

УДК 378.6:61.091.3:004:159.9-044.332-051

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11\(45\)-1722-1733](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-11(45)-1722-1733)

Широбоков Юрій Миколайович доктор психологічних наук, доцент, начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного забезпечення, Науковий центр Повітряних Сил, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0001-7220-7340>

Барабанчик Олена Володимирівна кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини, Навчально-науковий центр «Інститут біології та медицини» Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, <http://orcid.org/0000-0003-2670-8448>

Рябініна Олена Володимирівна доктор філософських наук, професор, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-1870-8261>

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ АДАПТАЦІЇ ВИКЛАДАЧІВ ДО ЦИФРОВИХ ІННОВАЦІЙ У НАВЧАННІ

Анотація. У статті висвітлено психологічні стратегії адаптації викладачів до впровадження цифрових інновацій в освітній процес, що стає особливо актуальним у контексті глобальної диджиталізації освіти. Зокрема, проаналізовано можливі проблеми, пов'язані з інтеграцією новітніх технологій у традиційну педагогічну практику, серед яких перепони через незнання технологій, страх змін, емоційне вигорання та підвищене навантаження. Особливу увагу сконцентровано на ефективних підходах до збереження психологічного добробуту викладачів і забезпечення їхньої професійної стійкості.

У дослідженні виокремлено кілька стратегій адаптації: розвиток цифрової грамотності як основи для впевненого користування інноваційними інструментами; емоційне саморегулювання для зменшення стресу; мотивація до постійного самонавчання з метою підвищення професійної компетенції; взаємодія у професійних спільнотах для обміну досвідом і підтримки.

Підкреслено важливість забезпечення психологічної підтримки викладачів через відповідні тренінги й коучингові програми, а також створення сприятливого освітнього середовища, що буде адаптованим до змін. Важливим аспектом є індивідуалізація підходів до впровадження технологій, зважаючи на особливості та специфіку предметів і підготовленість навчальних аудиторій.

Результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм підвищення кваліфікації викладачів, що спрямовані на м'яку адаптацію до стрімких змін освітнього середовища. Застосування цих стратегій допоможе поліпшити якість навчання, сприятиме психологічній готовності викладачів до новітніх методів і підвищить ефективність упровадження цифрових інновацій у закладах освіти.

Ключові слова: освітнє середовище, інноваційні методи, психологічна підтримка, професійне вигорання, підвищення кваліфікації.

Shyrobokov Yurii Mykolayovych Doctor of Psychological of Sciences, Associate Professor, Chef of the Moral and Psychological Support Research Laboratory, Scientific Center of the Air Force, Ivan Kozhedub National University of the Air Force, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0001-7220-7340>

Barabanchyk Olena Volodymyrivna PhD, Associate Professor, Department of Internal Medicine, Educational and Scientific Centre "Institute of Biology and Medicine" of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, <http://orcid.org/0000-0003-2670-8448>

Riabinina Olena Volodymyrivna Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Associated Professor, Department of Psychology of Activity in Special Conditions, National University of Civil Defence of Ukraine, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-1870-8261>

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES FOR TEACHER'S ADAPTATION TO DIGITAL INNOVATIONS IN EDUCATION

Abstract. The article highlights the psychological strategies of teacher's adaptation to the introduction of digital innovations in the educational process, which is becoming especially relevant in the global digitalization of education. In particular, the author analyzes the possible challenges of integrating the latest technologies into traditional pedagogical practice, including barriers of ignorance of technology, fear of change, emotional burnout, and increased workload. Particular attention is focused on practical approaches to preserving teacher's psychological well-being and ensuring their professional resilience.

The study identifies several key adaptation strategies. Among these, the development of digital literacy stands out as a crucial foundation for the confident use of innovative tools. Other strategies include emotional self-regulation to reduce stress, motivation for continuous self-education to improve professional competence, and interaction in professional communities to share experiences and support.

The authors stress the importance of providing psychological support to teachers through appropriate trainings and coaching programs. Equally important is

the creation of a favorable educational environment that is adaptable to change. A significant aspect of this is the individualization of approaches to the introduction of technologies, which takes into account the peculiarities and specifics of the subjects and the readiness of classrooms.

