выгорания при переходе на дистанционное обучение, причем основными причинами стали: технические сбои, дефицит времени на подготовку, социальная изоляция (Журавлева и др., 2021). Но при этом, как показывают многие исследования, развитие цифровой компетентности педагога открывает перед учителем широкий спектр возможностей, обогащающих образовательную среду и позволяющих сделать образовательный процесс более динамичным (Носкова, Петрова, 2020).

Для Башкортостана особую значимость имеют территориально обусловленные факторы. Как отмечает Н.Р. Хакимова, существуют региональные особенности процессов цифровизации образования, связанные со значимой долей сельских школ. Сравнительный анализ показывает, что Башкортостан занимает средние позиции по уровню цифровой компетентности педагогов. Основные дефициты: недостаточные навыки анализа данных, средние компетенции в области цифровых технологий, недостаток оборудования в связи с малым количеством учеников в некоторых сельских классах, что приводит к повышенному стрессу педагогов, вынужденных проводить занятия (Хакимова, Матлаш, Григорьева, 2022).

Таким образом, подводя итог анализа научной литературы, можно сказать, что цифровизация образования выступает двойственным фактором психологического благополучия: с одной стороны, увеличивает нагрузку, с другой — при грамотной реализации снижает сложность выполнения рутинных задач. Для Башкортостана характерны специфические риски: высокая доля сельских школ с дефицитом ресурсов; неравномерность цифровой инфраструктуры; возрастные особенности педагогического состава.

**Цель** настоящего исследования: изучение взаимосвязи специфических стрессовых факторов образовательной деятельности, связанных с цифровизацией учебного процесса, с показателями субъективного благополучия педагога.

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

## Материалы и методы

**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, ранжированные в порядке повышения сложности (1 — начальные классы, 2 — трудовое обучение и дисциплины эстетического цикла, 3 — общественные и гуманитарные дисциплины, 4 — математические и естественно-научные дисциплины.

- Стаж педагогической работы.

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

- Квалификационная категория (варианты ответов ранжировалась от «без категории» до «высшей категории»).
- Учебная нагрузка (варианты ответов ранжировалась от «менее 0,5 ставки» до «более 1 ставки»).
- Режим работы (варианты ответов ранжировалась от «только в первую (утреннюю) смену» до «в разные смены»).
- Режим проведения занятий (варианты ответов ранжировалась от «дистанционный» до «очный»).
- Количество почетных званий и наград (при наличии).
- Общее количество классов/групп, в которых проводятся занятия.
- Частота использования цифровых технологий в рамках работы (варианты ответов ранжировалась от «не используются» — 1 балл до «регулярно» — 4 балла).
- Продолжительность времени в день, проводимого за компьютером в рамках профессиональной деятельности (варианты ответов ранжировалась от «менее 2 часов» до «более 6 часов»).
- Наличие поддержки администрации (варианты ответов ранжировалась от «никогда — администрацию это не волнует» — 1 балл до «всегда — администрация проявляет участие и интерес» — 4 балла).
- Изменение учебной нагрузки (варианты ответов ранжировались от «работать стало проще и быстрее» — 1 балл до «работы стало значительно больше» — 4 балла).
- Количество цифровых платформ, используемых в профессиональной деятельности (максимум 12).
- Количество используемых цифровых инструментов (максимум 16).
- Количество видов деятельности, в которых используются цифровые ресурсы (максимум 9).
- Количество областей коммуникаций, в которых используются цифровые (коммуникации с коллегами, учащимися, родителями — максимум 6).
- Количество факторов, связанных с цифровыми технологиями, вызывающих стресс (перечислены факторы: освоение новых программ, сбои сети и технические проблемы, чрезмерное количество платформ и регистраций, платный контент / ограниченный доступ к ресурсам, увеличение рабочей нагрузки, недостаточная поддержка администрации, потеря живого контакта с учениками, перегрузка информацией, проблемы с конфиденциальностью данных, влияние на здоровье, другое — максимум 11).

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.

