



ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА

УДК 37.011.3-051:005.963]:613(045)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20362200>

**Онлайн-лабораторія як інноваційна форма професійного розвитку
педагогів**

Аксьонова Олена Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри суспільно-гуманітарної освіти та педагогіки виховання комунального закладу «Запорізьки обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, 69001, вул. Незалежної України, 57-а, м. Запоріжжя, Україна

ORCID – <http://orcid.org/0000-0001-9765-8420>

Мінакова Ірина Валентинівна

старший викладач кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти комунального закладу «Запорізьки обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, 69001, вул. Незалежної України, 57-а, м. Запоріжжя, Україна

ORCID – <https://orcid.org/0009-0001-3134-7213>

Швець Ірина Володимирівна

старший викладач кафедри менеджменту, психології та інклюзивної освіти комунального закладу «Запорізьки обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, 69001, вул. Незалежної України, 57-а, м. Запоріжжя, Україна

ORCID – <https://orcid.org/0009-0009-7066-3778>

Прийнято: 12.04.2026 | Опубліковано: 30.04.2026



***Анотація:** Мета статті полягає у розкритті змісту та педагогічного потенціалу онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу» як інноваційної форми професійного розвитку педагогів, спрямованої на формування уявлень про здоров'я як динамічну систему керованих факторів.*

Методи дослідження включають аналіз наукових джерел, узагальнення сучасних підходів до цифрового професійного розвитку педагогів, моделювання освітнього процесу, онлайн-опитування з використанням цифрових сервісів, а також кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. У статті обґрунтовано доцільність переходу від інформаційних до діяльнісно-інтерактивних форм професійного розвитку педагогів у цифровому середовищі. Визначено, що онлайн-лабораторія поєднує професійну взаємодію, цифрову автономію, практикоорієнтовані завдання, оперативний зворотний зв'язок та рефлексію. Представлено структуру та зміст онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу», яка базується на функціонально-динамічному підході до розуміння здоров'я. За результатами онлайн-опитування педагогів встановлено домінування поведінкової моделі здоров'я, орієнтованої на фізичну активність, харчування та режим життя, а також зростання ролі психоемоційних і соціальних факторів. Виокремлено п'ять ключових секторів здоров'я: середовище життя, ритм життя, вибір людини, соціальна енергія, сенс і мотивація. Запропоновано авторську формулу індексу професійної витривалості педагога як інтегрального показника, що відображає співвідношення ресурсів, соціальної підтримки, смислових компонентів діяльності та рівня навантаження.

***Висновки.** Онлайн-лабораторія визначена як ефективний інструмент формування професійних компетентностей педагогів, що забезпечує інтеграцію знань і практичного досвіду, розвиток рефлексивного мислення та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.*



Ключові слова: онлайн-лабораторія, професійний розвиток педагогів, здоров'я, цифрове освітнє середовище, професійна витривалість, інтерактивне навчання.

Online Laboratory As An Innovative Form Of Professional Development Of Teachers

Aksonova Olena Petrivna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Education and Pedagogy of Education of the Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education» of Zaporizhzhia Regional Council, 69001, Nezalezhnoi Ukrainy St., 57-a, Zaporizhzhia city, Ukraine

ORCID – <http://orcid.org/0000-0001-9765-8420>

Minakova Iryna Valentinivna

Senior Lecturer of the Department of Management, Psychology and Inclusive Education of the Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education» of Zaporizhzhia Regional Council, 69001, Nezalezhnoi Ukrainy St., 57-a, Zaporizhzhia city, Ukraine

ORCID – <https://orcid.org/0009-0001-3134-7213>

Shvets Iryna Volodymyrivna

Senior Lecturer of the Department of Management, Psychology and Inclusive Education of the Municipal Institution «Zaporizhzhia Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education» of Zaporizhzhia Regional Council, 69001, Nezalezhnoi Ukrainy St., 57-a, Zaporizhzhia city, Ukraine

ORCID – <https://orcid.org/0009-0009-7066-3778>

***Abstract.** The purpose of the article is to reveal the content and pedagogical potential of the online laboratory «Health Sectors: Create Your Formula» as an innovative form*



of professional development of teachers, aimed at forming ideas about health as a dynamic system of controllable factors.

The research methods include the analysis of scientific sources, the generalization of modern approaches to the digital professional development of teachers, modeling of the educational process, online surveys using digital services, as well as quantitative and qualitative analysis of the results obtained. The article substantiates the feasibility of the transition from information to actively-interactive forms of professional development of teachers in the digital environment. It is determined that the online laboratory combines professional interaction, digital autonomy, practice-oriented tasks, operational feedback and reflection. The structure and content of the online laboratory «Health Sectors: Create Your Formula», which is based on a functional-dynamic approach to understanding health, is presented. The results of the online survey of teachers established the dominance of the behavioral model of health, focused on physical activity, nutrition and lifestyle, as well as the increasing role of psycho-emotional and social factors. Five key sectors of health are identified: living environment, rhythm of life, human choice, social energy, meaning and motivation. The author's formula for the index of professional endurance of a teacher is proposed as an integral indicator that reflects the ratio of resources, social support, semantic components of activity and the level of workload.

Conclusions. The online laboratory is defined as an effective tool for the formation of professional competencies of teachers, which ensures the integration of knowledge and practical experience, the development of reflective thinking and a conscious attitude to one's own health.

Keywords: *online laboratory, professional development of teachers, health, digital educational environment, professional endurance, interactive learning.*

Постановка проблеми. В умовах сучасних соціальних і освітніх трансформацій здоров'я дедалі більше розглядається як динамічна система



взаємопов'язаних факторів, вагома частина яких піддається свідомому регулюванню людиною. Такий підхід актуалізує необхідність пошуку інноваційних освітніх форм, що сприяють усвідомленню керованості складових здоров'я та формуванню відповідних компетентностей.

У цифровому освітньому просторі значного поширення набули вебінари, онлайн-курси, інтерактивні тренінги, цифрові професійні спільноти. Водночас зазначені формати не завжди забезпечують достатній рівень практичного залучення учасників до аналізу, моделювання й застосування знань у реальних життєвих ситуаціях.

