

3 APPLIED PSYCHOLOGY AND RESEARCH ҚОЛДАНБАЛЫ ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ЗЕРТТЕУЛЕР ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ИССЛЕДОВАНИЯ

FTAXP 15.41.21
ӘОЖ 159.9

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-1-22-30>

АМИРБЕКОВА М.А.,*¹

докторант.

*e-mail: 23242579@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0001-6674-2865

ТУРГУМБАЕВА А.М.,¹

PhD, қауымдастырылған профессор-зерттеуші.

e-mail: a.turgumbayeva@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-0782-5860

ГАРБЕР А.И.,²

PhD, қауымдастырылған профессор.

e-mail: alena.garber@gmx.de

ORCID ID: 0000-0002-9582-6934

¹«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

²Reinhardshöhe клиникасы,

Бад-Вильдунген қ., Германия.

ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ ОҚЫТУШЫЛАРДЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ЫҚПАЛЫ: ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТ

Андатпа

Бұл мақала жоғары білім беру жүйесіндегі цифрлық трансформация жағдайында оқытушылардың психикалық денсаулығына цифрлық технологиялардың әсерін зерттеуге арналады. Білім беру процесіне цифрлық технологиялардың белсенді енгізілуі оқытушыларға жаңа қиындықтар мен сынақтарды тудырып, олардың психоэмоциялық жағдайына әсер етуі мүмкін. Мақалада цифрлық жүктеме, цифрлық стресс, кәсіби күй сияқты мәселелер қарастырылады және олардың қазіргі технологияларды пайдалану нәтижесінде оқытушыларға әсері талданады. Цифрландыру оқытушылардан жаңа платформалар мен құралдарды меңгеруді талап етеді, бұл жиі стрестің, эмоциялық күйдің және кәсіби мотивацияның төмендеуіне әкеледі. Сонымен қатар, мақалада теріс психологиялық салдарларды азайту үшін цифрлық сауаттылықты арттыру, білім беру мекемелерінің қолдауы және икемді жұмыс кестелерін енгізу сияқты мүмкін шешімдер ұсынылады. Автор цифрлық трансформация жағдайында оқытушылардың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз ету үшін кешенді тәсілді қолданудың маңыздылығын атап өтеді.

Тірек сөздер: цифрлық технологиялар, психикалық денсаулық, оқытушылар, цифрлық жүктеме, кәсіби күй, цифрлық стресс, техностресс.

Кіріспе

Қазіргі білім беру жүйесі цифрлық технологиялардың енгізілуіне орай елеулі өзгерістерге ұшырады. Бұл өзгерістер тек білімнің мазмұнын ғана емес, оқытушылардың психоэмоциялық

жағдайына да әсер етуде. Жоғары оқу орындарының оқытушылары, көптеген басқа мамандар сияқты, дәрістер, семинарлар өткізу, студенттермен және әріптестерімен қарым-қатынас жасау үшін технологияларды үнемі пайдалану қажеттілігіне тап болады. Жаһандану және білім беру жүйесінің жедел цифрландыру жағдайында оқытушылар жаңа қиындықтар мен стресстерге тап болып, бұл олардың психикалық денсаулығына елеулі әсер етуі мүмкін. Цифрландыру тек оқыту мен білім алу мүмкіндіктерін ашып қана қоймай, оқытушыларға қосымша талаптар қойып, оларда артық жүктеме, күйзеліс және стресс деңгейін жоғарылатуға әкелуі мүмкін. Осы мақаланың мақсаты – цифрлық технологиялардың оқытушылардың психикалық денсаулығына психологиялық әсерін теориялық тұрғыдан қарастыру және осы әсерлердің ықтимал психологиялық салдарын анықтау. Жұмыс аясында оқу процесінде технологияларды пайдаланудың оң және теріс аспектілері қарастырылады, сондай-ақ стрессті азайту және мұғалімдердің психологиялық әл-ауқатын жақсарту бойынша ұсыныстар ұсынылады.

Бұл теориялық шолудың мақсаты-цифрлық технологиялардың жоғары оқу орындары оқытушыларының психоэмоциялық жағдайына әсері туралы негізгі зерттеулерді қарастыру. Шолу барысында білім беру ортасында цифрлық технологияларды қолданумен байланысты оң және теріс әсерлер аспектілері қарастырылады.

