



# ПОТЕНЦІАЛ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Олена Антонова

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри професійно-педагогічної, спеціальної освіти, андрагогіки та управління, Житомирський державний університет імені Івана Франка,  
<https://orcid.org/0000-0002-3240-6297>, e-mail: [olena.antonova2015@gmail.com](mailto:olena.antonova2015@gmail.com)

## Реферат:

**Актуальність.** Динамічні суспільні трансформації та стрімка цифровізація освітнього простору висувають нові вимоги до особистості педагога, який має демонструвати когнітивну гнучкість, мобільність та здатність до впровадження інноваційних технологій. Проте інтенсифікація професійної діяльності, зумовлена переходом до дистанційного та змішаного навчання, створює ризики для психоемоційного та фізичного стану вчителя. У цьому контексті критично важливим постає питання збереження професійного здоров'я як цілісного феномена, що охоплює інтелектуальний, фізичний, психічний, духовний та соціальний компоненти.

**Мета:** теоретично обґрунтувати та розкрити потенціал сучасних інноваційних педагогічних технологій як засобу інтенсифікації освітнього процесу та одночасного збереження професійного здоров'я викладача в умовах сучасних викликів.

**Методи:** аналіз психолого-педагогічної та нормативно-правової літератури для дефініції понять «педагогічна технологія» та «професійне здоров'я»; системний підхід для структурування компонентів здоров'я; узагальнення та синтез для виявлення здоров'язбережувального потенціалу конкретних інноваційних методик.

**Результати.** У статті доведено, що професійне здоров'я педагога є основою його продуктивної діяльності та адаптації до техногенного середовища. Встановлено, що перехід від традиційних репродуктивних методів до інноваційних змінює роль вчителя на наставника-координатора, що дозволяє раціонально розподіляти часовий ресурс та знижувати емоційну напругу. Обґрунтовано ефективність імерсивних технологій та відеореєстрації у підвищенні мотивації студентів без додаткового енерговитратного тиску на педагога. Деталізовано методики розвитку креативності, які через принцип психологічного дистанціювання дозволяють фахівцеві знаходити нестандартні рішення складних проблем, зберігаючи при цьому душевний комфорт та інтелектуальний резерв.

**Висновки.** Впровадження інноваційних технологій є не лише вимогою сучасної парадигми освіти, а й необхідною умовою підтримання професійного довголіття вчителя. Використання інтерактивних методів, інструментів візуалізації та алгоритмів персоналізації навчання дозволяє створити ергономічне освітнє середовище. Це забезпечує стабільне досягнення прогнозованих результатів навчання з мінімально допустимими похибками, водночас зміцнюючи адаптаційні ресурси організму педагога та його соціально-психологічне благополуччя. Гармонізація технологічного прогресу з культурою здоров'я визначена як ключова складова сучасної педагогічної майстерності.

**Ключові слова:** педагогічна технологія, професійне здоров'я педагога, інновації в освіті, здоров'язбереження, цифровізація освіти, професійне вигорання, креативність, психоемоційна стійкість.

**Вступ.** Глобальні суспільні трансформації та стрімке зростання вимог до результативності освітньої діяльності зумовлюють високий рівень соціальних

очікувань щодо особистісних якостей і професійної траєкторії сучасного педагога. У реаліях сьогодення фахівець має демонструвати високу адаптивність та мобільність, що передбачає не лише оперативне опанування новітніх форматів організації навчання, таких як дистанційна та змішана взаємодія, а й майстерне володіння цифровими інструментами глобалізованого простору. Професійний шлях педагога сьогодні супроводжується комплексом системних викликів, серед яких домінують інтенсивна інтеграція інформаційних технологій у дидактичний процес, необхідність реалізації інклюзивних засад у роботі з різнорідними групами здобувачів та адаптація до економічних чинників, включаючи потребу у постійному оновленні професійних компетенцій.

Водночас виконання фундаментальної місії педагога щодо трансляції знань та формування актуальних навичок XXI століття вимагає принципово нового підходу до впровадження інновацій — підходу, що ґрунтується на засадах здоров'язбереження та відповідає вимогам статті 54 Закону України «Про освіту» щодо забезпечення належних і безпечних умов праці. Успішна реалізація технологічних нововведень можлива лише за умови свідомого контролю за психофізіологічним станом усіх суб'єктів навчання, що корелює з нормами Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти стосовно обмеження безперервної роботи з технічними засобами для запобігання зоровій та нервовій утомі.

