

Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса

Мерзлякова Д.Р.

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» (ФГБОУ ВО «УдГУ»), г. Ижевск, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4825-3181>, e-mail: dinamerzlyakova26@gmail.com

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей психологического здоровья и профессионального выгорания педагогов-предметников образовательных организаций, имеющих разные квалификационные категории. Рассмотрена специфика возникновения профессионального «выгорания» в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. В исследовании приняли участие респонденты в возрасте от 24 до 63 лет, из которых 74% были женского пола – 232 человека (N=232), из них 110 человек с высоким уровнем профессионального мастерства (N=110) и 122 педагога с низким уровнем профессионального мастерства (N=122). Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы использовались эмпирические методы: анкета «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой; опросник профессионального «выгорания» МБИ К. Маслач и С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой; методика диагностики психологического здоровья А.В. Козлова, включающая в себя шкалы: «Стратегический вектор», «Я-вектор», «Интеллектуальный вектор», «Гуманистический вектор», «Творческий вектор», «Семейный вектор», «Просоциальный вектор», «Духовный вектор». Выявлено, что педагоги-предметники с высоким уровнем профессионального мастерства более подвержены синдрому профессионального выгорания, что проявляется в форме циничных установок к предмету своего труда ($\bar{x}=8,85$). Педагогам с низким уровнем профессионального мастерства более свойственно снижение профессиональной мотивации ($\bar{x}=30,66$). При этом педагоги-предметники с высоким уровнем профессионального мастерства более интеллектуально развиты, склонны к творчеству и гуманизму по сравнению с педагогами низкого профессионального мастерства (склонность к творчеству ($\bar{x}=6,35$), уровень интеллекта ($\bar{x}=8,11$), склонность к гуманизму ($\bar{x}=5,16$)).

Ключевые слова: психологическое здоровье, профессиональное выгорание, удовлетворенность работой, цифровые образовательные технологии.

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса // Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

Для цитаты: Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63. DOI:10.17759/psyedu.2022140204

Features of the Psychological Health of Teachers of Different Levels of Professional Skill in the Context of Digital Transformation of the Educational Process

Dina R. Merzlyakova

Udmurt State University, Izhevsk, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4825-3181>, e-mail: dinamerzlyakova26@gmail.com

The article presents the results of an empirical study of the characteristics of psychological health and professional burnout of subject teachers of educational organizations with different qualification categories. The specific of the occurrence of professional “burnout” in the context of digital transformation of the educational process is considered. The study involved respondents aged 24 to 63 years, of which 74% were female – 232 people (N=232), of which 110 people of high professional skill (N=110) and 122 teachers of low professional skill (N=110). To achieve this goal and test the hypothesis, empirical methods were used: the questionnaire “Assessment of job satisfaction” by V.A. Rozanova; the MBI professional burnout questionnaire by K. Maslach and S. Jackson, adapted by N.Ye. Vodopyanova; methodology for diagnosing psychological health by A.V. Kozlov, which includes the following scales: “Strategic vector”, “I-vector”, “Intellectual vector”, “Humanistic vector”, “Creative vector”, “Family vector”, “Prosocial vector”, “Spiritual vector”. It was revealed that subject teachers of high professional skill are more susceptible to the syndrome of professional “burnout”, which manifests itself in the form of cynical attitudes towards the subject of their work and decrease in professional motivation. At the same time, they are more intellectually developed, inclined to creativity and humanism in comparison with teachers of low professional skill.

Keywords: psychological health, professional burnout, job satisfaction, digital educational technologies.

For citation: Merzlyakova D.R. Features of the Psychological Health of Teachers of Different Levels of Professional Skill in the Context of Digital Transformation of the Educational Process. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63. DOI:10.17759/psyedu.2022140204 (In Russ.).

Введение

Современное инновационное общество живет в эпоху технологического уклада, который связан с большими переменами. Происходит смена технологической парадигмы, когда потенциал природных ресурсов и дешевизна труда перестают быть основой экономического развития [15].

О необходимости внедрения технологий, оптимизирующих отношения человека и природы, на 708-й сессии Генеральной ассамблеи ООН сказал Президент России В.В. Путин: «Речь должна идти о внедрении принципиально новых природоподобных технологий, которые не наносят урон окружающему миру, а существуют с ним в полной гармонии и позволяют восстановить нарушенный человеком баланс между биосферой и техносферой. И это действительно вызов планетарного масштаба».

Это означает, в том числе, и то, что меняется логика, в которой организованы образовательные процессы. Если раньше эти процессы строились вокруг востребованных компетенций, которые нужны индустриальному миру, то в новом мире, где доминирует экономика уникальности, нам нужно учиться быть гибкими, адаптивными, входить в разные рабочие контексты и уметь быть устойчивыми к тому стрессу, который возникает из-за того, что мир постоянно меняется. Более того, важно быть открытыми к изменениям и готовыми постоянно творить, создавать новое [2].