У цьому контексті перспективною формою є онлайн-лабораторія, яка поєднує персональну інтерактивність, практикоорієнтованість, інтерактивну взаємодію та рефлексію. Особливого значення така форма набуває у процесі дослідження здоров'я як системи секторів, що охоплюють ряд важливих факторів, якими людина може свідомо управляти.

Це зумовлює необхідність наукового обґрунтування змісту онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу» як інноваційної форми професійного розвитку педагогів щодо усвідомленого управління динамічною системою факторів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість сучасних авторів займалися дослідженнями інноваційних форм проведення онлайн-заходів із педагогами. Відповідно до теми статті увагу привернули роботи таких дослідників:

- Annika Lantz-Andersson, Mona Lundin, Neil Selwyn (2018), які досліджували онлайн-спільноти педагогів, цифрові педагогічні мережі, професійне навчання через цифрову взаємодію [1];
- Maria Macià, Iolanda García (2016) досліджували педагогічні мережі, блоги, форуми, соціальні медіа як освітні події, самоорганізовані цифрові заходи для вчителів [2];



- Filomena Dayagbil, Helen Boholano, Rivika Alda, Brenda Corpuz, Felina Espique (2024) досліджували ефективність вебінарів, залучення молодих педагогів, синхронні онлайн-заходи [3];
- Zapolskykh S., & Nadtochii N. (2024) довели, що онлайн-технології переводять професійний розвиток із пасивного формату в діяльнісний; цифрове навчання ефективно тоді, коли педагог не просто слухає матеріал, а виконує практичні дії в цифровому середовищі; найбільший ефект дають цифрові середовища з інтерактивністю [4].

Для обґрунтування онлайн-лабораторії як інноваційної форми дистанційного навчання і професійного розвитку педагогів висновки досліджень зазначених вище авторів систематизовані до табл. 1.

Таблиця 1

Систематизація висновків досліджень авторів як підґрунтя для онлайн-лабораторії

Автори	Основна ідея дослідження	Опорні позиції
<i>Annika Lantz-Andersson, Mona Lundin, Neil Selwyn (2018 [1])</i>	Онлайн-спільноти педагогів формують професійне навчання через постійну взаємодію, обмін досвідом, спільне вирішення професійних проблем	Онлайн-лабораторія має спиратися на колаборативність, взаємонавчання і професійний діалог
<i>Maria Macià, Iolanda García (2016, [2])</i>	Неформальні цифрові мережі стимулюють автономний професійний розвиток педагога	Онлайн-лабораторія повинна містити самостійну активність учасника і відкритість цифрових ресурсів
<i>Filomena Dayagbil та ін. (2024, [3])</i>	Вебінари ефективні, коли учасники активно залучені до виконання завдань і взаємодії	Онлайн-лабораторія розширює вебінар через навчання в дії, практичні вправи та цифрову апробацію
<i>Svitlana Zapolskykh, Nadiia Nadtochii (2024, [4])</i>	Онлайн-технології ефективні за умови практичної діяльності, інтерактивності та рефлексії	Онлайн-лабораторія має структуру: професійна взаємодія; цифрова автономія; практичне завдання; оперативний фідбек; рефлексивний аналіз

Джерело: створено авторами.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що онлайн-лабораторія як форма професійного розвитку педагогів поєднує переваги цифрових професійних



спільнот, мережевої взаємодії, вебінарної активності та діяльнісного підходу, орієнтованого на практичне формування компетентностей.

Онлайн-лабораторія включає: професійну взаємодію; цифрову автономію; практичні завдання; оперативний фідбек; рефлексивний аналіз. Варто зауважити, що на відміну від вебінару, онлайн-лабораторія передбачає не лише інформаційне залучення, а й практичне відпрацювання професійних дій у цифровому середовищі.

Вважаємо актуальним розглядати категорію «здоров'я» не за класичним поділом на його складові (соціальне, психічне, фізичне, духовне), а з позиції динамічного, комплексного, цілісного підходу. Означений підхід обґрунтований такими дослідженнями:

- Bircher J. (2020). «... пропонується впровадження моделі Мейкірха, нового комплексного визначення здоров'я. Модель Мейкірха повністю враховує людську природу, включаючи здоров'я та хвороби. Включення індивідуальних потенціалів, соціального оточення та природного середовища призводить до концепції здоров'я як складної адаптивної системи» [5]. Йдеться про динамічний стан добробуту, що виникає із взаємодії між потенціалом особистості (біологічним і набутим), вимогами життя та соціально-екологічними детермінантами;
- Яворська-Ветрова І. В. (2025) здійснює теоретичний аналіз концепту «почуття когерентності» як ключового поняття концепції салютогенезу А. Антоновськи. «... у континуумі здоров'я/хвороби генералізовані ресурси опору (ресурси загальної резистентності) допомагають людині перебувати ближче до полюсу здоров'я. ... Відчуття можливості впливати на перебіг життєвих подій, мати внутрішню спромогу дає більше шансів людині витримати життєві випробування, відновитися, розкрити особистісний потенціал, стати здоровішою, щасливішою, сприяє зміцненню психологічного благополуччя та задоволеності життям» [6, с. 320];



- Sturmberg J.P. (2021) обґрунтовує комплексно-адаптивне бачення здоров'я. Автор розглядає здоров'я і хворобу як динамічні складні адаптивні стани, що виникають через нелінійні взаємодії фізіологічних, психологічних, соціальних та семіотичних (смыслотворчих) доменів людини. «Структура здоров'я як динамічного комплексно-адаптивного стану визначає нову парадигму. Нелінійна динаміка в ієрархічно багаторівневій комплексно-адаптивній системі пояснює знайомі закономірності формування здоров'я, хвороби та захворювання» [7];
- Barbara J. Lehman, Diana M. David, Jennifer A. Gruber (2017) розвивають біопсихосоціальний підхід, інтегруючи системну динаміку та описують здоров'я як перехідну динамічну систему взаємодій між біологічними, психологічними, соціальними та контекстуальними факторами, чий вплив змінюється в часі. «Запропонована динамічна біопсихосоціальна модель тлумачить здоров'я людини як продукт взаємного впливу біологічної, психологічної, міжособистісної та макросистемної контекстуальної динаміки, що розгортається протягом особистого та історичного часу. Важливість, або центральність, цих впливів змінюється в людини з часом» [8].

В контексті теми статті було важливо розуміти, як різні історичні епохи вплинули на сучасну формулу здоров'я.