Материалдар мен әдістер

Мақалада цифрлық технологиялардың оқытушылардың психоэмоциялық денсаулығына әсерін зерттейтін зерттеулер талданып, әдебиеттерге жүйелі шолу жасалды. Зерттеу үшін Google Scholar, PubMed, Scopus және ScienceDirect сияқты академиялық дерекқорлардағы мақалалар, кітаптар және диссертациялар ізделді. Технологияларды қолдану мен оқытушылардың психоэмоциялық жағдайына әсерін зерттейтін жұмыстар қосылды. Білім беру саласында цифрлық технологияларды қолдану туралы зерттеулер, оқытушылардың цифрлық стреске, психологиялық күйге және артық жүктемеге әсерін зерттейтін жұмыстар талданды. Барлық табылған зерттеулер теориялық көзқарастар, әдістер және авторлардың ұсынған нәтижелері тұрғысынан талданды. Негізгі тақырыптар бөлініп алынды, мысалы, стресс пен психологиялық күй, цифрлық жүктеме, оқытушылардың жаңа технологияларға бейімделуі және психоэмоциялық жағдайды жақсарту жөніндегі ұсыныстар.

Нәтижелер мен талқылау

Цифрлық технологиялар қазіргі білім беру жүйесінің ажырамас бөлігіне айналды. Цифрлық технологиялардың оқытушылардың кәсіби қызметіне әсері туралы зерттеулер жаңа технологиялардың оқытушылардың жұмыс істеу тәсілдерін айтарлықтай өзгерткенін көрсетті. Зерттеулер бойынша, оқытушылар жаңа технологияларды игеруге мәжбүр, бұл қосымша күш-жігер, уақыт және дағдыларды талап етеді [1]. Бір жағынан, олар оқу процесін ұйымдастырудың ыңғайлы құралдарын ұсынады: онлайн курстарды, электрондық кітапханаларды, бейнеконференцияларды және т.б. пайдалану. Алайда, екінші жағынан, цифрлық жұмыс көлемінің ұлғаюы, тұрақты онлайн белсенділіктің қажеттілігі және ақпараттың шамадан тыс жүктелуі мұғалімдердің психоэмоциялық жағдайына теріс әсер етуі мүмкін, өйткені олар жиі уақыт пен эмоциялық ресурстардың жетіспеушілігін сезінеді, бұл өз кезегінде күйзеліс пен шаршауға алып келеді [2]. Осылайша оқытушылардың психикалық денсаулығына сөзсіз ықпал етеді.

Психикалық денсаулықты Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) адамның өз қабілеттерін жүзеге асыратын, өмірлік стресстерді жеңе алатын, өнімді жұмыс істей алатын және қоғамға үлес қоса алатын әл-ауқат жағдайы ретінде анықтайды. Оқытушылар үшін психикалық денсаулық стресстік факторларға төзімділікті, кәсіби қанағаттануды, когнитивті икемділікті және эмоционалды тұрақтылықты қамтиды.

Цифрлық технологияның психикалық денсаулыққа әсерінің оң және теріс аспектілері бар. Кейбір зерттеушілер цифрландырудың білім беру саласында оқытушылардың психоэмоциялық жағдайына оң әсер етуі мүмкін екендігін айтады. Цифрлық сауаттылық және жаңа технологияларға бейімделу оқытушылардың сенімділігін, кәсіби біліктілігін және мотивациясын арттыруы мүмкін.

Технологияларға белсенді бейімделу теориясы цифрлық технологияларды сәтті енгізу оқытушылардың жеке тиімділік сезімін арттыра алады, егер олар жеткілікті қолдау мен оқыту алса [3].

Білім беруді цифрландыру университет оқытушылары үшін көптеген артықшылықтар әкелді. Осындай аспектілердің бірі білім беру ресурстарының қолжетімділігін арттыру болып табылады. Оқытушылар оқу материалдарын оңай ала алады және пайдалана алады, онлайн біліктілікті арттыру курсына қатыса алады және цифрлық платформалар арқылы бүкіл әлем бойынша әріптестерімен өзара әрекеттесе алады. Бұл кәсіби өсу мен жұмысқа қанағаттанудың маңызды көзі бола алады.

Дэвис пен Джонс жүргізген зерттеулердің бірі білім беру процесінде технологияны қолдану стрессті төмендетуге ықпал ететінін көрсетті, өйткені бұл оқытушыларға дәрістер мен семинарларды студенттердің қажеттіліктеріне бейімдеуге және оларды тиімдірек ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Бұл өз кезегінде мұғалімдердің бақылау және қанағаттану сезімін арттырады [4].