The results of our study can help develop teacher training programs aimed at soft adaptation to rapid changes in the educational environment. These strategies applications will help improve the quality of learning, promote teachers' psychological readiness for the latest methods, and increase the effectiveness of digital innovations in educational institutions.

Keywords: educational environment, innovative methods, psychological support, professional burnout, professional development.

Постановка проблеми. Сучасні умови стрімкого розвитку цифрових технологій та їх упровадження в освітній процес змушують викладачів самостійно розв'язувати численні проблеми, які потребують нових підходів до професійної діяльності. Цифрові інновації вже давно змінюють традиційні педагогічні методи, вимагаючи від викладачів не лише опанування нових інструментів, а й гнучкості в роботі, готовності до постійного самовдосконалення та адаптації [1]. Однак процес інтеграції нових технологій може викликати психологічний дискомфорт, емоційне вигорання та стрес, що впливатиме на ефективність викладання й професійне здоров'я.

Актуальність проблеми полягає в тому, що не всі викладачі мають достатній рівень цифрової грамотності й підтримки з боку закладів освіти для поступового переходу на нові формати навчання. Водночас зростає навантаження через необхідність поєднувати дистанційні та очні форми навчання й контролювати активність і результативність здобувачів у цифровому середовищі. Це аргументує потребу в створенні та впровадженні ефективних психологічних стратегій, які допоможуть викладачам подолати стресові чинники, зберегти мотивацію до праці, адаптуватися до нового формату проведення занять.

Отже, виникає необхідність пошуку стратегій психологічної підтримки та підвищення кваліфікації викладачів, що сприятиме успішній інтеграції цифрових інновацій в освітній процес і збереженню їхнього ментального здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика адаптації викладачів до цифрових інновацій дедалі більше привертає увагу дослідників й експертів у галузі освіти та психології, оскільки впровадження технологій є невід'ємною частиною освітнього процесу. Огляд сучасних досліджень свідчить про те, що ключовими аспектами адаптації викладачів є розвиток цифрової компетентності, емоційна стійкість і підтримка з боку професійних спільнот. Збільшення заглибленості викладачів у нові технології сталося під час пандемії COVID-19, коли всі були змушені проводити заняття онлайн, до

чого багато освітніх закладів не були готові. У праці W. Zou, X. Ding і H. Wang визначено, що під час карантину викладачі перебували під тиском усієї напруженої ситуації й водночас змушені були швидко адаптуватися до змін, щоб забезпечити дистанційне навчання. Після першого тижня онлайн-навчання рівень психологічного стресу викладачів значно зріс, що стало причинами виникнення тривоги, депресії та розлучень [2].

D. Zou та Y. Wang підкреслюють, що викладачі з високим рівнем цифрової компетентності частіше інтегрують технології в освітній процес, проте існує великий розрив між бажанням викладачів використовувати цифрові платформи та їхньою здатністю ефективно поєднувати технології з традиційними педагогічними методами [3].

Проте, як вважають О. Проніна, С. Донченко та М. Кобеньак, саме викладачі стали тим мотиваційним чинником, який є рушійною силою для отримання якісних знань здобувачами освіти під час проведення дистанційних занять [4]. Крім того, Т. Паска, І. Мойсеєнко, І. Шапка стверджують, що важливо також вивчати міжнародний досвід та адаптувати його до українських умов, що істотно покращить якість підготовки викладачів [5].

Аналіз публікацій свідчить про те, що ефективна адаптація викладачів до цифрових інновацій потребує комплексного підходу, який містить розвиток цифрової грамотності, підтримку емоційного стану й залучення до професійних спільнот. Водночас необхідним є вдосконалення програм підвищення кваліфікації, що враховують індивідуальні потреби викладачів та особливості їхньої діяльності.

Мета статті – дослідити психологічні стратегії, які допомагають викладачам ефективно адаптуватися до впровадження цифрових інновацій в освітній процес; визначити ключові чинники, які сприяють психологічній підтримці викладачів для успішного впровадження цифрових технологій у навчання.

