

<https://doi.org/10.52256/2710-3560.98.2024.98.16>
 УДК 373.2.091.33-051:379.81:613.6

Лілія Кучинська,
 кандидат педагогічних наук,
 викладач кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін,
 Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут
 післядипломної педагогічної освіти»
 Житомирської обласної ради, м. Житомир
 ORCID ID 0000-0001-5225-5708
 lilia.kuchynska@gmail.com

РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДНИК ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГА В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

У статті визначено потенціал рекреаційної діяльності щодо відновлення та оздоровлення педагогічних працівників у сучасних непростих реаліях та обґрунтовано актуальність систематичної участі у такій діяльності. Підкреслено нерозривний зв'язок між рекреаційною діяльністю та здоров'ям і суб'єктивним добробутом особистості. Проаналізовано багатовимірну структуру залучення до рекреаційних видів діяльності, що охоплює поведінковий, афективний та когнітивний аспекти. Окреслено низку універсальних бенефіціарних особливостей рекреаційної діяльності, зокрема релаксацію, зниження рівня напруги, підтримку оптимального здоров'я, пробудження відчуттів, наповнення енергією, покращення самооцінки та вдосконалення навичок. У статті також виокремлено компоненти професійної готовності до застосування рекреаційного потенціалу дозвілля, серед яких мотиваційно-ціннісний, когнітивно-інтелектуальний, діяльнісно-творчий та аналітико-рефлексивний компоненти. Акцентовано особливо на внутрішній мотивації як фундаментальному аргументу для педагогічних працівників брати активну участь у різних заходах рекреаційного спрямування. Представлено фізичні (контроль за фізіологічними показниками, покращення загального стану здоров'я, попередження серцево-судинних захворювань), соціальні (перебування в компанії з іншими, зменшення відчуття самотності, розвиток соціальних навичок), психологічні (відчуття захоплення, радості, захвату, азарту, гострі пригодницькі відчуття, стрес-менеджмент, релаксація та втеча від буденних проблем, правильний баланс між роботою та відпочинком або тайм-менеджмент) та емоційні мотиватори (відчуття щастя та добробуту, інтелектуальний розвиток, духовні цінності), що спонукають до рекреаційної активності. Визначено поняття «рекреаційного ресурсу», правильне використання якого підвищує ефективність відновлювальних показників дозвілєвої активності. Зазначено, що рекреаційні заходи за видом активності поділяються на заняття інтелектуального рекреаційного спрямування (відвідування музеїв, бібліотек, театрів, концертних залів, клубів тощо) та фізичного або рухового характеру, що дає змогу зняти фізичну втому та відновити фізичний стан організму (заняття спортом, гімнастикою, танцями, так зване «зелене дозвілля»: піші прогулянки у міських зелених зонах, велопогулянки, садівництво, фермерство тощо).

Ключові слова: рекреаційна діяльність, дозвілля, педагогічні працівники, суб'єктивне благополуччя, мотиватори, рекреаційний ресурс.

Liliia Kuchynska. Recreational activity as an effective tool to improve teachers' health and restore their inner resources in the face of modern challenges

The article describes the potential of leisure activities as one of the effective means to enhance teachers' sustainable wellbeing and improve their health in the face of modern challenges. It shows the relevance of progressive leisure engagement. It emphasizes a positive relationship between health, subjective wellbeing and engaging in active leisure. The article analyzes the multidimensional structure of leisure engagement, including behavioral, affective and cognitive aspects. A number of common leisure benefits is

