

УДК 378.091.12.011.3-051:81'243]:613:004

 <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.16>**Наталія Зінукова** <https://orcid.org/0000-0002-4561-7886>

завідувач кафедри європейських і східних мов та перекладу
Університету імені Альфреда Нобеля,
доктор педагогічних наук, професор,
вул. Січеславська Набережна, 18, м. Дніпро, Україна, 49000
[:dh.afip@duan.edu.ua](mailto:dh.afip@duan.edu.ua)

Тетяна Коробейнікова <https://orcid.org/0000-0001-9218-5409>

проректор із забезпечення якості освітнього процесу,
доцент кафедри європейських і східних мов та перекладу
Університету імені Альфреда Нобеля,
кандидат педагогічних наук, доцент,
вул. Січеславська Набережна, 18, м. Дніпро, Україна, 49000
korobeinikova.t@duan.edu.ua

Роль цифрових технологій у збереженні ментального здоров'я викладачів іноземної мови

Стаття детально розглядає складну та багатогранну роль цифрових технологій у підтримці та збереженні ментального здоров'я викладачів іноземних мов. У контексті невпинно зростаючого використання цифрових інструментів у освітньому процесі дослідження відкриває дискусію про те, як цифровізація впливає на ефективність, організацію та якість роботи викладачів іноземних мов. З одного боку, цифрові технології відкривають нові горизонти для педагогічної практики, надаючи викладачам доступ до різноманітних освітніх ресурсів, інноваційних методик навчання та інструментів для ефективного управління часом та матеріалами. Це своєю чергою може сприяти підвищенню загальної ефективності та задоволення від роботи, а також надати нові можливості для професійного розвитку. Однак, разом з перевагами цифрових технологій, стаття також звертає увагу на їх потенційні ризики та негативні наслідки. Зокрема, акцентується на таких проблемах, як цифрове вигорання, викликане надмірним використанням технологій, відчуття ізоляції через зменшення безпосередніх міжособистісних контактів, а також ризик перенавантаження інформацією. Стаття розглядає, як ці фактори можуть негативно впливати на психологічне

благополуччя викладачів іноземних мов, викликаючи стрес та зниження професійної мотивації. Автори підкреслюють важливість надання ефективної психологічної підтримки, яка може стати ключовим елементом у попередженні та вирішенні цих проблем.

Стаття також висвітлює потребу в подальших дослідженнях у цій області, акцентуючи на важливості розробки нових стратегій та підходів, що можуть сприяти кращому розумінню та вирішенню цифрових викликів. Зокрема, автори закликають до дослідження ефективності різних методів психологічної підтримки, вивчення впливу цифрових технологій на різні аспекти ментального здоров'я та розробки цілісних програм, що включають навчання цифровій грамотності, стратегії управління стресом та методики підтримки соціального взаємозв'язку.

Загалом метою цих досліджень є не лише підвищення якості професійного життя викладачів іноземних мов, але й забезпечення їхнього загального благополуччя у швидко змінюваному цифровому світі. Автори підкреслюють, що такі дослідження важливі не тільки для підтримки індивідуального здоров'я викладачів, але й для забезпечення сталого розвитку освітніх установ у цілому.

Ключові слова: *викладач, іноземна мова, ментальне здоров'я, негативні наслідки, професійна освіта, психологічне благополуччя, цифрові технології, переваги.*

© Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 2024

© Зінукова Н., Коробейнікова Т., 2024

Вступ. Постановка проблеми у сфері впливу цифрових технологій на ментальне здоров'я викладачів іноземних мов займає ключове місце у сучасних наукових та практичних дискусіях. У контексті швидкого розвитку цифрових інновацій та зростання їх використання в освітньому середовищі важливо розуміти, як ці технології впливають на психологічне благополуччя освітян. Це питання набуває особливої актуальності в умовах збільшення залежності від цифрових засобів комунікації, особливо в контексті дистанційного навчання та роботи.