Sheingold S.H., Zuckerman R.B., Lew N., Chappel A. (2023) наголошують на тому, що на нерівність у стані здоров'я впливають не лише медичні чинники, а насамперед соціальні, економічні та структурні умови життя. Говорячи про справедливість у сфері охорони здоров'я у Сполучених Штатах, автори пропонують концептуальну модель, яка поєднує такі компоненти:

- соціальні фактори (економічну політику, освіту, зайнятість, житлові умови, структурну дискримінацію);
- соціальні детермінанти здоров'я, що визначають умови життя населення;



– наслідки для здоров'я (доступ до медичної допомоги, рівень захворюваності та тривалість життя).

Авторами зроблено основний висновок, що покращення здоров'я населення неможливе без врахування соціальних умов життя та вдосконалення систем збору й аналізу даних, які дозволяють виявляти та зменшувати нерівності у сфері охорони здоров'я [9].

Робота авторів Watson M.C., Neil K.E. (20240) має форму маніфесту, як програмного звернення до фахівців, політиків і суспільства щодо необхідності переходу від вузького медичного підходу до ширшої соціальної моделі здоров'я. Автори наголошують, що здоров'я населення визначається такими факторами, як рівень доходу та зайнятості; освіта; житлові умови; соціальна підтримка; доступ до безпечного середовища; рівність можливостей у суспільстві.

Авторами запропоновано позитивний (проактивний) підхід до громадського здоров'я. На відміну від традиційної моделі, що зосереджується на хворобах і лікуванні, автори закликають розвивати позитивне здоров'я і благополуччя; зміщувати акцент із лікування на профілактику та створення здорових умов життя; використовувати показники позитивного здоров'я [10].

Rabinowitz P.M., Barry M. (2024) наголошують, що сучасні глобальні екологічні зміни (кліматичні зміни, деградація довкілля та техногенні загрози) дедалі сильніше впливають на здоров'я людей. Традиційна медична практика недостатньо враховує ці фактори під час збору соціального анамнезу пацієнта. На їхню думку, лікар повинен оцінювати не лише соціально-економічні умови життя пацієнта, а й вплив екстремальної спеки, забруднення повітря, токсичні хімічні експозиції, продовольчу нестабільність, поширення інфекцій, психологічні наслідки кліматичних змін.

В статті підкреслюється, що сучасна медицина повинна перейти від вузького соціального підходу до комплексного соціально-екологічного розуміння здоров'я [11].



Автори Amengual-Moreno M., Cash-Gibson L., Vivas L., Martínez-Herrera E., Almazán A., Pericàs J.M., Benach J. (2025) проаналізували формування підходів до розуміння ролі природи у підтримці здоров'я у різні історичні періоди – від античної медицини до сучасної епохи глобалізації. Зазначається, що ранні медичні концепції розглядали людину як частину екосистеми, тоді як індустріалізація та біомедична модель поступово відокремили здоров'я людини від природного контексту. Сучасні екологічні кризи, зміна клімату, урбанізація та соціальні нерівності вимагають сьогодені інтегрованого підходу до здоров'я. Автори підкреслюють важливість переосмислення зв'язку між природою та здоров'ям, що сприятиме подоланню нерівностей у здоров'ї та забезпеченню сталого розвитку [12].

Серед різних факторів, які впливають на стан здоров'я педагогів виокремлюються в тому числі такі, що пов'язані з професійною витривалістю. Увагу привернули дослідження авторів, які торкнулися особливостей професійної діяльності педагогів у кризових умовах (табл. 2).

Таблиця 2

Систематизація висновків досліджень авторів як підґрунтя для формули індексу професійної витривалості сучасного педагога

Автори	Основна ідея дослідження	Опорні позиції
<i>Zhou S., Slep G.R. & Vella-Brodrick D.A. (2024, [130]).</i>	Комплексний погляд на оцінку зв'язків благополуччя вчителів, його передумовами, наслідками та психологічними показниками	Дослідження визначило, що залученість у роботу і вигорання тісно пов'язані із загальним станом благополуччя вчителів, що визначає необхідність створення культури благополуччя, підтримки автономії вчителів, розвитку психологічного капіталу задля підвищення якості освіти та утримання кадрів
<i>Einav M., Confino D., Geva N. та ін. (2024, [14]).</i>	Визначення взаємозв'язку між професійним вигоранням та набором особистісних і міжособистісних чинників	Визначено модель взаємозв'язку особистісних і міжособистісних чинників: чинники стійкості (соціальна підтримка, вдячність, довіра) допомагають підтримувати благополуччя та протидіяти труднощам; чинники ризику (самотність, почуття розчарування та фрустрації) підсилює вигорання. Соціальна підтримка



		знижує вигорання за рахунок зниження відчуття самотності
<i>Zhao D., Nikolenko O., Zhdanova- Nedilko O. та ін. (2024, [15]).</i>	Аналіз психологічного та професійного стану українських учителів в умовах війни	Механізм адаптації: психічне здоров'я вчителів добре відновлюється через реалістичність оцінки подій та міркування про конкретні рішення. Разом з тим соціальна невизначеність є негативним чинником
<i>Klapproth F., Federkeil L., Heinschke F., Jungmann T. (2025, [16]).</i>	Аналіз психологічного стресу та механізмів адаптації українських учителів в умовах повномасштабної війни	Три групи викликів: особисті (травма, шок, евакуація), середовищні (зруйновані школи, окупація, відключення світла) та пов'язані з учнями (підтримка дітей під час обстрілів та відповідальність за їх життя). Захисні фактори: почуття професійної місії та радість від викладання та спілкування з дітьми допомагають педагогам зберігати стійкість та знаходити сенс у роботі попри війну.

Джерело: створено авторами за допомогою <https://chatgpt.com/>

У сучасних умовах цифровізації освіти професійний розвиток педагогів дедалі частіше реалізується в онлайн-форматах. Проте більшість із них орієнтовані переважно на інформаційне представлення матеріалу, тоді як потреба у практикоорієнтованих цифрових формах професійної взаємодії зростає. Однією з таких форм є онлайн-лабораторія, потенціал якої для розвитку професійних компетентностей педагогів потребує окремого наукового осмислення.