**Джерела.** Проблема здоров'язбереження молодого покоління є актуальною у вітчизняній і зарубіжній педагогічній науці. Вченими досліджуються різні аспекти проблеми здоров'язбереження, а саме: теоретичні основи формування здоров'язбережувального середовища (О. Ващенко, Л. Демінська, О. Дубогай, Л. Сущенко); теоретичні засади здоров'язбережувальних технологій (Н. Беседа, Л. Горяна, Л. Попова та інші); окремі аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності (О. Антонова, Л. Грицюк, Д. Воронін, А. Марушкевич, В. Сергієнко); ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя (С. Лапаєнко, В. Оржеховська, А. Сологуб); чинники формування здоров'язбережувального освітнього середовища в загальноосвітньому та вищому навчальному закладі (С. Дудко, В.

Звекова, О. Клестова, К. Оглоблін та інші). Результати цих досліджень знайшли значного поширення у педагогічній теорії та практиці. Сьогодення висуває нові виклики у дослідженні проблеми здоров'язбереження — збереження професійного здоров'я самого педагога.

В основу статті покладено положення про те, що застосування інноваційних технологій в освітньому процесі має базуватися на принципах екологічності, які детально досліджуються у працях О. Ващенко (2017), А. Марушкевич (2024), Н. Поліщук (2013; 2020), Н. Сидорчук (2024), О. Спіріна (2021). Важливою є ідея про те, що цифровізація повинна виступати інструментом зниження когнітивного напруження, а не додатковим чинником стресу (Антонова, 2015; Марушкевич 2024). Гнучкість викладача має проявлятися у здатності вибудовувати ергономічне середовище, що, згідно з рекомендаціями фахівців, є запорукою профілактики професійного вигорання та збереження ментального благополуччя (Кучинська, 2019; 2021). Таким чином, гармонійна інтеграція технологічного прогресу та культури здоров'я, підкріплена дотриманням нормативно-правових актів з охорони праці, стає обов'язковою складовою сучасної педагогічної майстерності, дозволяючи досягати високих освітніх результатів без шкоди для соматичного та психічного стану педагогів і здобувачів освіти.

**Мета:** теоретично обґрунтувати та розкрити потенціал сучасних інноваційних педагогічних технологій як засобу інтенсифікації освітнього процесу та одночасного збереження професійного здоров'я викладача в умовах сучасних викликів.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети нами було застосовано комплекс теоретичних методів: аналіз психолого-педагогічної та нормативно-правової літератури для дефініції понять «педагогічна технологія» та «професійне здоров'я»; системний підхід для структурування компонентів здоров'я; узагальнення та синтез для виявлення здоров'язбережувального потенціалу конкретних інноваційних методик.

**Результати й обговорення.** Підготовка сучасного фахівця у будь якій сфері діяльності передбачає оволодіння студентам необхідними інструментами для розвитку їхньої професійної компетентності, креативності, критичного

мислення та когнітивної гнучкості. Адже сучасним спеціалістам потрібні навички, що дозволяють їм мислити нестандартно та знаходити нові рішення складних проблем. При цьому традиційний підхід до організації освітнього процесу не завжди забезпечує необхідне середовище для розвитку таких навичок.

Нові можливості для здобувачів вищої освіти розвивати свій творчий потенціал відкриває впровадження в освітній процес сучасних технологій навчання, що змінюють мислення педагогів і студентів, відкривають нові можливості. забезпечують перехід від пасивного засвоєння знань до інтерактивного навчання через практичний досвід. Центральною ідеєю тут виступає створення стимулюючого освітнього середовища, яке безпосередньо сприяє розвитку креативності, критичного мислення та здатності до розв'язання складних проблем.

Значні трансформації в освітній сфері викликає й цифровізація сучасного життя, стимулюючи широке використання та інтеграцію сучасних технологій, інтерактивних, інноваційних методів навчання у викладанні та навчанні, змінюючи традиційне освітнє середовище. Важливою перевагою цифровізації є можливість глибокої персоналізації навчального процесу на основі інтелектуальних алгоритмів та машинного навчання, що дозволяють адаптувати освітній контент до унікального темпу та стилю кожного здобувача. Особливу роль відіграють технології віртуальної та доповненої реальності, які через імерсивність та симуляцію реальних сценаріїв підвищують ефективність опанування складних концептів. Додатковим чинником інтенсифікації навчання стає гейміфікація та використання мобільних технологій, які суттєво підвищують рівень мотивації, залученості та навичок співпраці.

