

Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2025. Т. 14, вып. 4 (56). С. 315–324
Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology, 2025, vol. 14, iss. 4 (56), pp. 315–324
<https://akmepsy.sgu.ru> <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-4-315-324>, EDN: JTCXPM

Научная статья
УДК 159.99

Подход к исследованию психологических факторов эмоционального благополучия педагога в условиях цифровой образовательной среды



С. А. Минюрова

Российская академия образования, Россия, 119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8

Минюрова Светлана Алигарьевна, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, руководитель Центра развития педагогического образования, miniurova.sa@raop.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3852-0434>

Аннотация. Актуальность исследования обусловлена необходимостью выявления факторов, которые оказывают влияние на эмоциональное благополучие педагога, а также потребностью в разработке эффективных стратегий актуализации его личностных ресурсов для поддержания психического здоровья, предотвращения профессионального выгорания педагога и обеспечения высокого качества образовательного процесса в современном цифровом мире. Цель: посредством теоретического анализа выявить наиболее значимые психологические факторы эмоционального благополучия педагогов в условиях цифровой образовательной среды. **Методы (инструменты):** анализ научной литературы, представление и обобщение результатов собственных эмпирических исследований автора по изучаемой тематике. **Результаты:** выявлены ключевые вызовы для эмоционального благополучия педагога в контексте цифровой трансформации образования, такие как информационная перегрузка, меняющаяся роль педагога и сокращение межличностного общения. Определены основные характеристики эмоционального благополучия педагога как умения формировать и сохранять личную позитивную установку для обеспечения высокого уровня образования в цифровом пространстве. Показано, что одним из признаков эмоционального неблагополучия, которое усиливается в условиях реализации педагогической деятельности в цифровой образовательной среде, выступает профессиональное выгорание педагога. **Основные выводы:** установлено, что эмоциональный интеллект как способность понимать свои эмоции, эмоции других людей и управлять ими, субъективная витальность как ощущение жизненной энергии и толерантность к неопределенности как устойчивость к непредсказуемым ситуациям могут выступать в качестве значимых психологических факторов, определяющих эмоциональное благополучие педагога в условиях цифровизации обучения. Обоснована важность комплексного подхода к укреплению эмоционального благополучия педагога, охватывающего как актуализацию его личностных ресурсов, так и поддержку со стороны организации через повышение квалификации педагогов в сфере цифровых технологий, а также разработка и внедрение программ психологической помощи. **Практическая значимость:** возможность создания действенных стратегий поддержки педагогов в цифровой образовательной среде через формирование психологических факторов эмоционального благополучия средствами развивающих программ.

Ключевые слова: цифровизация образования, эмоциональное благополучие педагога, эмоциональный интеллект, субъективная витальность, толерантность к неопределенности

Для цитирования: Минюрова С. А. Подход к исследованию психологических факторов эмоционального благополучия педагога в условиях цифровой образовательной среды // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2025. Т. 14, вып. 4 (56). С. 315–324. <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-4-315-324>, EDN: JTCXPM

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

An approach to studying psychological factors of a teacher's emotional well-being in a digital learning environment

S. A. Miniurova

Russian Academy of Education, 8 Pogodinskaya St., Moscow 119121, Russia

Svetlana A. Miniurova, miniurova.sa@raop.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3852-0434>

Abstract. The relevance of the research stems from the need to identify factors influencing the emotional well-being of teachers and to develop effective strategies for enhancing their personal resources to maintain mental health, prevent professional burnout, and ensure a high-quality educational process in today's digital world. The research aims to identify, through a theoretical analysis, the most significant psychological factors that determine teachers' emotional well-being in a digital learning environment. **Methods (tools):** the study employs an analysis of scientific literature alongside the presentation and synthesis of findings from the author's empirical research. **Results:** key challenges impacting teachers' emotional well-being in the context of digital education transformation were identified, including information overload, evolving teacher roles, and reduced interpersonal communication. Teachers' emotional well-being is characterized primarily by



their ability to cultivate and sustain a positive personal attitude, which supports effective teaching in digital settings. The research highlights professional burnout as a prominent indicator of emotional distress among educators teaching digitally. *Main conclusions:* the study identified three significant psychological factors of teachers' emotional well-being in the digital educational context: emotional intelligence (the ability to recognize and regulate one's own emotions and those of others), subjective vitality (the sense of vital energy), and tolerance for uncertainty (resistance in unpredictable situations). The importance of adopting an integrated approach to strengthening teachers' emotional well-being is emphasized. This approach combines the activation of teachers' personal resources with institutional support through professional development in digital technologies and the implementation of psychological assistance programs. *Practical significance:* the research results provide a foundation for designing educational programs aimed at enhancing psychological factors of emotional well-being to better support teachers in digital educational environments.