Цифрлық платформалар арқылы әлеуметтік қолдау оңтайлы жүзеге асырылады. Тағы бір маңызды фактор – оқытушылардың өзара тәжірибелерімен, кеңестерімен алмасып, бір-біріне қолдау көрсете алатын виртуалды қауымдастықтарды құрудағы цифрлық технологияның рөлімен байланысты. Әлеуметтік желілердегі білім беру топтары мен кәсіби қауымдастықтар сияқты онлайн-қауымдастықтар мен форумдар моральдық және кәсіби қолдаудың көзі бола алады, бұл стрессті азайтуға көмектеседі [5].

Цифрлық технологияның психикалық денсаулыққа әсерінің жағымсыз жақтары да бар. Айқын артықшылықтарға қарамастан, білім беру қызметінде цифрлық технологияларды ұзақ уақыт қолдану оқытушылардың психикалық денсаулығына елеулі әсер етуі мүмкін бірқатар мәселелер туғызады. Оларды талдайтын болсақ:

1. Цифрлық күй. Ең өзекті және зерттелетін құбылыстардың бірі – цифрлық күй. Зерттеулер (Maslach & Leiter) онлайн режимінде ұзақ уақыт өткізуге және әртүрлі цифрлық платформалар арқылы өзара әрекеттесуге мәжбүр болған оқытушылар дәстүрлі білім беру ортасында жұмыс істейтіндерге қарағанда күйге бейім екенін көрсетті. Бұл күй жұмыс көлемінің ұлғаюымен, студенттермен және әріптестермен үнемі байланыста болу қажеттілігімен, сондай-ақ эмоционалды және физикалық шаршауға әкелетін виртуалды коммуникациялардың басым болуымен байланысты [6].

2. Стресс және мазасыздық. 2020 ж. жүргізілген зерттеуге сәйкес Смит және басқалар. цифрлық технологияны қолданатын оқытушылар дәстүрлі форматта жұмыс істейтін әріптестеріне қарағанда көбірек күйзеліске ұшырайды. Бұл көп тапсырмаға байланысты шамадан тыс жүктеме сезіміне және электрондық пошта мен мессенджерлер арқылы студенттердің сұраныстарына тез жауап беру қажеттілігіне байланысты. Жеке уақыт пен жұмыс міндеттерін бөлісе алмау проблемаларды тудырады, бұл мазасыздық сезімін арттырады [7].

3. Ұйқы режимі мен физикалық денсаулыққа қатысты мәселелер. Көптеген зерттеулер, соның ішінде Lee және Kim жұмысы оқу процесінде цифрлық технологияларды қолдану оқытушылардың күн тәртібінің бұзылуына әкелетінін көрсетеді. Компьютермен үнемі жұмыс істеу, бейне сабақтарын өткізу және ұйықтар алдында көп мөлшерде ақпаратты өңдеу ұйқының сапасын нашарлатады, бұл шаршаудың жоғарылауына және когнитивті құлдырауға ықпал етеді [8].

4. Әлеуметтік желілер мен онлайн-коммуникациялардың оқытушылардың психоэмоциялық жағдайына әсері. Әлеуметтік медиа және онлайн-коммуникацияның басқа түрлері оқытушылардың кәсіби өмірінде маңызды рөл атқарады. Олар тәжірибе алмасу және әріптестерімен сөйлесу үшін платформалар ұсынса да, олар стресстің көзі бола алады.

Сонымен бірге, әлеуметтік медиа мұғалімдердің психоэмоциялық жағдайы үшін маңызды қарым-қатынас, өзара көмек және қолдау мүмкіндіктерін ұсына отырып, оң әсер ете алады. Дегенмен, кәсіби қызмет үшін әлеуметтік платформаларды пайдалану кезінде тепе-теңдікті сақтау және абай болу маңызды.

Шамадан тыс цифрлық жүктеме стресс пен күйге ықпал етеді.

Цифрлық жүктеме – бұл цифрлық технологиялармен жұмыс істеудің және онымен үнемі өзара әрекеттесудің салдарынан пайда болатын күш-жігер мен күйзеліс. Оқытушыларда цифрлық жүктемені арттыратын бірнеше факторлар бар.