Виклад основного матеріалу. У сучасному освітньому середовищі стрімкий розвиток цифрових технологій створює нові проблеми для викладачів, що потребує від них постійного вдосконалення своїх професійних навичок і психологічної адаптації до новітніх технологій. Цифрова грамотність є невід'ємною частиною професійної компетентності сучасних викладачів. На тлі швидкого розвитку інформаційних технологій і поширення цифрових платформ в освіті відбуваються глибокі трансформації. Для того, щоб ефективно використовувати цифрові інструменти, викладачі повинні володіти основними навичками роботи з технологіями, а також здатністю інтегрувати їх в освітній процес, адаптуючи під індивідуальні потреби здобувачів освіти [6]. Сучасні технології істотно змінили спосіб викладання, тому фахівці мають розв'язувати нові проблеми не лише завдяки технічним знанням, а й психологічній адаптації до нових реалій, яка є ключовим елементом успішної інтеграції технологій в освітній процес.

Упровадження цифрових інструментів вимагає від викладачів готовності змінювати традиційні багаторічні педагогічні методи, переглядати свою роль в освітньому процесі й пристосовуватися до нових вимог та умов. Саме психологічна адаптація відіграє ключову роль у здатності викладачів інтегрувати цифрові інновації у свою педагогічну практику, оскільки це сприяє кращому засвоєнню нових технологій, підтримує стійкість до стресу, сприяє підвищенню ефективності роботи [7].

Психологічні перешкоди, які постають перед викладачами під час адаптації до сучасних технологій, є багатогранними й можуть істотно впливати на професійну ефективність і загальний стан (табл. 1).

Таблиця 1

Чинники дезадаптації викладачів до цифрових інновацій у навчанні

Чинники	Опис	Наслідки
Низький рівень цифрової грамотності	Недостатність знань та навичок роботи з цифровими технологіями	Страх перед використанням нових технологій, опір змінам
Високий рівень стресу та вигорання	Емоційне й фізичне виснаження через надмірне навантаження	Професійне вигорання, зниження мотивації
Відсутність підтримки з боку адміністрації	Нестача менторства, ресурсів і стимулів для адаптації до нововведень	Зниження ефективності викладання, демотивація
Погана організація часу	Невміння балансувати між професійними та особистими обов'язками	Порушення балансу робота/життя, перевтома
Нестача технічної підтримки	Відсутність доступу до сучасного обладнання й технічної допомоги	Затримка виконання роботи, неспроможність ефективно використовувати технології
Негативне ставлення до змін	Опір інноваціям через звикання до традиційних методів навчання	Зменшення інтересу до самоосвіти та розвитку
Відсутність професійної взаємодії	Ізоляція від колег і професійних спільнот	Почуття самотності, зниження професійного зростання
Проблеми з адаптацією до нових методик	Труднощі в упровадженні нових педагогічних підходів із технологіями	Зниження ефективності освітнього процесу
Перенасичення інформацією	Надмірна кількість нових цифрових ресурсів і технологій	Дезорієнтація, стрес, зниження продуктивності
Нестабільність інтернет-підключення	Технічні проблеми, які заважають дистанційній роботі	Переривання освітнього процесу, фрустрація

Джерело: власна розробка авторів

Окрім стресу, викликаного стрімкими змінами в освітньому середовищі, важливу роль відіграють інші чинники, зокрема страх неправильно застосувати технології, їх незнання та усвідомлення своєї некомпетентності.

Викладачі, які не мають достатньої технічної підготовки чи підтримки, часто залишаються сам на сам із проблемами при інтеграції цифрових технологій в освітній процес, що призводить до відчуття власної неспроможності та зниження впевненості у своїх силах. Цей страх може бути підкріплений думкою, що нові технології замінять традиційні педагогічні методи, а це може поставити під загрозу їхню професійну діяльність і власну потрібність [8]. Дослідження також показують, що викладачі, які не отримують належної підтримки з боку адміністрації чи не мають доступу до безперервного професійного розвитку, частіше відчувають психологічний тиск. Це може призводити до емоційного вигорання, що проявляється через втрату мотивації, фізичну та емоційну виснаженість, підвищену схильність до стресових реакцій [9]. Також не менш важливим є аспект невпевненості в ефективності нових технологій. Багато викладачів, які роками практикують традиційні методи навчання, можуть скептично ставитися до застосування цифрових інструментів і сумніватися в тому, що вони покращують освітній процес. Викладачі можуть вважати, що технології часто заважають здобувачам освіти чи не відповідають їхнім педагогічним цілям. Це спричиняє додаткове психологічне напруження, оскільки фахівцям доводиться балансувати між традиційними та сучасними підходами до навчання. До того ж вони не завжди розуміють, як оптимально інтегрувати й правильно впровадити нові методи, а також правильно розподілити час [10].

