

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему:

**«ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В
УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»**

здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня

Бурлаки Анни

Науковий керівник:

Василенко М.М.

Рецензент

Семененко В.П.

Рекомендовано до затвердження на
засіданні кафедри

(протокол № __ від _____ 20__ р.)

Завідувач кафедри:

Андрєєва Олена Валеріївна

д.фіз.вих., професор

Київ – 2023

ЗМІСТ

	ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	4
	ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗВО	8
1.1	Особливості організації освітнього процесу ЗВО в умовах дистанційного навчання	8
1.2	Характеристика рухової активності жінок другого періоду зрілого віку	12
1.3	Дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників	16
1.4	Засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці синдрому емоційного вигорання.	20
	Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1	Методи дослідження	28
2.1.1	Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів	28
2.1.2	Психодіагностичні методи дослідження	29
2.1.3	Педагогічні методи дослідження	30
2.1.4	Соціологічні методи дослідження	31
2.1.5	Методи математичної статистики	31
2.2	Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3	РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ-АКТИВНОСТІ	32

3.1	Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання педагогів	32
3.2	Результати анкетування педагогічних працівників щодо рухової активності	36
3.3	Розробка програми тренувань для профілактики емоційного вигорання та визначення її ефективності	38
	Висновки до розділу 3	53
	ВИСНОВКИ	55
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
	Додаток А	64
	Додаток Б	70
	Додаток В	73

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО – заклади вищої освіти

НПП – науково-педагогічні працівники

ОРРА – оздоровчо-рекреаційна рухова активність

ВСТУП

Актуальність. З огляду на реалії сьогодення, спричиненими наслідками пандемії COVID-19 та повномасштабним військовим вторгненням в Україну спостерігається стійке зниження обсягу рухової активності та погіршення емоційного стану серед усіх категорій громадян України [6]. Не виключенням стали і науково-педагогічні працівники (НПП). Професійна діяльність педагогічного працівника визнається як одна з найбільш емоційно напружених. Це пов'язано зі значною кількістю непередбачуваних і неконтрольованих комунікативних ситуацій, із нерегламентованим режимом роботи, з високою мірою особистої відповідальності, з неможливістю отримати однозначні підтвердження ефективності своєї діяльності тощо. Робота НПП ЗВО в домашніх умовах в період дистанційного навчання стала для них справжнім випробуванням: суттєво збільшилось навантаження; виникла необхідність опанувати і освоювати нові інформаційні технології навчання та адаптуватися до них; з'явилися нові стресогенні фактори; звужилися можливості для повноцінного відпочинку; виникла проблема діяльності в обмеженому просторі. Результатом таких обставин є емоційне виснаження викладача, коли відчувається постійна втома, брак сил та енергії, зникає задоволення та натхнення від улюбленої роботи, бракує часу для відновлення фізичних та моральних сил і часто приводить до погіршення настрою і навіть до розвитку депресії [47]. Працюючи в такому ритмі викладачам достатньо складно зберегти своє психологічне здоров'я та запобігти емоційному вигоранню. Проблема синдрому професійного вигорання вивчалася та знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених. Значна частина науковців піднімали питання емоційного вигорання педагогічних працівників.

В той же час недостатньо вивченим є вплив засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на профілактику та корекцію проявів емоційного вигорання науково-педагогічних працівників ЗВО в умовах

дистанційного навчання. Зазначене обумовлює вибір напряму наукового дослідження.

Мета роботи – розробити комплексну програму занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямовану на профілактику емоційного вигорання жінок другого періоду зрілого віку науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.

Завдання роботи:

1. На основі аналізу фахової науково-методичної літератури вивчити вплив засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці порушень емоційного стану педагогічних працівників.

2. Оцінити показники емоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які працюють викладачами у ЗВО, їх мотиви та інтереси до видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

3. Розробити структуру і зміст комплексної програми занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для профілактики емоційного вигорання жінок другого періоду зрілого віку науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти.

Об’єкт дослідження – емоційний стан жінок другого періоду зрілого віку викладачів ЗВО в умовах дистанційного навчання

Предмет дослідження – структура і зміст комплексної програми занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для профілактики емоційного вигорання жінок другого періоду зрілого віку науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів;
- психодіагностичні методи дослідження;
- педагогічні методи дослідження;
- соціологічні методи дослідження;

- методи математичної статистики.

Наукова новизна:

- доповнено та розширено інформацію про особливості емоційного стану науково-педагогічних працівників в умовах дистанційного навчання;
- дістали подальшого розвитку дані щодо мотивів і інтересів жінок другого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом;
- обґрунтовано та розроблено структуру та зміст програми занять на основі використання засобів оздоровчого фітнесу для профілактики емоційного вигоряння науково-педагогічних працівників, жінок другого періоду зрілого віку.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої програми занять оздоровчим фітнесом у профілактиці та корекції емоційного вигоряння педагогічних працівників закладів вищої освіти, задіяних у дистанційному викладанні.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційну роботу викладено на 74 сторінках комп'ютерної верстки. Робота має традиційну структуру і містить перелік умовних позначень, вступ, три розділи та висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки (всього 60). Цифровий матеріал представлено у 15 таблицях та рисунках.

РОЗДІЛ 1

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НАУКОВО- ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗВО

1.1. Особливості організації освітнього процесу ЗВО в умовах дистанційного навчання

Освітній процес є комплексом технологічних процесів, вкладених у забезпечення високої ефективності навчання. Раціональне поєднання цих процесів та бажання вчитися з боку студента є ключовими факторами у досягненні успіху під час навчання.

Навчальний процес має здійснюватися поступово та послідовно з урахуванням різних складових організації освіти, таких як технології навчання, кваліфікаційні характеристики педагогічного колективу, інфраструктурне забезпечення тощо. Систематизованість та логічність – одні з головних рис навчального процесу. З цією ціллю створюється комплексна система організації освітнього процесу та кожного заняття. Для створення комплексної системи організації освітнього процесу викладач має створити методичну розробку заняття практичного чи лекційного характеру та методичні вказівки для самостійної роботи студентів.

Процес організації навчання та отримання ефективних показників регламентується не лише робочими програмами, а також типовими навчальними програмами та навчальними планами. Він проходить через безліч контрольованих етапів, як-от кафедральний розгляд, засідання науково-методичної комісії факультету, засідання методичної ради вищої освіти. Незважаючи на складність, процес логічний та послідовний. Крім того, кожен ЗВО створює окремі комісії, які розробляють нормативні документи для допомоги викладачеві у його роботі. Протягом часу змінювалися освітні

системи, критерії оцінки, атестаційні вимоги до якості навчання, проте основна концепція логічності та послідовності у цьому процесі не змінювалася.

Але прийшов день коли все змінилось, 12 березня 2020 року в Україні було введено національний карантин, через який весь освітній процес перейшов до дистанційної форми. Це створило низку питань для викладачів: як забезпечити продовження освітнього процесу, не втрачаючи зв'язку зі студентами, як організувати проведення занять, як забезпечити безперервність освітнього процесу [59]. Однак не менш важливим питанням є те, як підтримати колектив та стимулювати його для праці у зовсім нових умовах. Слід зазначити, що для керівника структурного підрозділу стало завдання, як в умовах практично повної ізоляції, яких не було принаймні у 200-річній історії України, але й усього світу, зуміти підтримати кожного конкретного педагога та співробітника в цей непростий час. Проходячи різні етапи адаптації (заперечення, депресія, прийняття), співробітники можуть переводити свій емоційний стан на роботу – і ось тут, завданням керівника було розпочати комунікацію між викладачами, обговорення проблем, визначення завдань на робочий процес.

Отже, карантинні умови призвели до того, що треба було змінити форму процесу викладання та перевести очне навчання на дистанційне. Організація дистанційного навчання в умовах вузу включає використання сучасних технологій, інструментів та методик організації освітнього процесу, які дозволяють студентам здобувати знання та навички у дистанційному режимі. Такі методики включають використання систем дистанційного навчання, електронних підручників та інших інструментів, що надають можливість навчання та отримання знань у дистанційному форматі. Крім того, для проведення тестування та оцінювання студентів можуть використовуватись електронні інструменти для перевірки знань та розуміння матеріалу. Для цього проводяться численні дослідження, відбуваються конференції, курси та семінари, присвячені аспектам дистанційного навчання. Також активно створюються та застосовуються методики дистанційного викладання. Для

пересічного викладача такий новий підхід може бути достатньо складним, що суперечить його стандартному розумінню, як повинен проходити процес навчання.

Ми погоджуємось із поглядами Т. Волобуєвої, яка стверджує, що дистанційне навчання слід трактувати як «взаємодію викладача і студента між собою на відстані, що відображає всі властиві навчальному процесу компоненти й реалізовані особливими засобами, інтернет-технологіями або іншими засобами, які передбачають інтерактивність». На відміну від цього дистанційну освіту необхідно розглядати як освіту, що «реалізована за допомогою дистанційного навчання» [9].

Варто зазначити, що у деяких університетах, за довго до появи пандемії, викладачі університету вже розробляли заходи дистанційного навчання та засоби комунікації, які були вбудовані в управління навчанням. Різні месенджери, такі як Viber та Telegram, відіграли важливу роль у координації освітніх заходів, а соціальні мережі допомагали у розповсюдженні новин, пов'язаних із життям закладу під час карантину. Також, корисним виявилось наявність корпоративної пошти, завдяки якій є можливість доступу без додаткової реєстрації, наприклад, до сервісів GOOGLE-системи, яка на сьогодні використовується всюди.

Необхідно відзначити, що протягом локдауну ЗВО мали певну автономність в організації дистанційного навчання. Саме тому і з'явилися його різновидності, навчання LMS, проведення занять у сервісах відеоконференцій – GOOGLE MEET, ZOOM, SKYPE тощо.

Розгляньмо переваги цих сервісів. Перше, це можливість презентувати інформацію у будь-якому форматі – презентація, фото, файл, відео, зображення, завдання, тести. Важливою перевагою є також організація контролю, можливо обмежити доступ у зазначений день та час (це необхідно для поточного контролю, екзамену, заліків), а ще вибіркова послідовність запитань та відповідей, а після цього сервіс автоматично формує результати від студентів.

Крім того, у будь-який зручний час у студента є можливість зайти до ресурсів дистанційного курсу.

Щодо переваг сервісів по відеоконференції. Завдяки ним викладач може напряму спілкуватись з студентами, показувати презентації, також викладач може звернути увагу на важливі моменти у навчанні, задати на пряму запитання учню. Але є і недоліки. ЗВО зіткнулися із тим, що під час використання одного із найпопулярніших ресурсів відеоконференцій, ZOOM дається безкоштовно на 45 хвилин, тому почали використовувати ще й GOOGLE MEET, у якому немає часового обмеження. Але звичайно виникають багато труднощів в дистанційному навчанні. У березні 2020 року українські науковці провели онлайн опитування між студентами та викладачами закладів вищої освіти щодо соціально-економічних питань у час пандемії коронавірусу. Результати цього дослідження дали авторам можливість виявити проблеми та переваги впровадження дистанційної освіти, як серед найбільших недоліків якого відмічається: [59]

– Технічні питання. Не всі ЗВО мали змогу пристосуватись до цих подій, тому лекції, семінари проводились з використанням сервісу Google Classroom, знання учнів оцінювались педагогами через тести в письмовому форматі, презентація проєктів проводилася через Skype, а ще використовувались нові платформи, соціальні мережі (Moodle, Zoom, Skype, Viber, Telegram та Messenger). Для додаткового матеріалу, викладачі почали використовувати платформу Prometheus. Частою технічною проблемою, також є нестабільний інтернет зв'язок, через який, виникає додаткове напруження та переживання, як у студентів, так і у педагогів.

– Психологічні проблеми. Студенти відмічають, що через дистанційне навчання, не вистачає живого спілкування, часто немає можливості здати практичні задачі, мало часу на виконання проєктів, задають більше завдань. Також відчувається психологічне навантаження, бо вся сім'я працює дома, віддалено, і вдома немає особистісного простору на навчання.

При цьому, варто зауважити, що дистанційне навчання – це шлях до підвищення ефективності освіти та її автоматизації. [17; 41]

Хочемо додати, що через повномасштабне вторгнення, яке відбулось 24 лютого 2022 року, ситуація з дистанційним навчанням, стала ще більш гострою та напруженою. Зміщення графіків навчань, відключення світла та зв'язку, вибухи, повітряні тривоги, розміщення студентів та вчителів по всьому світу в різних часових поясах. – все це робить регулярне навчання майже неможливим. Можна стверджувати, що завдяки локдауну українські ЗВО змогли підготуватись до дистанційного навчання, але звичайно війна постійно вносить корективи, у майже кожного місяця створюються нові правила, та укази, щодо проведення занять.

Отже, вперше під час локдауну викладачі та студенти опинились в абсолютно нових умовах навчання, весь світ перейшов на дистанційне навчання. Через локдаун у світі змінилась методологія освіти, а саме перебудовування системи та методик навчання та викладання, нові способи подачі навчальної інформації та напрацювання найефективніших засобів комунікації. ЗВО, викладачі та студенти зуміли пристосуватись до нових умов, але, на жаль, під час війни з'явилися ще більші перепони, які все ще не дають нормалізувати робочі процеси в закладах освіти.