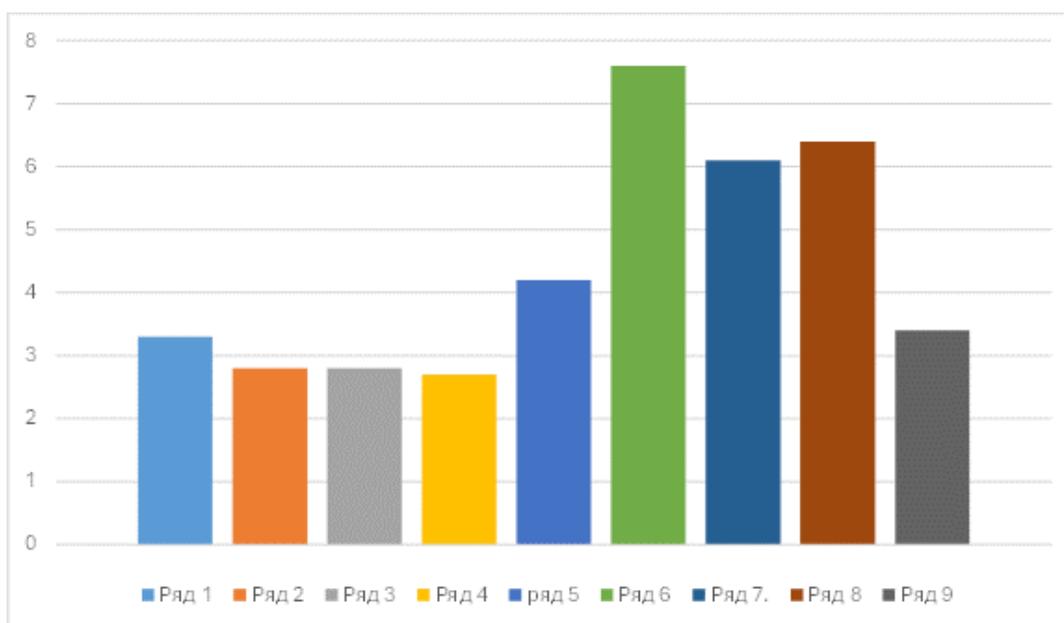
#### **Методы статистической обработки**

- 1) Описательная статистика.
- 2) Корреляционный анализ (Спирмана).

- 3) Кластерный анализ, выполненный с помощью Искусственного интеллекта Google Colab. Использовался метод PCA — метод главных компонент (Principal Component Analysis). Кластеризацию осуществляли по методу К средних. Количество  $K = 3$ , оно было определено по методу локтя. Также с помощью ИИ была осуществлена визуализация полученных кластеров, проанализированы значимые различия и дана интерпретация типов.

### Результаты

Наиболее важные показатели цифровизации образования в Башкортостане представлены ниже (рис. 1).



**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

**Fig. 1.** Use of digital technologies by teachers (average values of indicators by scales): Row 1. Frequency of digital technology use; Row 2. Average time (in hours) spent per day on the computer; Row 3. Administration support; Row 4. Impact of digitalization on workload; Row 5.

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
 Цифровизация образовательного процесса как фактор  
 психологического благополучия педагогов в  
 Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
 3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
 Digitalization of the educational process as a factor in the  
 psychological well-being of teachers in the Republic of  
 Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

Number of digital platforms used; Row 6. Number of digital resources used; Row 7. Number of activities in which digital resources are used; Row 8. Number of stressors associated with digitalization; Row 9. Number of communication areas in which digital technologies are used

Как видно из рис. 1, 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.

Среднее количество используемых 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. В табл. 1 показан процент педагогов, отмечающих данный показатель для себя как стресс-фактор.

Таблица 1 / Table 1

**Стресс-факторы цифровизации образования для педагогов Башкортостана**  
**Stress factors of digitalization of education for teachers in Bashkortostan**

<b>Стресс-факторы / Stressors</b>	<b>Процент педагогов, отметивших этот фактор / Percentage of teachers who noted this factor</b>
Освоение новых программ / Learning new programs	48
Сбои сети и технические проблемы / Network outages and technical issues	71
Чрезмерное количество платформ и регистраций / Too many platforms and registrations	70
Платный контент / ограниченный доступ к ресурсам / Paid content/limited access to resources	60
Увеличение рабочей нагрузки / Increased workload	60
Недостаточная поддержка администрации / Insufficient administrative support	48

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
 Цифровизация образовательного процесса как фактор  
 психологического благополучия педагогов в  
 Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
 3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
 Digitalization of the educational process as a factor in the  
 psychological well-being of teachers in the Republic of  
 Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

Потеря живого контакта с учениками / Loss of face-to-face contact with students	51
Перегрузка информацией / Information overload	71
Проблемы с конфиденциальностью данных / Data privacy issues	52
Влияние на здоровье / Health impact	70
Другое / Other	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.

Далее мы провели корреляционный анализ демографическо-профессиональных показателей цифровизации и психологического благополучия педагогов (табл. 2), показатели, не давшие значимых корреляций с психологическим благополучием, в таблицу не включены.