Keywords: digitalization of education, teachers' emotional well-being, emotional intelligence, subjective vitality, tolerance for uncertainty

For citation: Miniurova S. A. An approach to studying psychological factors of a teacher's emotional well-being in a digital learning environment. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2025, vol. 14, iss. 4 (56), pp. 315–324 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2304-9790-2025-14-4-315-324>, EDN: JTCXPM

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Сфера образования в условиях современного общества качественно меняется. Одним из актуальных вызовов ее развития является цифровая трансформация образовательного процесса, обусловленная рядом факторов, среди которых выделяются стремительное развитие информационных технологий, изменение потребностей рынка труда и необходимость адаптации системы образования к реалиям цифровой экономики. Онлайн форматы, информационные и иммерсивные технологии, инструменты искусственного интеллекта всё активнее применяются при организации учебной, исследовательской, проектной деятельности. Возникает задача эффективной интеграции цифровых инструментов в образовательный процесс, разработки учебных материалов для цифровой среды, выявления динамики роли педагога в условиях внедрения информационных технологий, а также содержания подготовки педагогов, непрерывного повышения их компетенций для работы в цифровой среде.

Современному педагогу, с учетом психологических особенностей современных обучающихся как представителей «цифрового поколения», важно ориентироваться не только на передачу новой информации, развитие познавательных процессов и любознательности школьников, но и на создание в учебном процессе, дополненном цифровыми инструментами, среды сотрудничества и позитивного общения, что является значимым условием для развития личности растущего человека. Педагог может выполнять роли организатора проектного обучения, игромастера, дизайнера индивидуального обучения, координатора онлайн-платформ, становится наставником, фаси-

литатором, реализует своего рода менторство и коучинг и наделяется другими функциями.

Происходит изменение условий коммуникации между педагогом и обучающимися. Цифровая образовательная среда, с одной стороны, предоставляет качественно новые инструменты для общения и взаимодействия между участниками образовательного процесса, а с другой стороны, обедняет эмоциональную сторону этой коммуникации. Возникает ограничение невербальных каналов общения, наблюдается изменение характера обратной связи, происходит трансформация социальных ритуалов взаимодействия, формируется новый сетевой этикет. Стороны коммуникации сталкиваются со сложностями в распознавании эмоций друг друга, это ведет к изменению характера групповой динамики, снижению эмоциональной насыщенности общения. В результате у обеих сторон может возникать усиление чувства изоляции, а у педагогов развиваться синдром эмоционального выгорания.

В этой связи особое внимание важно обратить на эмоциональную составляющую педагогического взаимодействия в условиях цифровизации. Эмоциональное благополучие педагога как умение понимать и регулировать проявление эмоций обучающихся, управлять собственным эмоциональным состоянием, сохранять эмоциональную устойчивость является основой для конструктивной организации образовательного процесса в цифровой образовательной среде.

Целью исследования, представленного в статье, является определение психологических факторов, оказывающих влияние на формирование эмоционального благополучия педагога при осуществлении профессиональной деятельности в цифровой образовательной среде.



Научная новизна исследования заключается в выявлении факторов, оказывающих непосредственное влияние на эмоциональное состояние педагога с учетом уникальных вызовов, связанных с цифровизацией, а также в разработке подходов к созданию стратегий актуализации личностных ресурсов педагога для поддержания его психологического здоровья и обеспечения успешной деятельности в условиях современной цифровой реальности.

Определение основных понятий

Благополучие личности в последние десятилетия активно изучается в психологической науке как феномен, который характеризует область переживаний и состояний, свойственных здоровой личности. Это понятие стало важным объектом исследования, поскольку отражает субъективный опыт счастья и удовлетворенности жизнью, позволяет выявить факторы, которые способствуют психологической устойчивости личности и адаптации к различным жизненным ситуациям.

В науке существуют различные интерпретации взаимосвязи между концепциями психологического, субъективного, эмоционального благополучия. Согласно N. M. Bradburn [1], который ввел в оборот термин «психологическое благополучие», его ключевой индикатор – баланс между позитивными и негативными эмоциями, отражающий общее ощущение удовлетворенности жизнью. E. Diener с соавторами [2], предложил термин «субъективное благополучие», анализируя его как трехкомпонентную структуру (удовлетворенность жизнью, приятные и неприятные эмоции), которая формирует общее ощущение субъективного благополучия, включающее когнитивную (оценка удовлетворенности сферами жизни) и эмоциональную (преобладание хорошего или плохого настроения) составляющие. C. D. Ryff [3] разработала комплексную модель, выделив шесть компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, наличие цели в жизни и стремление к личностному росту.

В работах E. L. Deci, R. M. Ryan [4, 5] представлен анализ психологического благополучия с позиции гедонистического (субъективное ощущение счастья, радости, когнитивный компонент удовлетворенности жизнью) и эвде-

монического (достижение благополучия через обретение смысла жизни, цели, личностную реализованность) подходов в контексте теории самодетерминации личности.

В трудах отечественных исследователей Е. А. Сергиенко, С. К. Нартовой-Бочавер [6], Д. Г. Орловой [7] представлен подробный анализ исследований психологического и субъективного благополучия в современной психологии. В работе Л. В. Карапетян [8] рассмотрены теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия. В статьях Р. М. Шаминова [9, 10] субъективное благополучие анализируется во взаимосвязи с социальными установками, представлениями, долженствованиями и другими характерными для социализированного человека явлениями.