Бірінші фактор – өзгерістердің жоғары жылдамдығы. Білім берудегі цифрлық технологиялар өте жылдам дамуда, және оқытушылар үнемі жаңа білім мен дағдыларды меңгеруге мәжбүр. Бұл оларда алаңдаушылық пен мазасыздықты тудыруы мүмкін, себебі олар жылдам өзгертін ортаға бейімделуге үлгермейді [9]. Қажетті біліктілікті үнемі сақтаудың мүмкін еместігі кәсіби күйзеліс тудыруы және өз күштеріне сенімсіздікке әкелуі мүмкін.

Екінші фактор – тұрақты қолжетімділік. Цифрлық технологиялардың арқасында оқытушылар тәулік бойы «қосылған» болуы мүмкін, бұл оларды артық жүктелуге және жұмыс пен жеке уақытты бөлу мәселелеріне әкеледі. Аралас оқыту форматының енгізілуі, оқу уақыты мен орнына шектеу қойылмауы, оқытушылардан қосымша талаптарды туындатады. Бұл тұрақты қолжетімділік өз кезегінде күйзеліс деңгейінің артуына және ұйқының сапасының төмендеуіне, жалпы психоэмоциялық жағдайдың нашарлауына әкеледі.

Үшінші фактор – көп тапсырмалық. Әртүрлі білім беру платформаларын қолдану, техникалық проблемаларды шешу және бірнеше топтармен байланыс орнату оқытушыдан бірнеше тапсырманы бір уақытта орындауды талап етеді. Зерттеулер көрсеткендей, тұрақты көп тапсырмалық жұмыс тиімділіктің төмендеуіне, когнитивті жүктеменің артуына және күйзелістің жоғарылауына әкеледі. Бұл факторлардың психологиялық әсері алаңдаушылықтың, күйзелістің және күйдің күшеюіне себеп болады [10].

Цифрлық жүктеменің теріс әсерін жеңу үшін бірнеше тәсілдер бар:

1. Цифрлық сауаттылықты арттыру. Оқытушыларға үнемі тренингтер мен біліктілікті арттыру курстарын ұйымдастыру, жаңа технологияларды игеруде өздерін сенімді сезінуге көмектеседі.

2. Білім беру мекемелерінің қолдауы. Оқытушыларға жаңа цифрлық платформаларды игеруде көмек көрсету, техникалық қолдау және кері байланыс арқылы қолдау көрсету өте маңызды.

3. Икемді жұмыс кестесі. Цифрлық жүктемені және күйзелісті алдын алу үшін оқытушылардың жұмыс кестесін икемді ету, оларды жұмыс пен жеке уақыт арасындағы теңгерімді сақтауға көмектеседі.

4. Психологиялық қолдау. Оқытушыларға стрессті басқару және эмоционалды интеллектіні дамыту бойынша психологиялық көмек көрсету, күйреу мен күйзеліс қаупін айтарлықтай төмендетуі мүмкін.

Цифрлық технологиялардың оқытушыларға әсер етуінің ең айқын психологиялық салдарының бірі кәсіби күй болып табылады. Кәсіби күй – бұл артық жүктемелер мен жұмысқа қанағаттанушылықтың болмауына жауап ретінде пайда болатын созылмалы күйзеліс жағдайы.

Maslach және Leiter бойынша кәсіби күй үш негізгі компонентпен сипатталады: эмоционалды ресурстардың сарқылуы, деперсонализация (оқытушыларға деген қызығушылық пен эмпатияның жоғалуы) және кәсіби тиімділіктің төмендеуі [6]. Цифрлық технологиялар жағдайында оқытушылар жаңа технологияларды игеру және өз біліктіліктерін арттыру, сондай-ақ білім беру платформаларымен және онлайн топтармен жұмыс істеу барысында қосымша стрестерге тап болады. Бұл эмоциялық сарқылуды күшейтіп, оқыту сапасының төмендеуіне әкеледі.

Зерттеулер көрсеткендей, цифрлық жүктеме мен күй мәселелері арасындағы байланыс анықталды. Цифрлық технологияларды қарқынды қолданатын оқытушылар жиі күй белгілерін сезінеді. Мысалы, электрондық пошта, онлайн-оқу платформалары, тапсырмаларды түзету және басқа да цифрлық технологияларды қолдану оқу жүктемесін айтарлықтай арттырып, шаршау мен мотивацияның төмендеуіне әкеледі [9].