1.2. Характеристика рухової активності жінок другого періоду зрілого віку

Характеристика рухової активності – це вивчення рівня фізичної активності, в якому беруть участь люди у всьому світі. Для жінок другого зрілого віку таке дослідження має спеціальне значення. Ці жінки досягли віку між 36 і 55 років, і рівень їхньої фізичної активності може бути цікавий для вивчення. Наукові дослідження показують, що для жінок другого зрілого віку було встановлено три рівні фізичної активності: низький рівень, помірний рівень та високий рівень. Перший рівень - у цій групі переважають жінки, які не займаються регулярними заняттями з фізичної активності. Другий рівень є

помірною фізичною активністю, ці жінки займаються регулярним спортом або іншими видами фізичної активності. Третій рівень представляє активний образ життя.

Сучасне суспільство описується як нестабільне з соціально-економічної точки зору, через погіршення екологічних умов життя та підвищенням психоемоційної напруженості. Тому уникнення захворювань і захист здоров'я людей є одним з головних напрямів державної політики. Здоров'я нації часто залежить від здоров'я жінок, які несуть на себе репродуктивні, виховні, промислові та соціальні функції. Другий період зрілого віку в жінок пов'язаний із розквітом соціальної та професійної зрілості. Однак проблеми зі здоров'ям у жінок цього віку внаслідок значних змін фізіологічних функцій, нейроендокринної перебудови й появи ознак вікових захворювань суттєво знижують їхні можливості у професійній і побутовій сферах. Саме в цей період у більшості жінок поступово згасають функції статевих залоз та втрачаються дітородні можливості [15].

Багато жінок страждають від надмірної ваги тіла, загальної слабкості, розвитку гіпертонічної хвороби, цукрового діабету, гіперпластичних процесів у молочних залозах й ендометрії [40]. Унаслідок викривлення і сплюснення міжхребцевих дисків постава жінок погіршується. Зміни торкаються й фізичного розвитку жінок: спадають показники сили, витривалості, гнучкості, погіршується координація і спритність. З метою підтримання фізичного стану жінок другого зрілого віку необхідно розробити та обґрунтувати програми занять з врахуванням фізичних змін, рівня фізичного стану, а також мотивів і інтересів до занять різними видами оздоровчого фітнесу.

Люди зрілого віку – особи, які мають вік понад 36 років, та займають основний контингент населення. Вони мають досвід та знання, які дуже цінні для суспільства. Проте після 36 років часто страждають від серцево-судинних захворювань, які можуть виникнути в період онтогенезу. Функціональні показники організму в період онтогенезу мають гетерохронний характер, тобто

деякі функції та показники знижуються, а інші зростають. Дослідження про довголіття показують, що інволюційний період розвитку людини починається в 35 – 40 років, в час коли здійснюється перехід з першого в другий період. У цей період у чоловіків, та у жінок сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи живота та спини, кінці стають більш тонкими. Через це у людини повністю змінюється зовнішній вигляд [40].

Результати досліджень показують, що у людей віком 40 – 60 років, при умові постійних тренувань, простежується помітний тренувальний ефект вже через вісім тижнів занять. Однак у людей старших 40 років його утворення, досягається за допомогою інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій [37]. Було виявлено неоднорідний характер та різну щільність зв'язку між рівнем фізичної працездатності та фізичними якостями в людей різного віку. Якщо у людей віком від 20 до 39 років існує значний зв'язок між фізичною працездатністю і загальною і швидкісною витривалістю, то після 40 років цей зв'язок повинен бути зв'язаний з усіма руховими якостями. Це означає, що для досягнення максимальної працездатності потрібно правильно підібрати спрямування фізичних вправ залежно від рівня фізичного стану та віку.

Хочемо продемонструвати вам раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в фітнес заняттях осіб різного віку запропоноване О.А.Пироговою, Л.Я.Іващенко, Н.П.Страпко. [37] (табл. 1.1) В даній таблиці можемо побачити, як з віком зменшується гнучкість та витривалість.

У жінок майже між 40 та 55 роками відбувається перехідний період, який називається клімакс. Зазвичай, триває він від 5 до 7 років. Це природний стан, який означає завершення фази дітонародження, тобто жінка більше не може занадто зачати дитину. Завдяки гормональним перетворенням у організмі, жінки в цьому періоді використовують більше енергії, що призводить до швидкої втоми, головних болів, безсоння, підвищеного тиску, приливів крові та ускладнень нервово-емоційної сфери.

Таблиця 1.1

Раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість вправ	Обсяг вправ (%)	
	20 – 39 років	40 – 59 років
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Всього	100	100

У більшості жінок період менопаузи є непомітним для самої жінки та для оточуючих, оскільки зміни відбуваються в зовнішньому вигляді. Процес перерозподілу жирових тканин призводить до зміни фігури. Жирові запаси із нижньої частини тіла переміщуються у верхню, при цьому збільшення об'єму грудей і тулуба вище талії іде паралельно із збільшенням об'єму плечей. Як правило, разом з змінами у фігурі відбувається збільшення маси тіла.

Інколи жирові тканини розподіляються без збільшення їх маси, що приводить до пониження об'єму грудей, стегон, м'язів нижніх кінцівок та черевного пресу. У цьому випадку відбувається надмірне схуднення.

Вважається, що найкращими вправами, що можуть призвести до мінімізації симптомів клімаксу, є тренування на витривалість: ходьба, плавання, біг на лижах, які необхідно виконувати протягом приблизно 30 хвилин щоденно. Рухова активність повинна бути поєднана з такими процедурами, як самомасаж, обмін речовин, аутогенне тренування та фітнес-заняття, що допоможуть поліпшити фізичне та психічне здоров'я жінки[43].

1.3. Дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників

Згідно даних досліджень американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, в наш час понад 35 млн. людей у всьому

світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми [21]. Термін «емоційне вигорання» вперше був відкритий на початку 50-х років минулого століття. Дуже довго він вважався недослідженою формою вірусної інфекції. Багато вчених досі думають, що це хвороба, але ВООЗ починаючи з травня 2019 року використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою.

Синдром емоційного вигорання — це стан тривалої психологічної, фізіологічної та емоційної втоми, що виникає тоді, коли людина напружено працює протягом довгих періодів та досягає перевантаження. Симптоми включають знедолення, втрату інтересу до роботи, зниження емоції, втрату енергії, пониження активності та коливання настрою.

Психологи часто описують синдром «емоційного вигорання» у контексті професіоналізації. Досліджуючи психічне вигорання у процесі професіоналізації вчителя, Н. Мальцева описує його таким чином: «Синдромом психічного вигорання є складне структурно-динамічне утворення, яке формується в процесі педагогічної діяльності та є негативним ефектом професіоналізації» [29].

К. Маслач та С. Джексон М описали вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, який виникає на фоні стресу. Такий стан призводить до негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрати розуміння і співчуття до колег [60].

В.Бойко розуміє емоційне вигорання так: «Вироблений особою механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі впливи» [7]

Діяльність педагогів відноситься до видів професійної діяльності, пов'язаної з високим рівнем емоційної напруги. Стресові ситуації, пов'язані з професійною діяльністю педагогів, створюють умови для загрози їх психічному здоров'ю. До прикладу, стресогенними факторами в діяльності педагога можуть бути: відповідальність за здоров'я та результати навчання студентів, необхідність постійного підтвердження кваліфікації, напруженість і мінливість умов діяльності, робота з людьми, емоційність діяльності, постійна робота уваги,

необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу ситуацій, конфліктні ситуації з колегами по роботі та керівництвом закладу освіти. Тому для педагогічного працівника ставляться високі вимоги.

Виконання щоденної роботи, часто без наявності перерв та вихідних, також може спричинити значний стрес. Людина накопичує негативні моменти та ситуації, що може призвести до наслідків в вигляді серйозних фізичних захворювань. Працівники, які без зупинки працюють по 24 години на добу, віддаються їй без залишку, без вихідних, перерв та відпусток, є першими кандидатами на емоційний вигорання, яке може призвести до негативних життєвих ситуацій. Завдяки самому перевантаженню, людина втомлюється, морально та фізично, починають появлятися сумніви щодо корисності своєї діяльності, знижується самооцінка. Останнім чинником є поява безнадії в тому, що відбувається та відчуття про нездатність до дальшого виносити тяжку навантаження.

Загальні симптоми емоційного вигорання легко розпізнати. Людина відчуває невольність від обмеження лише професійними контактами, а також недостатність часу на власні захоплення. Це призводить до довготривалого стресу, пов'язаного з виконанням професійних обов'язків. Спочатку людина починає втрачати інтерес до роботи, відчуває втому, ймовірно, з'являється брак ідей. Потім настає відчуття тривоги, занепокоєння, безвиході у вирішенні проблем. Згодом, у людини може з'являтися байдужість до роботи, апатія, відчуття знесилення, небажання працювати, дратівливість, гнів, вороже ставлення до роботи та негативізм. У кінці кінців робота стає надто складною та потребує більше зусиль, ніж мало добиватися результатів.

Дж. Грінберг виділив п'ять етапів наростання психічної напруги, пов'язаної з професійною діяльністю, і позначив їх як «стадії емоційного вигорання» [14]:

I стадія – "медовий місяць". Фахівець, як правило, задоволений роботою і завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Однак у ході накопичення робочих

стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення і фахівець стає менш енергійним.

II стадія – "нестача палива". У фахівця з'являється втома, апатія, можуть виникати проблеми зі сном. За умови відсутності додаткової мотивації і стимулювання фахівець втрачає інтерес до своєї праці, робота у цій організації стає менш привабливою, продуктивність його професійної діяльності знижується. Наслідками можуть стати порушення трудової дисципліни і відстороненість (дистанціювання) від професійних обов'язків. У разі високої мотивації працівник може продовжувати працювати за рахунок внутрішніх ресурсів, але зі шкодою для свого здоров'я.

III стадія – стадія хронічних симптомів. Супроводжується надмірною роботою без відпочинку. У фахівців, особливо "трудоголіків", спостерігається виснаження, схильність до захворювань, психологічні переживання – хронічна дратівливість, загострена злість або почуття пригніченості, "загнаності в кут", постійні переживання про брак часу.

IV стадія – криза. У фахівця достатньо часто розвивається хронічне захворювання, що веде до часткової або повної втрати працездатності. Яскраво виражені переживання незадоволеності власною ефективністю та якістю життя.

V стадія – "пробивання стіни". У фахівця фізичні та психологічні проблеми набувають гострої форми, можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, що загрожують життю людини. Загальна кількість проблем веде до кар'єрних загроз.

Стан людини буде лише погіршуватися та може перерости в глибоку депресію, якщо людина нічого не буде робити і не почне лікування.

Викладач, який переживає ефекти синдрому «емоційного вигорання», може намагатись уникати колег, уникати взаємодії з іншими людьми, буде ставитись негативно до всього; можуть виникати відчуття "безнадійності" в рішенні проблем. Може статись і таке, що педагог звільниться або змінить професію. Спостерігаються психофізичні симптоми, як втома, безпричинна біль,

зменшення або збільшення ваги тіла, безсоння, падіння чутливості[54]. На соціальному плані можуть виявлятися такі стани, як відчуття безпорадності, втома, пасивність і депресія. Педагог може проявляти підвищену дратівливість до незначних подій, що призводить до розвитку нервових зривів або гнівних вибухів.

Шляхи запобігання емоційному вигоранню. Коли вам діагностують синдром емоційного вигорання, перше, що треба зробити - це сповільнитись. Необхідно мінімізувати робочий час і зробити перерви між завданнями. При цьому рекомендується займатися тим, що дарує вам задоволення і піднімає настрій. Для тих, у кого немає можливості часто відпочивати, рекомендується попросити позачергову відпустку або взяти лікарняний на кілька тижнів, щоб попрацювати над відновленням енергії і проаналізувати причини, що призвели до настання синдрому вигорання.

Синдром емоційного вигорання означає фізичне та психічне виснаження людини. Щоб запобігти його настанню, слід приділяти увагу фізичній профілактиці, яка включає здоровий раціон харчування і фізичні вправи, а також регулярний відпочинок. З психологічної точки зору необхідно займатись релаксацією, аналізувати тривожні думки та розставляти пріоритети у виконанні справ. Щоб не допустити появи синдрому або посилення вже існуючого емоційного вигорання, психологи рекомендують навчитися миритися з втратами. Почати боротьбу з синдромом легше, коли дивишся своїм страхам «в очі». Наприклад, коли втрачений сенс життя або життєва енергія, потрібно визнати це і почати все спочатку, знати новий стимул, нові джерела і сили.

Фахівці вважають, що важливим вмінням при боротьбі з синдромом емоційного вигорання є відказ від непотрібних речей, гонитва за якими і призводить до синдрому емоційного вигорання. Щоб допомогти самому собі, необхідно відразу реагувати на сигнали тіла, проводити більше часу на свіжому повітрі, знижувати кількість часу проведеного в соцмережах, а також приділяти

увагу захоплюючим справам, тренуватись. Найбільш ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання є саморегуляція.