outlined, including a source of relaxation, a way to relieve stress, a tool to maintain good health, a source of excitement and energy as well as self-esteem and skills development. It also singles out the components of professional readiness to use recreational potential of leisure, such as motivational-value, cognitive-intellectual, activity-creative, and analytical-reflective elements. It highlights the fact that intrinsic motivation is the key reason teachers usually engage in recreational activities. The article singles out motivators, which contribute to leisure engagement. These are physical motivating factors (control of physiological indicators, improving general health and preserving cardiovascular health), social (being with others, reducing loneliness and social norms), psychological (sense of adventure, excitement, challenge; stress management; relaxation and escape; healthy balance of work and play or time-management) and emotional motivators (happiness and well-being; intellectual outcomes; spiritual values and outcomes). The concept of «recreational resource» is defined. The article points out the idea that the effective use of recreational resources promotes recreational value of leisure. It is noted that recreational activities are divided into intellectual leisure (visiting museums, libraries, theaters, concert halls, clubs, etc.) and physical leisure that helps to relieve physical fatigue and restore physical resources of the body (sports, gymnastics, dancing, «green leisure»: hiking in urban green areas, cycling, gardening, farming, etc.).

Key words: recreational activity, leisure, teachers, subjective wellbeing, motivators, recreational resource.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Глобальне суспільство знаходиться на межі переломного моменту в історичному континуумі. Загальновідомі традиційні системи та моделі існування, які здавалися передбачуваними та прогнозованими, у теперішніх реаліях визначаються складністю та піддаються сумніву. Пандемії, планетарна економічна нестабільність, воєнні дії, кліматичні зміни, соціальна стигматизація, ексесивна динамізація у сфері технологій – всі ці процеси негативно впливають на здоров'я та благополуччя представників багатьох професій та вимагають від людей знаходити ефективні адаптаційні механізми та стратегії задля успішного функціонування в умовах перманентної невизначеності та постійних стресів. На етапі модернізації вітчизняної освіти та інформатизації суспільства спостерігається значний дисбаланс між витрачанням сил та їх відновленням і як наслідок зростання рівня захворюваності, особливо на хронічні хвороби, погіршення параметрів здоров'я педагогів, що зміщують акцент з фізичної втоми на нервову.

У новій парадигмі сучасного професійного середовища важливу роль відіграє здатність педагога швидко та якісно відновлювати першочергово нервово-психологічні ресурси, що є значно складнішим завданням, аніж збереження фізичного здоров'я. Для реалізації відновлювального потенціалу внутрішніх резервів необхідно змінювати види та характер діяльності, наприклад, розумову діяльність на рухову, один вид рухової діяльності на інший. Активне дозвілля, відпочинок з використанням природних умов та ресурсів та зміна виду діяльності сприяють швидшому відновленню організму після втоми. Це особливо актуально для професій, де люди багато часу перебувають у статичному режимі або виконують одноманітні, монотонні рухи або ж, як педагогічні працівники, провадять діяльність, що синтезує емоційно-психологічні навантаження та рутинну динаміку.

Відповідно, перед працівниками освітньої сфери постає невідкладне завдання поновлення індивідуальних резервів на ендогенному рівні, збереження здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії. Дієвим інструментарієм досягнення такої цілі є рекреаційна діяльність, що розглядається як активність, пов'язана з насолодою, веселощами, збудженням, задоволенням, захопленням; спосіб розслабитися та втекти від реальності, зняти стрес або метод збереження балансу між інтенсивною освітньою діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми. На сучасному етапі існує ціла низка досліджень рекреаційної царини на педагогічній арені. Зокрема такі науковці, як: О. Андреева, О. Жданова, Т. Круцевич, Н. Ковальва, Б. Шиян приділяють значну увагу у своїх доробках темі дозвілля та рекреації. Вони визначають дозвілля як сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються безпосередні фізичні, психічні й духовні потреби, переважно відновлювального характеру. В. Балахтар своє чергою класифікує дозвілля, виокремлюючи його фізичну складову – спрямоване зняття фізичного та розумового напруження, спортивні й рекреаційні заняття. Концептуальні засади фізкультурно-спортивного відпочинку у галузі дошкільної освіти

розкривають у своїх дослідженнях Т. Бондар та Ю. Васькова, акцентуючи на тому, що в його основі лежить оздоровчо-виховний процес, який є логічним продовженням освітнього процесу в ЗДО, орієнтованого на покращення вміння зберігати і відновлювати здоров'я шляхом формування рекреаційних потреб і цінностей особистості, стимулювання її вакаційної активності, організації відпочинку та формування установок і стилю рекреаційної поведінки.