Основное внимание должно быть сосредоточено на развитии у обучающихся самостоятельности, способности двигаться в этом сложном мире, опираясь на себя, на свою способность к самоанализу, саморазвитию, выстраивать свою траекторию развития. Для этого необходимо, чтобы каждый обучающийся научился ответственности за свое развитие, научился проявлять свои лидерские качества. Это и есть основа новой образовательной модели, от которой, собственно, начинает разворачиваться все остальное, то есть способность человека применять все разнообразие своего образовательного опыта.

Соответственно, возрастает степень требований к современному педагогу, его готовности и способности осваивать новые современные цифровые технологии обучения. Помимо этого, педагог должен готовить обучающегося к новым социальным условиям, опыта проживания в которых нет у самого педагога. При этом следует отметить большое количество профессиональных стрессогенных факторов педагогической деятельности. К ним можно отнести: психическую перегрузку, высокую ответственность за результаты своего труда, конфликты, поведение «трудных» обучающихся и др. Рассмотрим влияние использования цифровых образовательных технологий на психологическое здоровье педагогов [5; 22; 23; 24].

Цифровизация образования предполагает необходимость непрерывного повышения квалификации и развития профессиональной компетентности, что приводит к усилению интеллектуального и эмоционального напряжения, повышению уровня тревожности (личностной и ситуативной); развитию синдрома хронической усталости и эмоционального выгорания (снижение рабочей продуктивности и самооценки своей компетентности, возникновение равнодушного и даже негативного отношения к обучающимся, приводящего к редукции профессиональных обязанностей и чувству опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов) [24]. Все это усиливается проявлением косности и

стереотипности в трудовой деятельности, возникающими за продолжительный период работы в образовательном учреждении. И как следствие, к окончанию учебного года многие педагоги испытывают психологический дискомфорт, хроническое утомление и переутомление, опустошенность, раздражительность, чувство нереализованных возможностей, социально-профессиональное одиночество и т.п. Это типичные признаки изменения профессионального здоровья личности. Преподаватели хронически перегружены, со значительным риском заболевания; как правило, они не обладают возможностями восстановить затраченные силы и, следовательно, не в состоянии адаптироваться к усиливающемуся разнообразию потребностей обучающихся [24].

Таблица 1

Влияние использования педагогами цифровых технологий в работе на их психологическое здоровье [5; 22; 23; 24]

Негативное влияние на психологическое здоровье	Позитивное влияние на психологическое здоровье
1. Многие педагоги не готовы к такому формату обучения и им тяжело даются такие новации, это может привести к профессиональному выгоранию, проблемам с психикой из-за непонимания данного формата обучения и неготовности его принимать	1. Доступ к разнообразной информации, что помогает педагогу быстрее подготовиться к уроку, что значительно уменьшает время его работы
2. Большое количество заполнения электронных журналов, постоянный мониторинг администрации, родителей, что приводит к неврозам	2. Помощь в проведении уроков при использовании компьютерных коммуникаций, что помогает педагогу не тратить силы на выдачу материала
3. Отсутствие соответствующих условий организации внедрения и использования цифровых технологий	3. Независимость места положения и времени, что также помогает педагогу не ограничивать себя в образовательных потребностях
4. Большое количество обрабатываемой информации и сложность ее анализа	4. Эффективная реализация обратной связи
5. Выход из старого формата обучения и освоение нового формата, разработка новых материалов для обучения	

Особенность труда педагога заключается в том, что его психологическое состояние отражается как на обучающихся, так и на их родителях [3; 4; 6; 12; 14].

Успешное выполнение педагогами своей профессиональной деятельности возможно только при высоком уровне физического и психологического здоровья. Психологическое здоровье педагога – необходимое условие его высокой работоспособности, активности, креативности.

Следовательно, изучение психологических факторов, влияющих на психологическое здоровье педагога, становится одной из актуальных задач в современном образовательном пространстве.

Рассмотрим более подробно понятие психологического здоровья. Психологическое здоровье является одним из составляющих общего здоровья человека. Психологическое здоровье позволяет ему полноценно функционировать в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического в человеке. В настоящее время широкое признание получило представление о здоровье как о системном качестве человека.

Ряд авторов (С. Гроф, Г. Олпорт, К. Роджерс, Э. Эриксон и др.) рассматривали человека как единое целое, как систему и считали, что здоровье предполагает определенный уровень интегрированности личности. Данное определение здоровья очень созвучно с понятием психологического здоровья человека [1; 6; 8].

По мнению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье – динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих:

- а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом;
- б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности [9].