В умовах війни сучасна формула здоров'я для України ще більше розширюється: фізична безпека; психічна стійкість; доступ до медичної допомоги; соціальна підтримка; екологічна безпека територій тощо. Тобто історія показує, чим складніша епоха, тим більше компонентів включає поняття здоров'я.

Теоретичною основою авторської формули індексу професійної витривалості педагога (далі – ІПВП) є сучасні дослідження професійного благополуччя педагогів, які доводять, що професійна витривалість визначається співвідношенням між особистісними ресурсами, соціальною підтримкою,



смысловими компонентами професійної діяльності та рівнем професійного навантаження. Для українських педагогів сьогодні професійна витривалість має додатковий зміст, оскільки педагог виконує не лише освітню, а й стабілізаційну соціальну функцію. Під час війни вчитель часто стає для учнів джерелом психологічної передбачуваності, носієм соціальної норми, фактором емоційної безпеки. Саме тому ІПВП доцільно розглядати як один із показників педагогічного здоров'я.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Сучасні дослідження у сфері освіти та педагогічної науки підкреслюють зростаючу потребу у впровадженні інноваційних форм професійного розвитку педагогів, які поєднують теоретичну підготовку з практичною діяльністю та інтерактивним досвідом. У цьому контексті особливо актуальним є використання цифрових технологій для організації освітнього процесу, що забезпечують активне залучення педагогів до пізнавальної діяльності та самовдосконалення. Онлайн-лабораторії виступають одним із перспективних інструментів, здатних поєднувати гнучкість дистанційного формату з можливістю практичного опрацювання педагогічних ситуацій.

Водночас аналіз існуючих досліджень дозволяє виділити низку невирішених проблем, що обмежують ефективність таких форм дистанційного навчання. По-перше, спостерігається суперечність між зростанням потреби у діяльнісних цифрових формах професійного розвитку педагогів і недостатньою розробленістю онлайн-лабораторії як окремого педагогічного формату. Наявні ресурси переважно орієнтовані на пасивне споживання знань або окремі елементи інтерактивної діяльності, що не забезпечує системного розвитку професійних компетенцій.

По-друге, у площині концептуального підходу до здоров'я виникає суперечність між сучасним уявленням про здоров'я як динамічної системи факторів, якими можна свідомо управляти (середовище життя, ритм життя, вибір



людини, соціальна енергія, сенс і мотивація життя), та класичним поглядом на здоров'я як сукупність окремих його видів (психічного, фізичного, соціального тощо). Ця несумісність підходів обмежує педагогічну практику, ускладнює інтеграцію цілісного розуміння здоров'я в освітній процес і, як наслідок, знижує ефективність формування у педагогів компетенцій у сфері здоров'язбережувальної діяльності.

Таким чином, актуальність розвитку онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу» та необхідність переосмислення концептуального підходу до здоров'я визначають ключові напрями подальших досліджень і практичної роботи, спрямованої на створення інноваційного освітнього середовища для професійного зростання педагогів.

Формулювання цілей статті (постановка завдання)

Мета статті – розкрити зміст і педагогічний потенціал онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу» як інноваційної форми формування уявлень про здоров'я у вигляді динамічної системи керованих факторів.

Відповідно до мети сформульовані завдання статті:

- проаналізувати сучасні підходи до організації професійного розвитку педагогів у цифровому освітньому середовищі;
- узагальнити наукові підходи до розуміння здоров'я як динамічної системи взаємопов'язаних факторів, якими людина може управляти;
- обґрунтувати сутність онлайн-лабораторії як інноваційної форми професійного розвитку педагогів;
- розкрити зміст і структуру онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу»;
- проаналізувати результати онлайн-опитування педагогів щодо розуміння ними здоров'я та практик його підтримки;
- визначити основні компоненти функціональної моделі здоров'я в контексті професійної діяльності педагога;



– обґрунтувати ІПВП як показник педагогічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. В контексті нашого дослідження ми інтерпретуємо поняття «онлайн-лабораторія» як інноваційну форму організації професійного розвитку педагогів у цифровому середовищі, що передбачає інтерактивне виконання практикоорієнтованих завдань, моделювання професійних ситуацій, апробацію цифрових інструментів, отримання зворотного зв'язку та рефлексивне осмислення результатів з метою розвитку професійних компетентностей. Зауважимо, що особливістю онлайн-лабораторії є створення безпечного цифрового простору для професійного експериментування.

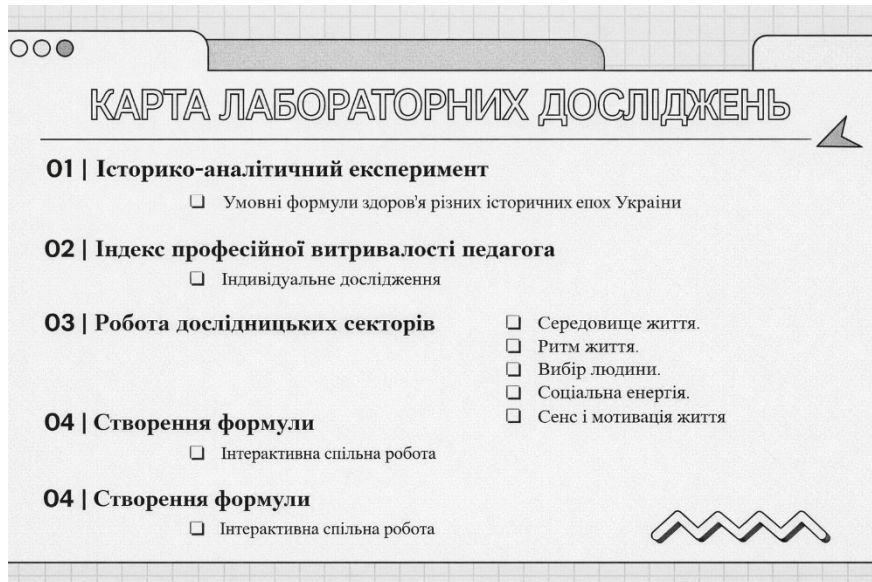
В межах онлайн-лабораторії здоров'я розглядається як динамічна система факторів, баланс яких визначає індивідуальну формулу життєвої стійкості людини.