Наприклад, у викладачів старшого покоління процес адаптації до диджиталізації пов'язаний із багатьма специфічними проблемами, що можуть створювати перепони для успішного впровадження цифрових технологій та методик. Низький рівень цифрової грамотності викладачів старшого покоління часто стосується низького рівня технічних знань і навичок, що робить адаптацію до технологій складною й стресовою. Відсутність базових цифрових навичок ускладнює використання різних освітніх платформ, програмного забезпечення та пристроїв.

Окрім того, старше покоління викладачів зазвичай дуже обережно ставиться до нововведень. Саме на цьому етапі може виникати психологічний спротив через невпевненість у своїх здібностях освоїти нові технології, що часто супроводжується страхом зробити помилку перед своїми здобувачами чи колегами. Це особливо актуально в умовах, коли технології змінюються та впроваджуються швидше, ніж викладачі встигають їх освоїти. Так відбулося, наприклад, під час пандемії чи режиму воєнного стану, коли навчання стало віддаленим.

Багато викладачів старшого покоління мають досить обмежений час для професійного розвитку через щільний робочий графік і професійні обов'язки.

Крім того, їм може бракувати власних фінансових ресурсів для проходження додаткового навчання чи спеціальних тренінгів, особливо якщо заклад не забезпечує належної підтримки. У деяких випадках старші викладачі можуть відчувати певну ізоляцію від колег через недостатню підтримку з їхнього боку та адміністрації закладу. Відсутність колективної допомоги чи заохочення від молодших колег може створити додаткові труднощі для старших педагогів під час адаптації до технологій. Варто пам'ятати, що деякі викладачі можуть мати фізичні обмеження, наприклад, погіршення зору чи моторики, що створює додаткові труднощі при роботі з цифровими технологіями, які часто потребують високої точності та швидкої реакції.

Для подолання цих перешкод необхідно забезпечити викладачам достатню підтримку у вигляді навчання, менторства й доступу до ресурсів, які допоможуть їм адаптуватися до нових умов (табл. 2).

Таблиця 2

Методи адаптації викладачів до цифрових інновацій у навчанні

Методи адаптації	Опис	Приклади
Розвиток цифрової грамотності	Підвищення рівня знань і навичок при роботі з цифровими інструментами	Курси з цифрових технологій, вебінари, самостійне навчання
Емоційне саморегулювання	Управління стресом та емоціями для збереження психологічного добробуту	Техніки релаксації
Мотивація до самонавчання	Прагнення до постійного розвитку й удосконалення власних навичок	Участь у конференціях, онлайн-курсах, читання фахової літератури
Колаборація в професійних спільнотах	Спільне навчання та обмін досвідом між викладачами	Участь у професійних групах, форумах, педагогічних клубах
Адаптація педагогічних підходів	Упровадження нових методів навчання з використанням цифрових ресурсів	Використання змішаного навчання, ігрових платформ, інтерактивних презентацій
Технічна підтримка та доступ до ресурсів	Забезпечення умов для роботи з сучасними технологіями	Доступ до програмного забезпечення, технічна допомога, інтернет-ресурси
Підтримка з боку адміністрації	Забезпечення сприятливого середовища та стимулів для впровадження інновацій	Менторство, надання грантів, гнучкі графіки
Формування гнучкого мислення	Розвиток готовності до змін і нових підходів у викладанні	Робота над помилками, тренінги з розвитку адаптивності
Упровадження рефлексії	Аналіз власної діяльності для покращення викладання	Рефлексивні журнали, зворотний зв'язок від здобувачів і колег
Підтримка здорового балансу робота/життя	Збереження рівноваги між професійними обов'язками та особистим життям	Планування часу, відпочинок, фізична активність

Джерело: власна розробка авторів

Важливо також створювати середовище, де помилки сприймаються як частина освітнього процесу, а не як невдача, що дає змогу викладачам без страху експериментувати з новими підходами. Психологічна підтримка викладачів в умовах цифрового навантаження є ключовою для успішної адаптації до змін і забезпечення їхнього професійного добробуту. Крім технічного навчання й менторства, важливо приділяти увагу емоційному стану викладачів, надаючи їм підтримку на психологічному рівні.