В. С. Меренкова, О. Е Солодкова [11], рассматривая субъективное благополучие через призму феномена «удовлетворенность жизнью», выделяют в его структуре когнитивный и эмоциональный компоненты.

И. В. Заусенко [12] отмечает, что субъективное благополучие рассматривается исследователями либо как аспект психологического благополучия, либо, напротив, психологическое благополучие понимается как составная часть субъективного благополучия; встречается и подход, при котором психологическое и субъективное благополучие отождествляются.

С наших позиций важным является сходство оценок исследователей относительно того, что основу всех видов благополучия составляет характеристика психического состояния личности и её доминирующего настроения. Представляется, что этот аспект наиболее емко представлен в понятии «эмоциональное благополучие», которое акцентирует локус исследования феномена благополучия именно на его базовой составляющей – способности личности создавать и поддерживать собственный позитивный настрой в разных жизненных обстоятельствах.

Д. С. Никулиной [13] обобщены подходы к определению понятия «эмоциональное благополучие» как интегральной характеристике переживания успешности функционирования личности, активному состоянию, включающему в себя чувство смысла и цели в жизни, а также способность адаптироваться к жизненным вызовам, эффективно справляться со стрессом, находить позитив даже в трудных ситуациях.



Согласно данным Ю. Б. Григоровой [14], критериями эмоционального благополучия выступают: осознание переживаемых эмоций, возможность их эффективной регуляции, преобладающий положительный эмоциональный фон, доминирующее состояние спокойствия, работоспособность, удовлетворенность жизнью и работой, уверенность в себе, адекватная самооценка, умение общаться, направленность на позитивные отношения с другими, субъективное переживание счастья и т. д.

В последние годы предметом активных исследований стало эмоциональное благополучие педагога, поскольку в современной образовательной среде, где требования к учителю постоянно растут, а ресурсы зачастую ограничены, оно становится ключевым фактором, определяющим качество образования. Эмоциональная сфера оказывает значительное воздействие на учебный процесс, его ход и конечные результаты. Как отмечает Н. Zhao с соавторами [15], для качественного образования необходимо, чтобы преподаватель не только формировал у ученика базу знаний, но и способствовал его личностному росту и воспитанию, что невозможно без эмоционального контакта. О. В. Кружкова [16] подчеркивает, что интенсивные эмоциональные переживания могут активировать защитные психологические механизмы, что потенциально приводит к неприятию обучающимися информации или ее искажению в процессе индивидуального восприятия. В работах Л. В. Карапетян и Г. А. Глотовой [17], Н. И. Мельниковой и Т. М. Бостанджиевой [18] показано, что эмоционально благополучный учитель способен не только эффективно передавать знания, но и создавать в классе атмосферу поддержки, понимания и взаимного уважения.

Важность эмоций как мотиватора при применении педагогом современных технологий онлайн-обучения обозначают S. Charoepit и M. Ohkura [19], акцентируя внимание на том, что педагогу необходимо создавать благоприятную эмоциональную атмосферу, чтобы снизить вероятность возникновения скуки, стимулировать интерес и оптимизировать процесс обучения. Так, в работах D. Thompson, R. Filik [20] отмечается, что в цифровой среде в целях восполнения недостатка неречевых способов передачи информации и эмоционального отношения значительно упрощается интерпретация текстовых сообщений благодаря применению

разнообразных инструментов: от смайликов и комбинаций символов до эмодзи и каомодзи.

О. В. Курасова [21] подчеркивает важную роль подобных инструментов не только в выражении чувств, но и в формировании эмпатии, и характеризует их как «индивидуальные общедоступные переменные», включая в их число идеограммы (например, смайлы), стикеры, GIF-изображения, мемы, эмотиконы, пунктуационные знаки, а также стиль и манеру общения. Однако следует отметить, что особенности проявления эмоций преподавателями в цифровой среде обучения пока изучены недостаточно, несмотря на данные, накопленные за последние годы об эмоциональном выражении в онлайн-коммуникациях в целом.

Психологические маркеры эмоционального неблагополучия педагога

При осуществлении педагогической деятельности в условиях цифровизации происходит усиление профессиональных стрессоров, так как происходит увеличение рабочей нагрузки педагога при адаптации к цифровым моделям, рост его временных и интеллектуальных затрат на освоение новых цифровых инструментов и адаптацию учебных материалов к дистанционному формату. Возможно усиление проявления эмоционального истощения педагога, увеличивается риск развития депрессивных расстройств, что, в свою очередь, вызывает снижение мотивации к профессиональной деятельности, удовлетворенности трудом и может привести к уходу из профессии. Как отмечается в работах И. В. Воробьевой [22], М. А. Писаревской [23], последствия эмоционального неблагополучия педагога ощущаются как на личном уровне, проявляясь в виде хронической усталости, раздражительности и депрессивных состояний, так и в профессиональной сфере.