Значну частину в активах закордонних дослідників охоплює питання важливості мотиваційних чинників рекреаційної діяльності різного змісту задля відновлення фізичних та психологічних ресурсів в освітньому середовищі. Зокрема Дж. Р. Б. Хальбеслебен, Дж. Невьо, С. К. Паустіан-Ундердал, М. Вестман, К. Штраус, С.К. Паркер та ін. підкреслюють той факт, що мотивація поновлення внутрішніх сил, накопичення нових як арсеналу для подолання майбутніх викликів є фундаментальним компонентом професійної стабільності.

Мета статті полягає у визначенні потенціалу рекреаційної діяльності щодо відновлення та оздоровлення працівників освітнього середовища в сучасних непростих реаліях та обґрунтуванні актуальності систематичного залучення до такої діяльності.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Численні дослідження демонструють нерозривний взаємозв'язок між загальним добробутом людини та її участю в рекреаційній діяльності. Проаналізовані дані вказують на багатовимірну структуру концепту дозвіллевого залучення, що охоплює поведінковий, афективний та когнітивний аспекти. Поведінкове залучення до рекреаційних занять розглядається як ключовий предиктор суб'єктивного добробуту особистості традиційно визначається як частота та довготривалість залучення у рекреаційну діяльність у позаробочий час [7].

Афективний аспект тісно пов'язаний із важливістю інтеграції фокальної рекреаційної діяльності в звичний спосіб життя, а також низкою чинників, що сприяють прогресивному залученню до заходів рекреаційного спрямування, серед яких привабливість, центральність та резистентність до змін. Привабливість як один з фундаментальних емоційних факторів проявляється в інтересі брати участь у рекреаційних івентах з метою отримання насолоди та задоволення. Центральність визначається ступенем пріоритетності дозвілєвої активності у житті людини. Резистентність до змін характеризується рівнем бажання або небажання модифікувати власні вподобання у типах дозвілля, іншими словами психологічної прив'язаності до того чи іншого виду діяльності [7].

Когнітивний елемент стосується усвідомлення та уявлення особистості про залучення до рекреаційної діяльності, а також визнання багатьох переваг активного дозвілля, серед яких відновлення та збереження фізичного та психічного здоров'я, збагачення особистого досвіду, розвиток адаптивних навичок, збільшення багажу знань про дозвілля та саморозвиток [8].

Рекреаційна діяльність нерозривно пов'язана з професійною активністю репрезентантів соціономічних професій. Характерною рисою зазначеної діяльності є орієнтація на задоволення рекреаційних потреб шляхом участі в заходах, де цінується не стільки результат діяльності, а власне сам процес. Рекреаційну потребу у даному контексті слід розглядати як усвідомлення людиною недостатності умов для поповнення ресурсів, витрачених в процесі трудової діяльності та прагненні їх (умови) віднайти, що корелюється зі ставленням особистості до соціально-економічного середовища її життєдіяльності. Рекреаційна діяльність фахівців у професійному середовищі, ключовим маркером якого є дихотомія «людина-людина», детермінується як одна з визначальних форм соціально-професійної активності, фундаментальна риса індивідуальної свідомості й загальнолюдської культури, змістовний аспект соціальної взаємодії і спілкування [2].

Універсальними бенефіціарними особливостями рекреаційної діяльності можна вважати релаксацію, зниження рівня напруги, підтримку оптимального здоров'я, пробудження відчуттів, наповнення енергією, покращення самооцінки та вдосконалення навичок. Дії рекреаційного змісту також сприяють позитивному особистісному зростанню, яке є складовою цілісної картини здорового педагога у освітній сфері, що проявляється у промуванні таких квалітетів, як: впевненість у собі, самоповага, довіра та лідерські якості [9].