З огляду на швидкий розвиток технологій та необхідність підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності, нині вкрай важливо розуміти потенційні переваги та обмеження інтеграції сучасних технологій в освітній процес.

Термін «педагогічна технологія» в межах психолого-педагогічної науки розглядається через призму декількох підходів: як специфічний вектор дидактики; як технологічно структурована система навчання; як сукупність

методів і стратегій викладання; як процес трансформації дидактичних систем шляхом детального аналізу їхніх структурних компонентів. Нині увага науковців фокусується на двох провідних функціях цього явища: застосуванні системних теоретичних знань для розв'язання прикладних проблем та активному впровадженні технічного інструментарію в освітнє середовище. Разом із тим, залежно від цільових орієнтирів та сфери впровадження, розрізняють два рівні цього поняття: власне педагогічну технологію та технологію навчання. Зокрема перший рівень передбачає виявлення закономірностей і способів удосконалення освітнього середовища, що включає проєктування методик, розробку матеріалів та аналіз їхньої ефективності; другий рівень орієнтований на моделювання систем масової професійної підготовки.

У широкому науковому сенсі педагогічну технологію розуміють як цілісний метод проєктування, реалізації та моніторингу процесу засвоєння знань, який інтегрує технічні можливості та людський потенціал для оптимізації навчання (Гончаренко, 1997). Найпоширенішим є розуміння педагогічної технології (від грецького τέχνη – мистецтво, вміння та λόγος – вчення) як впорядкованої сукупності форм, методів і засобів навчання та виховання, які системно впроваджуються в освітню практику на основі визначених психолого-педагогічних концепцій, що дозволяє стабільно досягати запланованих результатів навчання з мінімально допустимими похибками (Ващенко, 2017).

Сучасна освітня парадигма, що ґрунтується на інтенсивних суспільних трансформаціях, висуває високі вимоги до мобільності та технологічної грамотності педагога, проте ефективна реалізація цих вимог неможлива без збереження його професійного здоров'я. Відповідно до концепції Л.Ф. Кучинської (2021, с. 8-9), професійне здоров'я педагогічних працівників слід розглядати як комплексну характеристику, що визначає здатність фахівця адаптуватися до чинників професійного середовища завдяки достатньому функціональному резерву організму. Це благополуччя проявляється через цілісність інтелектуального, фізичного, психічного, соціального та духовного складників, що в сукупності забезпечують не

лише продуктивну діяльність, а й успішну організацію здоров'язбережувального процесу для здобувачів освіти. Впровадження інноваційних технологій, зокрема дистанційного та змішаного навчання, має відбуватися з урахуванням структури цього здоров'я, де інтелектуальний компонент актуалізує мотиви та знання щодо безпечної роботи в цифровому просторі, а фізичний складник забезпечує морфофункціональну стійкість організму до техногенних навантажень.

У контексті технологізації освіти особливого значення набуває психічний компонент професійного здоров'я, який визначає душевний комфорт та адекватність поведінкових реакцій педагога в умовах інформаційного перевантаження. Духовний та соціальний аспекти, своєю чергою, дозволяють фахівцям зберігати ціннісно-мотиваційну стабільність та гармонійні взаємовідносини із соціумом, попри економічні виклики чи необхідність опанування нових компетенцій.

У контексті викладеного вище особливого значення набувають технології, спрямовані на розвиток креативності педагога, реалізації його потреби у самовдосконаленні та повній професійній самореалізації. У сучасному світі роль учителя, викладача, педагога значно змінилася. Він вже не є лише носієм знань, а стає наставником, який допомагає здобувачам орієнтуватися в інформаційному просторі, розвивати критичне мислення та соціальні навички.

Сучасний педагог – це всебічно освічена особистість, яка вміє гнучко змінювати напрям і зміст своєї професійної діяльності, постійно працює над власним розвитком, підвищенням освітнього та культурного рівня. Він здатний самостійно здобувати необхідні знання, уміння й навички, критично мислити, має сформовану систему мотивів і соціальних потреб, уміє діяти активно й творчо. Отже, сучасний учитель – це насамперед людина, орієнтована на творчий пошук, експеримент, дослідження та новаторство, а не на просте відтворення готових знань.