Результаты исследования С. А. Минюровой [24] показали, что в условиях цифровизации образования наблюдается тенденция нарастания эмоционального выгорания педагогов. Изучение психологических характеристик личности, которые детерминируют возникновение синдрома эмоционального выгорания и позволяют прогнозировать его формирование, на выборке педагогов дошкольного, начального, основного и среднего общего, среднего про-



фессионального, высшего, дополнительного ($N = 1054$) показало следующие результаты. Приблизительно 40% преподавателей сталкиваются с эмоциональным выгоранием, а у более чем 45% опрошенных наблюдается искаженная эмоциональная реакция и снижение интереса к работе, что свидетельствует о недооценке личных достижений в профессиональной сфере и повышенной раздражительности в общении. Практически у 40% участников исследования были обнаружены признаки деперсонализации, которые проявляются в формальном отношении к своим обязанностям. Анализ выраженности эмоционального выгорания у педагогов с разным стажем профессиональной деятельности показал, что «пик» представленности синдрома приходится на этап первичной профессионализации (стаж работы от 3 до 5 лет). Возможно, это объясняется тем, что на данном этапе теряется новизна восприятия профессиональной деятельности, накапливается усталость, пропадает смысл дальнейшего саморазвития в профессии. Именно на этом этапе очень значимой становится поддержка молодых специалистов наставниками. Кроме того, обнаружено, что прямыми предикторами эмоционального выгорания педагогов являются личностная и ситуативная тревожность. Важно отметить, что ситуативная тревожность может быть связана с неготовностью педагогов к выполнению деятельности в условиях постоянных изменений и многозадачности, которая появляется с внедрением новых цифровых технологий. Выявлено, что в качестве предикторов эмоционального выгорания выступают внешняя мотивация и низкая удовлетворенность трудом. Внутренняя мотивация, напротив, делает работу педагога более осмысленной, вызывает позитивные переживания в процессе деятельности, удовлетворенность трудом, способствует профилактике профессионального выгорания. Результаты исследования цитируемого автора свидетельствуют о том, что риск развития синдрома эмоционального выгорания предсказывает низкая удовлетворенность трудом. Это в значительной степени зависит от таких факторов, как слабая поддержка педагога со стороны коллег и администрации, дефицит времени, большие размеры классов и академических групп, профессиональная нестабильность и множественные изменения в процедурах или отдельных трудовых операциях. Регрессионный анализ выявил отрицатель-

ную взаимосвязь между признаками синдрома эмоционального выгорания и параметрами эмоционального интеллекта. Совершенствование навыков распознавания и управления как своими эмоциями, так и эмоциями окружающих, играет важную роль в профилактике профессионального выгорания у педагогов.

Интересным результатом исследования стало обнаружение того, что способность к пониманию чужих эмоций потенциально может усиливать эмоциональное истощение педагога. В то же время развитие у педагога способности контролировать внешние проявления своих чувств, умения управлять собственными эмоциями, стимулировать желаемые эмоциональные состояния и подавлять нежелательные, оказывает положительное влияние на снижение эмоционального истощения. Другими словами, чем лучше педагог контролирует и регулирует свои эмоциональные реакции, тем меньше вероятность развития у него эмоционального выгорания.

Психологические факторы формирования эмоционального благополучия педагога

Конструктивное владение собственными эмоциями, умение выстраивать позитивные отношения с обучающимися и коллегами, справляться с эмоциональными нагрузками, владеть навыками эмоциональной саморегуляции и устойчивости к профессиональному стрессу – эти характеристики эмоционального благополучия составляют основу оптимальной стратегии выстраивания педагогической деятельности.

В коллективной монографии С. А. Минюровой с соавторами «Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога в условиях цифровизации образования» [25] представлены результаты исследования, которые свидетельствуют о том, что на эмоциональное благополучие педагогов влияют личностные характеристики (осознанность, трудолюбие, любознательность, энергичность, оптимизм), метакогнитивные навыки (способность планировать, анализировать и оценивать собственную деятельность), профессиональная активность (уровень вовлеченности в работу и удовлетворенности от нее). Сохранению эмоционального благополучия способствует развитие навыков системной рефлексии и самоорганизации, осознанного и рационального



использования индивидуальных ресурсов, конструктивного копинга как умения справляться с трудными ситуациями.

Развитие эмоционального интеллекта представляется важным фактором, способствующим эмоциональному благополучию педагога. Мы разделяем позицию Д. В. Люсина [26], согласно которой эмоциональный интеллект подразумевает умение распознавать и понимать собственные эмоции и чувства других людей, а также эффективно управлять ими. Развитый эмоциональный интеллект является показателем, который позволяет предвидеть результативность и продуктивность профессионального взаимодействия педагога. Более того, он играет значимую роль, способствуя педагогу в большей степени реализовать себя в работе и ощутить большее удовлетворение от нее.