Цифрлық стресс – бұл цифрлық технологиялардың адам өміріне әсер етуіне байланысты жеке және кәсіби әл-ауқатқа теріс әсер ететін күйзеліс. Цифрлық трансформация жағдайында оқытушылар түрлі цифрлық стрестерге тап болуы мүмкін, мысалы, жаңа технологияларды игерудегі алаңдаушылық, техникалық қиындықтармен кездескенде мазасыздану және ақпараттың артық жүктемесі.

Цифрлық стресстің бірнеше құрамдас бөлігі бар: технологиялардың үнемі өзгеруімен байланысты маңызды ақпаратты жоғалтып алу қорқынышы, цифрлық сауаттылықтың төмендігіне қатысты алаңдаушылық және әртүрлі байланыс арналары арқылы ақпараттың көптігі. Бұл

стресс оқытушылардың жалпы психоэмоциялық жағдайын нашарлатып, жұмысқа деген қанағаттанушылықтың төмендеуіне әкеледі.

Цифрлық стресс әсіресе цифрлық сауаттылығы жеткіліксіз немесе қашықтан оқытудың заманауи әдістеріне үйренбеген оқытушылар арасында айқын көрінеді. Олар жаңа білім беру технологияларын қолдану барысында өздерін сенімсіз сезінуі мүмкін, бұл күйзелістің күшеюіне және күйге әкеледі.

Заманауи зерттеулер мұғалімдердің стрессті басқару және күйдің алдын алу дағдыларын дамыту маңызды екенін көрсетеді. Психологиялық қолдау бағдарламалары мен уақытты басқару тренингтерін әзірлеу стресс деңгейін айтарлықтай төмендетуі мүмкін.

Сонымен қатар, жұмыс уақытын шектеуге және онлайн-коммуникацияларға шамадан тыс қатысудың алдын алуға бағытталған бағдарламаларды дамыту маңызды, бұл шамадан тыс жүктемені азайтуға көмектеседі. Алдын алудың маңызды элементі сонымен қатар «цифрлық демалыс күндерін» ұйымдастыру болып табылады – оқытушылар электронды құрылғыларды ажыратып, виртуалды ортадан демалуға болатын кезеңдер.

Жұмыс уақытын икемді басқару және психологиялық қолдау көрсету теориясы (Schaufeli et al.) білім беру мекемелері мен жұмыс орындарында қолдау шаралары психологиялық күй деңгейін төмендетіп, оқыту тиімділігін арттырып, оқытушылардың психоэмоциялық әл-ауқатын жақсартып алады деп көрсетеді [11].

Jarrahi C.H., et al. өз жұмыстарында Жоғары оқу орындары оқытушыларының стресс деңгейіне цифрлық технологияларды қолданудың әсерін зерттеп, нәтижесінде цифрлық технологиялар жұмыс жүктемесін күшейтеді, үнемі қол жетімді болу сезімін тудырады деген тұжырымдамалар жасайды. Стресстің негізгі себептері ретінде ақпараттың шамадан тыс жүктелуі және жаңа жүйелерді үнемі оқыту қажеттілігі атап көрсетіледі [12].

Riaz N., et al. технострестің оқытушылардың өнімділігіне әсерін бағалау және олардың өз АКТ-құзыреттіліктеріне сенімділіктің рөлін анықтау мақсатында сауалнама мен сандық талдау негізінде төмендегідей тұжырымдар жасайды:

Техностресс оқытушылық жұмыстың мотивациясы мен тиімділігін төмендетеді.

АКТ-ны меңгерудің жоғары деңгейі (технологияға деген сенімділік) цифрлық инновацияларды стресспен қабылдауды төмендетеді.

Өзгерістерге психологиялық тұрақтылық пен технологияларды меңгеруге дайын болу сәтті бейімделудің негізгі кілті болып табылады. Технострестің алдын алу құралы ретінде АКТ құзыреттілігін арттыру бағдарламаларын енгізуді ұсынады [13].

Johnson N., Veletsianos G., Seaman J. зерттеулерінде COVID-19 пандемиясының оқытушылардың әл-ауқатына және олардың жұмыс пен өмір арасындағы тепе-теңдікке әсерін талданады. Онлайн оқытуға көшу жұмыс уақытының ұзаруына және күйдің өсуіне әкелді. Оқытушылар жеке өмір мен жұмыс арасындағы шекаралардың жойылуын сезінеді деген қорытынды алады, институционалды қолдау және кәсіби жүктемені азайту бағдарламаларын құру қажеттілігі ұсынылады [14].