Розуміння ролі цифрових технологій у збереженні ментального здоров'я викладачів іноземних мов вимагає комплексного підходу, який об'єднує наукові дослідження, практичну реалізацію стратегій, розвиток інтегрованих систем підтримки та синергію між різними секторами. Врахування як позитивних, так і негативних аспектів цифрових технологій дозволить створити здоровіше та

більш продуктивне освітнє середовище для викладачів, що в свою чергу сприятиме якійсь освіті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що цифрові технології відіграють ключову роль у підтримці ментального здоров'я викладачів іноземних мов, надаючи їм інструменти для ефективного самоконтролю, стрес-менеджменту та підтримки їхнього психологічного благополуччя (Васильєва, 2022; Герганов, Ярмакі, 2021). Це стосується як щоденного використання цифрових технологій, так і їх використання під час кризових ситуацій, наприклад, під час епідемій. Вони допомагають викладачам адаптуватися до вимог сучасного освітнього середовища, зменшуючи вплив стресових факторів (Осадча, 2018; Толмач, 2021).

Крім того, М. В. Крива, Ю. В. Лозинська (Крива, Лозинська, 2023), В. Осадчий, О. Василюк (Осадчий, Василюк, 2022) розглядають здоров'язбережувальну компетентність як важливу складову професійної готовності викладачів. Це включає знання та навички, необхідні для підтримки власного здоров'я в умовах високого рівня стресу та вимог сучасного освітнього середовища. Н. В. Назаренко, А. А. Гетьман, Н. А. Гетьман (Назаренко, Гетьман, Гетьман, 2023) вказують на користь використання цифрових технологій у розвитку цієї компетентності, забезпечуючи викладачам інструменти для самомоніторингу та саморегуляції свого ментального стану.

Враховуючи ці аспекти, інтеграція цифрових технологій у професійну практику викладачів іноземних мов може значно покращити їх здоров'я та загальне благополуччя, зменшуючи ризик професійного вигорання та інших психологічних проблем.

Виділення не вирішених раніше аспектів щодо впливу цифрових технологій на ментальне здоров'я викладачів іноземних мов є ключовим для глибшого розуміння цієї проблеми. З одного боку, цифрові технології можуть відігравати позитивну роль, сприяючи зручності та ефективності в навчальному процесі, надаючи викладачам інструменти для кращого планування, організації роботи,

Наталія Зінукова, Тетяна Коробейнікова

доступу до ресурсів для самоосвіти та професійного розвитку. З іншого боку, існують негативні наслідки, такі як ризик цифрового вигорання, зниження якості міжособистісних контактів, перенавантаження інформацією та можливе зниження якості життя через неефективне використання технологій або їх надмір. Тому важливо визначити ці невирішені аспекти та розробити балансовані стратегії, які враховують обидві сторони цифрових технологій, з метою оптимізації їх впливу на ментальне здоров'я викладачів іноземних мов.

Мета статті — всебічно вивчити роль використання цифрових технологій у контексті ментального здоров'я викладачів іноземних мов, аналізуючи існуючі наукові дослідження та літературу.

Основні завдання статті включають: 1) глибокий аналіз наявної наукової літератури та досліджень, які зосереджуються на використанні цифрових технологій у рамках збереження ментального здоров'я викладачів іноземних мов, через отримання комплексного розуміння поточного стану справ в цій області; 2) визначення та опис переваг використання цифрових технологій, які можуть позитивно впливати на ментальне здоров'я викладачів, у тому числі їхню роль у зниженні стресу, підвищенні продуктивності та поліпшенні загального психологічного добробуту; 3) критичний аналіз і обговорення потенційних негативних наслідків цифрових технологій для ментального здоров'я викладачів, включаючи ризики, пов'язані з цифровим перенавантаженням, вигоранням та порушенням робочо-особистісного балансу.

Такий підхід дозволить забезпечити глибоке розуміння ролі цифрових технологій у збереженні ментального здоров'я викладачів іноземних мов та визначити ефективні підходи для їх впровадження у педагогічну практику.