Мета онлайн-лабораторії «Сектори здоров'я: створи свою формулу» (далі – Лабораторія) – разом дослідити, як сьогодні формується здоров'я людини, і створити його сучасну формулу. Завдання: переосмислити звичні підходи до здоров'я; дослідити ключові чинники сучасного життя; синтезувати результати у спільну формулу. Захід спрямований на розвиток / вдосконалення таких професійних компетентностей педагогів (знання, вміння, цінності): підтримувати особисте фізичне та психоемоційне здоров'я; усвідомлювати емоції та стани; розвивати позитивну самооцінку; усвідомлювати й поціновувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі [17].

Етапи проведення Лабораторії подані у вигляді карти лабораторних досліджень (рис. 1).

Рисунок 1

Карта лабораторних досліджень



КАРТА ЛАБОРАТОРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

- 01 | Історико-аналітичний експеримент**
 - ☐ Умовні формули здоров'я різних історичних епох України
- 02 | Індекс професійної витривалості педагога**
 - ☐ Індивідуальне дослідження
- 03 | Робота дослідницьких секторів**
 - ☐ Середовище життя.
 - ☐ Ритм життя.
 - ☐ Вибір людини.
 - ☐ Соціальна енергія.
 - ☐ Сене і мотивація життя
- 04 | Створення формули**
 - ☐ Інтерактивна спільна робота
- 04 | Створення формули**
 - ☐ Інтерактивна спільна робота

Джерело: розробка авторів.

Задля визначення погляду сучасних педагогів на здоров'я проведено онлайн-опитування. Щоб не викрадати час, який запланований на проведення Лабораторії (1 год. 20 хв.) та надати можливість респондентам неспішно оформлювати свої відповіді, цей вид діяльності був заочним і завершився за 4 дні до самої Лабораторії. Впродовж означених днів здійснювалася аналітика отриманих даних від респондентів. З використанням онлайн-сервісу Mentimeter респондентам пропоновано два питання: 1) у вигляді хмари слів респонденти надавали відповіді на запитання «Що для вас здоров'я сьогодні?» (отримано 71 відповідь); 2) у вигляді стікерів респонденти розміщували відповіді на запитання «Які засоби ви використовуєте, щоб бути у формі?» (опубліковано 214 стікерів з відповідями).

Кількісна класифікація відповідей створена на основі повторювальних смислових одиниць, що розміщено в табл. 3.

Таблиця 3.

Кількісна класифікація відповідей респондентів на запитання «Що для вас сьогодні здоров'я?» (хмара слів на Mentimeter, 71 відповідь)

Категорія	Частота згадування	Орієнтовна частка
<i>Фізична активність / рух / спорт</i>	дуже висока	80–85%
<i>Здорове / збалансоване харчування / вода</i>	дуже висока	65–70%
<i>Сон / режим дня / відпочинок</i>	висока	45–50%
<i>Прогулянки / свіже повітря</i>	висока	40–45%
<i>Психоемоційна рівновага / позитивні емоції / контроль стресу</i>	середньо-висока	35–40%
<i>Спілкування з близькими / підтримка родини / друзі</i>	середня	20–25%
<i>Хобі / самореалізація / творчість</i>	середня	15–20%
<i>Медитація / релаксація / масаж / баня</i>	нижча	10–15%
<i>Навчання / професійний розвиток</i>	нижча	8–10%
<i>Мотивація / віра / внутрішня стійкість</i>	поодинокі, але змістовні	5–8%

Джерело: створено авторами за допомогою <https://chatgpt.com/>

Якісний аналіз відповідей дозволив утворити смислові групи і мав такий зміст (табл. 4).

Таблиця 4

Смислові групи відповідей респондентів на запитання «Що для вас сьогодні здоров'я?» (хмара слів на Mentimeter, 71 відповідь)

Назва смислових груп	Домінуючі відповіді	Узагальнення
<i>Поведінкові практики здоров'я</i>	Зарядка, ходьба, пробіжки, тренажерний зал, фізичні вправи, руханки	Свідчить про високу орієнтацію респондентів на поведінкові, контрольовані дії
<i>Харчова культура</i>	Відповіді часто деталізовані: білки; овочі; фрукти; вода; питний режим	Є ознаки усвідомленого розуміння здорового харчування
<i>Психоемоційна саморегуляція</i>	Часто згадуються: позитивні емоції; контроль стресу; психоемоційна стійкість; релаксація; впевненість	Це показує перехід від біомедичної до психосоціальної моделі здоров'я



Соціальний ресурс здоров'я	Присутні формулювання: підтримка близьких; спілкування з друзями; рідні люди поруч	Для частини учасників здоров'я прямо пов'язане із соціальною підтримкою
Відновлення	Нетипові, але важливі відповіді: баня; масаж; ароматерапія; усамітнення; сон без гаджетів; зоотерапія; медичний огляд	Усвідомлення відновлювальних механізмів.

Джерело: створено авторами за допомогою <https://chatgpt.com/>

У відповідях респондентів домінує поведінкова модель збереження здоров'я, де основними ресурсами виступають фізична активність, збалансоване харчування, режим сну та щоденна саморегуляція. Одночасно простежується розуміння психоемоційного компоненту здоров'я через позитивні емоції, соціальну підтримку та контроль стресу.

Домінуюча формула здоров'я:

«Здоров'я = фізична активність + харчування + режим».

Менш виражена, але важлива формула:

«Здоров'я = емоційна стабільність + соціальна підтримка + саморегуляція».

Аналіз змісту відповідей на друге запитання «Які засоби ви використовуєте, щоб бути у формі?», які респонденти оформлювали у вигляді стікерів (разом – 214), здійснювався в контексті функціональної моделі здоров'я. Це дозволило виокремити п'ять секторів та їх змістові ознаки (табл. 5).