Одним з ефективних підходів є створення психологічно безпечного середовища, де викладачі можуть відкрито говорити про свої професійні проблеми, страхи та побоювання, пов'язані з новітніми технологіями. Це може здійснюватися шляхом створення груп взаємної підтримки чи регулярних консультацій із психологами, які спеціалізуються на питаннях професійного вигорання й адаптації до змін. Такий підхід допоможе знизити рівень напруженості та тривожності, а також підвищити самооцінку викладачів, які можуть відчувати себе невпевненими у своїй здатності опанувати новітні інструменти викладання.

Ще одним важливим аспектом психологічної підтримки є надання викладачам можливості поступової адаптації до новітніх технологій без тиску й необхідності миттєво впроваджувати всі нововведення [11]. Диджиталізація освітнього процесу може здаватися складним і непосильним завданням для кожного, особливо якщо вона застосовується раптово, стрімко та потребує швидких змін у звичній методології навчання. Поступове впровадження нових технологій разом із підтримкою з боку колег чи адміністрації може значно знизити рівень стресу, сприяючи кращій адаптації.

Окрім того, важливо проводити навчальні семінари не тільки з технічних аспектів, а й на теми саморегуляції, стрес-менеджменту, емоційної стійкості та ефективної комунікації [12]. Викладачі, які набувають знань про управління власним психологічним станом і стратегії подолання стресу, можуть краще розв'язувати проблеми, пов'язані з технологічними інноваціями [13]. Варто також підкреслити важливість позитивної мотивації. Викладачам потрібно демонструвати, як технології можуть підвищити якість їхньої роботи, зробити освітній процес цікавішим та ефективнішим, замість того, щоб зосереджуватися виключно на труднощах їх упровадження [14]. Це сприятиме підвищенню інтересу до інновацій і зменшуватиме страх перед невідомим.

Мотивація викладачів до диджиталізації є важливою умовою успішної інтеграції цифрових інновацій до освітнього процесу. У сучасному технологічному середовищі саме мотивація та зовнішні стимули допомагають викладачам зберігати актуальність і важливість своєї професії. Багато з них мають потребу в постійному професійному зростанні, що підвищує їхню компетентність. Нові технології допомагають урізноманітнювати методи викладання, підвищувати якість освітніх послуг та відповідати стандартам сучасного педагога, що сприяє отриманню задоволення від роботи й самореалізації.

Викладачі дедалі більше прагнуть забезпечити здобувачам якісну освіту, що відповідає сучасним вимогам. Новітні технології здатні підвищувати інтерактивність занять, адаптувати матеріал до потреб здобувачів і підвищувати їхню зацікавленість, що ще більше мотивує фахівців до навчання та впровадження технологій. Освоєння інструментів диджиталізації дає змогу викладачам бути конкурентоспроможними на ринку праці й знизити ризики швидкого професійного вигорання. Педагоги з розвинутими цифровими навичками відчують себе впевненими та менш уразливими до змін у сфері викладання й подання матеріалу.

Підтримка з боку колег і можливість обміну досвідом також є важливим мотиватором у роботі викладача. Командна праця та обговорення ризиків сприяють подоланню проблем, пов'язаних із технологіями, формують сприятливе середовище.

Потреба у вивченні нових тем, розширенні світогляду та освоєнні сучасних підходів до навчання – це все мотивує викладача. Інтерес до нових знань і бажання урізноманітнити викладання є потужним внутрішнім поштовхом до освоєння нових технологій, що посилює творчу та професійну самореалізацію. Позитивна мотивація до вивчення новітніх технологій формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона сприяє професійному розвитку, адаптації до змін у професійному середовищі, підвищенню ефективності освітнього процесу. Підтримка і безперервний професійний розвиток викладачів є необхідною умовою для успішного впровадження цифрових інновацій, що також сприятиме загальному покращенню якості освіти.