Таблица 2 / Table 2

**Коэффициенты корреляции демографическо-профессиональных характеристик и показателей цифровизации с показателями психологического благополучия педагогов**  
**Correlation coefficients of demographic and professional characteristics and digitalization indicators with indicators of psychological well-being of teachers**

	Психологическое благополучие / Psychological well-being					Интегративная шкала / Integrative scale
	Эмоциональное благополучие / Emotional well-being	Экзистенциально-деятельностное благополучие / Existential-activity well-being	Эго-благополучие / Ego-well-being	Гедонистическое благополучие / Hedonic well-being	Социально-нормативное благополучие / Social-normative well-being	
Преподаваемые дисциплины / Subjects taught	0,12	0,25*	0,11	-0,12	0,18	0,16
Режим проведения занятий / Class schedule	-0,20	-0,24*	-0,29**	-0,15	-0,21	-0,26*

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
 Цифровизация образовательного процесса как фактор  
 психологического благополучия педагогов в  
 Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
 3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
 Digitalization of the educational process as a factor in the  
 psychological well-being of teachers in the Republic of  
 Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

Количество наград / Number of awards	0,10	0,15	0,23*	0,09	0,15	0,18
Частота использования цифровых технологий / Frequency of digital technology use	0,27*	0,28*	0,29**	0,18	0,34**	0,33**
Поддержка администрации / Administrative support	0,25*	0,32**	0,21	0,27*	0,14	0,29**
Количество используемых цифровых платформ / Number of digital platforms used	0,32**	0,32**	0,25*	0,09	0,4**	0,35**
Количество используемых цифровых инструментов / Number of digital tools used	0,50**	0,52**	0,35**	0,30**	0,55**	0,45**
Количество видов деятельности / Number of activities	0,38**	0,40**	0,36**	0,26*	0,42**	0,48**
Количество областей коммуникаций / Number of communication areas	0,30**	0,23*	0,27*	0,13	0,29**	0,30**
Сбои сети / Network outages	0,21	0,28*	0,05	0,04	0,26*	0,24*
Чрезмерное количество платформ / Excessive number of platforms	0,22*	0,24*	0,16	0,06	0,20	0,23*
Платный контент / Paid content	0,12	0,12	0,33**	-0,01	0,09	0,16

*Примечание:* «\*» — различия данного индекса старения достоверно по сравнению с прогнозируемым при  $p \leq 0,05$ ; «\*\*» — различия данного индекса старения достоверно по сравнению с прогнозируемым  $p \leq 0,01$ .

*Note:* «\*» — differences in this aging index are significant compared to the predicted one at  $p < 0.05$ ; «\*\*» — differences in this aging index are significant compared to the predicted one at  $p < 0.01$ .

С эмоциональным благополучием положительно коррелируют: частота использования цифровых технологий (0,27), поддержка администрации (0,25), количество используемых цифровых платформ (0,32), количество используемых цифровых инструментов (0,50), количество видов деятельности, в которых применяются цифровые технологии (0,38),

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

количество областей коммуникаций (0,30) и стресс-фактор «чрезмерное количество платформ» (0,22).

С экзистенциально-деятельностным благополучием положительно коррелируют: преподаваемые дисциплины (ранжированные по степени сложности — 0,25), частота использования цифровых технологии (0,28), поддержка администрации (0,32), количество используемых цифровых платформ (0,32), количество используемых цифровых инструментов (0,52), количество видов деятельности (0,40), количество областей коммуникаций (0,28), чрезмерное количество платформ (0,24); отрицательно коррелирует режим проведения занятий (-0,24).

С эго-благополучием положительно коррелируют: количество наград (0,23), частота использования цифровых технологии (0,29), количество используемых цифровых платформ (0,25), количество используемых цифровых инструментов (0,35), количество видов деятельности (0,36), количество областей коммуникаций (0,27), платный контент (0,33); отрицательно коррелирует режим проведения занятий (-0,29).