И.В. Дубровина с рядом других авторов (Л.С. Колмогорова, Л.М. Митина) рассматривают понятие «психологическое здоровье» как цель и критерий успешности личностного развития человека [20]. В ее работах подчеркивается, что психологическое здоровье зарождается и укрепляется, прежде всего, в недрах таких социальных институтов, как семья, детский сад, школа, вуз и пр., и является результатом обучения, развития и воспитания на каждом этапе онтогенеза [20].

Психологическое здоровье педагога характеризует личность в целом, представая как совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, успешной самореализации, социальной адаптации [20].

К критериям (показателям) психологического здоровья педагога относятся: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности, опора на собственную внутреннюю сущность, самовосприятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающих смысл всему, что делает человек [1; 6; 8; 24; 27].

Необходимость сохранения и укрепления здоровья обучающихся подтверждается и в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации». В статье 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников» указывается, что педагогические работники обязаны: «4) развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности, формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни...» [26].

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

Согласно ФГОС основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 11.12.2020)) психолого-педагогические условия реализации основной образовательной программы основного общего образования должны обеспечивать формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогических и административных работников, родительской общественности [25]. Так как одним из современных ориентиров образования является создание условий для полноценного развития участников образовательных отношений, соответственно, уровень психологического здоровья данных субъектов будет показателем эффективности системы образования.

Теоретическо-методологическую основу исследования составили: концепция психологического здоровья О.В. Хухлаевой [27], концепция профессионального выгорания К. Маслач [30], теория педагогической деятельности и личности педагога Л.М. Митиной [16; 17].

Цель исследования – выявление особенностей психологического здоровья и характеристик личностного развития педагогов-предметников с разным уровнем профессионального мастерства.

Гипотеза исследования состоит в том, что педагоги с высоким уровнем профессионального мастерства обладают более высокими показателями психологического здоровья. Но при этом педагоги с высоким уровнем профессионального мастерства чаще оказываются в профессиональных ситуациях, связанных с высокой ответственностью за результаты труда, что приводит к эмоциональному напряжению и может привести к появлению симптомов профессионального выгорания.

Методы и методики исследования

В работе использовались следующие методы исследования: теоретические – анализ источников и сравнительный анализ теоретико-методологических оснований по проблеме исследования в психологической науке, проектирование результатов и процесса их достижения на различных этапах исследования, психологический анализ содержания основных нормативно-правовых документов в области образования; эмпирические – опросно-диагностические (анкетирование, опросы, беседы), экспертная оценка, тестирование. В диагностических целях использовались следующие методики исследования.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы использовались эмпирические методы: анкета «Оценка удовлетворенности работой» В.А. Розановой; опросник профессионального выгорания МБИ К. Маслач и С. Джексона, адаптированный Н.Е. Водопьяновой [7]; методика диагностики психологического здоровья А.В. Козлова, включающая в себя шкалы: «Стратегический вектор», «Я-вектор», «Интеллектуальный вектор», «Гуманистический вектор», «Творческий вектор», «Семейный вектор», «Просоциальный вектор», «Духовный вектор» [9].

Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи пакета статистических программ «SPSS 22.0» с учетом нормальности распределения выборки. Был использован критерий Стьюдента для независимых выборок.

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе был определен диагностический инструментарий и выбраны респонденты. Выборку исследования составили 232 педагога-предметника общеобразовательных школ, экспериментальную группу – 110 педагогов с высоким уровнем профессионального мастерства (ВПМ), имеющих высшую и первую квалификационные категории, в группу сравнения вошли 122 педагога, не имеющих квалификационных категорий, т.е. с низким уровнем профессионального мастерства (НПМ). Для подтверждения критерия деления педагогов на группы ВПМ и НПМ нами была проведена экспертная оценка профессиональных достижений педагогов, результаты обучающихся и публикаций в рецензируемых журналах. Экспертную оценку проводили завучи образовательных организаций и привлеченные преподаватели вузов. Результаты деления педагогов на группы с ВПМ и НПМ были подтверждены экспертной оценкой. На втором этапе был проведен количественный и качественный анализ результатов с выявлением статистической значимости, осуществлена разработка рекомендаций для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов. Исследование проводилось в период с 2014 по 2020 гг. включительно в Удмуртской Республике и захватило этап широкого использования дистанционного использования в период пандемии.

Результаты

Рассмотрим полученные результаты.

Таблица 2

Статистически различающиеся показатели педагогов-предметников с высоким и низким уровнем профессионального мастерства (N=354)

Показатели	Средние значения показателей учителей $\bar{x}$		t-критерий Стьюдента	Уровень значимости p
	ВПМ	НПМ		
Удовлетворенность работой	33.1	45.1	1.44	0.05
Деперсонализация	8.85	8.49	4.96	0.02
Редукция персональных достижений	30.66	36.2	22.49	0.001
Творческий вектор	6.35	5.66	10.855	0.001
Интеллектуальный вектор	8.11	6.36	13.48	0.001
Семейный вектор	6.1	6.2	7.24	0.008
Гуманистический вектор	5.16	4.99	35.89	0.0001

Примечания. ВПМ – высокое профессиональное мастерство; НПМ – низкое профессиональное мастерство.