Тобто, ключовою якістю педагога стає його здатність до творчої педагогічної діяльності. Педагогічна творчість тлумачиться дослідниками як особливий підхід до навчання та виховання, що передбачає нестандартне вирішення освітніх завдань, новаторство,

інновації та адаптацію навчального процесу під потреби учнів. А це вимагає здатності педагога володіти і ефективно використовувати інноваційні педагогічні технології, цілеспрямовано впроваджувати нові, оригінальні методи, прийоми, засоби навчання, що кардинально змінюють його якість, підвищують мотивацію здобувачів освіти та забезпечують кращі результати, охоплюючи весь освітній процес від цілей до результатів, і включають цифрові, проєктні, особистісно-орієнтовані, ігрові та інші підходи, які оновлюють систему освіти.

Охарактеризуємо деякі технології, які можна вважати інноваційними і такими, що водночас сприяють збереженню професійного здоров'я педагога. Так, достатньо ефективними виявилися такі: case-study, перевернутий клас, ментальні карти, методики розвитку креативності SCAMPER, "Bus, Bed, Bath", технології STEM-освіти та інші.

Однією з перспективних технологій навчання нами визначено *кейс-стаді*. Вона формує у студентів самостійність мислення, поєднує теоретичні знання з практикою, розвиває критичну рефлексію та навички аналізу й розв'язання проблем. У процесі підготовки майбутніх учителів кейс-стаді передбачає опис і аналіз реальних педагогічних ситуацій, що дає змогу студентам здобути досвід професійного вирішення завдань. Вони працюють із запропонованими ситуаціями (у друкованому вигляді, на комп'ютері, через відео чи драматизацію), визначають головну проблему, пропонують варіанти її розв'язання та обирають найбільш ефективний. Кейси завжди спираються на реальний матеріал або максимально наближені до реальних умов, що забезпечує практичну цінність і актуальність навчання.

Останнім часом дедалі більшої популярності набуває мультимедійне подання кейсів. Воно поєднує текстову інформацію з відеозображенням і створює ефект занурення студентів у реальні умови шкільного уроку. Такий формат виконує кілька важливих функцій: показує реальну ситуацію, ілюструє методичні аспекти, демонструє варіанти поведінки вчителя, які можна критично проаналізувати для досягнення кращих результатів. Застосування відеокейсів у навчанні дає можливість: занурити студентів у типові професійні проблемні ситуації; підвищити ефективність засвоєння



матеріалу завдяки активним методам і візуалізації; легко інтегрувати практичні приклади у навчальні програми завдяки їхній конкретності та стислості; формувати практичні навички безпосередньо в аудиторії; обґрунтовувати різні теоретичні концепції, адже відеореєстр не містить готових відповідей; змістити акцент із передачі знань на розвиток компетенцій і навичок; зробити заняття більш цікавим завдяки використанню елементів гри. Таким чином, відеореєстр є ефективним інструментом, що поєднує навчальну практику з сучасними мультимедійними можливостями..

*Методика «Перевернутий клас»* базується на тому, що основне опрацювання нового матеріалу відбувається вдома, а навчальний час в аудиторії присвячується практичним завданням, лабораторним роботам, вправам та консультаціям. Досвід її застосування показав, що мотивація студентів зростає: вони самостійно засвоюють значну частину інформації, а на заняттях активно взаємодіють із викладачем і між собою, формуючи простір для дискусій.

У такій моделі змінюється роль учителя: він стає наставником і координатором колективної роботи, організовує спільне розв'язання навчальних проблем, стимулює активність поза уроками, має змогу приділити більше уваги індивідуальним потребам учнів, розвиває власні ІКТ-навички та долає проблему браку часу на занятті.

Учні ж отримують можливість навчатися у власному темпі, користуватися якісними електронними ресурсами, вдосконалювати ІКТ-компетентності, розвивати навички самоосвіти й командної роботи, використовуючи сучасні гаджети як інструменти навчання.