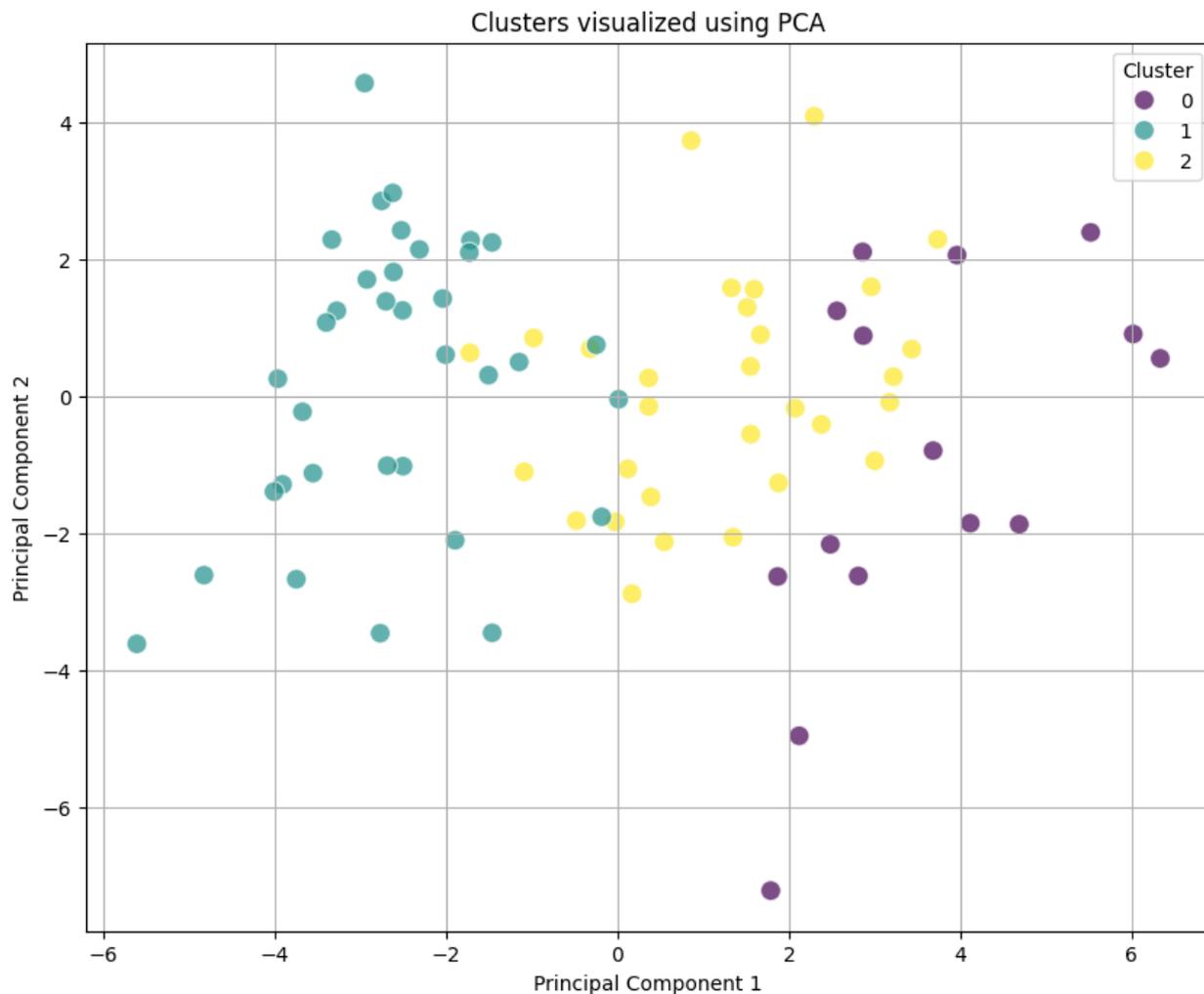
С гедонистическим благополучием положительно коррелируют: поддержка администрации (0,27), количество используемых цифровых инструментов (0,30), количество видов деятельности (0,26).

С социально-нормативным благополучием положительно коррелируют: частота использования цифровых технологий (0,34), количество используемых цифровых платформ (0,4), количество используемых цифровых инструментов (0,55), количество видов деятельности (0,42), количество областей коммуникаций (0,29), сбой сети (0,26).

С интегративной шкалой положительно коррелируют: частота использования цифровых технологий (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), сбой 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 выделили типы педагогов с помощью кластерного анализа (рис. 2).



**Рис. 2.** Визуализация кластеров по методу К-средних, выполненная искусственным интеллектом Google Colab: Clusters visualized using PCA — Кластеры визуализированы с помощью PCA; PCA — метод главных компонент (Principal Component Analysis); Principal Component 1 — принципиальный компонент 1 (ось X); Principal Component 2 — принципиальный компонент 2 (ось Y).

**Fig. 2.** K-means cluster visualization powered by Google Colab

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

Как видно из рисунка, у нас выделилось три кластера, соответствующих трем типам педагогов. Искусственный интеллект Google Colab дал следующую характеристику каждого типа по всем отличиям, значимым по его расчетам.