Результати та обговорення дослідження. Цифрові технології, охоплюючи великий спектр електронних інструментів, систем і пристроїв, використовують цифровий сигнал для обробки, зберігання та передачі даних. Вони включають комп'ютери, мобільні пристрої, інтернет, хмарні технології, соціальні медіа, штучний інтелект, машинне навчання, Інтернет речей, блокчейн, віртуальну та доповнену реальність, а також інструменти для обробки та аналізу великих даних

(Васильєва, 2022. С. 140). Ці технології стали невід'ємною частиною сучасного життя, впливаючи на різні аспекти, від бізнесу та освіти до медицини, розваг і комунікацій, змінюючи способи, якими ми працюємо, навчаємося, спілкуємося та розважаємося.

Значення цифрових технологій у сучасному світі важко переоцінити, оскільки вони впливають на різні аспекти життя і бізнесу. Ключові аспекти включають кібербезпеку, яка стає все більш актуальною з огляду на зростаючу залежність від цифрових систем та необхідність захисту даних та інфраструктури. Електронна комерція революціонізувала спосіб купівлі та продажу товарів та послуг, змінивши традиційний бізнес і споживацьку поведінку. Телемедицина та цифрове здоров'я відкривають нові можливості для дистанційного моніторингу здоров'я та доступу до медичних послуг, підвищуючи ефективність та доступність медичного обслуговування. Розумні міста та інфраструктура використовують цифрові технології для оптимізації управління міськими послугами, підвищуючи ефективність та сталість (Толмач, 2021. С. 161). Цифрове навчання та е-освіта забезпечують гнучкість та індивідуалізацію освітнього процесу. Екологічні технології сприяють сталому розвитку, допомагаючи в моніторингу та управлінні забрудненням та використанні ресурсів. Нарешті, розвиток цифрових навичок стає необхідністю в епоху швидкої технологічної трансформації. Ці аспекти демонструють, що цифрові технології не просто інструменти, а основа сучасного прогресу та інновацій (Осадча, 2018. С. 54).

У цьому контексті особливо важливою стає роль ментального здоров'я, яке в умовах цифрової ери вимагає уваги та підтримки, особливо враховуючи швидкі зміни та потенційні стресові фактори, що супроводжують цифровізацію. Згідно з визначенням О. Б. Столяренка (Столяренко, 2012), ментальне здоров'я розглядається як стан психологічного благополуччя, де особа може використовувати свої когнітивні та емоційні здібності, справлятися з нормальними життєвими стресами, працювати продуктивно та плідно і здатна

Наталія Зінукова, Гетяна Коробейнікова

вносити вклад у свою спільноту. Це не лише відсутність психічних розладів або недуг, але і наявність позитивних характеристик, таких як здатність управляти своїми емоціями, відчувати співпереживання, підтримувати міцні міжособистісні зв'язки та ефективно адаптуватися до змін та стресів (Столяренко, 2012. С. 185). За словами В. Осадчого та О. Василюка (Осадчий, Василюк, 2022), ментальне здоров'я включає в себе емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, впливаючи на спосіб мислення, відчуття та поведінку людей. Воно відіграє важливу роль у тому, як ми адаптуємося до стресу, взаємодіємо з оточуючими та приймаємо рішення у різних життєвих ситуаціях (Осадчий, Василюк, 2022. С. 110). І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич (Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич, 2011) підкреслюють значущість ментального здоров'я на всіх стадіях людського життя, починаючи з дитинства та юнацтва і продовжуючи в дорослому віці. Воно включає в себе способи, за допомогою яких ми зберігаємо своє психологічне благополуччя та стійкість, особливо у відповідь на різні життєві виклики і стреси, а також нашу здатність насолоджуватися життям і досягати балансу між діяльністю та зусиллями щодо психічного саморозвитку (Коцан, Г. В. Ложкін та М. І. Мушкевич, 2011. С. 237).

