ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕДАГОГОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Чипурин Кирилл Юрьевич,
ЧГПУ Кафедра Психологии Студент группы ПП 23/3
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-6985-4437
gmail: yourfateapproaches@gmail.com , tel: +998972785411
Песоцский Максим Валерьевич
ЧГПУ Кафедра Психологии Студент группы ПП 23/3
gmail: maksimpesotskiy953@gmail.com , tel +998917788495
ORCID ID- https://orcid.org/0009-0002-7121-7760
Лукьянов Евгений Александрович
ЧГПУ Кафедра Психологии Студент группы ПП 23/3
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-9249-8347
E-Mail: jenyalukyanov06@gmail.com тел: +998917791329

Аннотация: В статье анализируются психологические особенности адаптации педагогов к внедрению искусственного интеллекта в образовательный процесс. Речь идет о том, что именно вызывает у них напряжение, на какие внутренние и внешние опоры они могут рассчитывать и как постепенно формируется уверенное владение новыми инструментами. Отдельное внимание уделяется тому, как предотвратить профессиональное выгорание и что реально помогает поддержать педагогов в условиях цифровой трансформации образования.
Ключевые слова: педагоги, психологическая адаптация, искусственный интеллект, цифровизация, профессиональный стресс, выгорание, компетентность
Abstract: This article analyzes the psychological characteristics of teachers' adaptation to the introduction of artificial intelligence into the educational process. It examines what causes stress, what internal and external supports they can rely on, and how they gradually develop confidence in using new tools. Special attention is paid to how to prevent professional burnout and what really helps support teachers in the context of the digital transformation of education.
Keywords: teachers, psychological adaptation, artificial intelligence, digitalization, professional stress, burnout, competence
Annotatsiya: Ushbu maqola o'qituvchilarning ta'lim jarayoniga sun'iy intellektni joriy etishga moslashuvining psixologik xususiyatlarini tahlil qiladi. Unda stressga nima sabab bo'lishi, ular qanday ichki va tashqi yordamga tayanishi mumkinligi va yangi vositalardan foydalanishda qanday qilib asta-sekin ishonch hosil qilishlari o'rganiladi. Kasbiy charchoqning oldini olish va ta'limning raqamli transformatsiyasi sharoitida o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlashga nima yordam berishiga alohida e'tibor qaratiladi.
Kalit so'zlar: psixologik moslashuv, sun'iy intellekt, raqamlashtirish, professional stress, charchoq, kompetentsiya

Введение:

Внедрение цифровых технологий в общественную жизнь неизбежно влечет за собой трансформацию образовательной среды, предъявляя повышенные требования к компетенции современных учителей. Ключевым вектором обновления образования

сегодня выступает применение систем искусственного интеллекта, которое позволяет автоматизировать рутинные процессы, выстраивать индивидуальные образовательные планы и повышать результат учебного процесса.

Вместе с тем, этот процесс несет в себе серьезные психологические риски для педагогических работников. Освоение новых инструментов в сжатые сроки, трансформация устоявшихся моделей взаимодействия с учениками и ужесточение профессиональных стандартов часто оборачиваются для педагогов ростом тревожности, стрессом и риском эмоционального истощения.

В этой связи на первый план выходит вопрос психологической адаптации учителя. Речь идет о сложном процессе внутренней перестройки личности, направленном на выработку новых стратегий поведения в условиях технологической неопределенности. Успешность этого процесса складывается из трех составляющих: когнитивной (осознание и принятие), эмоциональной (регуляция чувств) и поведенческой (выработка новых навыков). В рамках данной статьи ставится задача выявить ключевые факторы, внутренние механизмы и внешние условия, способствующие успешной адаптации педагогов к внедрению ИИ в их профессиональную деятельность.

Анализ литературы и методология:

Теоретические подходы к психологической адаптации

В психологии накоплен значительный багаж знаний о феномене адаптации. Сегодня под ней понимается динамичный, многомерный механизм, обеспечивающий гармонизацию отношений между человеком и средой, где внешние обстоятельства балансируются с внутренними личными ресурсами человека.

Обращаясь к специфике педагогической деятельности в условиях цифровизации, стоит выделить несколько теоретических ракурсов, позволяющих описать этот процесс.