Ресейлік зерттеушілер Белозерова Е.В., Никитина А.М. оқытушыларда техностресс тудыратын факторларды зерттеу нәтижесінде стресстің негізгі көздері: АКТ-ны игеруге уақыттың жетіспеушілігі, әдістемелік және техникалық қолдаудың болмауы деп көрсетіп, техностресс кәсіби күйге әкеледі және кәсіби мотивацияны төмендетеді деген тұжырымға келеді. Авторлар алдын алу шаралары ретінде АКТ-ны оқыту, техникалық ресурстарға қол жеткізу және психологиялық қолдауды ұсынады [15].

Гречаников П.С. монографиясында техностресс цифрландыру қарқыны мен ақпараттың шамадан тыс жүктелуінің жеделдеуінен туындайтындығы аталып, цифрлық минимализм, жұмыс уақытын ұйымдастыру, стрессті басқару дағдыларын дамыту сияқты жеке стратегияларды әзірлеу маңыздылығын көрсетіледі.

Қазақстанда білім берудегі цифровизация саласындағы бірқатар зерттеулерде білім беру жүйесіне цифрлық шешімдерді жылдам енгізу контекстінде оқытушылардың психоэмоциялық жағдайына цифрлық технологиялардың әсері зерттеледі. Ғалымдар цифрлық жүктемені оқытушылар үшін жаңа сынақ ретінде қарастырады, ол тек техникалық дайындықты ғана емес, сонымен бірге пайда болатын психологиялық жүктемелермен күресуге дайын болуды талап етеді.

М.М. Әбішеваның мақаласында оқытушылар арасындағы цифрлық сауаттылықтың маңыздылығына және оның болмауы психоэмоциялық шиеленіске қалай әкелуі мүмкін екеніне назар аударады. Автор жеткілікті цифрлық құзыреттілігі жоқ оқытушылар өздерін осал сезінеді және стресс пен мазасыздыққа ұшырайды, бұл олардың кәсіби тиімділігінің төмендеуіне әкелуі мүмкін дейді. Цифрлық сауаттылықты арттыру әдістері кәсіби күймен күресу әдісі ретінде қарастырылады.

Г. Альмуханбетова Қазақстандағы білім берудің цифрлық трансформациясының психологиялық салдарын зерттейді. Автор цифрлық платформалар арқылы білім беру процестерінің өзгеруі оқытушылардың психоэмоциялық жағдайына қалай әсер ететініне назар аударады және стрессті азайту үшін қандай шаралар қолдануға болатынын қарастырады. Мақалада стресс-менеджмент бойынша тренингтер мен психологтармен жұмысты ұйымдастыруды қоса алғанда, оқытушылар үшін қолайлы психологиялық орта құру бойынша ұсыныстар ұсынылған.

А.Т. Сұлтанованың зерттеуінде шамадан тыс цифрлық жүктеме стресс пен күйге қалай ықпал ететінін және білім беру процесінде цифрлық пайдалануды реттеудің қаншалықты маңызды екендігі талданады [2].

Қорытынды

Зерттеулердің қазіргі жағдайын талдау негізінде цифрлық технологиялардың ЖОО оқытушыларының психоэмоциялық жағдайына әсері екі жақты деп қорытынды жасауға болады. Бір жағынан, технология оқыту мен кәсіби өсудің жаңа мүмкіндіктеріне жол ашса, екінші жағынан, әсіресе ұзақ және қарқынды пайдалану кезінде стрестің, мазасыздықтың және күйдің жоғарылауына әкеледі. Цифрлық жүктеме, кәсіби күй және цифрлық стресс – бұл оқытушылардың психикалық денсаулығына теріс әсер ететін негізгі мәселелер. Осы мәселелерді шешу үшін білім беру мекемелері оқытушылардың цифрлық сауаттылығын арттырып, психологиялық қолдау көрсету және жұмыс жүктемесін оңтайландыру шараларын қабылдауы қажет. Психологиялық қолдау бағдарламалары, стресті басқаруға үйрету және цифрлық оқытушыларды кәсіби даярлау сияқты жағымсыз әсерлерді азайтуға бағытталған стратегияларды енгізу маңызды. Тек осылайша цифрландырудың әсері теріс емес, оң нәтижелерге әкелуі мүмкін.