Анализ результатов исследования особенностей эмоционального интеллекта современных педагогов, выполненного С. А. Минюровой [24], показал, что у преподавателей более развиты параметры интраперсонального эмоционального интеллекта, проявляющиеся в умении осознавать и контролировать собственные чувства, чем интерперсонального, отвечающего за понимание и управление эмоциями окружающих. Педагоги демонстрируют хорошее умение распознавать и определять свои эмоции, описывать их словами, осознавать их истоки и последствия, а также контролировать внешнее выражение своих чувств. В то же время, показатели, характеризующие способность педагогов проявлять эмпатию к эмоциальному состоянию других людей и управлять их эмоциями, выражены в меньшей степени.

Особое значение для эффективной организации деятельности педагога в цифровой образовательной среде приобретает развитие у него умений справляться с неопределенностью, стрессом и изменениями, которые происходят в связи с постоянным обновлением информационных технологий, применяемых в учебном процессе. Это позволяет обрести педагогу уверенность в себе в ситуациях профессионального взаимодействия.

Мы считаем, что данный подход дает возможность в качестве ресурсов формирования эмоционального благополучия рассматривать такие психологические характеристики как субъективная витальность и толерантность к неопределенности. Субъективную виталь-

ность вслед за Л. А. Александровой [27] мы рассматриваем как субъективное переживание внутренней силы, обладания физической и психической энергией, которое позволяет педагогу поддерживать оптимальное самочувствие, справляться с возрастающими нагрузками. Толерантность к неопределенности согласно позиции E. Frenkel-Brunswik [28] мы рассматриваем как способность выстраивать отношения к динамически изменяющейся, двусмысленной и противоречивой стимуляции, что содействует регуляции отношения к ситуациям непрерывных изменений, которые типичны для цифровой трансформации образования.

Проблематика субъективной витальности включена в понятийное поле позитивной психологии и рассматривается в научных исследованиях как один из маркеров субъективного благополучия. Ученые отмечают важную роль субъективной витальности в преодолении сложных жизненных обстоятельств, в обретении успешности в профессиональной деятельности. Как отмечается в работах Т. В. Мальцевой [29], эмпирические исследования показывают, что человеку с высоким уровнем субъективной витальности присущ энтузиазм, высокий уровень жизненных сил и энергии, способность мобилизовать ресурсы совладания с жизненными трудностями и активно поддерживают свое здоровье. При этом важно, как указывает Л. А. Александрова [27], подчеркнуть, что субъективная витальность, в отличие от переживания счастья, радости и других позитивных состояний, связана с мотивацией и зависит от нее. В ней отражается энергия, которую можно регулировать и использовать в целенаправленной деятельности.

Мы считаем, что применение конструкта «субъективная витальность» расширяет возможности анализа содержательных характеристик эмоционального благополучия в контексте профессиональной сферы, так как включает аспекты активности, побуждения к действию.

Восприятие неопределенности, как отмечает Н. Ю. Кресова [30], изучается специалистами с разных точек зрения: как устойчивая особенность характера, как метакогнитивный аспект и как социально-психологический настрой личности. В этой связи вполне допустимо рассматривать терпимость к неясности как индивидуальную характеристику, сочетающую эмоциональные и познавательные аспекты.



В исследовании И. Н. Леонова [31] показано, что эта черта личности коррелирует со способностью одновременно воспринимать как позитивные, так и негативные стороны окружающих явлений. А. Н. Рябинкиной [32] обнаружено, что существует значимая взаимосвязь между уровнем толерантности к неопределенности и переживанием психологического благополучия. Иными словами, люди, способные легче переносить неясность и непредсказуемость, как правило, более удовлетворены своей жизнью. Способность человека адаптироваться к сложным и нечетким ситуациям, дефициту информации, позволяет ему поддерживать позитивные отношения с окружающими, находить смысл в своем существовании, определять жизненные цели, верить в предсказуемость мира и ощущать личностный рост.

Понимание важности развития эмоционального благополучия, как ценного условия для продуктивной работы в профессии, необходимо закладывать в процессе обучения будущих учителей. Наше исследование было посвящено изучению уровня субъективной жизненной силы и устойчивости к неоднозначности, рассматриваемых в качестве источников эмоционального благополучия у студентов, готовящихся стать педагогами. Выявлены значимые различия в представленности субъективной витальности и толерантности к неопределенности у студентов с разным уровнем академической успеваемости и разным типом мотивации. Обнаружено, что в зоне риска относительно эмоционального благополучия находятся будущие педагоги, у которых представлены высокие показатели академической успеваемости, но выражена внешняя мотивация. Их познавательная активность не подкрепляется интересом к освоению будущей профессии, а диктуется необходимостью соответствовать внешним требованиям, что вызывает эмоциональный дискомфорт, трудности при столкновении с повышенными нагрузками, психическое истощение в условиях стрессогенных ситуаций. В этой связи возникает задача разработки специальных развивающих программ формирования эмоционального благополучия будущих педагогов через развитие у них внутренней мотивации на профессиональную деятельность. Это позволит им научиться поддерживать ресурсы позитивного самочувствия для конструктивных действий в условиях многозадачности профессии педагога.