Кластер 0 (15 наблюдений). Первый тип:

- Относительно высокие средние значения по таким показателям благополучия, как эмоциональное благополучие (42,07), экзистенциально-деятельностное благополучие (42,40), эго-благополучие (19,80), гедонистическое благополучие (13,80) и социально-нормативное благополучие (22,13).
- Низкий показатель по перегрузке информацией (0,60).
- Высокий показатель по возрасту (40,40) и стажу педагогической работы (3,87).

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:

- Самые низкие средние значения по всем показателям благополучия: эмоциональное благополучие (30,31), экзистенциально-деятельностное благополучие (28,17), эго-благополучие (14,51), гедонистическое благополучие (11,40) и социально-нормативное благополучие (15,34).
- Самый низкий показатель по возрасту (30,31) и стажу педагогической работы (3,86).
- Относительно низкий показатель по перегрузке информацией (0,57) и проблемам с конфиденциальностью данных (0,34).

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:

- Показатели благополучия находятся между Кластером 0 и Кластером 1.
- Самый высокий показатель по перегрузке информацией (0,93), проблемам с конфиденциальностью данных (0,70) и влиянию на здоровье (0,90).
- Показатели «Возраст» (41,57) и «Стаж педагогической работы» (4,20) самые высокие из всех кластеров.

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.

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

## Обсуждение результатов

По результатам проведенного нами исследования можно констатировать, что уровень цифровизации образования в Республике Башкортостан достаточно высокий, при этом сами педагоги отмечают наличие у них стресса от такого темпа цифровизации. Среднее время, проводимое за компьютером в течение дня, равно 2,8 часа. Это очень много, если учесть, что учебная нагрузка учителей и преподавателей составляет 18 часов в неделю. Конечно, педагоги выполняют за компьютером не только учебную работу, но и другие виды деятельности. 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 (поиск информации, создание презентаций, тестов, интерактивных заданий), ведения документации, составления отчетов, проведения уроков (демонстрация презентаций, видео, использование онлайн-сервисов и интерактивных платформ), коммуникации с обучающимися, родителями, администрацией, участия в онлайн-педагогических советах, родительских собраниях, вебинарах, профессионального развития (самообразование, участие в онлайн-обучении, прохождение курсов повышения квалификации), проверки домашних заданий и контроля результатов через цифровые платформы (приведено в порядке снижения частоты использования). Отметим, что полученные нами данные согласуются с результатами других исследований. Например, в исследовании И.Р. Тагариевой, выполненном на материале сельских школ Башкортостана, показано, что в настоящее время проводится активный поиск новых форматов работы в сельской школе и «техническое оснащение школ включает компьютеры, интерактивные доски, проекторы, экраны, а также специализированное программное обеспечение. Во всех общеобразовательных организациях есть компьютеры, в 60% школ оборудовано по 1 компьютерному классу, в 38% организаций они отсутствуют, 60% школьных компьютеров подключены к интернету» (Тагариева, 2022, с. 13).

При этом педагоги достаточно высоко оценили стресс от цифровизации. Отвечая на вопрос «Как цифровизация образования влияет на Вашу рабочую нагрузку?», большинство педагогов выбрали ответ «Нагрузка увеличилась, но терпимо». А среднее количество стресс-факторов цифровизации, по мнению педагогов, равно 6,4 (из 11) — это выше среднего. Наибольшая нагрузка приходится на такие факторы как «перегрузка информацией», «сбои сети», «чрезмерное количество платформ и регистраций», «влияние на здоровье», «платный контент / ограниченный доступ к ресурсам», «увеличение рабочей нагрузки». Более половины педагогов называют эти факторы как самые стрессовые и часто высказывают жалобы на чрезмерную цифровизацию. Наличие стресса от цифровизации отмечается также другими исследователями образования: например, к стресс-факторам относят трудности оценки качества применяемых сервисов; необходимость повышения мастерства; ресурсозатратность, быструю смену приоритетов цифровой среды относительно технологий, но ими также отмечается и позитивный эффект от использования цифровых технологий (Шипунова, Филончик, 2025).

Однако при этом парадоксальным образом наблюдается положительная связь показателей цифровизации образования с субъективным благополучием педагогов. Наиболее выражены корреляции с количеством используемых цифровых инструментов (такими как цифровая/интерактивная доска, chatGPT, генераторы QR-кодов Google Forms и др.), с частотой

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

использования цифровых технологий, количеством видов деятельности, в которых педагог использует цифровые технологии. Наблюдаются также корреляции с режимом проведения занятий (ранжированным от «только очный» до «только дистанционный»): чем меньше количество очных занятий (и чем соответственно больше дистанционных, проводимых с применением цифровых технологий), тем выше показатели психологического благополучия.