Саморегуляція - це процес контролю свого психоемоційного стану, який можна застосовувати в будь-якій ситуації. Відновлення можливе завдяки використанню слів, зображень та управління м'язовим тонусом і диханням. Функціонування саморегуляції може принести три основні позитивні ефекти: полегшення емоційної напруженості, залишки втоми і підвищення реактивності.

Під час війни емоційне вигорання виникає у кожної другої, третьої людини, через неймовірне напруження нервової системи. Тому варто притримуватись рекомендацій про які ми писали вище.

1.4. Засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці синдрому емоційного вигорання

Проаналізувавши вітчизняні та зарубіжні дослідження присвячені емоційному вигоранню, можна зробити висновок, що синдром емоційного вигорання є дуже потужним та небезпечним чинником, який впливає на професійну діяльність та на особистість людини, тому звичайно ми розглянемо в цьому розділі засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці синдрому емоційного вигорання.

Сучасна система вищої освіти вимагає від педагогів підтримувати високий рівень здоров'я, фізичної сили та розумової працездатності. Більше навчального навантаження, менше фізичної активності, нераціональне харчування та стресові ситуації мають негативний вплив на здоров'я жінок. Результатом є погіршення самопочуття, зниження фізичних можливостей, посилення психологічного стану, зниження рівня соціальної адаптації, що негативно впливає на якість життя жінок-педагогів [24;55].

В процесі викладання стресорами для педагогів можуть виникати значне навантаження на інтелект, недостатність часу, що виключає відпочинок та сон, необхідність адаптації до нових умов роботи, дистанційної організації навчального процесу. Можливі наслідки систематичного перенавантаження

нервової системи - втома під час початку роботи, відсутність зацікавленості, апатія, підвищена роздратованість, погіршення апетиту, запаморочення та біль в голові. [11]

Одним з найкращих способів скинути нервову та навчальну напругу є оптимальна фізична активність та навантаження. Результатом фізичної активності є адаптація, що дає позитивний вплив на збереження здоров'я жінок-педагогів.

За твердженнями науковців [10] рухова активність – один із основних компонентів здорового способу життя людини, в основі якого розумне, відповідно статі, віку, стану здоров'я систематичне використання засобів фізичної культури і спорту.

На основі аналізу наукових джерел можна резюмувати, що основними функціями рухової активності, які впливають на здоров'я жінок є:

1. Спонукальна. Вроджена потреба людини в активності забезпечує її адаптацію до середовища та виконання спонукальної функції. Фізичне виховання з використанням спеціально розроблених вправ посилює принцип системності і дозволяє зміцнити функціональний стан вестибулярної сенсорної діяльності та серцево-судинної системи.

2. Тренувальна. Фізичне виховання з використанням спеціально розроблених вправ посилює принцип системності і дозволяє зміцнити функціональний стан вестибулярної сенсорної діяльності та серцево-судинної системи.

3. Стимулююча. Доведено, що продукція м'язових скорочень, що виникає при виконанні фізичної активності, дозволяє забезпечити постійний потік нервових імпульсів, що впливають на укріплення м'язів кори. Таким чином, людина може почувати себе більш енергичною, впевненою і активною, а також відчуває себе більш продуктивною.

4. Захистна. Регулярні фізичні упражнения допомагають покращити стан організму людини, зробивши його більш стійким до різних навантажень, негативних факторів і захворювань.

5. Корегуюча. Регулярна фізична активність допомагає досягнути гармонії у роботі всіх внутрішніх органів і систем людини.

6. Функція стабілізації ЦНС. Фізична активність на пряму впливає на потужність та інші характеристики нервових імпульсів, які визначають темперамент молоді.

7. Творча. Це доказано тим, що фізична активність є основною складовою онтогенезу.

8. Формувальна. Рухова активність впливає на формування важливих у житті морально-вольових якостей [2;35]

Щоб підвищити стійкість до нервово-емоційної напруги, під час мислення, можна застосувати координаційні вправи, такі як статика або гімнастика для очей. Фізичні вправи та силові практики допомагають підняти емоційний тонус та знизити рівень тривоги. Для тих, хто займається достатньо інтенсивною тренуванням, аеробні вправи та практики силової низької інтенсивності можуть виконувати роль релаксації. Фізичні вправи допомагають регулювати релеасцію гормонів норадреналін та сератонін. [13]

Згідно дослідженню науковців, [58] чим вищим є рівень рухової активності у людини, тим вище будуть показники її психоемоційного й функціонального стану. Відповідно, низький рівень рухової активності буде призводити до низьких показників такого стану. Тому психоемоційне напруження у жінок-педагогів другого зрілого віку під час викладання є предметом дослідження як для поняття його власної природи, так і щодо досягнення емоційної стабільності у цієї групи людей. Емоційний стрес - це основний фактор, що викликає у вчителя психологічне напруження, яке прямо позитивно впливає на розумову здібність та фізичну продуктивність, концентрацію та можливості адаптації. Найбільш ефективною формою відпочинку та відновлення працездатності є активний

відпочинок, бо містить велику кількість м'язової діяльності. Фізична діяльність призводить до розслаблення порівняно з іншими видами інтелектуальної діяльності. Активний відпочинок не тільки допомагає залишатися здоровим, але й покращує координаційні механізми організму. Особливу роль відіграє м'язова діяльність, яка обов'язково активізує нервові центри, відмінно від процесу розумової діяльності. Зміна від інтелектуальної роботи на фізичну дозволяє заощадити та покращувати діяльність організму цілком, а також завдати координаційних механізмів організму.

Відомо, що якщо людина приєднується до фізичної діяльності, то це дає змогу отримати психічний комфорт або, як писав П.Ф. Лесгафт, підняти настрій.

Щоб отримати користь від рухової активності, потрібно, щоб це було викликано внутрішніми мотивами, які базуються на позитивних емоціях та інтересах. Для збільшення розумових і фізичних здібностей, при використанні фізичних вправ, важливо визначити рівень рухової активності.

І. М. Сеченов показав перевагу заміни роботи одних м'язів іншими для відновлення працездатності перед їх повною бездіяльністю. Цей принцип оснований на організації відпочинку під час і після розумової діяльності. Також в процесі регулярного виконання фізичних вправ домінує позитивне впливання на стан дихальної, серцево-судинної системи, активуючи сенсомоторну зону кори головного мозку та підвищуючи тонус всього організму. Це позитивно складається при активному відпочинку і допомагає відновленню працездатності після продовженої наднормової фізичної активності [32].

Рекреаційно-оздоровчі заняття - це комплексний підхід до профілактики та лікування синдрому професійного вигорання. Важливо використати різноманітні форми діяльності: активний та пасивний відпочинок, програми оздоровлення, інформаційно-комунікативні заняття, фізична активність, лікувальні та релаксаційні процедури. Це допоможе підвищити енергію, захистити від стресу, створити баланс та дасть додаткову силу і мотивацію.

Щоб збільшити об'єм рухової активності і отримати задоволення від активного відпочинку, найбільш ефективні будуть вправи низької чи помірної інтенсивності. Для цього можна використовувати оздоровчу ходьбу та біг, плавання і водні види рухової активності (аквааеробіка, акваджонінг тощо), ходьбу на лижах, катання на ковзанах і роликах, їзду на велосипеді, веслування, танцювальну аеробіку (хіп-хоп, сальса, латина і т. д.), степ-аеробіку, фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка), рекреаційні ігри та інші.

Існують такі види рухової активності:

- фізкультурна діяльність
- спортивна діяльність
- спортивно-ігрова діяльність
- фізкультурно-ігрова діяльність

Рекреаційні ігри є найбільш емоційним засобом фізичної активності, який може бути використаний різними віковими групами населення. Щоб ці ігри стали не тільки формою розваги, а й стали засобом оздоровлення, необхідно врахувати кілька елементів занять: включення кожного учасника (ключовий компонент для гри з метою фізичної підготовки), задоволення (раціональне співвідношення співпраці та суперництва), енергію (основна частина заняття включає ігри з постійною активністю всіх учасників), спільне вирішення проблем з метою досягнення завдань фізичної підготовки, та змагання та технічні навички

Спортивні ігри є дуже популярними для фізичної культури та здоров'я, а також вони викликають емоції та задоволення. До таких ігор відносяться: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, городки, кеглі, гольф тощо. Ще можемо віднести танцювальні вправи, наприклад, хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, модерн-данс, рок-н-рол тощо, вони надають зміну середовища діяльності, покращують емоційний фон та підвищують витривалість, силу, швидкість та координацію.

Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, відрізняються від спортивних програм тим, що фітнес-програми орієнтовані на оздоровчо-кондиційний результат, а спортивні програми – на досягнення спортивного результату з обов'язковою участю у змаганнях.

Фітнес-програми мають чітку спрямованість на зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримку певного рівня фізичного стану.

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному з видів рухової активності, поділяються на програми, в основу яких покладено:

- Аеробна активність
- Активність у воді
- Рухова активність в силовому напрямі
- Оздоровча гімнастика
- Рекреативні напрями рухової активності.

Класифікація оздоровчих програм. Оздоровчі програми – це заняття з профілактики захворювань, які призначені для зміцнення здоров'я та програми з лікувальної фізичної культури (ЛФК). Ці програми включають у себе загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму та відновлення працездатності, втраченої внаслідок хвороби. Ці програми включають локальну реабілітацію пошкоджених функцій, загальну фізичну реабілітацію організму та інші види реабілітації.

Таким чином, різні фізичні вправи можуть бути використані як засіб попередження і подолання синдрому професійного вигорання. Вони допомагають збільшувати фізичну активність, сприяють профілактики захворювань, та підтримують здоров'я працівників..

Педагоги доводять до себе значних психоемоційних та м'язових навантажень, довго працюючи за столом. Це призводить до послаблення уваги, погіршення кровопостачання мозку і розвитку перевтоми. Для відновлення сил

потрібно переключити навантаження на м'язи, які до цього не працювали. Активний відпочинок забезпечує підвищення працездатності і відновлення сил. Найкращим способом цього є фізкультхвилинка, сприяє ефективному відновленню працездатності втомлених м'язів. Фізкультхвилинка дає позитивний вплив на працездатність протягом 1,5-2 години.

Доказано, що заняття фізичними вправами підвищує функціональні резерви та опору організму до несприятливих факторів, поліпшує функціональні резерви, працездатність і фізичний стан. Виконання фізичних вправ є імпульсом для відновлення та адаптації організму протягом процесу роботи і відпочинку.

Орієнтовна структура комплексного заняття з оздоровчого тренування:

1. Легка розминка протягом 5-10 хвилин, яка включає вправи суглобів для профілактики травм опорно-рухового апарату, та розігріває м'язи нижніх та верхніх кінцівок

2. Основна частина тренування наприклад, рівномірний біг забезпечення оздоровчо-тренувального або силове тренування на все тіло.

3. Розминка протягом 10-15 хвилин: для розтягування м'язів всього тіла в уповільненому темпі, також додаючи вправи на мобільність ключових суглобів та спини.

Висновки до розділу 1

Під час аналізу наукових досліджень було проаналізовано суть, особливості та фактори, які впливають на емоційне вигорання педагогічних працівників в українській та зарубіжній літературі. Відповідно до цього:

1. Було продемонстровано, як проходить організація дистанційного навчання в ЗВО, які є плюси і мінуси такої види освіти. Як правило, першочергово педагоги використовують такі програми для зв'язку к студентами: ZOOM, VIBER, GOOGLE MEET, MOODLE.

2. Виявлено, що професія педагога є одним з найбільш стресових видів діяльності, особливо при дистанційному навчанні. Вона вимагає від особистості багатьох ресурсів для підтримки саморегуляції. Педагоги повинні багато

спілкуватись з іншими людьми, що призводить до збільшення емоційного стресу і нервового вигорання.

3. Роз'яснено сутність поняття «емоційне вигорання». Це стан, коли людина відчуває себе морально виснаженою, розумово та фізично, що відзначається зниженням продуктивності в роботі і житті, а також втомою, безсонням.

3. Було знайдено, зв'язок між професійним вигоранням та емоційним. Признаками емоційного та професійного «вигорання» є тривалий стрес і психічні перевантаження, які можуть призвести до повної дезінтеграції емоційної та психічної сфери .

4. Серед факторів профілактики емоційного вигорання розкрили рухову активність, як один з найефективніших методів профілактики. До найпопулярніших видів рухової активності можна віднести: оздоровчий фітнес, силові тренування, плавання, активний відпочинок на природі, ходьба, біг, танці, волейбол, баскетбол, бадмінтон.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення мети та завдань дослідження використано такі методи дослідження:

- теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів;
- психодіагностичні методи дослідження;
- педагогічні методи дослідження;
- соціологічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів

Теоретичний аналіз використовувався для оцінки розробленості проблеми дослідження, а саме для оцінки наявних розробок щодо особливостей організації освітнього процесу ЗВО в умовах дистанційного навчання, характеристика рухової активності жінок другого періоду зрілого віку, підходів до дослідження емоційного вигорання педагогічних працівників, аналізу засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці синдрому емоційного вигорання науково-педагогічних працівників ЗВО. Всього було опрацьовано більше 60 джерел фахової науково-методичної літератури за напрямом дослідження.