Ментальне здоров'я викладачів іноземних мов є важливим аспектом їхнього професійного та особистого благополуччя. Це стан, який включає емоційну стійкість, здатність ефективно справлятися зі стресом та викликами повсякденного життя та роботи. Здоров'я викладачів безпосередньо впливає на якість навчання, їх здатність залучати студентів, а також на загальну атмосферу у навчальному закладі. У зв'язку з особливостями професії, включно з потребою адаптуватися до використання цифрових технологій, комунікації з студентами з різних культур та високим рівнем відповідальності, викладачі іноземних мов можуть зіткнутися з додатковими стресами та викликами для свого психічного здоров'я (Максименко, Кузікова, Зливков, 2019. С. 356). Тому підтримка та розвиток ментального здоров'я цієї групи професіоналів є ключовими для забезпечення якісної освіти та загального благополуччя в освітній сфері.

Ментальне здоров'я викладачів іноземних мов і цифрові технології тісно

переплетені у сучасному освітньому процесі. З одного боку, цифрові технології надають викладачам нові можливості для навчання та комунікації, розширюючи методи викладання та доступ до навчальних ресурсів. Вони можуть полегшувати планування уроків, забезпечувати гнучкість у веденні занять та сприяти ефективній взаємодії зі студентами з різних країн та культур. З іншого боку, інтенсивне використання цифрових технологій може впливати на ментальне здоров'я викладачів. Це може включати підвищений рівень стресу через технічні складнощі, відчуття перевантаження від постійної онлайн-присутності або вигорання через змішання особистого і професійного життя. Також віддалене навчання та робота можуть призвести до соціальної ізоляції.

Отже, цифрові технології можуть відігравати значну роль у збереженні ментального здоров'я викладачів іноземних мов, забезпечуючи наступні переваги: зниження рівня стресу через гнучкість; покращення міжособистісних відносин; розвиток навичок та самоосвіта; зниження відчуття ізоляції; підтримка емоційного благополуччя; адаптація до змінних умов.

Зниження рівня стресу через гнучкість: цифрові технології забезпечують важливу гнучкість у роботі викладачів іноземних мов, яка сприяє зниженню рівня стресу та підтримці ментального здоров'я. Завдяки можливості гнучко планувати заняття та робочий час, викладачі зменшують робочий тиск і стрес, пов'язаний з дотриманням строгого розкладу. Дистанційна робота та можливість працювати з дому знижують стрес, що виникає через щоденне переміщення до місця роботи, та допомагають краще урівноважити роботу і особисте життя. Контроль над робочим процесом, вибір ефективних методів та інструментів для викладання, а також можливість адаптувати роботу до особистих потреб дозволяють викладачам зменшувати відчуття стресу та невпевненості (Haleem, Javaida, Qadri, Suman, 2022. P. 278). Зниження адміністративного навантаження завдяки використанню цифрових інструментів для адміністративних завдань також сприяє зниженню рівня стресу. Усе це разом сприяє ефективнішому управлінню часом, кращому ментальному здоров'ю та загальному благополуччю

викладачів іноземних мов.

Покращення міжособистісних відносин: використання цифрових технологій значно сприяє покращенню міжособистісних відносин серед викладачів іноземних мов, відіграючи ключову роль у підтримці їх ментального здоров'я. Цифрові платформи розширюють професійні мережі, дозволяючи викладачам зв'язуватися з колегами з усього світу та обмінюватися ідеями та підтримкою. Вони також сприяють спільним проектам та колаборації, що підтримує професійні зв'язки та розвиток співпраці. Цифрові технології, такі як відеоконференції та електронні листування, поліпшують комунікацію та взаємодію, дозволяючи викладачам підтримувати зв'язок з колегами та студентами. Обмін ресурсами та підтримкою через цифрові платформи сприяє професійному розвитку та емоційній підтримці. Цифрові технології також дозволяють встановлювати зв'язки з міжнародними організаціями та інституціями, розширюючи професійні можливості для співпраці (Kervin, Danby, Mantei, 2019. P. 445). Ефективна комунікація та підтримка між колегами позитивно впливає на емоційне благополуччя, знижуючи відчуття ізоляції та вигорання. Таким чином, цифрові технології є інструментом, що допомагає викладачам іноземних мов підтримувати своє ментальне здоров'я через зміцнення професійних та міжособистісних відносин.