Таблиця 5

Класифікація відповідей респондентів на запитання «Які засоби ви використовуєте, щоб бути у формі» (інтерактивна дошка на Mentimeter, 214 стікерів) у контексті функціональної моделі здоров'я

Компоненти моделі здоров'я	Домінуючі відповіді	Узагальнення
Середовище життя	Прогулянки на свіжому повітрі, свіже повітря, присадибна ділянка, баня, сон без гаджетів, мінімізація соцмереж	Учасники пов'язують здоров'я з якістю фізичного простору, екологією повсякденності, впливом середовища на відновлення ресурсів
Ритм життя	Режим дня, сон, ранкова зарядка, питний режим, чергування праці й відпочинку, регулярність руху	Простежується усвідомлення здоров'я через повторюваність, ритмічність і впорядкованість життєвих процесів



Вибір людини	Здорове харчування, фізичні вправи, тренування, відмова від шкідливого, контроль власного стану	Домінує ідея особистої відповідальності та щоденного вибору поведінки
Соціальна енергія	Підтримка близьких, родина, друзі, спілкування, робота з дітьми, соціальна взаємодія	Здоров'я переживається як ресурс, що підсилюється через зв'язки, взаємну підтримку та емоційний обмін
Сенс і мотивація життя	Мотивація, віра у майбутнє, хобі, навчання, улюблена справа, впевненість	Виявляється внутрішній смисловий ресурс, який підтримує життєву активність

Джерело: створено авторами за допомогою <https://chatgpt.com/>

У відповідях домінує функціональне розуміння здоров'я як результат щоденного особистісного вибору та підтримання життєвого ритму. Меншою мірою, але достатньо виразно, присутні соціальні, середовищні та смислові ресурси здоров'я. Сучасне розуміння здоров'я зміщується від опису стану до аналізу функціонування людини в динаміці її щоденних рішень, ритмів, середовища, соціальних зв'язків і смислів.

Проведення онлайн-опитування до початку роботи Лабораторії (в асинхронному режимі взаємодії) вважаємо мотиваційним етапом, як і інтелектуальну розминку «Фразо-детектив» на початку Лабораторії в режимі синхронної взаємодії. Розминка складалася з двох сетів.

Сет перший. На екран виводилися фрази, які мали незавершений вигляд. Учасникам пропонувалося завершити ці фрази (озвучити або написати в чат). Приклади незавершених фраз: «Якщо не рухаєшся цілий день, ввечері тіло каже ...»; «Сонце, чисте повітря і активність – тріо для ...»; «Коли стрес бере верх, найкраще ...» та інші.

Сет другий. На екрані по черзі з'являлися слова, які поєднані в одне. Прохання до учасників – поділити це суцільне слово на зрозумілі слова, в уяві скасувати недоцільні. З тих слів, які залишилися, скласти словосполучення як правило для здорового способу життя. Приклади таких наборів:

ВОДУЕНЕРГІЯЯБЛУКОПІЙЩОДНЯ; ЖИТТЯКРОКИСМІХРУХЦЕ;
МОЗКУВАЖЛИВИЙКАВАСОНДЛЯ;



КОНТРОЛЬ ДИХАННЯ СТРЕСУ ЧЕРЕЗ ІЖУ.

Інтелектуальна розминка «Фразо-детектив» дозволила сконцентрувати увагу учасників на тематику Лабораторії, відволіктися від справ, які їй передували, емоційно розвантажитися, м'яко перейти до презентації деяких лабораторних досліджень, які провели саме спікери Лабораторії: результати онлайн-опитування (табл. 3; табл. 4; табл. 5); історико-аналітичний експеримент «Як різні історичні епохи України конструювали формулу здоров'я»; індивідуальне дослідження індексу професійної витривалості педагога.

Презентація історико-аналітичного експерименту «Як різні історичні епохи України конструювали формулу здоров'я» було розпочато з відповідей учасників на такі запитання: Чи існує універсальна формула здоров'я? Чи можна описати здоров'я формулою? Як різні історичні епохи «конструювали» здоров'я? Після цього учасники дізналися про умовні формули історичних епох України (табл. 6).

Таблиця 6

Умовні формули історичних епох України

Історична епоха	Фактори здоров'я	Умовна формула
Традиційне суспільство (до початку XX ст.). Українська культура, селянська цивілізація.	Природний ритм життя; фізична праця; природна їжа; родинна підтримка; віра і традиції	Здоров'я = праця + природний спосіб життя + родина + традиції
Індустріальна епоха (XX століття). Період урбанізації та медицини.	Санітарія; медицина; фізична культура, спорт, готовність до праці та оборони; режим праці та відпочинку	Здоров'я = медицина + гігієна + фізична культура
Кінець XX – початок XXI століття. Період концепції здорового способу життя.	Рухова активність; харчування; профілактика; психологічний комфорт	Здоров'я = рух + харчування + баланс
Сучасна модель (XXI століття). Концепція соціальних детермінант здоров'я, яку просуває Всесвітня організація охорони здоров'я.	Середовище; спосіб життя; соціальні умови; освіта; доступ до медицини	Здоров'я = середовище + поведінка + соціальні умови + медицина

Джерело: створено авторами.



Провокаційні запитання учасникам Заходу: Чи стало людство здоровішим, ніж сто років тому? Чому люди, які мають доступ до медицини і знань, не завжди здоровіші? Що сильніше впливає на здоров'я людини: її вибір чи середовище? Відповіді більшості учасників були відвертими та компетентними. Учасники усвідомлюють важливість власного вибору, хоча розуміють впливовість таких факторів, як політика, економіка країни.

У сучасних умовах професійна діяльність українського педагога відбувається в середовищі підвищеної психологічної, соціальної та організаційної напруги. Воєнний стан, необхідність швидкої адаптації до змін освітнього процесу, цифрове перевантаження та емоційна відповідальність за безпеку учнівства формують нові вимоги до професійної витривалості вчителя. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження здоров'язбережувальних механізмів педагогічної діяльності, які дозволяють підтримувати професійну стабільність, продуктивність і психологічну рівновагу.

У межах Лабораторії професійна витривалість педагога розглядалася як інтегральна характеристика, що формується через взаємодію кількох базових компонентів: особистісних ресурсів; соціальної підтримки; смислового наповнення професійної діяльності; рівня професійного навантаження.

Саме тому для індивідуального вимірювання було презентовано авторську формулу визначення ІПВП (формула 1):

$$ІПВП = \frac{Р + П + С}{Н}$$

Формула 1. Індекс професійної витривалості педагога

де Р – ресурси, П – підтримка, С – сенс діяльності, Н – навантаження.

Запропонована формула базується на сучасному ресурсному підході, відповідно до якого професійна стійкість виникає тоді, коли внутрішні та зовнішні ресурси компенсують силу професійних вимог.