Шкала «удовлетворенности работой» является «обратной». Высокие значения показателя

свидетельствуют о низкой удовлетворенности работой, а низкие показатели – о высокой удовлетворенности работой. Шкала «редукция персональных достижений» является «обратной». Высокие значения показателя свидетельствуют о низком уровне редукции персональных достижений, а низкие показатели – о высоком уровне редукции персональных достижений.

Как видно из табл. 2, были выявлены статистически значимые различия диагностики педагогов с высоким и низким профессиональным мастерством. К ним относятся: уровень удовлетворенности работой, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, творческий, интеллектуальный, семейный и гуманистический векторы. Деперсонализация, редукция профессиональных достижений – это проявления профессионального выгорания, связанные с циничным отношением к субъекту своего труда и снижением мотивации. Творческий, интеллектуальный, семейный и гуманистический векторы являются признаками психологического здоровья человека.

Обсуждение полученных результатов

Анкетирование педагогов относительно их удовлетворенности работой позволило найти значимое различие между учителями с ВПМ и НПМ. Педагоги с более высоким профессиональным уровнем более удовлетворены работой: средние значения удовлетворенности работой у педагогов с ВПМ ($\bar{x}=33,1$), худшие – в группе педагогов с НПМ ($\bar{x}=45,1$) ($t=1,444$; $p\leq 0,05$) (шкала «удовлетворенности работой» является «обратной»; высокие значения показателя свидетельствуют о низкой удовлетворенности работой, а низкие показатели – о высокой удовлетворенности работой).

Показатели удовлетворенности трудом педагогов с ВПМ близки к средним значениям, а результаты анкетирования педагогов с НПМ близки к высоким значениям, т.е. они не удовлетворены условиями своего труда. Следовательно, необходимо выявлять причины низкой удовлетворенности трудом педагогов с НПМ. К ним можно отнести личностные особенности педагогов, мешающие им эффективно трудиться, низкий профессиональный уровень (слабое знание методики преподавания, недостаточные знания в предметной области). Также на удовлетворенность трудом влияют стрессогенные факторы образовательной организации. Среди факторов профессиональной деятельности, влияющих на психологическое здоровье педагогов, следует отметить:

1. Ежедневную психическую перегрузку.
2. Заполнение большого количества документации, число которой возросло в результате цифровой трансформации образовательного процесса.
3. Проблемы со здоровьем, связанные с длительной работой за компьютером.
4. Сложности с подготовкой и проведением дистанционных занятий.
5. Высокую ответственность за обучающихся.
6. Дисбаланс между интеллектуальными, энергетическими затратами и реальным моральным и материальным вознаграждением.
7. Вертикальные и горизонтальные конфликты в образовательной организации.
8. Ролевой конфликт женщин-педагогов с высокой загруженностью работой по дому и дефицитом времени для семьи и детей [1; 7; 8; 14].

В качестве факторов, влияющих на психологическое здоровье педагогов, большинство исследователей указывают на профессионально обусловленные деструкции личности; возникновение в структуре характера негативных черт вследствие часто повторяющихся отрицательно окрашенных эмоциональных состояний; высокую ситуативную напряженность; формирование симптомов функционального выгорания; низкую стрессоустойчивость; фрустрацию [1; 7; 8; 14].

Для оценки профессионального выгорания педагогов-предметников была использована методика МВИ. Обработка средних значений показателей выгорания показала более высокий уровень цинизма, более формальное отношение к своим профессиональным обязанностям у педагогов с ВПМ ($\bar{x}=8,85$) по сравнению с педагогами с НПМ ($\bar{x}=8,49$) ($t=4,96$; $p\leq 0,05$). Результаты исследования профессионального выгорания данных педагогов выявили средний уровень деперсонализации испытуемых, но у учителей с ВПМ обнаруживается более высокий уровень профессионального цинизма. Проявление данного симптома предполагает формирование особых, деструктивных взаимоотношений с окружающими людьми. На поведенческом уровне «деперсонализация» проявляется в высокомерном поведении, использовании профессионального сленга, юмора, ярлыков.

По показателю «редукция профессиональных достижений» у педагогов с ВПМ и НПМ были выявлены средние значения, но у педагогов с НПМ более высокая степень неудовлетворенности собой как личностью и профессионалом ($\bar{x}=30,66$). Этот симптом проявляется в тенденции к негативной оценке своей компетентности и продуктивности, как следствие, происходит снижение профессиональной мотивации, нарастание негативизма в отношении служебных обязанностей, проявляется тенденция к снятию с себя ответственности, к изоляции от окружающих, отстраненности и неучастию, избеганию работы. У педагогов с ВПМ более позитивное отношение к своим профессиональным успехам и более высокая мотивация к труду ($\bar{x}=36,2$) ($t=22,49$; $p\leq 0,05$).