Аналіз наукових праць, присвячених питанню рекреації в галузі освіти, дозволяє виділити такі визначальні компоненти готовності у професійному плані до застосування абсолютного потенціалу рекреаційної діяльності, як:

- мотиваційно-ціннісний компонент (мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, рефлексія особистісного росту), що містить такі елементи, як: сформованість професійного та навчального

мотивів, розуміння необхідності рекреаційної діяльності, захопленість виконанням рекреаційних дій, прагнення до творчої самореалізації;

- когнітивно-інтелектуальний компонент (повнота, глибина, обсяг, системність та стійкість знань змісту рекреаційної діяльності, сформованість пізнавальної активності), що представлений системою знань про способи і форми соціально-педагогічної рекреації, про її вплив на всіх учасників, про засоби підвищення ефективності соціалізувальних можливостей рекреаційної діяльності;

- діяльнісно-творчий компонент, що охоплює предметно-професійну готовність до емпіричного використання отриманих знань про норми і правила організації рекреаційної діяльності для учасників різних вікових та соціальних груп в звичайних та надзвичайних ситуаціях освітнього середовища, а також вміння самостійно розробляти рекреаційні програми для установ різного типу, виявляти інтерес до проектування та модернізації рекреаційної роботи, здатність впроваджувати інноваційні та креативні практичні заходи дозвіллевого характеру, спрямовані на розкриття потенціалу учасників та збагачення міжособистісного досвіду;

- аналітико-рефлексивний компонент, що характеризується вмінням аналізувати і оцінювати власні можливості та особистісні якості у межах свого рівня професійної підготовленості під час практичного використання рекреаційної діяльності у педагогічному руслі та містить такі базові елементи, як: самооцінка, самопізнання, ставлення до себе, а також здатність вносити необхідні корективи, порівнювати мету і результати [2].

Магістральну роль у відновленні здоров'я педагогічних працівників у закладах дошкільної освіти та досягненні гармонії між роботою та позаробочим життям відіграє мотивація до особистого залучення в рекреаційне дозвілля. Систематична участь у заходах дозвіллевого наповнення допомагає педагогам бути більш продуктивними, ефективними та вмотивованими на роботі та покращувати міжособистісні зв'язки.

Теорія самовизначення, запропонована Едвардом Л. Деці та Річардом М. Раян, підкреслює той факт, що люди за своєю природою мотивовані розвиватися, досягати поставлених цілей і повністю поринати та віддаватися навіть нецікавим завданням, якщо розуміють їх значущість та цінність. Ця теорія фокусується на внутрішній мотивації до діяльності, а не на зовнішній. Виконання певного виду діяльності заради самого процесу та почуттів, які супроводжують результат цих дій, є ключовою рисою внутрішньої мотивації. У цьому контексті вирішальним фактором для участі стає користь та переваги певного заняття, а не зовнішня винагорода, що диктує або впливає на людську поведінку [10].

Жодне окреме явище не відображає позитивного потенціалу людської природи так яскраво, як внутрішня мотивація, тобто вроджена схильність до пошуку новизни та викликів, розширення та використання своїх можливостей, дослідження та навчання. Цей тип мотивації посилюється та виникає з більшою ймовірністю, коли є відчуття незалежності або автономії, компетентності та спорідненості. Автономія – це свобода визначати власну поведінку, керувати своїми діями та контролювати ситуацію. Відчуття компетентності виникає, коли людина почувається здібною, вмілою, здатною відповідати прийнятному рівню виклику та є результатом ефективного та позитивного зворотного зв'язку від роботи. Спорідненість – це відчуття причетності, безпеки та зв'язку з іншими.

У межах рекреаційного середовища внутрішня мотивація вважається найбільш бажаною та обов'язково підкріплюється мотиваційними факторами. Розрізняють чотири типи мотиваторів рекреаційної діяльності: фізичні, соціальні, психологічні та емоційні. До фізичних мотиваційних факторів можна віднести контроль за фізіологічними показниками, покращення загального стану здоров'я, попередження серцево-судинних захворювань. Емпіричні дослідження показують, що навіть помірно інтенсивні види фізичної діяльності мають позитивний довгостроковий вплив на загальне здоров'я людини, підвищують швидкість відновлення життєвих ресурсів, значно знижують рівень стресу в організмі. Активне дозвілля особливо актуальне в епоху електронних пристроїв, гаджетів, різних видів транспорту, що економлять час, полегшують роботу у багатьох сферах, але водночас зводять фізичні зусилля до мінімуму та сприяють сидячому способу життя. Проте суспільна свідомість на цьому етапі починає змінюватися і осягати масштаб важливості активного способу життя, де одну з провідних ролей відведено паркам та зонам відпочинку [10].