Розвиток навичок та самоосвіта: цифрові технології відкривають викладачам іноземних мов широкі можливості для розвитку навичок та самоосвіти, що є ключовим аспектом у підтримці їхнього ментального здоров'я. Вони забезпечують доступ до різноманітних онлайн-курсів, вебінарів та освітніх платформ, дозволяючи викладачам постійно розвивати свої професійні знання та педагогічні навички. Можливість саморегульованого навчання дає викладачам свободу визначати особисті освітні цілі та керувати власним навчальним процесом. Інтерактивні та мультимедійні інструменти роблять процес навчання більш захоплюючим та ефективним. Обмін знаннями та досвідом через цифрові платформи сприяє взаємному навчанню та професійному росту. Адаптація до нових технологічних тенденцій допомагає викладачам залишатися актуальними

в швидко змінному освітньому середовищі (Timotheou, Miliou, Dimitriadis, 2023. P. 6698). Важливим є також підвищення самооцінки та мотивації, які виникають у процесі самоосвіти та розвитку нових навичок. Усе це разом формує підтримуюче середовище для викладачів іноземних мов, що сприяє їх ментальному благополуччю та професійному задоволенню.

Зниження відчуття ізоляції: цифрові технології відіграють ключову роль у зниженні відчуття ізоляції серед викладачів іноземних мов, особливо в контексті дистанційного навчання та роботи, підтримуючи їх ментальне здоров'я. Використання віртуальних комунікаційних платформ, таких як відеоконференції, онлайн-чати та соціальні мережі, дозволяє викладачам підтримувати постійний зв'язок з колегами та студентами. Участь у онлайн-спільнотах та професійних форумах забезпечує можливість обміну знаннями та досвідом, а також отримання підтримки від однодумців. Викладачі, які беруть участь у спільних онлайн-проєктах та ініціативах, відчують себе частиною більшої спільноти. Віртуальні конференції та семінари дозволяють їм підтримувати зв'язок з ширшою професійною спільнотою. Менторство та консультації онлайн сприяють розвитку професійних відносин та відчуття включеності в освітній процес. Онлайн-тренінги та курси для розвитку навичок та підвищення кваліфікації також забезпечують відчуття залученості до професійної діяльності (Haleem, Javaida, Qadri, Suman, 2022. P. 280). Ці стратегії та інструменти сприяють зниженню відчуття ізоляції, підтримуючи ментальне та емоційне благополуччя викладачів іноземних мов.

Підтримка емоційного благополуччя: цифрові технології істотно сприяють підтримці емоційного благополуччя викладачів іноземних мов, важливого компонента їхнього ментального здоров'я. Доступ до онлайн-платформ психологічної підтримки, вебінарів та консультацій з кваліфікованими психологами допомагає викладачам знаходити ресурси для самопомоги та розвивати психологічну стійкість. Використання додатків для медитації та релаксації сприяє управлінню стресом та підтримці емоційного балансу. Онлайн-

групи підтримки та віртуальні зустрічі з колегами дозволяють ділитися досвідом та отримувати емоційну підтримку, знижуючи відчуття ізоляції. Розвиток особистих хобі та інтересів через цифрові платформи та ведення електронних щоденників і журналів сприяють самовираженню та рефлексії. Прослуховування освітніх подкастів та перегляд мотиваційних відео надихають та підтримують позитивний настрій (Kervin, Danby, Mantei, 2019. P. 451). Завдяки цим інструментам та підходам викладачі іноземних мов можуть ефективно знижувати рівень стресу та підтримувати своє загальне ментальне здоров'я, що сприяє їхній професійній ефективності та покращенню якості життя.

Адаптація до змінних умов: адаптація викладачів іноземних мов до динамічно змінюваних умов сучасного освітнього середовища є ключовою, а цифрові технології відіграють важливу роль у цьому процесі. Вони забезпечують необхідну гнучкість, дозволяючи викладачам швидко переходити між різними форматами навчання та адаптувати навчальні матеріали відповідно до поточних потреб студентів. Освоєння нових цифрових інструментів допомагає викладачам залишатися на передньому краї педагогічних інновацій, а доступ до онлайн-курсів та вебінарів сприяє їхньому постійному професійному розвитку. Гнучке планування уроків та курсів, а також залучення студентів до адаптаційного процесу, підвищує ефективність навчання та задоволеність від освітнього процесу (Kervin, Danby, Mantei, 2019. P. 452). Ці підходи, засновані на використанні цифрових технологій, дозволяють викладачам гнучко відповідати на постійні зміни в освітніх трендах та вимогах, тим самим підвищуючи їх здатність задовольняти різноманітні потреби студентів у швидкоплинному світі.