(Р) Ресурсний компонент охоплює: фізичне відновлення; психологічну саморегуляцію; індивідуальні відновлювальні практики.

(П) Компонент підтримки включає: міжколегіальну взаємодію; підтримку друзів; сімейний ресурс.

(С) Смысловий компонент відображає: професійну мотивацію; ціннісне ставлення до педагогічної праці; усвідомлення суспільної значущості професії.

(Н) Навантаження характеризує обсяг роботи, інформаційний тиск, емоційна напруга.

Кожний компонент складається з трьох показників. Учасник оцінює кожен позицію за шкалою від 0 до 1, де 0 – відсутність прояву; 1 – максимальний прояв. Допускаються проміжні значення. Кожен компонент містить 3 показники, тому максимальна сума за кожен компонент становить 3 бали.

Інтерпретація результатів: <1 зона виснаження; 1-2 нестійка рівновага; 2-3 робоча витривалість; >3 високий ресурс.

Учасникам Лабораторії було запропоновано розрахувати власний ІПВП і за бажанням доповісти про свої результати або записати результат в чат. Більшість показників ІПМП, якими поділилися учасники, були в межах 2,0-2,9 (робоча витривалість). Декілька показників перевищувала 3,0 (високий ресурс). Де з'являлися нулі? Це відновлювальні практики, сімейний ресурс, усвідомлення суспільної значущості професії та ін. Майже в усіх навантаження оцінювалося в повні три бали, тому ІПВП становив нижче показника 3.

Під час індивідуального дослідження учасники зрозуміли, що у формулі, крім суми певних факторів можуть бути інші математичні дії.

Таким чином поступово дісталися до роботи дослідницьких секторів. Всі учасники до розподілу в сесійні зали отримали пояснення, з чого може складатися формула здоров'я. Зокрема: $Health = S_1 \cdot S_2 \cdot S_3 \cdot S_4 \cdot S_5$, де S_1 - середовище життя; S_2 - ритм життя; S_3 - вибір людини; S_4 - соціальна енергія; S_5



- сенс і мотивація. Знак ? означає, що ми не знаємо, як саме ці фактори взаємодіють.

Учасникам секторів треба було дослідити, як кожен фактор взаємодіє з іншими, які знаки у формулі використовувати (додавання – підсилює, множення – визначає силу, віднімання – може руйнувати, поділ – знижує ефект); презентувати свої напрацювання (головний фактор сектора, що його підсилює, якою математичною дією він взаємодіє з іншими). У таблиці подано інформаційне доповнення для кожного сектора, яке складається з дослідницького питання, факторів дослідження, лабораторних гіпотез (табл. 7).

Таблиця 7

Інформаційне доповнення для учасників дослідницьких секторів

Сектори. Дослідницьке питання	Фактори дослідження	Лабораторна гіпотеза
Середовище життя. Наскільки здоров'я людини визначається середовищем, у якому вона живе?	Простір життя, безпека, інформаційне поле, технологічне середовище, природні умови	Якість середовища прямо впливає на життєву енергію людини
Ритм життя. Чи може сучасна людина залишатися здоровою в умовах прискореного ритму життя?	Режим дня, баланс роботи і відновлення, інформаційне перевантаження, цифровий темп	Порушення природного ритму життя знижує ресурс людини
Вибір людини. Яка частка здоров'я залежить від щоденних рішень людини?	Фактори: поведінкові звички; спосіб життя; культура турботи про себе; відповідальність за власний стан	Маленькі щоденні рішення формують довгостроковий стан здоров'я
Соціальна енергія. Чи може людина бути здоровою без підтримки інших людей?	Довіра; комунікація; соціальна підтримка; культура взаємодії	Якість людських взаємин впливає на рівень життєвої стійкості
Сенс і мотивація життя. Чи може людина залишатися життєво стійкою без відчуття сенсу?	Життєві цінності; мотивація; відчуття значущості діяльності; внутрішня енергія	Сенс життя підсилює здатність людини витримувати складні обставини

Джерело: створено авторами.



Результатом групової інтерактивної роботи учасників за секторами (в сесійних залах) стали спільні формули, підтверджені власним досвідом і на підставі спільного рішення гіпотези, емоційні та компетентні захисти своїх напрацювань (відеозапис Лабораторії [18]).

Рефлексивний етап складався з двох частин. У першій частині в режимі синхронної взаємодії було запропоновано поділитися з учасниками Лабораторії власною формулою здоров'я, орієнтуючись на такі питання: Що у Вашій формулі є керованим? Який коефіцієнт Ви можете змінити вже завтра? Що гальмує, руйнує здорове функціонування? За виступами учасників було яскраво помітно, що колеги усвідомлюють суть лабораторної моделі здоров'я, яка відповідає функціонально-динамічному баченню, коли здоров'я розглядається як процес підтримання життєздатності людини в системі щоденних взаємодій. При цьому формула здоров'я не може бути сталою. Вона змінюється разом із часом, середовищем, досвідом людини.

До другої частини рефлексії учасникам запропоновано в зручний для них час в режимі асинхронної взаємодії долучитися до спільної роботи на інтерактивній дошці PADLET «Створюємо свою формулу». Для цього опублікувати свої ідеї у вигляді стікерів, які угрупованні в чотири колонки: позитивні фактори (плюси), що підтримує здоров'я; негативні фактори (мінуси), що може руйнувати здоров'я; коефіцієнт впливу (множення), що визначає силу; фактори визначення (поділ), що знижує ефект. Отримані результати рефлексії підтверджують, що інтерактивний формат онлайн-лабораторії забезпечує не лише засвоєння теоретичних положень, а й їх особистісне осмислення та інтеграцію в індивідуальний досвід педагогів. Рефлексивні відповіді демонструють формування цілісного уявлення про здоров'я як динамічну систему, підвищення рівня саморефлексії та готовність до змін у власній професійній і життєвій практиці. Це дозволяє розглядати інтерактивну дошку як



ефективний інструмент збору якісних даних і водночас як засіб розвитку рефлексивної компетентності педагогів.

Висновки. У результаті дослідження встановлено, що в умовах цифровізації освіти та соціальних викликів зростає потреба у впровадженні діяльнісно-інтерактивних форм професійного розвитку педагогів, які забезпечують як засвоєння знань, так і їх практичне застосування.