Заключение

Эмоциональное благополучие педагогов в условиях цифровой трансформации образования является сложным феноменом, который зависит от множества факторов. Современные исследования показывают необходимость комплексного подхода к его поддержанию, что включает как индивидуальную работу, так и организационную поддержку. Важным является, с одной стороны, создание условий для профессионального роста педагогов в новых реалиях цифрового образования, с другой стороны, разработка программ психологической помощи. Эффективная реализация этих мер позволит минимизировать риски эмоционального неблагополучия педагогов и сохранить качество образовательного процесса.

В контексте создания условий для профессионального роста педагогов в активно развивающемся пространстве цифровых технологий необходима организация постоянного обучения эффективным цифровым методикам, развитие у педагогов умений комбинировать различные форматы коммуникации, развивать новые формы онлайн обратной связи со всеми участниками образовательного процесса, организации внеклассных развивающих событий с целью создания условий для неформального общения с обучающимися, формировать навыки сетевого этикета у всех участников образовательного процесса. Создание системы психологической помощи предполагает осуществление мониторинга эмоционального состояния педагогов в условиях использования в образовательном процессе цифровых форматов, а также разработку программ профилактики профессионального выгорания и других рисков для развития эмоционального благополучия педагогов.

Перспективы исследования влияния цифровизации образования на эмоциональное благополучие педагогов связаны с изучением психологических механизмов актуализации ресурсов личности, что позволит поддерживать психологическое здоровье педагогов и будет способствовать улучшению качества образовательного процесса.

Практическая значимость: возможность создания действенных стратегий поддержки педагогов в цифровой образовательной среде через формирование психологических факторов эмоционального благополучия средствами развивающих программ.



Библиографический список

1. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.
2. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings // Social Indicators Research. 2010. Vol. 97, iss. 2. P. 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
3. Ryff C. D. The contours of positive human health // Psychological Inquiry. 1998. Vol. 9, iss. 1. P. 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
4. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9, iss. 1. P. 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55. January. P. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>, PMID: 11392867
6. Сергиенко Е. А., Нартова-Бочавер С. К. Введение // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13, № 4. С. 5–7.
7. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2015. № 1. С. 28–36. EDN: ULXSTX
8. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2014. Т. 123, № 1. С. 171–182. EDN: QHWMLU
9. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2014. Т. 14, вып. 1. С. 80–86. EDN: SGOMQD
10. Шамионов Р. М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2015. Т. 4, вып. 3. С. 213–219. EDN: VVQVEB
11. Меренкова В. С., Солодкова О. Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства, 2020. Т. 2, № 1. С. 4–13. <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13>, EDN: BVOORH
12. Заусенко И. В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. 2012. № 2. С. 28–31. EDN: OYSBMZ
13. Никулина Д. С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия ЮФУ. Технические науки. 2008. № 6 (83). С. 73–76. EDN: KAPBXZ
14. Григорова Ю. Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). С. 331–334. <https://doi.org/10.26140/anip-2019-0801-0082>, EDN: ZAAJBR
15. Zhao H., Sun B., Hu X., Zhu X. The Study of Emotional Education Based on Virtual Reality in E-Learning // First International Conference on Information Science and Engineering (ICISE) (China, Nanjing, December 26–28, 2009). Nanjing : Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2009. P. 3540–3543. <https://doi.org/10.1109/ICISE.2009.1291>
16. Кружкова О. В. Диспозиции защитного и совлашающего поведения личности: теоретический конструкт и эмпирическая модель // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 2, № 3. С. 222–227. EDN: PYTWLX
17. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Особенности эмоционально-личностного благополучия педагогов // Педагогическое образование в России. 2018. № 9. С. 44–51. <https://doi.org/10.26170/po18-09-06>, EDN: YLICEX
18. Мельникова Н. И., Бостанджиеева Т. М. Взаимосвязь психологического благополучия и ощущения самоэффективности педагогов // Мир науки. Педагогика и психология. 2025. Т. 13, № 1. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/69PSMN125.pdf> (дата обращения: 17. 06. 2025).
19. Charoenpit S., Ohkura M. Exploring Emotion in an E-learning System Using Eye Tracking // International Journal of Affective Engineering. 2015. Vol. 14, iss. 4. P. 309–316. <https://doi.org/10.5057/ijae.IJAE-D-14-29>
20. Thompson D., Filik R. Sarcasm in written communication: Emoticons // Journal of Computer-Mediated Communication. 2016. Vol. 21, iss. 2. P. 105–120. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12156>
21. Курасова О. В. Теоретическая модель механизма эмпатии в онлайн-коммуникации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8, № 1–1. С. 200–210. <https://doi.org/10.25799/AR.2019.43.1.068>, EDN: PDHNES
22. Воробьева И. В. Психологическое благополучие педагогов: риски эмоционального выгорания // Личность в норме и патологии : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (Челябинск, 13–14 февраля 2025 г.) / под ред. И. А. Трушиной. Челябинск: Челябинский государственный университет, 2025. С. 40–42. EDN: ZGZTUO
23. Писаревская М. А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 4. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf>. (дата обращения: 17. 06. 2025). EDN: EWNFMP
24. Минюрова С. А. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога при синдроме выгорания в профессии // Педагогическое образование в России. 2024. № 4. С. 39–48. EDN: HNRTJO
25. Минюрова С. А., Белоусова Н. С., Валиев Р. А., Водяха С. А., Воробьева И. В., Каримова В. Г., Кружко-