Более того, наблюдается даже положительная корреляция с рядом факторов, которые педагоги определяли как стрессовые (и которые стрессовыми и являются) — например, сбоями сети, чрезмерным количеством платформ, наличием платного контента и других ограничений в получении информации. Педагоги, которые часто используют цифровые технологии, отмечают у себя и большее количество стрессов, в то время как педагоги, минимально использующие цифровые технологии, действию специфических стресс-факторов не подвергаются. И это косвенным образом еще раз подтверждает позитивную связь цифровизации с психологическим благополучием, несмотря на наличие стресса. Возможно, это связано с тем, что стресс не всегда является субъективно негативным фактором. Как показывают исследования современных авторов, изучающих действие стресс-факторов на субъектов образовательной среды, в ряде случаев под действием стресса могут наблюдаться улучшения отдельных показателей. Например, при обучении в ситуации террористической угрозы: у обучающихся (Березина и др., 2024), у педагогов (Сенаторова, Балан, Гацуцын, 2024). Другие стрессогенные факторы (возрастной стресс) тоже не всегда приводят к профессиональному выгоранию. (Berezina et al., 2025). Иначе говоря, стресс в некоторых случаях может приводить к повышению психологического благополучия, измеренного по каким-то другим показателям.

Снизить стресс от цифровизации и повысить психологическое благополучие педагогов может фактор «поддержка администрации», показавший в нашем исследовании значимую корреляцию с показателями психологического благополучия. Это соответствует выводам, которые делали и другие исследователи цифровизации образования. Например, показана связь цифровой компетентности педагога с участием в опытно-экспериментальной работе, которая организуется при участии администрации в учебном заведении (Игнатьева, 2023).

Мы провели кластерный анализ выборки с помощью искусственного интеллекта Google Colab. Нам было интересно проверить возможности цифровых технологий, а также попробовать выявить с их помощью неочевидные закономерности.

Как показал кластерный анализ, скорее всего, педагоги активно использующие цифровые технологии и испытывающие от этого стресс, и педагоги, которые активно используют цифровые технологии и получают от этого удовольствие, относятся к разным типам. Вероятно, педагоги, испытывающие негативные последствия, — это кластер 2 (третий тип). Это педагоги старшего возраста, тем не менее освоившие цифровые технологии и использующие их в своей работе; скорее всего, освоение принципиально новой методологии за короткий срок привело к повышенному стрессу и частично сказалось на благополучии (сделав его средним).

Однако корреляционный анализ это выявить не смог, поскольку умеренное понижение психологического благополучия у опытных педагогов из-за цифровизации было нивелировано показателями кластера 1 (второй тип), который был охарактеризован ИИ как «не удовлетворенный работой и жизнью в целом». Это самые молодые педагоги, вероятно, не

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

нашедшие себя в образовании, не осваивающие новые технологии (в том числе цифровые), возможно, подумывающие об уходе из школы. Именно из-за этой группы, у которой показатели и цифровизации, и психологического благополучия низки, скорее всего, цифровизация и психологическое благополучие показали прямую связь (на всей выборке).

Наиболее позитивным является кластер 0 (первый тип). Это наиболее благополучные педагоги, возраст средний по отношению к другим кластерам, активно использующие цифровые технологии и, вероятно, получающие удовольствие от этого. К сожалению, это количественно самый маленький тип (15 педагогов из 80).

### Выводы

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-педагогических советах, 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.

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

**Перспективы исследования.** Цифровизация образования процесс неизбежный, имеющий свои и позитивные, и негативные последствия. Важно изучить все возможные последствия, определить зоны риска и позитивные факторы, которые помогут минимизировать риск. Необходимо проводить дополнительные исследования взаимосвязи показателей цифровизации с другими психологическими характеристиками, профессиональным выгоранием, профессиональным долголетием и др.

**Ограничения.** Исследование имеет региональный характер и проведено в Республике Башкортостан. Обнаруженные закономерности могут иметь более общий характер, однако это следует подтвердить дополнительными исследованиями. В нашем исследовании не изучались гендерные особенности, выборка представляла собой срез генеральной совокупности педагогического сообщества и была преимущественно женской. Поэтому наши выводы будут отражать особенности педагогов-женщин.

**Limitations.** The study is regional in scope and was conducted in the Republic of Bashkortostan. The patterns identified may be more general, but this should be confirmed by further research. Our study did not examine gender characteristics; the sample represented a cross-section of the teaching community and was predominantly female. Therefore, our findings will reflect the characteristics of female teachers.