ӘДЕБИЕТТЕР

- 1 Selwyn N. Education and technology: key issues and debates. Bloomsbury Publishing. 2016.
- 2 Сұлтанова А.Т. Қазақстанның білім беруінде жаңа технологияларды енгізу жағдайында оқытушылардың цифрлық жүктемесінің психологиялық аспектісі // Психология және білім хабаршысы. – 2018. – № 1(3), 45–56 бб.
- 3 Salanova M., Schaufeli W.B., Xanthopoulou D., Bakker A.B. The gain spiral of resources and work engagement: sustaining energy at work // Journal of Applied Psychology. 2005, no. 90(3), pp. 571–580.
- 4 Davis K., Jones A. The impact of digital education tools on faculty stress and well-being // Journal of Higher Education. 2021, no. 92(4), pp. 456–471.
- 5 Digital literacy and education. Report on the integration of digital technologies in education. OECD Publishing. 2020.
- 6 Maslach C., Leiter M.P. Burnout and engagement: contributions to a new paradigm // Understanding and Preventing Workplace Burnout. 2016, pp. 1–14.
- 7 Smith J., et al. Teacher stress in the digital age: exploring online teaching and mental health // Journal of Educational Psychology. 2020, no. 112(5), pp. 920–933.
- 8 Lee H., Kim J. Digital teaching and sleep quality: a study of university faculty // Journal of Educational Research. 2019, no. 112(4), pp. 567–580.
- 9 Bennett S., et al. Stress and burnout in the teaching profession: A general overview // Journal of Educational Psychology. 2012, no. 104(6), pp. 1560–1575.

- 10 Ophir E., Nass C., Wagner A.D. Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2009, no. 106(37).
- 11 Schaufeli W.B., Salanova M., González-Romá V., Bakker A.B. The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*. 2017, no. 70(4), pp. 602–616.
- 12 Jarrahi C.H., et al. Digital stress in higher education: A study on the impact of digital technologies on work stress among university teachers. *Frontiers in Psychology*. 2021.
- 13 Riaz N., et al. Technostress in academics: Impact on job performance and moderating role of ICT self-efficacy. *Computers in Human Behavior Reports*. 2021.
- 14 Johnson N., Veletsianos G., Seaman J. The impact of COVID-19 on higher education faculty well-being and work-life balance // *Online Learning*. 2021, no. 25(1), pp. 6–21.
- 15 Белозёрова Е.В., Никитина А.М. Техностресс у преподавателей вузов в условиях цифровизации образования // *Вестник ТюмГУ*. – 2022. – № 27(4). – С. 45–55.

REFERENCES

- 1 Selwyn N. (2016) *Education and technology: key issues and debates*. Bloomsbury Publishing. (In English).
- 2 Sұлтанова А.Т. (2018) Qazaqstannyñ bilim beruinde jaña tehnologialardy engizu jaǵdaiynda oqytusylardyñ sifrlıyq jüktemesiniñ psihologialyq aspektısı // *Psihologia jáne bilim habarşysy*. No. 1(3), 45–56 pp. (In Kazakh).
- 3 Salanova M., Schaufeli W.B., Xanthopoulou D., Bakker A.B. (2005) The gain spiral of resources and work engagement: sustaining energy at work // *Journal of Applied Psychology*, no. 90(3), pp. 571–580. (In English).
- 4 Davis K., Jones A. (2021) The impact of digital education tools on faculty stress and well-being // *Journal of Higher Education*, no. 92(4), pp. 456–471. (In English).
- 5 Digital literacy and education. Report on the integration of digital technologies in education. OECD Publishing. 2020. (In English).
- 6 Maslach C., Leiter M.P. (2016) Burnout and engagement: contributions to a new paradigm // *Understanding and Preventing Workplace Burnout*, pp. 1–14. (In English).
- 7 Smith J., et al. (2020) Teacher stress in the digital age: exploring online teaching and mental health // *Journal of Educational Psychology*, no. 112(5), pp. 920–933. (In English).
- 8 Lee H., Kim J. (2019) Digital teaching and sleep quality: a study of university faculty // *Journal of Educational Research*, no. 112(4), pp. 567–580. (In English).
- 9 Bennett, S., et al. (2012) Stress and burnout in the teaching profession: A general overview // *Journal of Educational Psychology*, no. 104(6), pp. 1560–1575. (In English).
- 10 Ophir E., Nass C., Wagner A.D. (2009) Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, no. 106(37). (In English).
- 11 Schaufeli W.B., Salanova M., González-Romá V., Bakker A.B. (2017) The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*. no. 70(4), pp. 602–616. (In English).
- 12 Jarrahi C.H., et al. (2021) Digital stress in higher education: A study on the impact of digital technologies on work stress among university teachers. *Frontiers in Psychology*. (In English).
- 13 Riaz N., et al. (2021) Technostress in academics: Impact on job performance and moderating role of ICT self-efficacy. *Computers in Human Behavior Reports*. (In English).
- 14 Johnson N., Veletsianos G., Seaman J. (2021) The impact of COVID-19 on higher education faculty well-being and work-life balance // *Online Learning*, no. 25(1), pp. 6–21. (In English).
- 15 Belozjorova E.V., Nikitina A.M. (2022) Tehnostress u prepodavatelej vuzov v uslovijah cifrovizacii obrazovanija // *Vestnik TjumGU*. No. 27(4). P. 45–55. (In Russian).