Серед соціальних мотиваторів розрізняють перебування в компанії з іншими, зменшення відчуття самотності, розвиток соціальних навичок. Потреба бути частиною соціальної групи та мати

друзів, які забезпечують спілкування, підтримку та близькість, лежить в основі багатьох розважальних дозвіллевих заходів. Багато людей у наш час зав'язують свої основні соціальні контакти та стосунки не на роботі, а в добровільних групових асоціаціях у процесі дозвілля. Навіть у відносно вільному середовищі відпочинку на свіжому повітрі взаємодія між учасниками діяльності є ключовим елементом досвіду. Лише 2% від усіх видів рекреаційної діяльності проводиться поодиночці, що свідчить про прагнення людини до суспільних заходів. Соціальний контакт, дружба чи близькість з іншими є ключовими чинниками, що дають змогу уникнути відчуття самотності [10].

Варто акцентувати також і на тому, що у межах окремих рекреаційних груп і програм існує певний набір соціальних норм, ролей і стосунків, які необхідно прийняти, якщо виникає бажання інтегруватися у цей рекреаційний процес, що у подальшому сприяє соціальному розвитку його учасників. Залучення у групові види дозвіллевої діяльності розвиває вміння міжособистісної комунікації, лідерські якості, здатність дотримуватись правил та ефективно працювати в команді. Під час вибору типів дозвілля необхідно першочергово враховувати інтровертивні, екстравертивні та амбівертивні особливості людей та їх різний ступінь толерантності до соціальної стимуляції, адже у багатьох випадках суспільна думка підштовхує людей долучатися до популярних видів рекреаційної діяльності, незважаючи на власні психологічні потреби та риси особистості, що у результаті нівелює оздоровчу функцію дозвіллевих заходів та має протилежний ефект.

Психологічними мотиваційними факторами є відчуття захоплення, радості, азарту, гострі пригодницькі відчуття, стрес-менеджмент, релаксація та втеча від буденних проблем, правильний баланс між роботою та відпочинком або тайм-менеджмент. Однією з рушійних сил залучення до рекреаційної діяльності на сьогодні є прагнення до пригод та різних викликів. Пригодницька рекреаційна діяльність, що відбувається у природному середовищі, пов'язана зі складнощами, особистим ризиком, невизначеністю та обгрунтованими шансами на успіх. Ключовими елементами такого виду діяльності можна вважати адреналін та гострі відчуття, що трансформують внутрішній стан учасників, покращують настрій, підвищують запаси енергії, сприяють кращому когнітивному функціонуванню та психологічному добробуту. Їзда на велосипеді, походи на природу, екскурсії, творчість через мистецтво чи драму, медитація, глибоке дихання, музика, йога та ін., всі ці види дозвіллевої діяльності частково продиктовані психологічними мотиваторами [10].

Емоційними мотиваторами рекреаційної діяльності можна вважати відчуття щастя та добробут, інтелектуальний розвиток, духовне збагачення. Поняття «духовного збагачення» часто асоціюється з релігією, проте в цьому контексті позначає здатність демонструвати вищу людську природу, моральні цінності, співчуття та повагу до людей і планети. Такий концепт пов'язаний із розвитком внутрішніх особистісних почуттів, усвідомленням життєвої цілі, бажанням піклуватися про інших і поводитися відповідально в усіх аспектах існування. Дозвілля у цьому конкретному випадку стає майданчиком для роздумів, розгляду вищих цінностей, безкорисливої діяльності; дозволяє відчути свободу; є джерелом відновлення моральних сил [10].