*Методика розвитку креативності SCAMPER* спрямована на розвиток креативності через послідовне застосування різних типів змін до завдання чи об'єкта. Її головна ідея полягає в тому, що нове часто є вдано модифікованим уже відомим. Основні кроки методики: substitute (замінити) – змінити окремі елементи, матеріали чи способи взаємодії (наприклад, очне спілкування замінити відеоконтентом); combine (комбінувати) – поєднати з іншими предметами чи видами діяльності (інтегровані уроки, екскурсії); adapt (адаптувати) – додати нові елементи (вправи, методики, ранкові зустрічі, індикатори настрою); modify (модифікувати) –

змінити форму чи організацію процесу (наприклад, переставити столи в класі); put to Other Uses (застосувати інакше) – використати матеріал чи методику в іншому контексті або на іншому уроці; eliminate (усунути) – прибрати зайве, спростити до головного (урок без домашнього завдання, спарені заняття); reverse (перевернути) – змінити порядок або знайти протилежне застосування (наприклад, малюнки з уроку мистецтва використати для складання математичних задач). Таким чином, SCAMPER допомагає системно шукати нові рішення, стимулює творчий підхід і дозволяє побачити знайомі речі під іншим кутом.

*Методика «Bus, Bed, Bath»* ґрунтується на тому, що продуктивні ідеї можуть виникати будь-де й будь-коли – у транспорті, вдома чи під час відпочинку. Її суть полягає не в примусовому пошуку рішення «тут і зараз», а у створенні умов, за яких думки самі виходять на поверхню. Застосування методу передбачає певну послідовність дій: зануритися в проблему й чітко її окреслити; тимчасово відсторонитися від пошуку відповіді; повернутися до проблеми з новим поглядом; зафіксувати виниклу ідею та доопрацювати її. Такий підхід дозволяє відкласти остаточне рішення, залучити підсвідомість до роботи й повернутися до завдання пізніше, вже з іншої перспективи. Психологічне дистанціювання робить процес генерації ідей менш виснажливим і більш результативним. Особливо ефективним метод стає у поєднанні з кейсовим підходом.

Методика застосування *ментальних карт (або інтелект-карт)* заснована на положенні про те, що лінійне подання інформації у вигляді тексту не повною мірою використовує можливості нашого мозку, оскільки працює лише його ліва півкуля. Однак інформація запам'ятовується тим краще, чим більший обсяг кори головного мозку підключається до її сприйняття. Студентам пропонується написати в центрі листа ключове поняття, а всі асоціації, які треба запам'ятати, писати на гілках, що йдуть від головного слова. Ідеї можна також малювати. Створення такої карти допомагає придумувати нові асоціації, образ карти набагато краще запам'ятовується. При роботі з картами додатково включається кора правої півкулі головного мозку, що відповідає за сприйняття наочних і кольорових образів і творчу діяльність. Завдяки цьому візуалізована

інформація сприймається набагато швидше і пам'ятається довше.

**Висновки.** Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що системне впровадження інноваційних педагогічних технологій виступає не лише дієвим інструментом інтенсифікації освітнього процесу, а й фундаментальним чинником збереження професійного здоров'я педагога. Застосування цих методів безпосередньо сприяє зміцненню всіх компонентів здоров'я фахівця, забезпечуючи гармонійний баланс між високими вимогами сучасної освіти та функціональними резервами організму. Технології відеокейсів та ментальних карт оптимізують роботу інтелектуального компонента, дозволяючи структурувати великі масиви інформації та залучати обидві півкулі головного мозку, що суттєво знижує когнітивне навантаження та запобігає розумовій перевтомі. Методика «перевернутого класу» докорінно трансформує роль педагога з репродуктора знань на координатора-наставника, що вивільняє аудиторний час для творчої взаємодії та вирішує проблему «дефіциту часу», тим самим стабілізуючи емоційний стан і зміцнюючи психічний складник здоров'я.

Особливого значення для підтримки психоемоційного комфорту набувають креативні методики SCAMPER та «Bus, Bed, Bath». Використання принципу психологічного дистанціювання та відтермінованого прийняття рішень дозволяє педагогу уникати стресу від «миттєвої відповідальності», підключати ресурси підсвідомості та генерувати нестандартні ідеї з меншими енерговитратами. Це зміцнює духовний та соціальний компоненти професійного здоров'я, стимулюючи потребу у самовдосконаленні та забезпечуючи високий рівень задоволеності власною працею.

Отже, опанування сучасними інноваційними технологіями дозволяє педагогу перейти від виснажливої репродуктивної діяльності до гнучкого, творчого експериментаторства. Це не лише підвищує мотивацію та результативність здобувачів освіти, а й створює ергономічне професійне середовище, яке мінімізує ризики емоційного вигорання, підтримує адаптаційні ресурси та забезпечує довготривале професійне довголіття вчителя в умовах динамічних суспільних змін.