## Список источников / References

1. Березина, Т.Н., Финогонова, Т.А., Завязкина, К.В., Литвинова, А.В. (2024). Обучение в условиях террористической угрозы: что влияет на психологическое благополучие учащихся. *Перспективы науки и образования*, 72(6), 540—553. <https://doi.org/10.32744/pse.2024.6.33>  
Berezina, T.N., Finogenova, T.A., Zavyazkina, K.V., Litvinova, A.V. (2024). Learning under the terrorist threat: what influences the psychological wellbeing of students. *Perspectives of Science and Education*, 72(6), 540—553. (In Russ.). <https://doi.org/10.32744/pse.2024.6.33>
2. Березина, Т.Н., Стельмах, С.А., Саральпова, Д.И. (2025). Факторы, влияющие на ожидаемое профессиональное долголетие в России и Казахстане. *Социальная психология и общество*, 16(1), 142—158. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160108>  
Berezina, T.N., Stelmakh, S.A., Saralпова, D.I. (2025). Factors influencing expected professional longevity in Russia and Kazakhstan. *Social Psychology and Society*, 16(1), 142—158. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/sps.2025160108>
3. Березина, Т.Н. (2025). Жизненные силы как ресурс профессионального долголетия: обзор зарубежных и отечественных исследований. *Современная зарубежная психология*, 14(2), 47—56. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>  
Berezina, T.N. (2025). Vitality as a resource for professional longevity: A review of foreign and national studies. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 14(2), 47—56. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/jmfp.2025140205>
4. Виндекер, О.С., Голендухина, Е.А., Клименских, М.В., Корепина, Н.А., Шека, А.С. (2017). К вопросу об эффективности дистанционного обучения: исследование представлений. *Педагогическое образование в России*, 10, 41—47. <https://doi.org/10.26170/po17-10-06>  
Vindeker, O.S., Golendukhina, E.A., Klimenskikh, M.V., Korepina, N.A., Sheka, A.S. (2017).

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

- On the issue of distance learning effectiveness: a study of perceptions. *Teacher Education in Russia*, 10, 41—47. (In Russ.). <https://doi.org/10.26170/po17-10-06>.
5. Журавлева, Н.А., Зарубина, Е.В., Ручкин, А.В., Симачкова, Н.Н., Чупина, И.П. (2021). Профессиональное выгорание преподавателей вузов в период пандемии COVID-19. *Образование и право*, 7, 300—306. <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2021-7-300-306>  
Zhuravleva, N.A., Zarubina, E.V., Ruchkin, A.V., Simachkova, N.N., Chupina, I.P. (2021). Professional burnout of university teachers during the COVID-19 pandemic. *Education and Law*, 7, 300—306. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2021-7-300-306>
  6. Игнатъева, Е.Ю., Шилова, О.Н. (2023). Цифровые компетенции учителей: анализ современного состояния. *Непрерывное образование: XXI век*, 2, 110—129. <https://doi.org/10.15393/j5.art.2023.8467>  
Ignatieva, E.Yu., Shilova, O.N. (2023). Teachers digital competencies: current state analysis. *Lifelong Education: The 21st Century*, 2, 110—129. (In Russ.). <https://doi.org/10.15393/j5.art.2023.8467>
  7. Мерзлякова, Д.Р. (2022). Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. *Психолого-педагогические исследования*, 14(2), 48—63. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2022140204>  
Merzlyakova, D.R. (2022). Features of the psychological health of teachers of different levels of professional skill in the context of digital transformation of the educational process. *Psychological Educational Studies*, 14(2), 48—63. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2022140204>
  8. Носкова, Н.В., Петрова, Л.А. (2020). Цифровая компетентность современного педагога: от теории к инновационной практике. *Проблемы современного педагогического образования*, 68(4), 45—49.  
Noskova, N.V., Petrova, L.A. (2020). Digital competence of a modern teacher: from theory to innovative practice. *Problems of Modern Teacher Education*, 68(4), 45—49. (In Russ.).
  9. Сенаторова, Е.Н., Балан, А.С., Гацуцын, В.В. (2024). Профессиональное выгорание педагогов средней школы в условиях террористической угрозы. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(1), 34—43. <https://doi.org/10.17759/epps.2024010104>  
Senatorova, E.N., Balan, A.S., Gatsyn, V.V. (2024). Professional burnout of secondary school teachers under conditions of terrorist threat. *Extreme Psychology and Personal Safety*, 1(1), 34—43. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/epps.2024010104>
  10. Тагариева, И.Р. (2022). Цифровые технологии в профессиональной деятельности сельского учителя. *Педагогика сельской школы*, 3(13), 5—21. <https://doi.org/10.20323/2686-8652-2022-3-13-5-21>  
Tagarieva, I.R. (2022). Digital technologies in the professional activity of a rural teacher. *Pedagogy of Rural School*, 3(13), 5—21. (In Russ.). <https://doi.org/10.20323/2686-8652-2022-3-13-5-21>
  11. Торкаченко, Ю.В. (2020). Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде. *Психолого-педагогические исследования*, 12(4), 19—33. <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120402>

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности*,  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety*, 3(1), 33—52.