Викладачі можуть адаптувати свій стиль комунікації, використовуючи різноманітні цифрові платформи, щоб покращити взаємодію зі здобувачами. Пристосувавшись до цифрових інновацій, вони можуть застосовувати когнітивні стратегії, щоб ефективніше опановувати нові технології, наприклад, через активне навчання й використання інтерактивних інструментів [15].

Зокрема, підхід метакогнітивного аналізу під час навчання допомагає викладачам краще структурувати матеріал та виявляти найбільш ефективні способи його подання [16]. Завдяки інтерактивним інструментам, наприклад, онлайн-платформам для спільного навчання, симуляціям і тестовим системам, фахівці можуть адаптувати освітній процес до індивідуальних потреб здобувачів та забезпечувати ефективний зворотний зв'язок. Також важливу роль відіграє рефлексія, що дає змогу викладачам оцінювати власний досвід використання цифрових інструментів, аналізувати його ефективність і, спираючись на ці знання, підвищувати свою майстерність. Наприклад, упровадження інтерактивних платформ створює додаткову важливість для освітнього процесу, робить його гнучким та доступним для різних категорій здобувачів. Отже, педагоги, які активно застосовують когнітивні стратегії для освоєння новітніх технологій, підвищують свою професійну компетентність і розширюють можливості взаємодії зі здобувачами.

Висновки. У сучасному освітньому середовищі, яке постійно змінюється під впливом цифрових інновацій, адаптація викладачів до нових умов ведення занять є важливим аспектом забезпечення ефективності освітнього процесу. Психологічні стратегії адаптації, такі як розвиток позитивного ставлення до цифрових інновацій, формування гнучкості в підході до навчання, а також підтримка емоційної стійкості, є критично важливими для успішного впровадження нових технологій.

Викладачі, які можуть активно застосовувати ці стратегії, здатні не лише краще пристосуватися до змін, а й ефективно мотивувати здобувачів освіти, створюючи сприятливе освітнє середовище. Важливо, щоб заклади освіти надавали підтримку фахівцям у цьому процесі, пропонуючи тренінги, курси та платформи для обміну досвідом. Саме через інтеграцію психологічних аспектів в освітню практику можна досягти успішної адаптації до цифрових інновацій, що також сприятиме підвищенню якості навчання й розвитку професійних компетентностей.

Подальші дослідження психологічної адаптації викладачів до цифрових інновацій мають широкий спектр можливостей для розширення знань та вдосконалення практичних підходів до допомоги освітянам. Важливими напрямками є дослідження особистісних якостей, що сприяють адаптації до цифрових змін, і розробка персоналізованих програм підтримки викладачів, які б допомагали ефективно боротися з емоційними проблемами та професійним вигоранням.

Література:

1. Fan S., Yu Z., Zheng X., Gao C. Relationship between psychological adaptability and work engagement of college teachers within smart teaching environments: the mediating role of digital information literacy self-efficacy. *Frontiers in psychology*. 2023. № 14. 1057158. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1057158> (date of access: 20.10.2024).
2. Zou W., Ding X., Wang H. Exploration of college teachers' psychological adaptation to online teaching during the COVID-19 pandemic using potential profile analysis. *PLoS ONE*. 2022. Vol. 17. № 12. e0278896. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278896> (date of access: 20.10.2024).
3. Zou D., Wang Y. EFL Teachers in the Digital Era: A Journey of Adaptation. *Open Access Library Journal*. 2024. Vol. 11. DOI: 10.4236/oalib.1111434
4. Проніна О. М., Донченко С. В. Кобеньак М. М. Особливості проведення занять у вищих навчальних закладах під час дистанційного навчання. *Trends in the development of modern scientific thought: The Xth International scientific and practical*. Vancouver, Canada, 2020. С. 367–368.
5. Паска Т. В., Мойсеєнко І. М., Шапка І. В. Інноваційні підходи до підготовки педагогів для впровадження сучасних освітніх технологій та стимулювання творчості у здобувачів освіти в Україні. *Академічні візії*. 2024. № 29. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/948> (дата звернення: 21.10.2024).
6. Benmansour S., Benmansour N. Taking the Wave of Digitalization: Reflection on the Psychological Readiness of Teachers in Using Information and Communication Technologies. *Arab World English Journal (AWEJ) Special Issue on CALL*. 2020. Vol. 8. P. 121–135. DOI: <https://dx.doi.org/10.24093/awej/call8.8>