Возможно, данные проявления у педагогов с НПМ связаны с тем, что они не способны в силу своей квалификации правильно и грамотно разрешать профессиональные ситуации и чаще оказываются в стрессовых ситуациях. Эти педагоги чаще вынуждены разрешать трудные профессиональные ситуации, сопровождающиеся негативными эмоциями. Данные негативные эмоции, вызванные профессиональными задачами, могут привести к снижению мотивации и переживанию своей неуспешности.

Анализ данных, полученных с использованием методики диагностики психологического здоровья А.В. Козлова, позволяет выделить свойственные педагогам-предметникам с ВПМ склонность к творчеству ($\bar{x}=6,35$), более высокий уровень интеллекта ($\bar{x}=8,11$), склонность к гуманизму ($\bar{x}=5,16$) по сравнению с учителями с НПМ. Данные показатели у обеих групп педагогов соответствуют средним значениям, за исключением уровня интеллекта. У педагогов с НПМ – средний уровень интеллекта, у педагогов с ВПМ – высокий уровень интеллекта. По нашему мнению, склонность к творчеству, гуманистическая направленность являются необходимым условием профессионального развития педагога. При этом для педагогов с НПМ ($\bar{x}=6,2$) на уровне тенденции более значимой является семейная сфера жизни по сравнению с учителями с ВПМ ($\bar{x}=6,1$) ($t=22,49$; $p\leq 0,008$). Данный показатель также находится в пределах средних значений. Возможно, для педагогов с НПМ

профессиональная сфера не является значимой, а акцент их внимания направлен именно на близких людей.

Выводы

1. В результате проведенного исследования была выявлена специфика факторов, вызывающих профессиональное выгорание педагогов-предметников с высоким и низким уровнем профессионального мастерства. У педагогов с низким уровнем профессионального мастерства причины выгорания связаны с личностными особенностями, низким профессиональным уровнем (слабое знание методики преподавания, недостаточные знания в предметной области). У педагогов с высоким уровнем профессионального мастерства выгорание возникает в силу их высокой требовательности к себе и окружающим, высокого уровня ответственности. Циничные установки к коллегам и ученикам у них возникают вследствие несоответствия реального и ожидаемого поведения окружающих.

2. Выявлены тенденции негативного влияния цифровой трансформации образовательного процесса на психологическое здоровье педагогов. К ним относятся: 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.

3. Были выявлены особенности психологического здоровья педагогов с высоким и низким уровнем профессионального мастерства. Педагоги с высоким уровнем профессионального мастерства более творческие, гуманистически настроенные и более интеллектуально развиты. Для педагогов с низким уровнем профессионального мастерства главным ресурсом сохранения и укрепления психологического здоровья на уровне тенденции является семья.

Заключение

Таким образом, проведенное исследование выявило, что педагоги с высоким уровнем профессионального мастерства более подвержены профессиональному выгоранию в связи с высокой ответственностью за результаты труда, как следствие, – высокому напряжению в работе. Особенно важной эта тема становится в условиях цифровой трансформации образовательного процесса и изменившихся потребностей обучающихся. При этом были выявлены особенности психологического здоровья педагогов с высоким и низким уровнем профессионального мастерства. Педагоги с высоким уровнем профессионального мастерства более склонны к творчеству, гуманизму, более интеллектуально развиты. Для педагогов с низким уровнем профессионального мастерства более значимой на уровне тенденции является семейная сфера жизни.

Ограничения исследования и дальнейшие перспективы. Необходимо отметить, что любая типология людей является условной, в том числе и в профессиональной деятельности. Ограничения исследования связаны с тем, что оно проводилось в одном регионе, для более обширной картины необходимо проводить дополнительные исследования.

Дальнейшая перспектива исследования заключается в необходимости рассмотрения целостной картины формирования личности педагога в процессе профессионального развития. Необходимо проводить исследования в различных регионах Российской

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

Федерации с целью выявления направлений адресной конкретной помощи каждой категории учителей. По нашему мнению, главными психологическими направлениями, предотвращающими «психологическое нездоровье» педагогов, являются:

- развитие мотивации;
- система психологической разгрузки, снятия напряжения после рабочего дня;
- система улучшения психологического климата в коллективе;
- система личностной поддержки и развития;
- открытость новому опыту;
- хобби, доставляющее удовольствие, и т.д.