### Список посилань:

Антонова, О.Є. (2015). Педагогічні технології та їх класифікація як наукова проблема. In *Сучасні технології в освіті. Ч. 1. Сучасні технології навчання : наук.-допом. бібліогр. покажч. Вип. 2*, (с. 8-15). Київ: НАПН України, ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського.

Ващенко, О. М. (2017). Методологічні засади підготовки майбутнього вчителя до використання здоров'язбережувальних освітніх технологій в навчально-виховному процесі початкової школи. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*, 17, 240-244. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm\\_2017\\_17\\_65](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_65).

Гончаренко, С. (1997). Український педагогічний словник. Київ: «Либідь».

Кучинська, Л.Ф. (2021). *Рекреалогічні засади збереження професійного здоров'я педагогічних працівників у системі методичної роботи закладів дошкільної освіти: автореферат*. Кандидат наук. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Кучинська, Л. Ф. (2019). Збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти як наукова проблема. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 3 (14), 30-34.

Марушкевич, А. (2024). Здоров'язбережувальні освітні технології в навчанні студентів: необхідність забезпечення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогіка»*, 2(18). <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09>

Поліщук, Н. М. (2013). *Підготовка вчителя в системі післядипломної педагогічної освіти до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів основної школи: автореферат*. Кандидат наук. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-2.15>

Поліщук, Н.М. (2020). Розвиток культури здоров'я педагогів в умовах реформування освіти. *Інноваційна педагогіка*, 29 (2), 80-83.

Сидорчук, Н. Г. (2024). Здоров'язбереження: сучасні концептуальні орієнтири. *Вісник науки та освіти*, 12 (30), 1133-1142. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/42240>

Спірін О. М. (2021). Цифровізація освіти, освітнього процесу In *Енциклопедія освіти*, (с.1099-1100). Київ: Юрінком Інтер.

### Переклад і транслітерація

Antonova, O.Ie. (2015). Pedagogichni tekhnolohii ta yikh klasyfikatsiia yak naukova problema [Pedagogical technologies and their classification as a scientific problem]. In *Suchasni tekhnolohii v osviti. Ch. 1. Suchasni tekhnolohii navchannia : nauk.-dopom. bibliohr. pokazhch. Vyp. 2, (с. 8-15) [Modern technologies in education. Part 1. Modern technologies of education: scientific-auxiliary bibliography index. Issue 2]*. Kyiv: NAPN Ukrainy, DNPB Ukrainy im. V. O. Sukhomlynskoho [NAPS of Ukraine, V. O. Sukhomlynskyi National Academy of Sciences of Ukraine – Kyiv], [in Ukrainian]

Vashchenko, O. M. (2017). Metodolohichni zasady pidhotovky maibutnoho vchytelia do vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh osvitnikh tekhnolohii v navchalno-vykhovnomu protsesi pochatkovoi shkoly [Methodological principles of training future teachers to use health-preserving educational technologies in the educational process of primary school]. *Onovlennia zmistu, form ta metodiv navchannia i vykhovannia v zakladakh osvity [Updating the content, forms and methods of teaching and upbringing in educational institutions]*, 17, 240-244. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm\\_2017\\_17\\_65](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ozfm_2017_17_65), [in Ukrainian].

Honcharenko, S. (1997). *Ukrainskyi pedagogichnyi slovnyk [Ukrainian pedagogical dictionary]*. Kyiv: «Lybid» , [in Ukrainian].

Kuchynska, L.F. (2021). *Rekrealohichni zasady zberezhennia profesiinoho zdorovia pedagogichnykh pratsivnykiv u systemi metodychnoi roboty zakladiv doshkilnoi osvity: avtoreferat [Recreational principles of preserving the professional health of pedagogical workers in the system of methodological work of preschool educational institutions: abstract]*. Kandydat nauk. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka, [in Ukrainian].

Kuchynska, L. F. (2019). Zberezhennia profesiinoho zdorovia pedagogichnykh pratsivnykiv zakladiv doshkilnoi osvity yak naukova problema [Preservation of professional health of pedagogical workers in preschool education institutions as a scientific problem]. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 3 (14), 30-34, [in Ukrainian].