Доведено, що онлайн-лабораторія є інноваційною формою організації професійного навчання, яка поєднує інтерактивну взаємодію, самостійну діяльність учасників, практичне моделювання професійних ситуацій та рефлексивний аналіз результатів. Її використання сприяє розвитку професійних компетентностей педагогів і формуванню готовності до усвідомленого управління власною діяльністю та станом.

Обґрунтовано доцільність розгляду здоров'я як динамічної системи взаємопов'язаних факторів, що включає середовище життя, ритм діяльності, поведінкові вибори, соціальні взаємодії та смислові орієнтири. Встановлено, що сучасні педагоги переважно орієнтуються на поведінкові практики здоров'я, проте поступово інтегрують психоемоційні та соціальні компоненти.

Запропонований індекс професійної витривалості педагога дозволяє кількісно оцінити баланс між ресурсами та професійним навантаженням і може бути використаний як інструмент самодіагностики та розвитку педагогічного здоров'я.

Отримані результати підтверджують досягнення поставленої мети та виконання визначених завдань. Перспективи подальших досліджень пов'язані з апробацією онлайн-лабораторій у різних освітніх контекстах, розширенням інструментарію оцінювання професійної витривалості педагогів та розробленням методичних рекомендацій щодо інтеграції функціонально-динамічної моделі здоров'я в освітній процес.



Список використаних джерел

1. Lantz-Andersson A., Lundin M., Selwyn N. Twenty years of online teacher communities: A systematic review of formally-organized and informally-developed professional learning groups. *Teaching and Teacher Education*. 2018. Vol. 75. P. 302-315. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.07.008> (дата звернення: 30.03.2026).
2. Macià M., García I. Informal online communities and networks as a source of teacher professional development: A review. *Teaching and Teacher Education*. 2016. Vol. 55. P. 291-307. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.01.021> (дата звернення: 30.03.2026).
3. Dayagbil F., Boholano H., Alda R., Corpuz B., Espique F. Exploring Beginning Teachers' Engagement in Webinars for Professional Development. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*. 2024. Vol. 23. № 12. DOI: <https://doi.org/10.26803/ijlter.23.12.16> (дата звернення: 30.03.2026).
4. Zapolskykh S., Nadtochii N. Insights into teachers' training and professional development: introducing online technologies. *ScienceRise: Pedagogical Education*. 2024. Vol. 2. P. 24–28. DOI: <https://doi.org/10.15587/2519-4984.2024.303790> (дата звернення: 30.03.2026).
5. Bircher J. Meikirch model: new definition of health as hypothesis to fundamentally improve healthcare delivery. *Integrative Healthcare Journal*. 2020. Vol. 2. № 1. DOI: <https://doi.org/10.1136/ihj-2020-000046> (дата звернення: 04.04.2026).
6. Яворська-Вєтрова І. В. Почуття когерентності у концепції салютогенезу А. Антоновськи. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*. 2025. 7 березня. С. 317–321. DOI: <https://doi.org/10.36074/logos-07.03.2025.068> (дата звернення: 04.04.2026).
7. Sturmberg J. P. Health and Disease Are Dynamic Complex-Adaptive States Implications for Practice and Research. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.595124> (дата звернення: 04.04.2026).



8. Lehman B. J., David D. M., Gruber J. A. Rethinking the biopsychosocial model of health: Understanding health as a dynamic system. *Social and Personality Psychology Compass*. Vol. 11. № 8. DOI: <https://doi.org/10.1111/spc3.12328> (дата звернення: 04.04.2026).
9. Sheingold S. H, Zuckerman R. B, Lew N., Chappel A. Social Determinants of Health, Quality of Public Health Data, and Health Equity in the United States. *American Journal of Public Health*. 2023. Vol. 113. № 12. P. 1301-1308. DOI: <https://doi.org/10.2105/ajph.2023.307423> (дата звернення: 06.04.2026).
10. Watson M. C., Neil K. E. Social determinants of health: a positive manifesto for public health. *BMJ*. 2024. Vol. 385. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.q1275> (дата звернення: 07.04.2026).
11. Rabinowitz P. M., Barry M. Environmental Determinants of Health-Time to Redefine the Social History? *JAMA*. 2024. Vol. 332. № 22. P. 1881-1882. DOI: <https://doi.org/10.1001/jama.2024.19490> (дата звернення: 09.04.2026).
12. Amengual-Moreno M., Cash-Gibson L., Vivas L., Martínez-Herrera E., Almazán A., Pericàs J. M., Benach J. Health & nature: a critical review of historical perspectives to support narratives for change. *International Journal for Equity Health*. 2025. Vol. 24. № 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12939-025-02550-y> (дата звернення: 09.04.2026).
13. Zhou S., Slemp G. R., Vella-Brodrick D. A. Factors Associated with Teacher Wellbeing: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*. 2024. Vol. 24. Article 63. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x> (дата звернення: 10.04.2026).
14. Einav M., Confino D., Geva N., Margalit M. Teachers' Burnout: The Role of Social Support, Gratitude, Hope, Entitlement and Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*. 2024. Vol. 9. P. 827–849. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00154-5> (дата звернення: 10.04.2026).



15. Zhao D., Nikolenko O., Zhdanova-Nedilko O., Nikolenko K. Peculiarities of the Psychological and Professional State of Ukrainian Teachers During the War and the Potential of Morita Therapy for Their Recovery. *The Sources of Pedagogical Skills*. 2024. № 34. P. 73–80. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146X.2024.34.317989> (дата звернення: 10.04.2026).
16. Klapproth F., Federkeil L., Heinschke F., Jungmann T. Ukrainian teachers' stress and coping during the war: Results from a mixed methods study. *Teaching and Teacher Education*. 2025. Vol. 157. Article 104941. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2025.104941> (дата звернення: 11.04.2026).
17. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти». Затверджено наказом МОН України від 29.08.2025 № 125. URL: https://osvita.ua/doc/files/news/929/92993/646-ilovepdf_merged_1.pdf (дата звернення: 04.04.2026).
18. Онлайн-лабораторія «Сектори здоров'я: створи свою формулу»: відеозапис. URL: https://www.youtube.com/watch?v=s8AizjcVLPc&list=PLxkLopsz5HAosCaMU_GUG87yesZkaU-rE&index=1&t=96s