Для забезпечення повноти інформаційного поля дослідження використовували автоматизовані пошукові системи. Пошук інформації проводили з використанням українських та міжнародних вітчизняних ресурсів.

Аналіз документальних матеріалів був використаний задля вивчення державних законодавчих та нормативних документів, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності різних груп населення, зокрема таких як Національна стратегія розвитку оздоровчої рухової активності в Україні до 2021

року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [33], Стратегія розвитку фізичної активності в Україні до 2032 року [48], Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [49].

Дані, котрі були отримані в результаті теоретичного аналізу наукової літератури та документальних матеріалів використовувались нами також при аналізі, інтерпретації та узагальненні результатів власного дослідження, формулюванні висновків.

2.1.2. Психодіагностичні методи дослідження

Для оцінки емоційного вигорання та стресу були використані такі методики:

Методика діагностики рівня емоційного вигорання за В.Бойко (Додаток А) [7] в результаті проведення якої, оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому вигорання, можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Методика діагностики рівня стресу на роботі за В.Ю.Щербатих (Додаток Б) [57] дозволяє зробити висновки про наявність виробничого стресу у досліджуваних та оцінити рівень існуючого стресу, визначити, чи є професійний стрес проблемою у житті.

2.1.3. Педагогічні методи дослідження

Метод педагогічного спостереження. Спостереження (*англ.* observation) – метод наукового дослідження, що полягає в активному (систематичному, цілеспрямованому, планомірному) та навмисному сприйнятті об'єкта, в ході якого здобувається знання про зовнішні сторони, властивості й відносини досліджуваного об'єкта з метою вивчення їх специфічних змін у конкретних умовах, а також у пошуку змісту цих явищ [22]. Метод спостереження є одним із основних емпіричних методів педагогічного дослідження. За допомогою цього методу отримували первинну інформацію для дослідження.

Метод педагогічного спостереження, відповідно до завдань дослідження,

передбачав детальний розгляд предметів і явищ в їхніх природних умовах. При проведенні педагогічного спостереження керувалися такими основними вимогами – об'єктивність, можливість повторення та контролю. Метод педагогічного спостереження застосовувався нами з метою спостереження за процесом організації освітнього процесу у дистанційному форматі на базі ЗВО.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, при якому відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження [22]. Проводився констатувальний та перетворювальний педагогічний експеримент. У педагогічному експерименті було задіяно 10 науково-педагогічних працівників ЗВО міста Києва, жінок другого періоду зрілого віку (середній вік обстежених склав $39 \pm 3,8$ років).

Метою констатувального етапу була оцінка провідних мотивів до занять фізичними вправами, оцінка наявності ризику порушення емоційного стану, оцінка показників фізичного стану (оцінка рівня фізичного стану за методикою прогнозування О. А. Пирогової). Метою перетворювального педагогічного експерименту була оцінка ефективності розробленої програми корекції порушень психоемоційного стану засобами оздоровчого-рекреаційної рухової активності. Тривалість даного етапу педагогічного експерименту склала 3 місяці (12 тижнів).

2.1.4. Соціологічні методи дослідження

Було проведено опитування науково-педагогічних працівників щодо мотивів та інтересів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності (Додаток В).

Питання анкети включали інформацію демографічного характеру (вік, стать, особливості професійної діяльності (педагогічний стаж, посада), наявність транспортного засобу, сімейний стан, наявність дітей тощо). Питання основної частини анкети мали на меті отримати інформацію про пріоритетні мотиви та інтереси до занять руховою активністю, переваги у виборі засобів рухової активності.

2.1.5. Методи математичної статистики

Обробка результатів досліджень здійснювалась із допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики[34]. Методи математичної статистики використовувалися нами для обчислення результатів педагогічних, психодіагностичних та соціологічних досліджень.

Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою пакету документів „Statistica 6.0” (StatSoft, США) та електронних таблиць Microsoft®Excel 2010 (Microsoft, США), які дозволили провести аналіз вимірювань та розрахунок базових величин.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у 3 етапи.

На першому етапі (вересень 2021 – березень 2022) був здійснений аналіз літературних джерел з питань, що стосуються дослідження. На даному етапі були також визначені мета, завдання, об’єкт, предмет та програма досліджень, підібрані адекватні методи дослідження, розроблено анкету та проведено анкетування.

На другому етапі (квітень 2022 – листопад 2022) було проведено констатувальний педагогічний експеримент з оцінки емоційного стану жінок другого зрілого віку та розроблено програму занять, спрямовану на профілактику емоційного вигорання науково-педагогічних працівників ЗВО.

Третій етап (грудень 2022 – лютий 2023) був присвячений узагальненню результатів дослідження, формулюванню основних висновків, оформленню кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ-АКТИВНОСТІ

3.1. Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання педагогів

Дослідження проводилося за участю наукових педагогів ЗВО. У дослідженні взяли участь 30 педагогів віком від 35 до 55 років. Дослідження проводилося у кілька етапів:

1) Перед проведенням діагностичних процедур на основі психодіагностичних методик було проведено спостереження за діяльністю вчителів і десять індивідуальних бесід.

Було з'ясовано, що більшість (70%) жінок учасниць відчують постійне напруження через дистанційну роботу вдома, мало можливості відпочити, переключитись, відсутні позитивні події. Багато хто вказує, що не може не думати про робочі питання, стрес переслідує їх і в день і в ночі.

Під час бесіди було з'ясовано, що тільки пару викладачів чули про синдром емоційного вигорання, але ніхто не знає, як його діагностувати, та які заходи необхідно вжити. В ході розмови було виявлено, що багато педагогів втратили інтерес до роботи, та відчують зниження активності.

Незважаючи на наявність психологічних проблем, пару педагогів відвідували психологів, і тільки пару разів.

2) Визначення рівня емоційного вигорання здійснювалося на основі методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» за В. В. Бойком (Додаток А) Узагальнені дані представлені на рис 3.1.

При проведенні методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.Бойко) досліджуваним пропонується дати відповіді на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному з провідних симптомів вигорання, які, у свою чергу,

відносяться до одного з 3 компонентів емоційного вигорання: напруження, резистенція, виснаження.

Результати дослідження (рис. 3.1) свідчать, що в діагностиці емоційного вигорання у педагогічних працівників переважає компонент «резистенція», яка проявляється в протистоянні негативним подіям та як наслідок може призводити до зменшення спілкування з колегами по роботі, та погіршення якості професійної діяльності, а часом і до припинення виконання професійних обов'язків. В 50% працівників ця фаза сформована, у 40% – на стадії формування, а лише в 10% – не сформована. Для людей, в яких переважає ця фаза, характерними є відсутність інтересу до професійної діяльності, суттєве зниження потреби в комунікації, поява стійких соматичних симптомів та зниження енергії навіть після сонливого відпочинку.

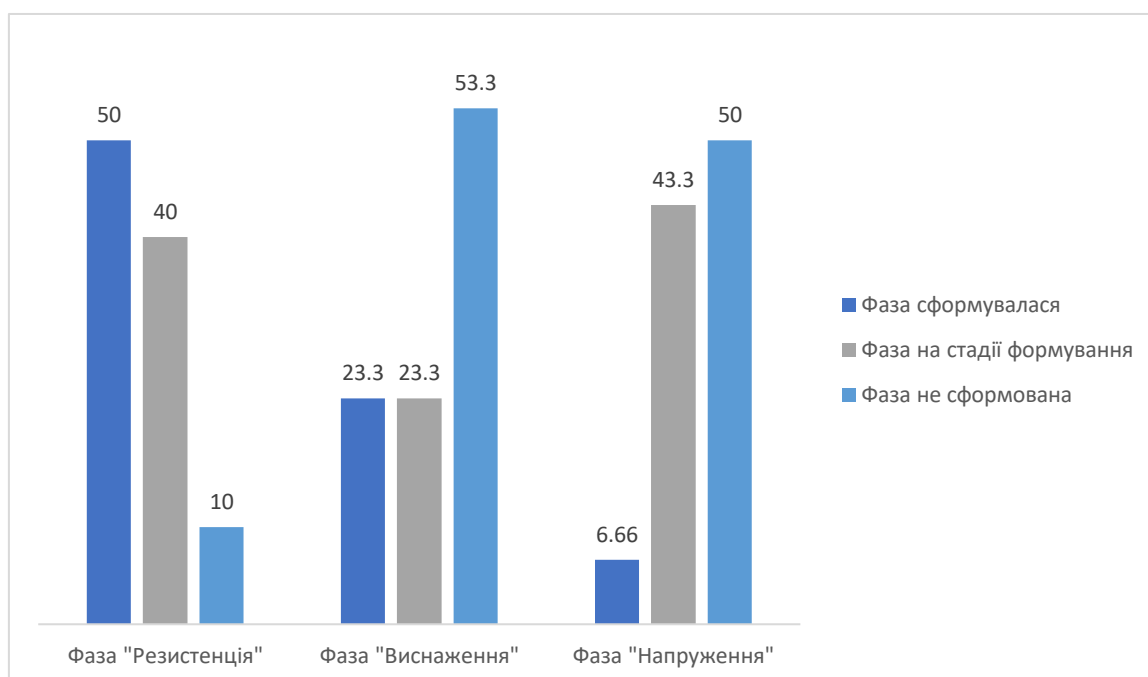


Рис. 3.1. Діагностика рівня емоційного вигорання

Наступний елемент - «виснаження» вже сформувався у 23,3% працівників, у 23,3% на стадії формування, а в 53,3% ця фаза не сформована. Виснаження супроводжується фізіологічними проблемами, такими як порушення сну

зменшення уваги і пам'яті, порушення дихання при навантаженнях, погіршення відчуттів і загальмованість, а також психологічні проблеми, такі як депресія, напруженість, тривога, страх і інші.

Найменш сформованим компонентом виявилось «напруження», яке, за результатами опитування, сформоване у 10% працівників, на етапі формування – у 40% та не сформоване – в 50%. Ця фаза протікає відносно легко, виявляється переважно у надмірному переживанні щодо подій, які відбуваються.

Зазвичай, на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Перша стадія може формуватися впродовж трьох–п'яти років. Напруження має динамічний характер, що зумовлюється постійністю, яка виснажує людину, або посиленням факторів.

Результати опитування показали, що найменш сформована компонента було «напруження». Воно сформоване лише у 6,66% педагогів. Відсоток працівників, які знаходяться на етапі формування 43,3%, а ще не сформовано у 50% педагогічних працівників. І, насправді, фаза напруження може протікати до 5 років, і ці роки жінки можуть переживати постійне емоційне напруження. Найгірше, що на ці симптоми ніхто не звертає уваги, але напруження може постійно виснажувати людину.

При проведенні методики «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих) брали участь 30 жінок педагогів у віці 36-55 років, і досліджуваним пропонувалось поставити бали, наприклад, за наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак – 1 бал, емоційних – 1,5 бал, фізіологічних 2 бали. (Додаток Б) Результати представлені на рис 3.2.

За методикою «Тест на визначення рівня стресу» за В. Ю. Щербатих було визначено наступний показник стресу педагогів системи спеціальної освіти: у 6,66% опитуваних стрес відсутній, 20% відчують помірний стрес, який може бути компенсований відпочинком, включенням рухової активності в життя. 53,3% опитуваних мають виражене напруження та потребують застосування спеціальних методів подолання стресу, і виключення з життя стресофактору.

13,3% педагогів переживають сильний стрес, і вже зараз вимагають допомоги психолога або психотерапевта, 6,6% відсотків педагогів знаходяться на стадії повного виснаження, і їм рекомендується взяти відпустку, більше відпочивати, ходити до психолога, і передивитись свій підхід до роботи.