Литература

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Асмолов А.Г. Вызовы современности и перспективы профессионального роста в мире образования [Электронный ресурс] // Образовательная панорама. 2016. № 1(5). URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/20798465/> (дата обращения: 28.12.2021).
3. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды в структуре комплексной безопасности образовательной организации // КПЖ. 2017. № 6(125). С. 12–17.
4. Белинская Е.П. Гуманитарные аспекты здоровья и благополучия: причины исследовательского интереса и основные теоретические подходы [Электронный ресурс] // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanitarnye-aspekty-zdorovya-i-blagopoluchiya-prichinyissledovatel'skogo-interesa-i-osnovnye-teoreticheskie-podhody/viewer> (дата обращения: 28.12.2021). DOI:10.21603/2078-8975-2017-2-111-116
5. Бовина И.Б., Дворянчиков Н.В. Поведение онлайн и офлайн: две реальности или одна? // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 3. С. 101–115. DOI:10.17759/pse.2020250309
6. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
8. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
9. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья // Перспективы науки и образования. 2014. № 6(12). С. 110–117.
10. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.–Ж., Песталоцци И.Г. Педагогическое наследие. М.: Педагогика, 2009. 416 с.
11. Концепт душевного здоровья в человекознании / Отв. ред. О.И. Даниленко. СПб: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2014. 372 с.
12. Коржова Е.Ю., Веселова Е.К., Анисимова Т.В., Залевский Г.В. Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. № 184. URL: <https://www.izvestia.rgu.ru/>

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса // Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/184/korjova_184_31_44.pdf (дата обращения: 28.12.2021).

13. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
14. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. 2009. № 1. С. 55–61.
15. Мирошниченко А.А., Мерзлякова Д.Р. Образование в эпоху национальной технологической инициативы: согласование целей участников образовательных отношений // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2021. Том 31. № 2. С. 199–208.
16. Митина Л.М. Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018. 456 с.
17. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. М.: Академия, 2004. 320 с.
18. Никифоров Г.С., Дудченко З.Ф. Психология здоровья в России: у истоков. СПб.: Издательско-торговый дом «Скифия», 2019. 140 с.
19. Печеркина А.А. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя: монография. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2011. 158 с.
20. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.
21. Психологические средства преодоления трудностей личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов образования / Под ред. Л.М. Митиной. СПб.: Нестор-История, 2015. 416 с.
22. Сорокова М.Г. Цифровая образовательная среда университета: кому более комфортно в ней учиться? // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 2. С. 44–58. DOI:10.17759/pse.2020250204
23. Сорокова М.Г., Аржаных Е.В., Игнашев С.Ю. Обучение в цифровой среде университета: сравнительный анализ мнений студентов на разных уровнях образования // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2020): материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 19–21 ноября 2020 г. / Под ред. М.Г. Сороковой, Е.Г. Дозорцевой, А.Ю. Шеманова. М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. С. 15–27.
24. Торкаченко Ю.В. Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 4. С. 19–33. DOI:10.17759/psyedu.2020120402
25. ФГОС основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 11.12.2020)) [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/> (дата обращения: 19.12.2021).
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 19.12.2021).
27. Хухлаева О.В. Классификация нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

(электронный научный журнал). 2013. № 5. URL: <http://psyedu.ru/journal/2013/5/Huhlaeva.phtml> (дата обращения: 19.12.2021).

28. Шарохина Е.В., Петрова О.О., Долганова О.В. Педагогика: конспект лекций. М.: ЭКСПО, 2008. 160 с.

29. Jaspal R., Nerlich B. Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19 // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2020. № 12. P. 249–251. DOI:10.1037/tra0000773

30. Maslach C., Leiter M.P. It's time to take action on burnout // Burnout Research. 2015. Vol. 2. P. 101–108. DOI:10.1016/j.burn.2015.05.002

31. Masmoudi R., Trigui D., Ellouze S., Sellami R., Baati I., Feki I., Masmoudi J. Burnout and associated factors among Tunisian teachers // European Psychiatry. 2016. Vol. 33. P. 35–36. DOI:10.1016/j.eurpsy.2016.01.2393

References

1. Anan'ev V.A. Osnovy psikhologii zdorov'ya. Kniga 1. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ya [Fundamentals of Health Psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology]. Saint Petersburg: Rech', 2006. 384 p. (In Russ.).

2. Asmolov A.G. Vyzovy sovremennosti i perspektivy professional'nogo rosta v mire obrazovaniya [Modern challenges and prospects for professional growth in the world of education]. *Obrazovatel'naya panorama* (elektronnyj nauchnyj zhurnal) [Educational Panorama] (electronic scientific journal), 2016, no. 1(5). Available at: <https://istina.msu.ru/publications/article/20798465/> (Accessed 28.12.2021). (In Russ.).

3. Bayeva I.A. Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy sredy v strukture kompleksnoy bezopasnosti obrazovatel'noy organizatsii [Psychological safety of the educational environment in the structure of the integrated safety of an educational organization]. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal* [Kazan pedagogical journal], 2017, no. 6(125), pp. 12–17. (In Russ.).