7. Alvarado L. E., Aragón R. R., Bretones F. D. Teachers' Attitudes Towards the Introduction of ICT in Ecuadorian Public Schools. *TechTrends*. 2020. Vol. 64. № 3. P. 1–8. URL: <http://doi: 10.1007/s11528-020-00483-> (date of access: 21.10.2024).

8. Volkova N., Poyasok T., Symonenko S., Yermak Y., Varina H., Rackovych A. Psychological and pedagogical features: the use of digital technology in a blended learning environment. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*. 2022. Vol. 15. № 34. e17232. URL: <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17232> (date of access: 21.10.2024).

9. Zinukova N., Korobeinikova T. The Role of Digital Technologies in Maintaining the Mental Health of Foreign Language Teachers. *OD*. 2024. Vol. 1. № 44. P. 84–99. URL: <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.16> (date of access: 21.10.2024).

10. Шиба А. В., Нагайчук О. В., Ступеньков С. О. Сучасні виклики та потенціал впровадження інновацій в освітній процес під час воєнного стану. *Академічні Візії*. 2023. № 18. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7813465> (дата звернення: 22.10.2024).

11. Kremen V., Bykov V., Liashenko O., Lytvynova S., Lugovyi V., Malovanyi Y., Pinchuk O., Topuzov O. Scientific and methodological provision of digitalisation of education in Ukraine: status, problems, prospects: Scientific report to the general meeting of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine “Scientific and Methodological Support for the Digitalisation of Education in Ukraine: State, Problems, Prospects”, November 18–19, 2022. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*. 2022. Vol. 4. № 2. P. 1–49. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4223> (date of access: 22.10.2024).

12. Haidabrus B. Information Technology and Management in Higher Education and Science. *Futurity Education*. 2022. Vol. 2. № 4. P. 29–41. URL: <https://doi.org/10.57125/FED.2022.25.12.03> (date of access: 22.10.2024).

13. Cabaleiro-Cerviño G., Vera C. The Impact of Educational Technologies in Higher Education. *GIST – Education and Learning Research Journal*. 2020. Vol. 20 P. 155–169. URL: <https://latinjournal.org/index.php/gist/article/view/711> (date of access: 22.10.2024).

14. Дубасенюк О., Вознюк О. Сучасні тенденції впровадження інформаційних технологій у процес підготовки майбутніх педагогів: досвід та перспективи. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. Вип. 65. С. 20–30. DOI: 10.31652/2412-1142-2022-65-30-39

15. Недашківська Т. Є. Експеримент у психолінгвістиці (з досвіду роботи): монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 230 с.

16. Ватан Ю. П. Структура та сутність метакогнітивної активності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 10–14. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.2> (дата звернення: 25.10.2024).

References:

1. Fan, S., Yu, Z., Zheng, X., & Gao, C. (2023). Relationship between psychological adaptability and work engagement of college teachers within smart teaching environments: the mediating role of digital information literacy self-efficacy. *Frontiers in psychology*, 14, 1057158. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1057158>

2. Zou, W., Ding, X., & Wang, H. (2022). Exploration of college teachers' psychological adaptation to online teaching during the COVID-19 pandemic using potential profile analysis. *PLoS ONE*, 17(12), e0278896. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278896>

3. Zou, D., & Wang, Y. (2024) EFL Teachers in the Digital Era: A Journey of Adaptation. *Open Access Library Journal*, 11. DOI: 10.4236/oalib.1111434

4. Pronina, O. M., Donchenko, S. V., & Kobeniak, M. M. (2020). Osoblyvosti provedennia zaniat u vyshchych navchalnykh zakladakh pid chas dystantsiinoho navchannia [Peculiarities of conducting classes in higher educational institutions during distance learning]. *The X th International scientific and practical conference “Trends in the development of modern scientific thought”* (pp. 367–368). Vancouver, Canada [in Ukrainian].