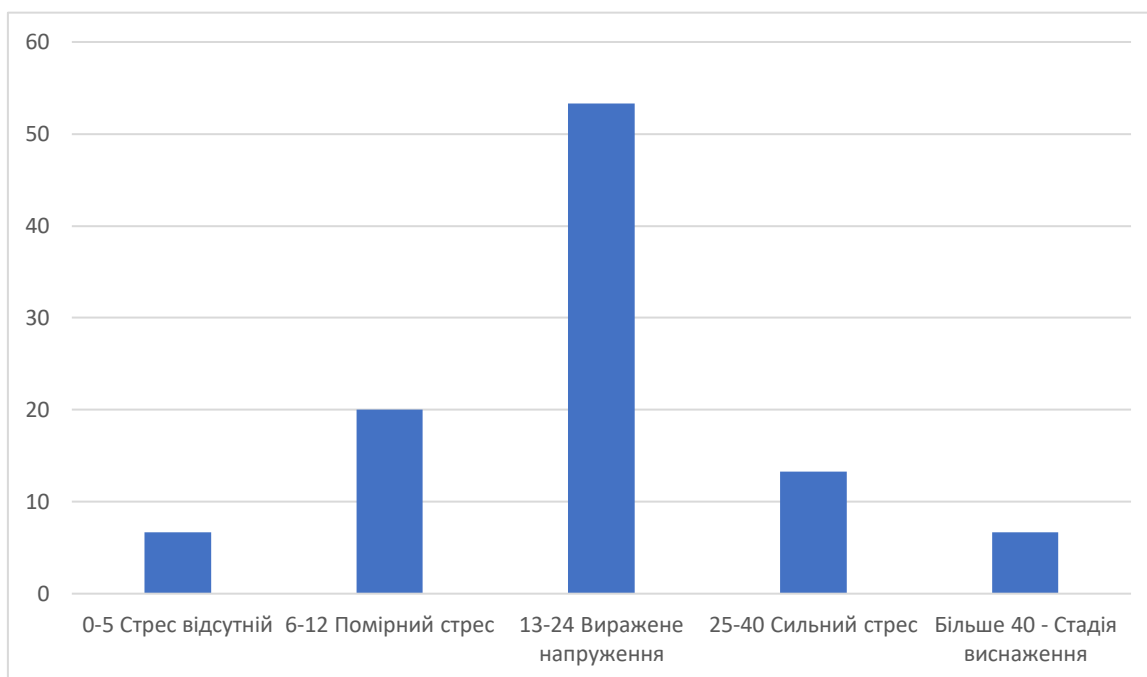


Рис. 3.2. Результати на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Результати тесту довели, що у 53,3 % педагогів виявлено високе напруження. Це підтвержує те, що діяльність педагогічних працівників має стресогенний характер. У процесі протистояння негативним емоціям та стресовим ситуаціям в житті, педагоги витрачають значну кількість власної енергії.

Отже, підсумовуючи результати, дослідження показують, що педагогічні працівники часто страждають від емоційного вигорання. Це проявляється у випадку збільшення обсягу роботи, негативного ставлення до себе, а також зменшення співпраці з колегами. Крім того, досліджувані хочуть зробити собі вихідний, або ж організувати коротку відпустку. У всіх цих ситуаціях педагогічні

працівники мають зменшене задоволення від роботи, і починають недооцінювати свої професійні досягнення.

3.2. Результати анкетування педагогічних працівників щодо рухової активності

Для визначення рівня фізичної активності педагогічних працівників та їх мотивів до занять, ми провели соціологічне дослідження у виді анкетування (Додаток В). Анкетування пройшли 30 жінок ЗВО віком від 36 до 55 років.

Результати досліджень свідчать: 96,6% опитуваних жінок-педагогів і мають дітей, а 30% знаходяться заміжні. Щодо рухової активності, більшість жінок (50%) не можуть похвалитись своїм фізичним станом. Із рухової активності, ранкову гімнастику виконують всього лиш 16.60% жінок педагогів у віці 36-55 років, найменший показник виявився у самостійних тренуваннях, тільки 6,60% жінок виконує тренування наодинці. Жінки-педагоги надають перевагу активним вихідним (30%) а ось до групових занять з фітнесу, залучено аж 40% жінок. (Рис. 3.3).

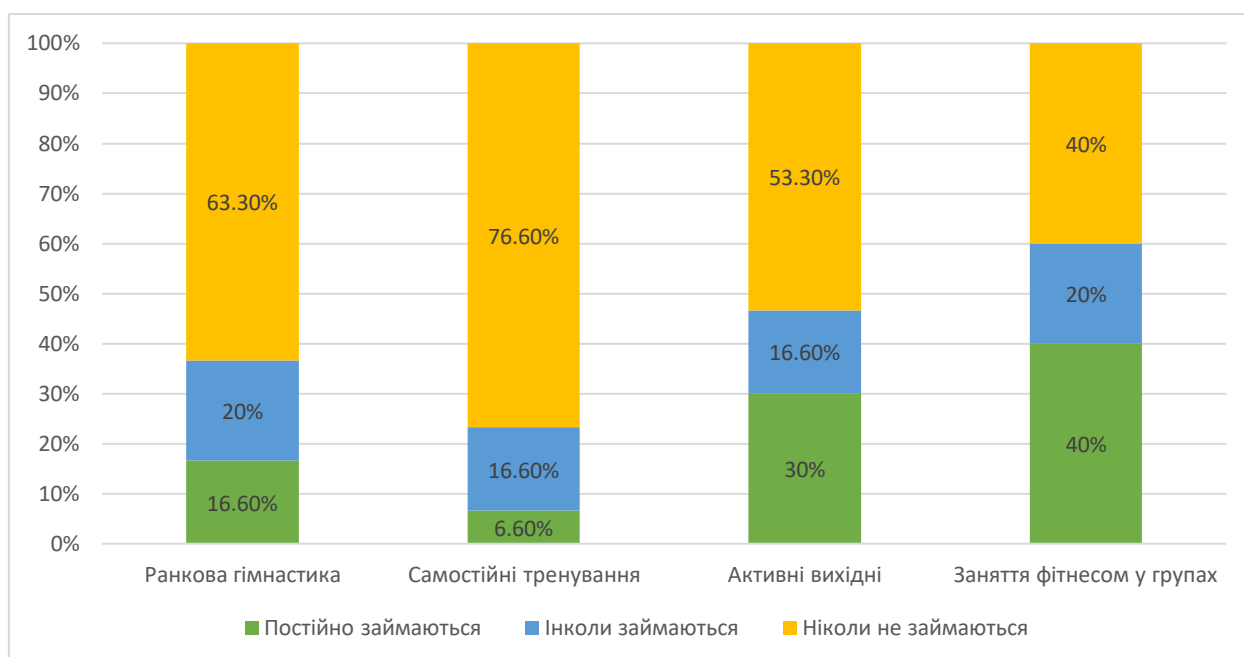


Рис. 3.3. Форми рухової активності характерні для жінок другого зрілого віку
(n = 30)

Найпоширенішим видом вправ серед жінок у віці 36-55 років виявилась ходьба - 60%, на другому місці фітнес 43,3%, плаванням займаються 10% жінок, стретчингом - 20%, бігом - 3,5%, їздою на велосипеді - 6,6%, пілатесом – 16,6%.

Щодо щоденної рухової активності, то 66,7% не виконують добову норму рухової активності в 10.000 кроків, а у 13,3% жінок педагогів є в наявності машина. Основними мотивами, що спонукають жінок до занять спортом (таблиця 3.1): укріпити здоров'я (83,3%), зняття психоемоційного навантаження 76,6% та зняти втому, активізувати розумову діяльність (66,6%). А мотив корекції фігури, вже не є таким важливим, особливо для жінок близько до 55 років (50%).

Важливо відмітити, що після тренувань жінки-педагоги (66,6%) відчують себе бадьоро, і ніхто не відчуває себе роздратованим. Найвагоміша причина, чому жінки не тренуються, це лень, відсутність мотивації (86,6%) та відсутність вмінь самостійно скласти собі програму (табл. 3.1). Також варто зауважити, що 96,6% респондентів відповіли, що тренування допомагає їм розслабитись, а 66,6% після тренування відчують себе щасливішими.

Таблиця 3.1

Мотиви, що спонукають жінок другого зрілого віку до занять спорту

Варіанти відповідей	Вік 36-55 років
	% у відповідях
Бажання зміцнити здоров'я	83,3 %
Для поліпшення постави, формування гарної ходи	20%
Щоб подобатися, бути привабливим для протилежної статі	6,66%
Для цікавого використання вільного часу	20%
Зняття психоемоційного навантаження	76,6%
Щоб зняти втому, активізувати розумову діяльність;	66,6%
Корекція фігури нормалізація ваги	50%
Прагнення особистої фізичної досконалості	3,33%
Поліпшення настрою, самопочуття.	60%

Для спілкування, можливості мати друзів, бути серед інших;	3,33%
--	-------

Таблиця 3.2

Причини, чому жінки-педагоги не тренуються

Варіанти відповідей:	Вік 36-55 років
	% у відповідях
Мало вільного часу	23,3%
Лінь, немає мотивації	86,6%
Не подобається тренуватись	6,66%
Немає фінансових можливостей	46,6%
Не вмію скласти самостійно програму тренувань, не знаю що робити в залі	70%
Не дозволяє здоров'я	3,33%

Можемо зробити оцінку, що фізичний стан та рухова активність жінок-педагогів другого зрілого періоду на достатньо низькому рівні. І так як 70% кореспондентів написали, що не тренуються, бо не знають, як скласти програму тренувань для себе, ми підготували програму тренувань на 3 місяці, для того щоб підвищити рухову активність у жінок і запобігти наступанню синдрому емоційного вигорання.

3.3. Розробка програми тренувань для профілактики емоційного вигорання та визначення її ефективності

Результати анкетування (Додаток В) жінок-педагогів другого зрілого віку, дозволило нам вивчити мотиви і інтереси до фізкультурно-оздоровчих занять, розробити тренувальну програму і провести дослідження.

Незважаючи на відомий вплив фізичної активності на психічне здоров'я, на сьогоднішній день не встановлено достовірне співвідношення між тренуваннями і зниженням емоційного вигорання. Проте наукові дослідження підтверджують, що заняття спортом допомагають справлятися з тривогою та антистресовими ситуаціями, підвищують самооцінку, підвищують рівень настрою та покращують якість сну. Таким чином, є докази того, що регулярні

фізичні тренування можуть сприяти профілактиці та усунення емоційного вигоряння.

Саме тому ми приготували програму тренувань на 3 місяці для профілактики емоційного вигоряння. Для того щоб перевірити програми тренувань ми створили педагогічний експеримент, у ньому було задіяно 10 науково-педагогічних працівників ЗВО міста Києва, жінок другого періоду зрілого віку (середній вік обстежених склав $39 \pm 3,8$ років).

Перше, що ми визначили – це показники фізичного стану жінок другого зрілого віку. Нами було проаналізовано методики оцінки фізичного стану педагогів з метою знайти найоптимальніший за такими показниками: необхідне обладнання, тривалість оцінки та недоліки. В ході аналізу було з'ясовано, що такою методикою оцінки фізичного стану є методика О.А. Пирогової. У методиці О.А. Пирогової у якості вихідних даних використовуються наступні величини: вік, маса тіла, зріст, частота серцевих скорочень (після 5-хвилинного відпочинку в положенні сидячи) і артеріального тиску. Розрахунок рівня фізичного стану (РФС) рахується за формулою (3.1):

$$РФС = W_{\max} / (350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{довжина тіла}) \quad (3.1)$$

$$\text{де: } W_{\max} = 700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТс - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла};$$

Згідно середніх фізичних даних учасників (табл. 3.3), ми розрахували формулу РФС:

$$W_{\max} = 700 - 3 \times 88,5 - 2,5 \times 106 - 2,7 \times 39 + 0,28 \times 69 = 83,52$$

$$350 - 2,6 \times 39 + 0,21 \times 165 = 350 - 101,4 + 34,65 = 283,25$$

$$РФС = 83,52 / 283,25 = 0,293$$

Аналіз антропометричних показників жінок першого зрілого віку показав, що довжина тіла в середньому склала $165 \text{ см} \pm 4 \text{ см}$. (табл. 3.3) Маса тіла жінок на початковому етапі в середньому склала $69 \text{ кг} \pm 4 \text{ кг}$, тоді як під впливом регулярних силових тренувань цей усереднений показник знизився до $65 \pm 4 \text{ кг}$. Оскільки основною метою дослідження було вивчення динаміки фізичного стану

жінок другого зрілого віку, які використовують в регулярних фізкультурно-оздоровчих заняттях навантаження силового характеру, особливо оцінювався показник рівня фізичного стану організму жінок. Так, в середньому РФС групи склав $0,293 \pm 0,070$ і відповідав нижче середнього рівню фізичного стану

Проводячи визначення фізичного стану на кінцевому етапі дослідження стало відомо, що під впливом занять силової спрямованості середній показник збільшився і став $0,560$, що означає, що фізичний стан жінок-педагогів покращився і став на середній рівень фізичного стану

Також зміни відбулись і в ЧСС учасників, так ЧСС у групи перед експериментом становим близько $88,5 \pm 3$, а після трьох місяців знизився до 83 ± 3 . Всі дані свідчать про те, що представники обстеженої групи на початковому етапі мали надлишкову масу тіла, маленьку фізичну активність, значну наявність жирової тканини. Всі ці дані змінювалися протягом усього тренувального процесу при впливі на організм фізичними вправами.

Таблиця 3.3

Методика оцінки фізичного стану за методом О.А. Пирогової

Показник	До експерименту	Після експерименту
	Середнє значення (n=10)	Середнє значення (n=10)
ЧСС (уд/хв)	$88,5 \pm 3$	83 ± 3
АТ (мм. рт. ст.):		
сист.	130	115
Діастл.	79	74
ІФС	0,293	0,560
Вік, років	39	39
Вага, кг	69 ± 4	65 ± 4
Довжина тіла, см	165 ± 4	165 ± 4

Далі, завдяки соціологічному методу дослідження та анкеті (Додаток В), ми виявили мотиви жінок до тренувань та причини чому вони не тренуються. Найпоширеніші мотиви до тренувань, виявились:

- Укріплення здоров'я;
- Зняття психоемоційного навантаження;

Найпоширенішими причинами, чому педагоги досі не тренуються:

- Лінь, немає мотивації;
- Жінки, не вміють самотійно скласти програму тренувань.