4. Belinskaya E.P. Gumanitarnye aspekty zdorov'ya i blagopoluchiya: prichiny issledovatel'skogo interesa i osnovnye teoreticheskie podkhody [Humanitarian aspects of health and well-being: reasons for research interest and main theoretical approaches]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta* (elektronnyj nauchnyj zhurnal) [Bulletin of the Kemerovo State University] (electronic scientific journal), 2017, no. 2. Available at: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?issueid=1839728> (Accessed 28.12.2021). DOI:10.21603/2078-8975-2017-2-111-116 (In Russ.).

5. Bovina I.B., Dvoryanchikov N.V. Povedeniye onlayn i oflayn: dve real'nosti ili odna? [Online and offline behavior: two realities or one?]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovaniye = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 3, pp. 101–115. DOI:10.17759/pse.2020250309 (In Russ.).

6. Vasilyeva O.S., Filatov F.R. Psihologiya zdorov'ya cheloveka: jetalony, predstavleniya, ustanovki [The psychology of human health: standards, representations, attitudes]. Moscow: Publ. Academy, 2001. 640 p. (In Russ.).

7. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. Saint Petersburg: Publ. Peter, 2008. 336 p. (In Russ.).

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

8. Gurvich I.N. Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya [Social psychology of health]. Saint Petersburg: Publ. St Petersburg University, 1999. 1023 p. (In Russ.).
9. Kozlov A.V. Metodika diagnostiki psikhologicheskogo zdorov'ya [Methods of diagnosing psychological health]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Prospects of science and education], 2014, no. 6(12), pp. 110–117. (In Russ.).
10. Komenskiy Ya.A., Lokk D., Russo Zh.–Zh., Pestalotstsi I.G. Pedagogicheskoe nasledie [Pedagogical heritage]. Moscow: Pedagogika Publ., 2009. 416 p. (In Russ.).
11. Danilenko O.I. (ed.), Kontsept dushevnoy zdorov'ya v chelovekoznanii [The concept of mental health in human science]. Saint-Petersburg: Publ. Saint. Petersburg un-ta, 2014. 372 p. (In Russ.).
12. Korzhova E.Yu., Veselova E.K., Anisimova T.V., Zalevskii G.V. Integral'naya resursnaya kontseptsiya zdorov'ya v kontekste otechestvennykh podkhodov [Integral resource concept of health in the context of domestic approaches]. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena* (elektronnyy nauchnyy zhurnal) [Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences] (electronic scientific journal), 2017, no. 184. Available at: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/184/korjova_184_31_44.pdf (Accessed 28.12.2021). (In Russ.).
13. Maslow A. Motivatsiya i lichnosti [Motivation and personality]. Saint Petersburg: Peter Publ., 2008. 352 p. (In Russ.).
14. Merzlyakova D.R. Sindrom professional'nogo "vygoraniya" i metaindividual'nost' pedagoga [Syndrome of professional "burnout" and metaindividuality of the teacher]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2009, no. 1, pp. 55–61. (In Russ.).
15. Miroshnichenko A.A., Merzlyakova D.R. Obrazovanie v epokhu nacional'noy tekhnologicheskoy iniciativy: soglasovanie celej uchastnik ovobrazovatel'nykh otnoshenij [Education in the era of the national technology initiative: aligning the goals of the participants in educational relations]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika* [Bulletin of the Udmurt University. Philosophy Series. Psychology. Pedagogy], 2021, no. 2, pp. 199–208. (In Russ.).
16. Mitina L.M. Lichnostno-professional'noye razvitiye uchitelya: strategii, resursy, riski [Personal and professional development of a teacher: strategies, resources, risks]. Saint Petersburg: NestorIstoriya, 2018. 456 p. (In Russ.).
17. Mitina L.M. Psihologiya truda i professional'nogo razvitiya uchitel'ia [Psychology of work and professional development of teachers]. Moscow: Publ. Academy, 2004. 320 p. (In Russ.).
18. Nikiforov G.S., Dudchenko Z.F. Psikhologiya zdorov'ya v Rossii: u istokov [Health psychology in Russia: at the origins]. Saint Petersburg: Izdatel'sko-torgovyi dom «Skifiya», 2019. 140 p. (In Russ.).
19. Pecherkina A.A. Tekhnologii podderzhki professional'nogo zdorov'ya uchitelya: monografiya [Technologies for supporting teacher's professional health: monograph]. Ekaterinburg: Publ. Ural. gos. ped. un-t, 2011. 158 p. (In Russ.).
20. Dubrovina I.V. (ed.), Psikhicheskoye zdorov'e detei i podrostkov v kontekste psikhologicheskoy sluzhby [Mental health of children and adolescents in the context of psychological service]. Ekaterinburg: Publ. Delovaya kniga, 2000. 176 p. (In Russ.).