Marushkevych, A. (2024). Zdoroviazberezhuvalni osvitni tekhnolohii v navchanni studentiv: neobkhdnist zabezpechennia [Health-preserving educational technologies in student education: the need to ensure]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriiia «Pedagogika» [Journal of the Taras Shevchenko National University of Kyiv. Series "Pedagogy"]*, 2(18). <https://doi.org/10.17721/2415-3699.2023.18.09> , [in Ukrainian].

Polishchuk, N. M. (2013). *Pidhotovka vchytelia v systemi pisliadyplomnoi pedagogichnoi osvity do rozvytku zdoroviazberezhuvanoi kompetentnosti uchniv osnovnoi shkoly: avtoreferat [Teacher training in the system of postgraduate pedagogical education for the development of health-saving competence of primary school students: abstract]*. Kandydat nauk. Zhytomyr: Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka [Ivan Franko Zhytomyr State University] , [in Ukrainian].

Polishchuk, N.M. (2020). Rozvytok kultury zdorovia pedagogiv v umovakh reformuvannia osvity [Development of a health culture of teachers in the context of educational reform]. *Innovatsiina pedagogika [Innovative Pedagogy]*, 29 (2), 80-83. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-2.15>, [in Ukrainian].

Sydorchuk, N. H. (2024). Zdoroviazberezhennia: suchasni kontseptualni oriiientyry [Health care: modern conceptual guidelines]. *Visnyk nauky ta osvity [Bulletin of Science and Education]*, 12 (30), 1133-1142. <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/42240>, [in Ukrainian].

Spirin O. M. (2021). Tsyfrovizatsiia osvity, osvitnoho protsesu [Digitalization of education, educational process]. In *Entsyklopediia osvity [Encyclopedia of Education]*, (с.1099-1100). Kyiv: Yurinkom Inter, [in Ukrainian].

# THE POTENTIAL OF INNOVATIVE LEARNING TECHNOLOGIES IN PRESERVING THE EDUCATOR'S PROFESSIONAL HEALTH

**Olena Antonova**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Professional-Pedagogical, Special Education, Andragogy and Management, Zhytomyr Ivan Franko State University, <https://orcid.org/0000-0002-3240-6297>, e-mail: [olena.antonova2015@gmail.com](mailto:olena.antonova2015@gmail.com)

---

## **Abstract:**

**Relevance.** Dynamic societal transformations and the rapid digitalization of the educational space impose new requirements on the personality of the educator, who must demonstrate cognitive flexibility, mobility, and the ability to implement innovative technologies. However, the intensification of professional activity, conditioned by the transition to distance and blended learning, creates risks for the teacher's psycho-emotional and physical state. In this context, the issue of preserving professional health arises as critically important as a holistic phenomenon encompassing intellectual, physical, mental, spiritual, and social components.

**Objective:** to theoretically substantiate and reveal the potential of modern innovative pedagogical technologies as a means of intensifying the educational process while simultaneously preserving the lecturer's professional health amidst modern challenges.

**Methods:** analysis of psychological-pedagogical and regulatory-legal literature for the definition of the concepts "pedagogical technology" and "professional health"; a systemic approach for structuring health components; generalization and synthesis to identify the health-preserving potential of specific innovative methodologies.

**Results.** The article demonstrates that the educator's professional health is the foundation of their productive activity and adaptation to the technogenic environment. It has been established that the transition from traditional reproductive methods to innovative ones changes the teacher's role to that of a mentor-coordinator, which allows for the rational distribution of time resources and the reduction of emotional strain. The effectiveness of immersive technologies and video cases in increasing student motivation without additional energy-consuming pressure on the educator is substantiated. Methodologies for developing creativity are detailed, which, through the principle of psychological distancing, allow the specialist to find non-standard solutions to complex problems while maintaining mental comfort and intellectual reserve.

**Conclusions.** The implementation of innovative technologies is not only a requirement of the modern educational paradigm but also a necessary condition for maintaining the teacher's professional longevity. The use of interactive methods, visualization tools, and learning personalization algorithms allows for the creation of an ergonomic educational environment. This ensures the stable achievement of projected learning outcomes with minimum permissible errors, while simultaneously strengthening the adaptive resources of the educator's organism and their socio-psychological well-being. The harmonization of technological progress with health culture is defined as a key component of modern pedagogical mastery.

---

**Keywords:** *pedagogical technology, professional health of the educator, innovations in education, health preservation, digitalization of education, professional burnout, creativity, psycho-emotional stability.*

---

Стаття надійшла до редакції: 04 Травня 2025  
Прийнято до друку: 16 Жовтня 2025