Таким чином, використання цифрових технологій може сприяти збереженню та підтримці ментального здоров'я викладачів іноземних мов, допомагаючи їм краще справлятися з професійними викликами та підтримувати емоційне благополуччя.

Проте для максимальної ефективності та уникнення потенційних ризиків, необхідно збалансувати цифрове навантаження, розвивати цифрову грамотність і забезпечувати адекватні стратегії відпочинку та самогляду. Негативний

вплив цифрових технологій на ментальне здоров'я викладачів іноземних мов проявляється через ряд факторів, які включають цифрове вигорання від постійного занурення в онлайн-середовище, особливо під час дистанційного навчання, що призводить до перевантаження електронними повідомленнями та відеозв'язками. Збільшення залежності від цифрових платформ може знижувати міжособистісні взаємодії, що важливі для соціальної підтримки. Викладачі також можуть відчувати стрес та тривогу через проблеми з конфіденційністю та кібербезпекою, особливо під час роботи з чутливою інформацією. Підвищена залежність від цифрових пристроїв та платформ може створити відчуття втрати контролю та зниження самостійності. Ергономічні проблеми, такі як біль у спині та напруга в очах від довготривалого сидіння перед комп'ютером, та інформаційне перевантаження від постійного потоку інформації також стають проблемою (Timotheou, Miliou, Dimitriadis, 2023. P. 6720). Крім того, віддалена робота може спричинити відчуття соціальної ізоляції та самотності. Врахування та розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я викладачів, щоб допомогти їм адаптуватися до викликів цифрової ери.

Висновки. Цифрові технології відіграють двояку роль у збереженні ментального здоров'я викладачів іноземних мов. З одного боку, цифрові технології надають важливі переваги для підтримки ментального здоров'я викладачів. Вони забезпечують гнучкість у плануванні та проведенні занять, доступ до різноманітних ресурсів та платформ для професійного розвитку, а також можливості для зв'язку та співпраці з колегами та студентами з різних куточків світу. З іншого боку, існують й негативні наслідки використання цифрових технологій. Це включає цифрове вигорання через постійне занурення в онлайн-середовище, ризики, пов'язані з конфіденційністю та кібербезпекою, а також проблеми, пов'язані з фізичним дискомфортом і зниженням міжособистісних взаємодій.

Для забезпечення максимальної користі від цифрових технологій,

викладачам необхідно знаходити баланс між їх використанням та забезпеченням часу для відпочинку та самоогляду. Адаптація до змінних умов, постійне оновлення цифрових навичок та розробка ефективних стратегій впорядкування робочого процесу є ключовими для збереження ментального здоров'я. Важливе також впровадження інституційної підтримки та ресурсів для викладачів, щоб допомогти їм адаптуватися до викликів, пов'язаних з цифровими технологіями. Це може включати навчання, психологічну підтримку та розробку методик, які сприяють здоровому балансу роботи та особистого життя.

Враховавши ці аспекти, можна зробити висновок, що цифрові технології займають важливе місце у підтримці ментального здоров'я викладачів іноземної мови, але їх використання вимагає обдуманого підходу та врахування потенційних ризиків.