АМИРБЕКОВА М.А.,*¹

докторант.

*e-mail: 23242579@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0001-6674-2865

ТУРГУМБАЕВА А.М.,¹

PhD, ассоциированный профессор-исследователь.

e-mail: a.turgumbayeva@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-0782-5860

ГАРБЕР А.И.,²

PhD, ассоциированный профессор.

e-mail: alena.garber@gmx.de

ORCID ID: 0000-0002-9582-6934

¹Университет «Туран»,

г. Алматы, Казахстан

²Reinhardshöhe клиникасы,

г. Бад-Вильдунген, Германия

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация

Данная статья будет посвящена изучению влияния цифровых технологий на психическое здоровье преподавателей в условиях цифровой трансформации в системе высшего образования. Активное внедрение цифровых технологий в образовательный процесс может создать новые трудности и вызовы для преподавателей и повлиять на их психоэмоциональное состояние. В статье рассматриваются такие вопросы, как цифровая нагрузка, цифровой стресс, профессиональное выгорание и анализируется их влияние на преподавателей в результате использования современных технологий. Цифровизация требует, чтобы преподаватели осваивали новые платформы и инструменты, что часто приводит к снижению стресса, эмоционального выгорания и профессиональной мотивации. Кроме того, в статье предлагаются возможные решения, такие как повышение цифровой грамотности, поддержка образовательных учреждений и внедрение гибких графиков работы, чтобы уменьшить негативные психологические последствия. Автор подчеркивает важность использования комплексного подхода для обеспечения психологического благополучия преподавателей в условиях цифровой трансформации.

Ключевые слова: цифровые технологии, психическое здоровье, преподаватели, цифровая нагрузка, профессиональное выгорание, цифровой стресс, техностресс.

AMIRBEKOVA M.A.,*¹

PhD student.

*e-mail: 23242579@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0001-6674-2865

TURGUMBAYEVA A.M.,¹

PhD, associate professor researcher.

e-mail: a.turgumbayeva@turan-edu.kz

ORCID ID: 0000-0002-0782-5860

GARBER A.I.,²

PhD, associate professor.

e-mail: alena.garber@gmx.de

ORCID ID: 0000-0002-9582-6934

¹Turan University,

Almaty, Kazakhstan

²Clinik Reinhardshöhe,

Bad Wildungen, Germany

THE IMPACT OF DIGITAL TECHNOLOGIES ON THE MENTAL HEALTH OF TEACHERS: THE THEORETICAL ASPECT

Annotation

This article will be devoted to the study of the impact of digital technologies on the mental health of teachers in the context of digital transformation in the higher education system. The active introduction of digital technologies

into the educational process can create new difficulties and challenges for teachers and affect their psycho-emotional state. The article examines issues such as digital workload, digital stress, and professional burnout and analyzes their impact on teachers as a result of using modern technologies. Digitalization requires teachers to master new platforms and tools, which often leads to reduced stress, burnout, and professional motivation. In addition, the article suggests possible solutions such as improving digital literacy, supporting educational institutions, and introducing flexible work schedules to reduce negative psychological effects. The author emphasizes the importance of using an integrated approach to ensure the psychological well-being of teachers in the context of digital transformation.

Key words: digital technologies, mental health, teachers, digital workload, professional burnout, digital stress, technostress.