Деятельностный подход говорит нам что педагог не просто наблюдатель, а деятель перемен. В рамках внедрения ИИ он не просто идёт вслед за технологическими новшествами, а осваивает их через перестройку собственной практики. Результатом такой активности становится не простое овладение инструментом ИИ, но и к перестройке профессионального мышления

Когнитивный подход обращает внимание на «внутреннюю кухню» адаптации: переработку информации, обновление когнитивных схем, формирование нового понимания образовательного процесса. Для педагога это означает пересмотр привычных представлений о своей роли, о дидактических возможностях технологий и о том, как строится взаимодействие с учениками в цифровой среде.

С точки зрения гуманистической психологии внимание переходит на личностный смысл адаптации. С этой позиции, успешное внедрение в новую среду возможно тогда, когда изменения воспринимаются как возможность для самореализации и развития. При таком взгляде искусственный интеллект перестает быть угрозой и превращается в инструмент профессионального роста, при наличии соответствующей мотивации.

Роль искусственного интеллекта и цифровая трансформация образования

Современные исследования показывают, что цифровизация образования - это не просто внедрение технологий, а глубокая перестройка всей образовательной системы. Искусственный интеллект становится ключевым инструментом этих изменений. Он позволяет:

- строить адаптивное обучение на основе анализа данных
- автоматизировать оценивание
- поддерживать обучающихся с помощью интеллектуальных систем
- прогнозировать образовательные результаты

Но даже при всех очевидных плюсах, внедрение ИИ связано с психологическими и организационными трудностями. В исследованиях отмечается эффект «технологического давления» - педагог вынужден постоянно обновлять свои знания и навыки.

Некоторые учёные также выделяют феномен «цифровой тревожности», которая возникает из-за неуверенности в использовании технологий. Это состояние может снижать профессиональную эффективность и мешать внедрению нового.

Психологические риски (стресс и профессиональное выгорание)

Так же в современных научных исследования значительное место уделяется изучению того, как цифровизация образования сказывается на психическом состоянии педагогов. Исследователи фиксируют не только позитивные эффекты от внедрения новых технологий, но и целый ряд негативных последствий. Среди можно выделить:

- хронический профессиональный стресс, появившийся из-за постоянной адаптации к новым условиям
- эмоциональное истощение, возникающее на фоне высокой интенсивности труда;
- снижение удовлетворённости своей работой
- формирование синдрома профессионального выгорания

Причинами данных явлений, по мнению исследователей, выступают

- существенное увеличение объёма задач, связанное с необходимостью осваивать новые инструменты и поддерживать цифровую среду
- необходимость совмещения традиционных и цифровых методов, что требует дополнительных временных и когнитивных затрат
- отсутствие достаточной системной подготовки, из-за чего педагог оказывается перед необходимостью действовать методом проб и ошибок
- неопределённость профессиональной роли, когда размываются границы привычных обязанностей и возникают новые, не всегда чётко прописанные функции.

В ряде исследований подчёркивается, что внедрение искусственного интеллекта без учёта психологических факторов может не только не облегчить работу педагога, но и существенно усилить перечисленные риски. В то же время грамотная, продуманная интеграция технологий, сопровождающаяся соответствующей поддержкой и подготовкой, способна, напротив, снижать избыточную нагрузку, освобождать ресурсы и повышать общую эффективность профессиональной деятельности.

Ресурсный подход к адаптации педагогов

В современных научных концепциях всё большее значение приобретает ресурсный подход. Согласно ему, успешность адаптации зависит не только от внешних обстоятельств, но и от внутренних ресурсов самого человека. К ключевым внутренним ресурсам относят:

- психологическую устойчивость;

- мотивацию к обучению;
- готовность к изменениям;
- цифровую компетентность.

Так же не стоит забывать про внешние ресурсы такие как;

- организационная поддержка;
- доступ к образовательным программам;
- наличие профессиональных сообществ.

Именно сочетание внутренних и внешних ресурсов позволяет эффективнее справляться со стрессовыми факторами и быстрее проходить адаптацию.

Результат

В результате были выявлены ключевые факторы психологической адаптации педагогов к использованию искусственного интеллекта в профессиональной деятельности. Условно они распределяются по трём взаимосвязанным группам: барьеры, ресурсы и механизмы адаптации.

Психологические барьеры адаптации

При внедрении ИИ педагоги сталкиваются с рядом трудностей. В первую очередь это недостаточный уровень знаний о технологиях и неуверенность в их применении. Многие испытывают сложности при работе с цифровыми инструментами, что снижает готовность использовать их в учебном процессе.