Перспективи подальших досліджень у сфері впливу цифрових технологій на ментальне здоров'я викладачів іноземних мов відкривають шлях для розширення знань та розробки нових підходів. Детальне вивчення того, як різні цифрові інструменти, від соціальних медіа до мобільних додатків, впливають на психологічний стан викладачів, може допомогти ідентифікувати як позитивні, так і негативні аспекти їх використання. Розробка та оцінка інтервенцій, спрямованих на зменшення шкідливого впливу та підвищення корисності цифрових технологій, може стати важливою частиною підтримки ментального здоров'я. Важливим також є дослідження стратегій адаптації до цифрових змін, які допоможуть викладачам ефективно впорядковувати робочий процес та знаходити баланс між професійною та особистою сферами. Аналіз впливу цифрових інновацій на різні групи викладачів, їх культурний та соціальний контекст, а також дослідження етичних і конфіденційних аспектів використання цих технологій, може допомогти створити більш інклюзивне та безпечне освітнє середовище. Ці напрямки досліджень відіграють важливу роль у розумінні та покращенні впливу цифрових технологій на ментальне здоров'я викладачів, сприяючи розвитку ефективних підходів та стратегій в сучасному освітньому процесі.

Список використаних джерел

- Васильєва Т. А. Цифрові технології в освіті: сучасний досвід, проблеми та перспективи : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2022. 150 с.
- Герганов Л. Д., Ярмакі А. Х. Впровадження цифрових технологій в освітній процес закладу вищої морської освіти. *Молодий вчений*. 2021. № 11(99). С. 157–159.
- Осадча Л. А. Психологічні особливості впровадження та використання цифрових технологій в освітніх процесах у вузі. *Інтернаука*. 2018. № 8. С. 50–56.
- Толмач М. Цифрові технології в освіті: можливості й тенденції застосування. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2021. Том 4, № 2. С. 159–171.
- Крива М. В., Лозинська Ю. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому просторі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 63, Том 1. С. 211–215.
- Осадчий В., Василюк О. Здоров'язбережувальна компетентність сучасного викладача іноземної мови як важлива складова професійної компетентності. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. Вип. 63. С. 106–115.
- Назаренко Н. В., Гетьман А. А., Гетьман Н. А. Вплив інтерактивних технологій навчання на здоров'я учнів. *Інноваційна педагогіка*. 2023. Вип. 64, Том 2. С. 13–17
- Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
- Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
- Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія. Суми : вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 540 с.
- Haleem A., Javaida M., Qadri M. A., Suman R. Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*. 2022. Vol. 3. Pp. 275–285.
- Kervin L., Danby S., Mantei J. A cautionary tale: digital resources in literacy classrooms. *Learning, Media and Technology*. 2019. Vol. 44, Issue 4. Pp. 443–456.
- Timotheou S., Miliou O., Dimitriadis Y. et al. Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*. 2023. Vol. 28. Pp. 6695–6726.

References

- Vasyliieva, T. A. (2022). Tsyfrovi tekhnolohii v osviti: suchasnyi dosvid, problemy ta perspektyvy: monohrafiia. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet. 150 s. (ukr.).
- Herhanov, L. D., Yarmaki, A. Kh. (2021). Vprovadzhennia tsyfrovyykh tekhnolohii v osvittii protses zakladu vyshchoi morskoi osvity. «*Molodyi vchenyi*», 11 (99), 157-159. (ukr.).
- Osadcha, L. A. (2018). Psykholohichni osoblyvosti vprovadzhennia ta vykorystannia tsyfrovyykh tekhnolohii v osvittikh protsesakh u vuzi. *Internauka*, 8, 50–56. (ukr.).
- Tolmach, M. (2021). Tsyfrovi tekhnolohii v osviti: mozhlyvosti y tendentsii zastosuvannia. Tsyfrova platforma: informatsiini tekhnolohii v sotsiokulturnii sferi, 4(2), 159–171. (ukr.).
- Kryva, M. V., Lozynska, Yu. V. (2023). Zdoroviazberezhuvalni tekhnolohii v osvittomu prostori pochatkovoї shkoly. *Innovatsiina pedahohika*, 63(1), 211-215. (ukr.).
- Osadchyi, V., Vasyliuk, O. (2022). Zdoroviazberezhuvalna kompetentnist suchasnoho vykladacha inozemnoi movy yak vazhlyva skladova profesiinoi kompetentnosti. Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy: zbirnyk naukovyykh prats, 63, 106-115. (ukr.).
- Nazarenko, N. V., Hetman, A. A., & Hetman, N. A. (2023). Vplyv interaktyvnykh tekhnolohii navchannia na zdorovia uchniv. *Innovatsiina pedahohika*, 64(2), 13-17. (ukr.).
- Stoliarenko, O. B. (2012). Psykholohiia osobystosti : Navch. posib. K.: Tsentri uchbovoi literatury. 280 s. (ukr.).
- Kotsan, I. Ya., Lozhkin, H. V., & Mushkevych, M. I. (2011). Psykholohiia zdorovia liudyny. Lutsk: RVV “Vezha” Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. 430 s. (ukr.).
- Maksymenko, S. D., Kuzikova, S. B., Zlyvko, V. L. (2019). Psykholohichni tekhnolohii efektyvnoho funktsionuvannia ta rozvytku osobystosti : monohrafiia. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. 540 s. (ukr.).
- Haleem, A., Javida, M., Qadri, M. A., & Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*, 3, 275-285. (eng).
- Kervin, L., Danby, S., & Mantei J. (2019). A cautionary tale: digital resources in literacy classrooms. *Learning, Media and Technology*, 44(4), 443-456. (eng).
- Timotheou, S., Miliou, O., & Dimitriadis, Y. et al. Impacts of digital technologies on education and factors influencing schools' digital capacity and transformation: A literature review. *Education and Information Technologies*, 28, 6695–6726. (eng).