Завдяки показникам оцінки методу фізичного стану, мотиву тренувань, та причин, чому жінки не тренуються, було підготовлено програму тренувань в тренажерний зал. Тренування були розраховані на 2 тренування в тиждень. Для найкращого результату рекомендувалось додавати одне тренування в тиждень на розтяжку всього тіла, а також, практики дихання та медитацію.

Кожне тренування необхідно починати з розминки на 5-7 хвилин (табл. 3.4) та закінчувати комплексом на розтяжку на 10 хвилин (табл. 3.11)

У таблиці 3.5 та 3.6 зображена програма тренувань на перший місяць. Ці два тренування можна виконувати 2 рази в тиждень, наприклад, по графіку понеділок, середа. Для першого місяця тренувань ми підготували кругове тренування на все тіло зі своєю вагою, яке можна виконувати вдома або в тренажерному залі. Додатково до цих тренувань можна додати тренування на розтяжку всього тіла.

У таблиці 3.7 та 3.8 ми продемонстрували програму тренувань на другий місяць. Ці тренування можна виконувати два рази в тиждень також по графіку понеділок та середа. План тренувань розрахований на тренування в тренажерному залі, формат – силові тренування з акцентом на все тіло. Додатково після тренувань можна додати легку пробіжку на біговій доріжці протягом 10-20 хвилин, швидкість 4-5.

У таблиці 3.9 та 3.10 ми відобразили програму тренувань на третій місяць з акцентом на все тіло. В програмі є два силові тренування, які можна виконувати в тренажерному залі 2 рази в тиждень, і кожен тиждень вага буде збільшуватись.

Додаткові поради для виконання програми тренувань:

- Обов'язково виконуйте розминку перед тренуванням, щоб запобігти травматизму
- Якщо відчуваєте, що вправи надто важкі, зменшіть темп, робіть вправи менше разів або підходів
- В другому та третьому місяці до вправ буде додаватись вага, якщо для вас не підходить назначена вага, беріть трохи менше.
- Обов'язково слідкуйте за технікою вправ, не спішіть робити все відразу.

Після закінчення трьох місячної програми тренувань, ми провели невелике інтерв'ю для кожної учасниці, і дізнались, що тренувань кожна жінка побачила свої зміни в емоційному стані, стало менше тривожності, стресу. Робота почала приносити задоволення, заняття в спортзалі, дозволили відволіктись та скинути весь стрес, після кожного тренування приходило відчуття щастя. Завдяки чітко написаній програмі, кожна учасниця, знала яке саме тренування та вправи необхідно виконувати кожен місяць.

Таблиця 3.4

Програма тренувань для профілактики емоційного вигорання

Розминка

№	Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Поворот голови вправо, вліво, стоячи на рівних ногах	10 разів	Повільно повертаємо голову вправо та вліво, тягнучись вухом до плеча.
2	Кругові рухи головою	10 разів	Виконуємо рухи головою кругом вправо та вліво.
3	Рухаємо плечовим поясом вперед - назад	10 разів	Розкриваємо та рухаємо плечима назад – вперед.
4	Прокручуємо рівні руки вперед і назад	10 разів	Рівні руки прокручуємо вперед і назад, створюючи повне коло.

5	Поворот тулуба вправо, вліво + рука в сторону	10 разів	Виконуємо поворот тулуба вправо, таз на місці і при цьому рука права також витягується в сторону, потім зміна сторони.
6	Розкриття рук по сторонам	10 разів	Розкриваємо 2 руки по сторонам назад, робимо вдих і на видих округлюємо спину, руки виходять вперед.
7	Підйом рук вгору-вниз	10 разів	Дві руки тримаємо разом, на вдих піднімаємо над головою, розкриваючи грудний відділ, на видих опускаємо вниз.
8	Прокрутка таза кругом	10 разів	Стоїмо рівно і прокручуємо таз вправу сторону кругом.
9	Опускання тулуба до правої/лівої ноги	10 разів	Стоїмо рівно, ноги широко та нахиляємось вниз до правої та лівої ноги.
10	Опускання тулуба всередину.	10 разів	Стоїмо рівно, ноги широко та нахиляємось всередину, поміж двох ніг
11	Підйом на носки, на п'ятки	10 разів	Стоїмо рівно та підіймаємось на носки, потім опускаємось, і відриваємо носки від підлоги, переносимо вагу тіла на п'ятки.
11	Опускання тулуба до однієї ноги	10 разів	Поставити ногу на п'ятку, відірвати носок, та тягнутись вниз до ноги, тягнучи ікроножний м'яз.

Таблиця 3.5

**Перший місяць тренувань,
тренування №1**

Назва вправ		1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
		Час роботи	Час роботи	Час роботи	Час роботи
Коло 1					
1.	Класичне присідання	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
2.	Випад назад права-ліва нога	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина

3.	Підняття зігнутої ноги 90 градусів з 4 точок вгору	25 секунд права, 25 секунд ліва нога	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
Коло 2					
1.	Скручування на прес	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
2.	Лежачи на підлозі, опускання правої-лівої ноги вниз на прес	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
3.	Бокові скручування на прес	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
Коло 3					
1.	Планка на рівних руках	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
2.	Планка на ліктях	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
3.	Лежачи на животі, руки за головою, підйом тулуба та ніг вгору.	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
4.	Лежачи на животі, руки за головою, підйом тулуба вгору	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина

Організаційно-методичні вказівки до тренування №1 :

Формат тренування: кругове тренування, виконуємо три вправи одна за одною.

Кількість підходів: кожне коло виконуємо по 3 підхода.

Час відпочинку між колами: 1 хвилина.

Час відпочинку між вправами: відсутній.

Таблиця 3.6

Тренування №2

Назва вправ	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
--------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

		Час роботи	Час роботи	Час роботи	Час роботи
Коло 1					
1.	Широке присідання	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
2.	Лежачі на спині, розводка ніг по сторонам	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
3.	Мах однією ногою в сторону на рівних ногах	25 секунд права, 25 секунд ліва нога	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
Коло 2					
1.	Зворотні віджимання від стільця	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
2.	Опускання і підйом ліктей на підлогу з рівних рук в планці	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
3.	Присідання + жим рук з гантелями на підйомі	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
Коло 3					
1.	Бокова планка на лікті	25 секунд права та 25 секунд ліва сторона	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
2.	Ходимо в планці на рівних руках в сторону	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина
3.	Стоячи в планці на рівних руках, опускання по черзі колін	25 секунд	35 секунд	45 секунд	1 хвилина

Організаційно-методичні вказівки до тренування №2 :

Формат тренування: кругове тренування, виконуємо три вправи одна за одною.

Кількість підходів: кожне коло виконуємо по 3 підхода.

Час відпочинку між колами: 1 хвилина.

Час відпочинку між вправами: відсутній.

Таблиця 3.7

**Другий місяць тренувань,
тренування №1**

Назва вправи	Кількість підходів та повторень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
		Вага	Вага	Вага	Вага
Комплекс 1, робимо по черзі кожну вправу					
Випад з лавки з гантелями	2п. х 10р. п/л нога	Без ваги	1+1 кг.	2+2 кг.	5 кг.
Випади назад з гантелями	2п. х 10р. п/л нога	Без ваги	1+1 кг.	1+1 кг.	5 кг.
Комплекс 2					
Підняття ніг в тренажері, акцент на передню поверхність стегна	2п. х 10р. п/л нога	10 кг.	12 кг.	13 кг.	14 кг.
Руминська тяга з гантелями	2п. х 15р.	2+2 кг.	3+3 кг.	4+4 кг.	5 +5 кг.
Комплекс 3					
Сідничний міст з лавки	2п х 15р п/л нога	Без ваги	1+1 кг.	3 кг.	5 кг.
Присідання з гантелями	2п х 20-25р	1+1 кг.	2+2 кг.	5 кг.	3+3 кг.
Комплекс 4					
Широке присідання	3п х 20-50 р.	Без ваги	2 кг.	3 кг.	4 кг
Комплекс 5					
Планка на ліктях	3 підхода	30 секунд	40 секунд	50 секунд	60 секунд
Опускання по одній нозі	3 підхода	30 секунд	40 секунд	50 секунд	50 секунд

лежачи на спині					
Скручування на прес	3 підхода	30 секунд	40 секунд	50 секунд	50 секунд

Організаційно-методичні вказівки до тренування №1 :

Формат тренування: силове тренування, виконуємо всі вправи в одному комплексі один за одним без відпочинку, потім повторюємо комплекс ще 1-2 рази (як вказано в інструкції)

Кожен комплекс виконуємо 2-3 підхода

Час відпочинку після закінчення кожного комплексу 2 хвилини

Таблиця 3.8

Тренування №2

Назва вправи	Кількість підходів та повторень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
		Вага	Вага	Вага	Вага
Комплекс 1, робимо по черзі кожену вправу					
Підняття рук перед собою з гантелями	3п x 12 р.	2+2 кг. x12 разів	2+2 кг. x15разів	2+2кг. x20разів	3+3 кг. x12 разів
Підняття рук через сторони з гантелями	3п x 12 р.	2+2 кг. x12 разів	2+2 кг. x15разів	2+2кг. x20разів	3+3 кг. x12 разів
Комплекс 2					
Підняття рук на біцепс	3п x 10 р.	2+2 кг x15 разів	2+2 кг. x20разів	2+2кг. x25разів	3+3 кг. x12 разів
Комплекс 3					
Тяга до підбородка в кросовері	3п x 10 р.	10кг.	12кг.	13кг.	14кг.
Тяга рук до себе в тренажері	3п x 10 р.	10 кг. x10 разів	10 кг. x20 разів	13кг. x15 разів	17кг . x20 разів
Комплекс 4					
Широке присідання	3п x 20-50 р.	Без ваги	2 кг.	3 кг.	4 кг
Комплекс 5					
Біг в планці скалолаз	3 підхода	30 сек.	40 сек.	50 сек.	60 сек.

Опускання ліктей в планці на рівних руках	3 підхода	30 сек.	40 сек.	50 сек.	50 сек.
Планка на ліктях опускання таза в сторону	3 підхода	30 сек.	40 сек.	50 сек.	50 сек.

Організаційно-методичні вказівки до тренування №2:

Формат тренування: силове тренування, виконуємо всі вправи в одному комплексі один за одним без відпочинку, потім повторюємо комплекс ще 1-2 рази (як вказано в інструкції)

Кожен комплекс виконуємо 2-3 підхода

Час відпочинку після закінчення кожного комплексу 2 хвилини

Таблиця 3.9

Третій місяць тренувань, тренування №1

Назва вправи	Кількість підходів та повторень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
		Вага	Вага	Вага	Вага
Комплекс 1, робимо по черзі кожену вправу					
Підняття рук перед собою собою, та в сторону з гантелями	3 підхода	2+2кг. x15 разів	2+2 кг. x20разів	3+3кг. x10 разів	3+3 кг. x15 разів
Підняття рук з гантелею 90 градусів над головою	3 підхода.	2+2кг. x15 разів	2+2 кг. x20разів	3+3кг. x10 разів	3+3 кг. x15 разів
Комплекс 2					
Підняття рук на біцепс	3п x 10 р.	3+3 кг x15 разів	3+3 кг. x18 разів	3+3 кг. x25разів	4+4 кг. x10 разів
Комплекс 3					
Тяга гантель в нахлоні	3 підхода	2+2 кг. x20разів	3+3 кг. x15 разів	3+3 кг. x25разів	4+4 кг. x12 разів

Підняття руки в сторону в нахилі	3 підхода	2+2 кг. x15 разів	2+2 кг. x20 разів	3+3 кг. x15 разів	3+3 кг. x20 разів
Лежачі на животі підйом тулуба та ніг вгору	3 підхода	15 разів	20 разів	30 разів	40 разів
Комплекс 4					
Стрибки в сторону в планці на рівних руках	3 підхода	10 разів	15 разів	20 разів	25 разів
Бокова планка на лікті опускання тазу вниз-вгору	3 підхода права-ліва сторона	10 разів	15 разів	20 разів	25 разів
Лежачи на боку, підйом тулуба та ніг вгору, та опускання.	3 підхода права-ліва сторона	10 разів	15 разів	20 разів	25 разів
Лежачі на спині, скручування в діагональ до правої, лівої ноги.	3 підхода права-ліва сторона	10 разів	15 разів	20 разів	25 разів

Організаційно-методичні вказівки до тренування №1 :

Формат тренування: силове тренування, виконуємо всі вправи в одному комплексі один за одним без відпочинку, потім повторюємо комплекс ще 1-2 рази (як вказано в інструкції)