5. Paska, T. V., Moiseyenko, I. M., & Shapka, I. V. (2024). Innovatsiini pidkhody do pidhotovky pedahohiv dlia vprovadzhennia suchasnykh osvitnikh tekhnolohii ta stymuliuвання tvorchosti u здобувачів освіти в Україні [Innovative approaches to the training of teachers for the implementation of modern educational technologies for stimulating creativity in students in Ukraine]. *Akademichni vizii – Academic Visions*, 29. Retrieved from <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/948> [in Ukrainian].
6. Benmansour, S., & Benmansour, N. (2022). Taking the Wave of Digitalization: Reflection on the Psychological Readiness of Teachers in Using Information and Communication Technologies. *Arab World English Journal (AWEJ) Special Issue on CALL*, 8, 121–135. DOI: <https://dx.doi.org/10.24093/awej/call8.8>
7. Alvarado, L. E., Aragón, R. R., & Bretones, F. D. (2020). Teachers' Attitudes Towards the Introduction of ICT in Ecuadorian Public Schools. *TechTrends*, 64(3), 1–8. <http://doi.org/10.1007/s11528-020-00483->
8. Volkova, N., Poyasok, T., Symonenko, S., Yermak, Y., Varina, H., & Rackovych, A. (2022). Psychological and pedagogical features: the use of digital technology in a blended learning environment. *Revista Tempos E Espaços Em Educação*, 15(34), e17232. <https://doi.org/10.20952/revtee.v15i34.17232>
9. Zinukova, N., & Korobeinikova, T. (2024). The Role of Digital Technologies in Maintaining the Mental Health of Foreign Language Teachers. *OD*, 1(44), 84–99. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.16>
10. Shyba, A. V., Nahaichuk O. V., & Stupenkov, S. O. (2023). Suchasni vyklyky ta potentsial vprovadzhennia innovatsii v osvittii protses pid chas voiennoho stanu [Modern challenges and the potential of introducing innovations into the educational process during martial law]. *Akademichni Vizii – Academic Visions*, 18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7813465> [in Ukrainian].
11. Kremen, V., Bykov, V., Liashenko, O., Lytvynova, S., Lugovyi, V., Malovanyi, Y., Pinchuk, O., & Topuzov, O. (2022). Scientific and methodological provision of digitalisation of education in Ukraine: status, problems, prospects: Scientific report to the general meeting of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine “Scientific and Methodological Support for the Digitalisation of Education in Ukraine: State, Problems, Prospects”, November 18–19, 2022. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine*, 4(2), 1–49. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4223>
12. Haidabrus, B. (2022). Information Technology and Management in Higher Education and Science. *Futurity Education*, 2(4), 29–41. <https://doi.org/10.57125/FED.2022.25.12.03>
13. Cabaleiro-Cervino, G., & Vera, C. (2020). The Impact of Educational Technologies in Higher Education. *GIST – Education and Learning Research Journal*, 20, 155–169. Retrieved from <https://latinjournal.org/index.php/gist/article/view/711>
14. Dubasenyuk, O., Voznyuk, O. (2022). Suchasni tendentsii vprovadzhennia informatsiinykh tekhnolohii u protses pidhotovky maibutnikh pedahohiv: dosvid ta perspektyvy. [Current trends in implementation of information technologies in the process of training the prospective teachers: experience and perspectives]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy – Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*, 65, 20–30. DOI: 10.31652/2412-1142-2022-65-30-39.[in Ukrainian].
15. Nedashkivska, T. E. (2019). *Eksperyment u psykholinhvistytsi (z dosvidu roboty): monohrafiia* [Experiment in psycholinguistics (from work experience): monograph]. Zhytomyr: ZSU [in Ukrainian].
16. Vatan, Yu. P. (2022). Struktura ta sutnist metakohnityvnoi aktyvnosti [Structure and nature of metacognitive activity]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia – Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series: Psychology*, 3, 10–14. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.2> [in Ukrainian].