- ва О. В., Максимова Л. А. Эмоциональный интеллект как ресурс саморазвития педагога в условиях цифровизации образования / под ред. С. А. Минюровой. Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2024. 286 с. EDN: SIOMLJ
26. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29–36. EDN: UVGYGB
27. Александрова Л. А. Субъективная витальность как предмет исследования // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. 2014. Т. 11, № 1. С. 133–163. EDN: TWHXIZ
28. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable // *Journal of Personality*. 1949. Vol. 18, iss. 1. P. 108–143. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1949.TB01236.X>
29. Мальцева Т. В. Теоретико-методологическое понимание феноменов «витальность» и «субъективная витальность» как основа концептуальной модели развития субъективной витальности руководителей органов внутренних дел // Прикладная психология и педагогика. 2020. Т. 5, № 3. С. 1–14. <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2020-1-14>, EDN: KXLACM
30. Кресова Н. Ю. Толерантность к неопределенности в структуре личностной составляющей ситуаций педагогических затруднений // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. 2021. № 4 (58). С. 117–125. <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-58-4-309>, EDN: QWIZGA
31. Леонов И. Н. Толерантность к неопределенности как психологический феномен: История становления конструкта // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2014. Вып. 4. С. 43–52. EDN: TMYTWT
32. Рябинкина А. Н. Толерантность студентов к неопределенности // Ученые записки Орловского государственного университета. 2018. № 1 (78). С. 295–297. EDN: XPQYTZ
5. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, vol. 55, January, pp. 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>, PMID: 11392867
6. Sergienko E. A., Nartova-Bochaver S. K. Introduction. *Modern Foreign Psychology*, 2024, vol. 13, no. 4, pp. 5–7 (in Russian).
7. Orlova D. G. Psychological and subjective well-being: definition, structure, research (review of modern sources). *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya no. 1. Psichologicheskiye i pedagogicheskiye nauki = Bulletin of Perm State Humanitarian and Pedagogical University. Series no. 1. Psychological and Pedagogical Sciences*, 2015, no. 1, pp. 28–36 (in Russian). EDN: ULXSTX
8. Karapetyan L. V. Theoretical approaches to understanding subjective well-being. *Izvestia Ural Federal University Journal. Series 1: Issues in Education, Science and Culture*, 2014, vol. 123, no. 1, pp. 171–182 (in Russian). EDN: QHWMLU
9. Shamionov R. M. Subjective well-being of personality as a subject of social existence. *Izvestiya of Saratov University. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2014, vol. 14, iss. 1, pp. 80–86 (in Russian). EDN: SGOMQD
10. Shamionov R. M. Criteria for subjective well-being of the individual: Sociocultural determination. *Izvestiya of Saratov University. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 2015, vol. 4, iss. 3, pp. 213–219 (in Russian). EDN: VVQVEB
11. Merenkova V. S., Solodkova O. E. A study of the phenomenon of “life satisfaction”. *Comprehensive Child Studies*, 2020, vol. 2, no. 1, pp. 4–13 (in Russian). <https://doi.org/10.33910/2687-0223-2020-2-1-4-13>, EDN: BVOORH
12. Zausenko I. V. Psychological well-being of a teacher. *Pedagogical Education in Russia*, 2012, no. 2, pp. 28–31 (in Russian). EDN: OYSBMZ
13. Nikulina D. S. Approaches to defining emotional well-being. *Izvestiya SFEDU. Engineering Sciences*, 2008, no. 6 (83), pp. 73–76 (in Russian). EDN: KAPBXZ
14. Grigorova Yu. B. Structure of emotional well-being. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 2019, vol. 8, no. 1 (26), pp. 331–334 (in Russian). <https://doi.org/10.26140/anip-2019-0801-0082>, EDN: ZAAJBR
15. Zhao H., Sun B., Hu X., Zhu X. The Study of Emotional Education Based on Virtual Reality in E-Learning. *First International Conference on Information Science and Engineering (ICISE) (China, Nanjing, December 26–28, 2009)*. Nanjing, Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2009, pp. 3540–3543. <https://doi.org/10.1109/ICISE.2009.1291>
16. Kruzhkova O. V. Dispositions of protective and controlling personality behavior: Theoretical construct and empirical model. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 2012, vol. 2, no. 3, pp. 222–227 (in Russian). EDN: PYTWLX
17. Karapetyan L. V., Glotova G. A. Features of the emotional and personal well-being of teachers. *Pedagogical*

References

1. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago, Aldine Pub. Co., 1969. 318 p.
2. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 2010, vol. 97, iss. 2, pp. 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
3. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 1998, vol. 9, iss. 1, pp. 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
4. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 2008, vol. 9, iss. 1, pp. 1–11 <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>