The Role of Digital Technologies in Maintaining the Mental Health of Foreign Language Teachers

Nataliia Zinukova, <https://orcid.org/0000-0002-4561-7886>, Dr. Ped. Sciences, professor, head of the department of European and Eastern languages and translation, Alfred Nobel University; 18 Sicheslavskva Naberezhna Street, 49000, Dnipro, Ukraine;

dh.afip@duan.edu.ua

Tetiana Korobeinikova, <https://orcid.org/0000-0001-9218-5409>, Ph.D. ped. of Sciences, associate professor, vice-rector for ensuring the quality of the educational process, Associate Professor of the Department of European and Oriental Languages and Translation University named after Alfred Nobel, 18 Sicheslavska Naberezhna Street, 49000, Dnipro, Ukraine; korobeinikova.t@duan.edu.ua

The article examines the complex and multifaceted role of digital technologies in maintaining and preserving the mental health of foreign language teachers. In the context of the constantly growing use of digital tools in the educational process, the study opens a discussion about how digitalization affects the efficiency, organization and quality of work of foreign language teachers. On the one hand, digital tools open up new horizons for pedagogical practice, giving teachers access to a variety of educational resources, innovative teaching methods, and tools for effective time and materials management. This, in turn, can contribute to an increase in overall efficiency and job satisfaction, as well as provide new opportunities for professional development. However, along with the benefits of digital technologies, the article also draws attention to their potential risks and negative consequences. In particular, it focuses on issues such as digital burnout caused by excessive use of technology, feelings of isolation due to the reduction of direct interpersonal contacts and the risk of information overload. The article examines how these factors can negatively affect the psychological well-being of foreign language teachers, causing stress and a decrease in professional motivation. The authors emphasize the importance of providing effective psychological support, which can be a key element in preventing and solving these problems.

The paper also highlights the need for further research in this area, emphasizing the importance of developing new strategies and approaches that can contribute to a better understanding and resolution of digital challenges. In particular, the authors call for research into the effectiveness of various methods of psychological support, the study of the impact of digital technologies on various aspects of mental health, and the development of holistic programs that include digital literacy training, stress management strategies, and techniques for supporting social interaction.

In general, the aim of these studies is not only to improve the quality of the professional life of foreign language teachers, but also to ensure their general well-being in a rapidly changing digital world. The authors emphasize that such research is important not only for maintaining the individual health of teachers, but also for ensuring the sustainable development of educational institutions as a whole.

Keywords: *advantages; digital technologies; foreign languages; mental health; negative consequences; professional education; psychological well-being, teacher.*

Стаття надійшла до редакції: 11.01.2024 р.

Прийнято до друку: 21.03.2024 р.