Кожен комплекс виконуємо 2-3 підхода

Час відпочинку після закінчення кожного комплексу 2 хвилини

Таблиця 3.10

Тренування №2

Назва вправи	Кількість підходів та повторень	1 тиждень	2 тиждень	3 тиждень	4 тиждень
		Вага	Вага	Вага	Вага
Комплекс 1, робимо по черзі кожену вправу					
Присідання з гантелями	2 підходи	3+3 кг. x10 р	4+4кг x10 р	4+4 кг. x20 р	5 + 5 кг x10 р
Кроки в сторону з резинкою над колінами	2 підхода	20 разів	30 разів	40 разів	50 разів
Випади вперед з гантелями правого-лівого	2 підхода	2+2 кг x10 р.	2+2 кг x15 р.	3+3 кг. x10 р.	3+3 кг. x15 р.
Комплекс 2					
Підняття ніг в тренажері на задню поверхність стегна	2п. x 10р.	10 кг.	12 кг.	13 кг.	14 кг.
Сідничний міст з лавки	2п. x 15р.	5 кг.	6 кг.	7 кг.	8 кг.
Комплекс 3					
Підняття лівої та правої ноги в сторону з резинкою над колінами	2 підхода на кожену ногу	20 разів	30 разів	40 разів	50 разів.
Вправа стілець біля стінки	2 підхода	30 секунд	40 секунд	60 секунд	80 секунд
Комплекс 4					

Широке присідання	3п х 20 р.	4 кг	5 кг.	6 кг.	7 кг
Комплекс 5					
Планка на рівних руках ходимо вперед руками та в сторону	3 підхода	30 секунд	40 секунд	50 секунд	60 секунд
Ноги 90 градусів скручування	3 підхода	30 секунд	40 секунд	50 секунд	60 секунд
Опускання правої ноги та лівої ноги, лежачи на підлозі.	3 підхода	30 секунд	40 секунд	50 секунд	60 секунд

Організаційно-методичні вказівки до тренування №2 :

Формат тренування: силове тренування, виконуємо всі вправи в одному комплексі один за одним без відпочинку, потім повторюємо комплекс ще 1-2 рази (як вказано в інструкції)

Кожен комплекс виконуємо 2-3 підхода

Час відпочинку після закінчення кожного комплексу 2 хвилини

Таблиця 3.11

Розтяжка (10 хвилин):

Назва вправи	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підйом ноги до сідниці	15 секунд одна нога	Початкова позиція стоїмо на рівних ногах. Підіймаємо праву ногу і п'яткою прижимаємо її до сідниці, відчуваємо розтягнення передньої поверхності бедра.
Нахил вниз на ноги	1 хвилина	Початкова позиція сидимо на сідницях ноги витягнуті вперед перед собою разом. З рівною спиною нахиляємося вниз до ніг, дихаємо спокійно. Відчуваємо розтягнення задньої поверхності стегна і підколіної зв'язки
Нахил боком на ногу	30 секунд одна нога	Початкова позиція ноги разом перед собою сидимо на сідницях. Праву ногу піджимаємо під себе, і боком нахиляємось до лівої ноги при цьому витягуючи руку на верх.
Нахил тулуба в середину,	30 секунд	Початкова позиція сидимо на сідницях, ноги розвели по сторонах. З рівною спиною нахиляємося вниз,

сидячи на підлозі		спокійно дихаємо відчуваємо розтягнення внутрішньої поверхності стегна
Нахил тулуба до ноги, сидячи на підлозі	30 секунд одна нога	Початкова позиція сидимо на сідницях, ноги розкриті по сторонам, нахиляємося боком до правої ноги, а потім до лівої ноги
Сидячі на підлозі, піджавши ноги нахиляємось вперед.	30 секунд	Початкова позиція сидимо на сідницях, рівна спина, 2 ноги піджимаємо під себе, п'ятка торкається п'ятки, давимо ліктями в коліна, нахиляємося вниз. Відчуваємо розкриття клюшових суглобів
Розкриваємо грудний відділ	30 секунд	Стаємо на колінах в ногах 90°, Витягуємо руки вперед перед собою торкаючись підлоги, тягнемось грудним відділом до підлоги. Відчуваємо розкриття грудного відділу
Розтягуємо та округлюємо спину	30 секунд	Початкова позиція стоїмо на 4 точках. Долоні під плечима, коліна знаходяться під тазом. На вдих прогинаємо спину, живіт тягнеться до підлоги, а на видих тягнемось спиною на верх округляючи її
Розкриваємо грудний відділ	30 секунд 1 сторона	Початкова позиція стоїмо на 4 точках. Рука за головою. Робимо вдих і повертаємось через сторону вгору, дивимось на стелю, і на видих опускаємось вниз відчуваємо розкриття грудного відділу
Розтяжка спини	30 секунд	Початкова позиція стоїмо на 4 точках в ногах 90°. Спина прогинається на вдих, на видих округляємо спину, ховаємо голову, таз на себе.
Повороти голови	30 секунд 1 сторона	Початкова позиція сидимо на колінах і повертаємо голову вправо сторону додатково допомагаючи собі руко., і змінюємо сторону
Круги головою	30 секунд	Сидимо на колінах і робимо круги головою через праву сторону до лівої сторони. Назад голову не заводимо.
Хвиля спиною	30 секунд	Сидимо на колінах, руки за спиною, робимо вдих прогинаємо спину опускаємось вниз, на видих округлюємо спину і піднімаємось на верх
Нахили вправо, вліво	30 секунд	Сидимо на колінах, на вдих опускаємось вниз в сторону, тягнувши руку в сторону, на видих піднімаємось вгору, міняємо сторону

Поворот ноги, лежачи на спині	30 секунд одна сторона	Лежачи на спині, ноги рівні, ліву ногу піднімаємо до себе згинаємо в коліні та опускаємо вправу сторону, повільно опускаємо на підлогу, тягнучи коліно в підлогу, потім зміна сторони
Піднімаємо, опускаємо руки через сторону	30 секунд	Початкова позиція стоїмо на рівних ногах ноги разом. Робимо вдих через сторону піднімаємо руки на верх, тягнемось до неба і на видиху опускаємось в низ , до ніг. Повторюємо декілька разів.

Висновки до розділу 3

Згідно даних третього розділу можемо зробити висновок:

1. Було проведено емпіричне дослідження емоційного вигорання педагогів за допомогою двох методик:

- Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко);
- Методика «Визначення рівня стресу» (В.Ю. Щербатих)

За першою методикою можна зробити висновок, що лише 6,66% досліджуваних осіб перебувають в стані напруженості, що свідчить про порушення емоційної сфери, спричинене професійною діяльністю. Половина респондентів перебувають на фазі резистенції, що проявляється в надмірному емоційному виснаженні, яке провокує появу та розвиток захисних реакцій. 23,3% респондентів перебувають в стані виснаження, що проявляється у емоційному дефіциті, емоційному відчуженні, особистісному відчуженні, психосоматичних та психовегетативних порушень.

Результати методики «Визначення рівня стресу» за В. Ю. Щербатих показало, що половина кореспондентів, мають виражене напруження та потребують застосування спеціальних методів подолання стресу, і виключення з життя стресорного фактору і 6,66% відсотків педагогів знаходяться на стадії повного виснаження, і їм рекомендується взяти відпустку, більше відпочивати, ходити до психолога, і передивитись свій підхід до роботи.

2. Нами проведено анкетування жінок-педагогів другого зрілого віку, яке продемонструвало, низький рівень фізичної активності жінок цього віку. Більше

половини жінок не ходить щоденну норму кроків 10.000. Основна причина, чому жінки не тренуються, це лень, відсутність мотивації (86,6%) та відсутність вмінь самостійно скласти собі програму (70%). А основний мотив до тренувань це бажання укріпити здоров'я та знизити психоемоційне навантаження.

3. Було проведено методику оцінки фізичного стану за О.А.Пироговою жінок другого зрілого віку. Згідно якому фізичний стан групи відповідав нижче середнього рівню. Але проводячи визначення фізичного стану на кінцевому етапі дослідження стало відомо, що під впливом занять силової спрямованості середній показник збільшився, що означає, що фізичний стан жінок-педагогів покращився і став на середній рівень фізичного стану. Також зміни відбулись і в ЧСС учасників, який знизився до 83 ± 3 . Всі дані свідчать про те, що представники обстеженої групи на початковому етапі мали надлишкову масу тіла, маленьку фізичну активність, значну наявність жирової тканини. Всі ці дані змінювалися протягом усього тренувального процесу при впливі на організм фізичними вправами.

4. Нами було надано і прописано програму тренувань в тренажерний зал на 3 місяці з метою профілактики емоційного вигорання педагогічних працівників. Кожного місяця жінки мали по 8 тренувань.

5. Після закінчення трьох місячної програми тренувань, ми провели невелике інтерв'ю для кожної учасниці, і дізнались, що тренувань кожна жінка побачила свої зміни в емоційному стані, стало менше тривожності, стресу. Робота почала приносити задоволення, заняття в спортзалі, дозволили відволіктись та скинути весь стрес, після кожного тренування приходило відчуття щастя. Завдяки чітко написаній програмі, кожна учасниця, знала яке саме тренування та вправи необхідно виконувати кожен місяць.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети та сформульованих завдань на початку дослідження нами було зроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційного вигорання. Розкрито сутність поняття: емоційного вигорання. Це стан, коли людина відчуває себе виснаженою розумово, морально, і фізично. Все це може призвести до зниження працездатності, втоми, безсоння, апатії відсутність енергії.

2. Розкрито особливості емоційного вигорання у педагогічних працівників під час дистанційного навчання. А саме фактори що впливають на виникнення емоційного вигорання у педагогів, а саме: велика кількість важливої документації, напруження через нову дистанційну форму навчання, постійні відключення світла, відсутність зв'язку, звуки вибухів через війну, одноманітність діяльності, велика кількість важливої документації, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами та морально-матеріальною винагородою, відсутність професійного росту, напруженість та конфліктність.

3. На основі аналізу фахової науково-методичної літератури було продемонстровано вплив засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці порушень емоційного стану педагогічних працівників. Ходьба, фітнес, біг, плавання, активні види спорту, розтяжка – все це може стати допомогою при емоційному вигоранню.

4. Було оцінено показники емоційного стану жінок другого періоду зрілого віку, які працюють викладачами у ЗВО, їх мотиви та інтереси до видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Було виявлено, що для більшості жінок мотивом до занять стає укріплення здоров'я та зниження емоційного напруження і багато, хто не займається через відсутність програми тренувань.

5. Проведено експериментальне дослідження визначення рівня емоційного вигорання у педагогічних працівників.

Для виявлення емоційного вигорання у педагогічних працівників було використано ряд психодіагностичних методик: методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко); методика «Тест на визначення рівня стресу» (В.Ю. Щербатих)

Провели аналіз та по отриманим даних, за результатами першої методики було виявлено, що 50% учасників знаходяться на фазі резистенції, і це показує їх байдуже ставлення до професійних обов'язків та емоційно-моральною дезорієнтацію.

Отримавши результати за другою методикою, було з'ясовано, що 53,3% досліджуваних мають виражене напруження та потребують застосування спеціальних методів подолання стресу, і виключення з життя стресорфактору.

6. Була проведена діагностика фізичного стану за О.А.Пироговою жінок-педагогів другого зрілого віку, яка показала рівень фізичного стану групи нижче середнього.

7. Розроблена комплексна програма занять з використанням засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямована на профілактику емоційного вигорання жінок другого періоду зрілого віку науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах дистанційної освіти.

8. Була оцінена ефективність програми тренувань, і продемонстровано зміни фізичного стану, за О.А. Пироговою, який піднявся до середнього, а також зменшення ваги, рівня ЧСС, також відбулись позитивні зміни в емоційному стані жінок. Після тренувань відчувається більше щастя, стало менше роздратованості, напруження, тривоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Н.О. Інтерактивні методи навчання як засіб розвитку пізнавальних інтересів студентів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. – Вип. 21 / Редкол.: І. А. Зязюн та ін. Київ–Вінниця : ТОВ фірма „Планер”, 2009. С. 282–2
2. Ажиппо О. Ю. та ін. Вступ до вищої фізкультурної освіти: навч. посіб. для студентів ВНЗ. 2-е вид. Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків: Точка, 2015. 199 с.
3. Балакірєва К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб "Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання": Проект Програми розвитку ООН "Підтримка реформи соціального сектору в Україні". [Електр. ресурс]. Київ: Доступно: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
4. Барканова О. В. Методики діагностики емоціональної сфери / О. В. Барканова // Психологический практикум. Красноярск: Литера-принт, 2009.№ 2. – С. 10-13.
5. Билогур В.Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях: Автореф. дис. канд. наук с физ. вихов. и спорта: 24.00.02. Ровно: Ровенский ДГУ; 2002. 18 с.
6. Блистів ТВ, Левінська КІ, Гураль ВМ, Блистів ІД. Побудова оздоровчих програм засобами туризму як чинник активізації рекреаційної діяльності студентської молоді. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф.; 2022 Жовт 7-8; Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2022. С. 223-226
7. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. СПб., Добродійко, 1999 .