- Torkachenko, Yu.V. (2020). Health Culture of a Teacher as a Condition and Opportunity for the Implementation of Health-Preserving Behavior in the Educational Environment. *Psychological Educational Studies*, 12(4), 19—33. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/psyedu.2020120402>
12. Хакимова, Н.Р., Матлаш, В.Д., Григорьева, Е.В. (2022). Профессиональное выгорание педагогов в условиях цифровизации образования. *Профессиональное образование в России и за рубежом*, 1, 169—174. (In Russ.). [https://doi.org/10.54509/22203036\\_2022\\_1\\_169](https://doi.org/10.54509/22203036_2022_1_169)
- Khakimova, N.R., Matlash, V.D., Grigorieva, E.V. (2022). Professional burnout of teachers in conditions of digitalization of education. *Professional Education in Russia and Abroad*, 1, 169—174. [https://doi.org/10.54509/22203036\\_2022\\_1\\_169](https://doi.org/10.54509/22203036_2022_1_169)
13. Шипунова, Т., Филончик, А. (2025). Отношение специалистов учреждений социальной защиты к использованию цифровых технологий в превенции девиантного поведения подростков. *НОМОТНЕТИКА: Философия. Социология. Право*, 50(1), 32—42. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2025-50-1-32-42>
- Shipunova, T., Filonchik, A. (2025). The Attitude of Specialists of Social Protection Institutions to the Use of Digital Technologies in the Prevention of Adolescents' Deviant Behavior. *НОМОТНЕТИКА: Philosophy. Sociology. Law*, 50(1), 32—42. (In Russ.). <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2025-50-1-32-42>
14. Яницкий, М.С. (2019). Психологические аспекты цифрового образования. *Профессиональное образование в России и за рубежом*, 2(34), 38—44. Yanitsky, M.S. (2019). Psychological aspects of digital education. *Professional Education in Russia and Abroad*, 2(34), 38—44. (In Russ.).
15. Berezina, T.N., Deulin, D.V., Sechko, A.V., Rosenova, M.I. (2025). Impact of safety in the educational environment on professional burnout among teachers. *Perspectives of Science and Education*, 73(1), 692—703. <https://doi.org/10.32744/pse.2025.1.44>

## Информация об авторе

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](mailto:yulia.fatykhovna@mail.ru)

## Information about the author

Yulia F. Faskhutdinova, Master of Psychology, teacher, Municipal Autonomous General Education Institution “School No. 8 named after Ivan Petrovich Khatuntsev”, Ufa, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7355-760X>, e-mail: [yulia.fatykhovna@mail.ru](mailto:yulia.fatykhovna@mail.ru)

## Вклад авторов

Фасхутдинова Ю.Ф. выполнила весь объем работы.

Фасхутдинова Ю.Ф. (2026)  
Цифровизация образовательного процесса как фактор  
психологического благополучия педагогов в  
Республике Башкортостан  
*Экстремальная психология и безопасность личности,*  
3(1), 33—52.

Faskhutdinova Yu.F. (2026)  
Digitalization of the educational process as a factor in the  
psychological well-being of teachers in the Republic of  
Bashkortostan  
*Extreme Psychology and Personal Safety,* 3(1), 33—52.

### **Contribution of the authors**

Yulia F. Faskhutdinova completed the entire volume of work.

### **Конфликт интересов**

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### **Conflict of interest**

The author declares no conflict of interest.

### **Декларация об этике**

Исследование проведено в соответствии с Хельсинкской декларацией и одобрено этической комиссией Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 8 имени Ивана Петровича Хатунцева» (протокол № 5 от 17.12.2025).

### **Ethics statement**

The study was conducted in accordance with the Declaration of Helsinki and approved by the Ethics Committee of the Municipal Autonomous Educational Institution “School No. 8 named after Ivan Petrovich Khatuntsev” (report No. 5, 2025/12/17).

Поступила в редакцию 19.01.2026  
Поступила после рецензирования 28.01.2026  
Принята к публикации 29.01.2026  
Опубликована 31.03.2026

Received 2026.01.19.  
Revised 2026.01.28.  
Accepted 2026.01.29.  
Published 2026.03.31.