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

21. Mitina L.M. (ed.), *Psikhologicheskie sredstva preodoleniya trudnostei lichnostno-professional'nogo razvitiya i sokhraneniya zdorov'ya sub'ektov obrazovaniya* [Psychological means of overcoming the difficulties of personal and professional development and maintaining the health of educational subjects]. Saint Petersburg: Nestor-Istoriya, 2015. 416 p. (In Russ.).
22. Sorokova M.G. Tsifrovaya obrazovatel'naya sreda universiteta: komu bolee komfortno v nei uchit'sya? [Digital educational environment in university: who is more comfortable studying in It?]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*, 2020. Vol. 25, no. 2, pp. 44–58. DOI:10.17759/pse.2020250204. (In Russ.).
23. Sorokova M.G., Arzhanykh E.V., Ignashev S.Yu. Obuchenie v tsifrovoi srede universiteta: sravnitel'nyi analiz mnenii studentov na raznykh urovnyakh obrazovaniya [Learning in the digital environment of the university: a comparative analysis of the opinions of students at different levels of education]. In Sorokova M.G. (ed.), *Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem "Tsifrovaya gumanitaristika i tekhnologii v obrazovanii (DHTE 2020)" (19–21 noyabrya 2020 g.)* [Digital humanities and technologies in education (DHTE 2020)]. Moscow: Publ. FGBOU VO MGPPU, 2020, pp. 15–27. (In Russ.).
24. Torkachenko YU.V. Kul'tura zdorov'ya pedagoga kak uslovie i vozmozhnost' realizatsii zdorov'esberegayushchego povedeniya v obrazovatel'noj srede [The culture of the teacher's health as a condition and the possibility of implementing health-preserving behavior in the educational environment]. *Psikhologo-pedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020, no 4, pp. 19–33. DOI:10.17759/psyedu.2020120402 (In Russ.).
25. Federal'nyj gosudarstvennyj obrazovatel'nyj standart osnovnogo obshchego obrazovaniya (Priказ Minobrnauki Rossii ot 17.12.2010 N 1897 (red. ot 11.12.2020) [Elektronnyi resurs] [Federal state educational standard of basic general education]. FGOS [Website fgos.ru], 2021. Available at: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/> (Accessed 19.12.2021). (In Russ.).
26. Federal'nyi zakon ot 29.12.2012 N 273-FZ (red. ot 02.03.2016) "Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii" [Elektronnyi resurs] [Federal law of 29.12.2012 N 273 "On education in Russian Federation"]. Sait Konsul'tantPlyus [Website Consultant Plus], 2021. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (Accessed 19.12.2021). (In Russ.).
27. Khukhlaeva O.V. Klassifikatsiya narushenii psikhologicheskogo zdorov'ya doshkol'nikov I mladshikh shkol'nikov [Classification of violations of psychological health of preschool children and Junior schoolchildren]. *Psikhologicheskaya nauka I obrazovanie* (elektronnyj nauchnyj zhurnal) = *Psychological Science and Education* (electronic scientific journal), 2013, no. 5. Available at: <http://psyedu.ru/journal/2011/2/2111.phtml> (Accessed 23.01.2018). (In Russ.).
28. Sharokhina E.V., Petrova O.O., Dolganova O.V. Pedagogika: konspekt lektsiy [Pedagogy: Lecture notes]. Moscow: Publ. EKSP, 2008. 160 p. (In Russ.).
29. Jaspal R., Nerlich B. Social representations, identity threat, and coping amid COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2020, no. 12, pp. 249–251. DOI:10.1037/tra0000773
30. Maslach C., Leiter M.P. It's time to take action on burnout. *Burnout Research*, 2015. Vol. 2, pp. 101–108. DOI:10.1016/j.burn.2015.05.002

Мерзлякова Д.Р. Особенности психологического здоровья педагогов с разным уровнем профессионального мастерства в условиях цифровой трансформации образовательного процесса. Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 14. № 2. С. 48–63.

Merzlyakova D.R. 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. 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 48–63.

31. Masmoudi R., Trigui D., Ellouze S., Sellami R., Baati I., Feki I., Masmoudi J. Burnout and associated factors among Tunisian teachers. *European Psychiatry*, 2016. Vol. 33, pp. 35–36. DOI:10.1016/j.eurpsy.2016.01.2393

Информация об авторах

Мерзлякова Дина Рафаиловна, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» (ФГБОУ ВО «УдГУ»), г. Ижевск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4825-3181>, e-mail: dinamerzlyakova26@gmail.com

Information about the authors

Dina R. Merzlyakova, PhD in Psychology, Head of the Department of Life Safety, Udmurt State University, Izhevsk, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4825-3181>, e-mail: dinamerzlyakova26@gmail.com

Получена 18.02.2022
Принята в печать 20.06.2022

Received 18.02.2022
Accepted 20.06.2022