8. Бойко В. Психоенергетика. СПб. : [Интернет] Питер, 2008. 416 с. Доступно: https://bookap.info/okolopsy/boyko_psihoenergetika
9. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других : Москва: ИИД Филин, 1996. – 472 с.
10. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
11. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. Педагогічний процес: теорія і практика : Зб. наукових праць. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. Київ: ЕКМО, 2014. Вип. 2; С. 319-329.
12. Волобуєва Т. Б. Самовчитель з організації дистанційної освіти. Харків : Основа, 2010. 256 с.
13. Воробйова А.В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. В: 1-я Международная заочная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья человека» (23– 27 ноября 2015 года). 7с.
14. Гринберг Дж. Управление стрессом : 7 –е изд. Санкт –Петербург : Питер, 2002. 496 с
15. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології). Навч. посіб. М. Я. Гриньків, Г. Г. Баранецький. Львів : Укр. технології, 2006. – 124 с.; Стецура Ю.В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк: ТОВ ВКФ “БАО”; 2006. 256 с.
16. Давиденко Е.В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека: Рекомендации по использованию Е.В. Давиденко, Раслан Масауд. Киев: Олимпийская литература. 1999. 12 с.
17. Дмитренко П. В. Дистанційна освіта. Київ: НПУ, 1999. 25 с.
18. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти: Психолог. 2010. № 40. С. 3-6.

- 19.Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества. - Киев: ИЗМН, 1999. С. 270.
- 20.Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу “людина – людина”: автореф. дис.канд. психол. наук О.А. Кириленко. - Київ, 2007. 24 с
- 21.Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л.В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89– 92.
- 22.Конверський АЄ. Основи методології та організації наукових досліджень: навч. посіб. [для студ., курсантів, аспір. і ад'юнтів]. Київ: Центр. учб. літ.,2010. 352 с
- 23.Коробейников Г.В. Физическая работоспособность и темп старения человека. Проблемы старения и долголетия. 1996. Т. 6, N 1–2. С. 36–40.
- 24.Круцевич Т. Особливості впливу психологічних характеристик юнаків і дівчат різних вікових груп на формування потреби у досягненні успіху. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. В. 4 (66). С. 25-31.
- 25.Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. Семінар - тренінг для вчителів. Психолог. 2009. № 29-30. с.56- 58.
- 26.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – Москва: Физкульт. и спорт, 1989. 224 с.
- 27.Леонова А.Б. Психологические основы управления состоянием человека. Москва: Смысл, 2007. 311с.
28. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. Москва: Издательство Московского университета, 1993. с.108
- 29.Мальцева Н. В. Проявления синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы : дисс. канд. психол. наук : 19.00.13; 19.00.07. Казань, 2005. 212 с

30. Мамылина Н. В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин: монография Н. В. Мамылина, Л. В. Бобылева. Челябинск: Изд-во Цицеро, 2016. 194 с.
31. Москаленко Н. Інноваційні підходи залучення до рухової діяльності школярів та студентів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. - № 2. С. 115-121. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_2_14
32. Навакатилян А. О., Крыжановская В. В., Кальныш В. В. Физиология и гигиена умственного труда. Киев: Здоров'я, 1987. 152 с.
33. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року. "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Указ Президента України № 42/2016. Київ. 2016. Доступно: [URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016.](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016)],
34. Начинская СВ. Спортивная метрология. Москва: Издательский центр «Академия»; 2012. 240 с
35. Павленко В. О. Фундаменталізація змісту фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування. Здоровье, спорт, реабилитация. 2017. Т. 1, №. 1. С. 45–50с.
36. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ. 2011. 219 с.
37. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоровье;1996. 152 с.
38. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання : Психолог. – 2011. № 14-15. С. 49-54
39. Профессиональное «выгорание» педагога. Педагогический родник. 2009.№2. С. 12-15.
40. Плахтій П. Д. Вікова фізіологія. Теорія, практикум, тести : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А.; 2008. 332 с.

41. Проблеми і суперечності у впровадженні дистанційного навчання в освітньому процесі закладів вищої освіти. [Інтернет]. Доступно: <https://sno.udpu.edu.ua/index.php/naukovo-metodychna-robota/95-innovatsiini->
42. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.
43. Розенцвейг Г.С. Красота – в здоров'є. Пер с англ. Москва: Физкульт. и спорт, 1985. 221 с.
44. Стрельник С.О. Кулага І.В. Ільницький Д.О. та ін. Світовий досвід організації та розвитку університетської системи дистанційного навчання. Київ, 2013. 38с.
45. Синдром вигорання. [Інтернет]. 2017. Доступно : <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya>
46. Степанчук А.П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. Вісник Української медичної стоматологічної академії, 2022;1(73):141-4. DOI 10.31718/2077-1096.21.1.141
47. Стратегія розвитку спорту та фізичної активності до 2032 року. [Інтернет]. Доступно: <https://mms.gov.ua/news/mkms-prezentue-strategiyu-rozvitku-sportu-ta-fizichnoi-aktivnosti-do-2032-roku>
48. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. [Інтернет]. Доступно: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>
49. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б.Хмельницького, 2018. – 260 с.
50. Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учеб. пособие. Москва: Спорт, 2016. 196 с.

51. Ушкаленко І. М. Дистанційна форма навчання у вищих навчальних закладах України та інших країн світу. Ефективна економіка. 2018. No 4. [Електронний ресурс]. Доступно : http://www.economy.nauka.com.ua/pdf/4_2018/63.pdf.
52. “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Цільова комплексна програма. Указ Президента України No 963/98 від 01.09.1998. – 28 с.
53. Хронічна втома – ще не хвороба, але вже й не здоров’я. [Інтернет]. Доступно: <https://oppb.com.ua/content/hronichna-vtoma-shche-ne-hvoroba-ale-vzhe-y-nezdorovyua>
54. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. No 3 (31). С.202–210
55. Штихно Л. В. Дистанційне навчання як перспективний напрям розвитку освіти. Молодий вчений. 2016. No 6. С. 489–492.
56. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2008. 256 с.
57. Ядвига Ю.П., Коробейников Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Влияние двигательной активности на психоэмоциональное состояние студентов вуза экономических специальностей в современных условиях обучения
58. Covid-19 та дистанційне навчання у закладах вищої освіти: аналітичний огляд наукових публікацій з міжнародних видань. [Інтернет]. Доступно: <https://nubip.edu.ua/node/79877>.
59. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour. 1981. N 2. P. 99–113.
60. Kelly: Adapted Physical Education National Standards, - Human Kinetics, 2006 r.,

Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко [7]

Інструкція. Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, у якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

Текст опитувальника:

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить усе менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що вдома намагаюсь спілкуватись якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час

спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш. 36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше, ніж раніше.

43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного стану.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження. 50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною. 52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваюся трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поводжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б), щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість,

увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи. 68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.

69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.

70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути. 78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.

80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість. 83. Робота з

людьми спричинила поганий вплив на мене, як на

професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою). 84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Ключ :

1. Переживання психотравмуючих обставин

2. Незадоволеність собою

3. «Загнаність у клітку»

4. Тривога і депресія

Разом по фазі «Напруження»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування

2. Емоційно-моральна дезорієнтація 3. Розширення галузі економії емоцій

4. Редукція професійних обов'язків Разом по фазі «Резистенція»

1. Емоційний дефіцит

2. Емоційна відчуженість

3. Деперсоналізація

4. Психосоматичні та психоемоційні порушення

Разом по фазі «Виснаження» Підсумковий показник

«Напруження»

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5) -2(3), +14(2), +26(2), -38(10),
-50(5), +62(5), +74(5)

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5) +4(2), +16(3), +28(5), +40(5),
+52(10), +64(2), +76(3)

«Резистенція»

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5) +7(2), +19(10), -31(2), +43(5),
+55(3), +67(3), -79(5)

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«Виснаження»

+9(3), +21(2), +33(33), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10) +12(3), +24(2), +36(5),
+48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Тест на визначення рівня стресу (Ю. Щербатих) [57]

Суть тесту – визначити рівень стресу особи. Тест складається з декількох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної ознаки будуть подані стани, які можуть виникати в людини. Потрібно відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, відповідно до того, притаманний він особі чи ні.

Якщо педагог обирає відповідь «Так», то йому треба записати кількість отриманих балів за відповідь. У кожному розділі кількість балів за відповідь різна. Якщо ж він вибере відповідь «Ні», то отримає 0 балів.

1. Негативні думки
2. Неможливість зосередження
3. Погіршення пам'яті
4. Думання про проблеми
5. Відсутність концентрації уваги
6. Неможливість ухвалити рішення, складність вибору
7. Порушення сну
8. Часті помилки та не- точності
9. Неактивність, зволікання
10. Порушення логіки, алогічне мислення
11. Поквапні рішення
12. Зменшення «поля зору»
1. Зниження апетиту або переїдання
2. Часті помилки під час виконання дій
3. Дуже швидка або навпаки сповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Конфліктування на роботі або в сім'ї
6. Нестача часу
7. Невстигання, зволікання

8. Немотивація до зовнішнього вигляду, неохайність

9. Непродуктивність діяльності

11. Порушення сну/безсоння

12. Часте куріння та вживання алкоголю

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Поганий настрій

4. Часта туга, депресія

5. Дратівливість, гнів

6. Низька лабільність, байдужість

7. Недоречний гумор

8. Невпевненість у собі

9. Незадоволення від життя

10. Відчуженість, самотності

11. Брак інтересу до життя

12. Низька самооцінка, почуття провини або невдоволення собою чи своєю роботою

1. Частий біль у різних ділянках тіла, головні болі

2. Підвищення або зниження тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення травлення (закреп, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення ритму дихання

6. Напруженість у м'язовій системі

7. Утомлюваність

8. Алергія чи інші шкірні висипи

10. Пітливість

11. Збільшення або зменшення ваги тіла

12. Зниження імунітету, нездужання

Наприкінці тесту треба підсумувати всі набрані бали, щоб визначити рівень стресу відповідно до шкали розподілу балів. Максимальна сума балів може бути 66.

Шкала оцінки і характеристика:

- 1) 0–5 балів – відсутність стресу.
- 2) 6–12 балів – помірний стрес.
- 3) 13–24 балів – сильний стрес.
- 4) 25–40 балів – дуже сильний стрес, потрібна допомога психолога або психотерапевта.
- 5) 40 балів – найбільш небезпечна стадія стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії.

Опитування науково-педагогічних працівників щодо мотивів та інтересів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Ваша прізвище, ім'я, по батькові _____

Рік народження _____

Стать _____

1. Який ваш педагогічний стаж? _____

2. Ваша посада _____

3. Ваш сімейний стан

- Одружений/заміжня;
- У відносинах;
- Без пари;

4. Чи є у вас діти?

- Так;
- Ні;

5. Оцініть рівень Вашого здоров'я

- абсолютно здоровий;
- стан здоров'я задовільний;
- не можу похвалитися;
- зовсім погане здоров'я;
- важко відповісти.

6. Яка фізична активність присутня зараз у вашому житті? Виберіть все можливі варіанти.

- Ранкова гімнастика
- Самостійні заняття фізичними вправами.
- Активні види відпочинку, ігри.
- Заняття у фізкультурно-оздоровчих групах.

7. Яким фізичним вправами ви надаєте перевагу?

- Ходьба
- Плавання;
- Фітнес;
- Стретчінг;
- Біг;
- Пілатес або йога
- Їзда на велосипеді;
- Інше _____

8. Чи є у вас автівка та як часто ви їздите за кермом?

- Так, дуже часто;
- Так, рідко;
- Ні;

9. Скільки орієнтовно кроків в день ви ходите

- До 5000 кроків в день;
- До 10 000 кроків в день
- 10.000 кроків в день та більше

10. Заради якої мети Ви займаєтеся фізичною культурою і спортом?

(вкажіть не більше трьох причин)

- Бажання зміцнити здоров'я;
- Для поліпшення постави, формування гарної ходи;
- Корекція фігури, нормалізація ваги
- Прагнення особистої фізичної досконалості
- Поліпшення настрою, самопочуття.
- для спілкування, можливості мати друзів, бути серед інших;
- щоб підняття самооцінки;
- щоб подобатися, бути привабливим для протилежної статі;
- щоб зняти втому, активізувати розумову діяльність;
- Для цікавого використання вільного часу;

11. Як Ви взагалі відчуваєте себе після занять з фізичними вправами?

- приємно стомленим;
- «розбитим»;
- роздратованим;
- бадьорим;
- активним;
- пасивним;

12. Чи вмієте ви самотійно складати програму тренувань?

- Так
- Ні;

13. Якщо Ви не займаєтеся фізичною активністю, то що Вам заважає це робити в даний час? Виберіть до 3 варіантів

- мало вільного часу;
- не дозволяє здоров'я;
- лінь, немає мотивації;
- не подобається тренуватись
- немає фінансових можливостей
- Не вмію складати самотійно програму

14. Чи відчуваєте Ви, що фізична активність допомагає вам розслабитись, відволіктись?

- Так
- Ні

15. Чи відчуваєте Ви себе більш щасливим/щасливою після фізичної активності?

- Так
- Ні