- Education in Russia*, 2018, no. 9, pp. 44–51 (in Russian). <https://doi.org/10.26170/po18-09-06>, EDN: YLICEX
18. Melnikova N. I., Bostandzhieva T. M. The relationship between psychological well-being and the feeling of self-efficacy of teachers. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2025, vol. 13, no. 1. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/69PSMN125.pdf> (accessed June 17, 2025) (in Russian).
19. Charoenpit S., Ohkura M. Exploring Emotion in an E-learning System Using Eye Tracking. *International Journal of Affective Engineering*, 2015, vol. 14, iss. 4, pp. 309–316. <https://doi.org/10.5057/ijae.IJAE-D-14-29>
20. Thompson D., Filik R. Sarcasm in written communication: Emoticons. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2016, vol. 21, iss. 2, pp. 105–120. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12156>
21. Kurasova O. V. Theoretical model of the mechanism of empathy in online communication. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskiye obzory i sovremennyye issledovaniya = Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern*, 2019, vol. 8, no. 1–1, pp. 200–210 (in Russian). <https://doi.org/10.25799/AR.2019.43.1.068>, EDN: PDHNES
22. Vorobyova I. V. Psychological well-being of teachers: Risks of emotional burnout. *Lichnost' v norme i patologii: materialy IV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (Chelyabinsk, 13–14 fevralya 2025 g.)*. Pod red. I. A. Trushinoy [Trushina I. A., ed. Personality in Norm and Pathology: Proceedings of the IV International scientific and practical conf. (Chelyabinsk, February 13–14, 2025)]. Chelyabinsk, Chelyabinsk State University Publ., 2025, pp. 40–42 (in Russian). EDN: ZGZTUO
23. Pisarevskaya M. A. Emotional burnout of the teacher and his psychological well-being. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 2019, vol. 7, no. 4. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (in Russian) (accessed June 17, 2025). EDN: EWNFMP
24. Miniurova S. A. Emotional intelligence as a resource for self-development of teachers with burnout syndrome in the profession. *Pedagogical Education in Russia*, 2024, no. 4, pp. 39–48 (in Russian). EDN: HNRTJO
25. Miniurova S. A., Belousova N. S., Valiev R. A., Vodyakha S. A., Vorobyova I. V., Karimova V. G., Kruzhkova O. V., Maksimova L. A. *Emotsional'nyy intellekt kak resurs samorazvitiya pedagoga v usloviyakh tsifrovizatsii obrazovaniya*. Pod red. S. A. Miniurovoy [Miniurova S. A., ed. Emotional intelligence as a Resource for Teacher Self-Development in the Context of Digitalization of Education]. Yekaterinburg, Ural State Pedagogical University, 2024. 286 p. (in Russian). EDN: SIOMLJ
26. Lyusin D. V. Modern Concepts of Emotional Intelligence. In: *Sotsial'nyy intellekt: Teoriya, izmereniye, issledovaniya*. Pod red. D. V. Lyusina, D. V. Ushakova [Lyusin D. V., Ushakov D. V., eds. Social Intelligence: Theory, Measurement, Research]. Moscow, Publishing House “Institute of Psychology RAS”, 2004, pp. 29–36 (in Russian). EDN: UVGYGB
27. Alexandrova L. A. Subjective vitality as a research object. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 2014, vol. 11, no. 1, pp. 133–163 (in Russian). EDN: TWHXIZ
28. Frenkel-Brunswik E. Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 1949, vol. 18, iss. 1, pp. 108–143. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1949.TB01236.X>
29. Maltseva T. V. Theoretical and methodological understanding of the phenomenal occurrence of “vitality” and “subjective vitality” as the basis of a conceptual model for the development of subjective vitality of the heads of internal affairs bodies. *Prikladnaya Psikhologiya i Pedagogika = Applied Psychology and Pedagogy*, 2020, vol. 5, no. 3, pp. 1–14 (in Russian). <https://doi.org/10.12737/2500-0543-2020-1-14>, EDN: KXLACM
30. Kresova N. Yu. Tolerance for ambiguity in the structure of the personal component of situations related with pedagogical problems. *Bulletin of Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev*, 2021, no. 4 (58), pp. 117–125 (in Russian). <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-58-4-309>, EDN: QWIZGA
31. Leonov I. N. Tolerance for ambiguity as a psychological phenomenon: the history of a construct. *Bulletin of Udmurt University. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2014, no. 4, pp. 43–52 (in Russian). EDN: TMYTVT
32. Ryabinkina A. N. Tolerance of ambiguity as a personality variable of students. *Scientific Notes of Orel State University*, 2018, no. 1 (78), pp. 295–297 (in Russian). EDN: XPQYTZ

Поступила в редакцию 20.06.2025; одобрена после рецензирования 28.08.2025; принята к публикации 17.09.2025
The article was submitted 20.06.2025; approved after reviewing 28.08.2025; accepted for publication 17.09.2025