Важны и эмоциональные факторы: тревожность, страх ошибки, ощущение потери контроля над образовательным процессом. У некоторых педагогов формируется настороженное отношение к технологиям, особенно если они кажутся сложными или непрозрачными.

Не менее значимы и профессиональные опасения - например, страх утраты значимости преподавателя или замены его функций технологиями. Это может порождать сопротивление внедрению ИИ даже при наличии технических возможностей.

Механизмы адаптации

Адаптация, как правило, идёт постепенно. Сначала педагоги осваивают простые инструменты, а затем, накапливая опыт, переходят к более сложным. Ключевое значение имеет практика: чем чаще используются технологии, тем быстрее снижается тревожность и укрепляется уверенность.

Важную роль играет и обмен опытом с коллегами. Совместное обсуждение, взаимная поддержка и обратная связь помогают быстрее осваивать новые подходы и не повторять чужие ошибки.

Особое место занимает рефлексия - анализ собственного опыта работы с технологиями. Это позволяет корректировать действия и более осознанно применять ИИ в образовательном процессе.

Изменение роли педагога

С внедрение ИИ в образовательный процесс педагог не просто передает знания ученикам, вместе с тем он становится организатором учебного процесса, наставником и координатором обучающихся.

С этими новыми ролями появляются новые задачи и необходимые умения решения для этих задач такие как, необходимость работы с данными, интерпретация результатов полученных с помощью цифровых технологий и умение принимать решения на их основе.

Эффекты внедрения ИИ

Влияние искусственного интеллекта на работу педагога имеет двойственный характер.

С одной стороны, технологии помогают автоматизировать рутинные задачи, экономят время на проверке работ и позволяют сделать обучение более индивидуальным. Это способствует снижению нагрузки и повышению эффективности труда.

С другой стороны, возникает необходимость постоянно учиться и осваивать новые инструменты. Это увеличивает когнитивную нагрузку и может приводить к усталости, особенно если педагог остаётся без должной поддержки.

Обсуждение

Из полученных данных можно сделать вывод что адаптация педагогов — это непростой и многоуровневый процесс. Решающее значение здесь имеет не только техническая компетентность, но и психологическая готовность к новому

Важно и отношение к технологиям искусственного интеллекта: если оно позитивное, адаптация идёт легче. Без необходимой поддержки внедрение ИИ, напротив, может усиливать стресс и вести к выгоранию.

Значит, для эффективной адаптации необходим комплексный подход, который включает в себя как организационные, так и психологические меры.

Заключение

Чтобы цифровые технологии эффективно внедрялись в образование, необходимо учитывать психологическую адаптацию педагогов к использованию искусственного интеллекта. Этот процесс несёт в себе как новые возможности, так и определённые трудности, которые нельзя оставлять без внимания.

Успех адаптации определяется уровнем подготовки педагогов, их готовностью к изменениям и особенностями профессиональной среды. При наличии обучения и поддержки ИИ воспринимается позитивнее и начинает работать как ресурс, повышающий результативность труда.

С учётом написанного в данной статье можно сказать, что развитие цифровой компетентности и создание комфортных условий способствуют более успешному освоению технологий и росту качества образовательного процесса.

Список литературы

1. Иванов, С. А. Цифровизация образования: вызовы и перспективы // Вестник образования и науки РФ. — 2022.
2. Петрова, Е. В. Использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе // Современные проблемы науки и образования. — 2021.
3. Г. Акмамедова, К. Хекимова, А. Мередов, & М. Керимов. (2025). ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ, 63-4 (том 1)
4. Фадеева К. (2025). Роль искусственного интеллекта в создании адаптивных образовательных платформ // Вестник Ошского государственного университета. Педагогика. Психология.

5. Лукина Е.В., Семенюк Н.М., Бадулина О.И. и др. (2025). Роль искусственного интеллекта в трансформации профессиональной идентичности педагога // Управление образованием: теория и практика.
6. Галиуллов Н.Р., Насурова З.А., Бисултанова А.А. Влияние цифровых образовательных платформ на трансформацию педагогической идентичности и роли учителя // Экономика и управление: проблемы, решения. 2025. Т. 12. № 5(158). С. 230-236.