Результативність базових форм рекреаційної діяльності у сфері освіти визначається вмінням продуктивного використання рекреаційного ресурсу – відповідних компонентів природного середовища і феноменів соціокультурного характеру, які відзначаються винятковими властивостями (унікальність, оригінальність, естетична привабливість, лікувально-оздоровча значущість та ін.) [1].

У практичній діяльності рекреаційні ресурси інтегруються через комплекс рекреаційних занять або заходів, що за видом активності поділяються на заняття інтелектуального рекреаційного спрямування (відвідування музеїв, бібліотек, видовищних заходів: театрів, концертних залів, клубів тощо) та фізичного або рухового характеру, що дозволяє зняти фізичну втому та відновити фізичний стан організму (заняття спортом, гімнастикою, танцями, так зване «зелене дозвілля»: піші прогулянки у міських зелених зонах, велопогулянки, садівництво, фермерство тощо) [3].

Необхідною умовою при виборі рекреаційної діяльності є індивідуальні особливості педагогів. Виконання фізичних вправ потребує врахування психотипу особистості та її схильності до того або іншого виду фізичної активності, віку, статі, рівня фізичної підготовки, генетичних факторів, способу життя, умов праці і побуту, географічних та кліматичних умов [4].

Варто детальніше зупинитися на аналізі інтелектуальних видів дозвіллевої діяльності у педагогічному середовищі. Зокрема, рекреаційна функція бібліотеки визначається організацією змістовно-рекреаційних траєкторій на основі комплексу спеціальних заходів, спрямованих на відновлення та відтворення втрачених або послаблених психічних сил, оптимізації самопочуття

педагогів, що сприяє їх пристосуванню до умов праці, пов'язаних з великим психічним навантаженням. Ефективність рекреаційної ролі бібліотеки пов'язана з її змістовно-комунікативним характером діяльності, а також з її впливом на формування таких соціокультурних чинників, як стиль життя, соціальний статус, соціальні стереотипи і настанови, індивідуальна культура особистості.

Рекреаційні потреби та інтереси кожної читацької групи – важлива умова ефективної рекреаційної діяльності бібліотеки шляхом використання широкого кола сучасних видів і форм дозвілля на її платформі. Як рекреаційне середовище, сучасна бібліотека використовує «оригінальні культурно-дозвіллієві програми, організовує літературно-музичні салони та вітальні, естетичні студії, гуртки і клуби за інтересами, диспути, презентації, читацькі конференції, тематичні вечори, творчі зустрічі, круглі столи», створює сучасну інфраструктуру для організації відпочинку, сприяє диференціації рекреаційних запитів педагогів з урахуванням потреб сучасного українського суспільства [5].

Практика професійного оздоровлення також активно використовує рекреаційну функцію музейних установ, основним напрямом діяльності яких у сучасних умовах стає дозвілля, особливо екскурсійна з використанням рекреаційних траєкторій. До недавнього часу музеї використовували традиційні форми експонування (скляні вітрини, одноманітні відомості про автора та його твір), що супроводжувалися екскурсійною програмою. Сучасна культурно-просвітницька діяльність музеїв набула принципових змін: розробляються активні освітні програми, культурно-мистецькі акції; працюють творчі майстерні, клуби, проводяться вечори відпочинку, концерти, створюються комерційні структури – ресторани, бари, торговельні кіоски. У сучасному музеї педагогічні працівники мають можливість ознайомитися з будь-якою експозицією самостійно, без екскурсійної програми. Розробляється комплекс сучасних шляхів надання інформації: етикетаж, путівники та брошури з конкретних експозицій, аудіозаписи, відеоматеріали [6].

Серед основних тенденцій рекреаційної музейної діяльності можна визначити такі: інтеграція музейних програм у сферу дозвілля; збереження та популяризація життя місцевих культурних цінностей та їх самобутності; збагачення духовного життя шляхом зв'язку «мистецтво-історія-індивідуальний досвід»; розвиток віртуальних музеїв та мультимедійних проєктів, що зміцнює контакти з глядацькою аудиторією і дозволяє відвідувачам знайомитися з колекціями музеїв різних країн; розширення музейної діяльності за межами музейного закладу, в регіони країни.

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок у визначеному напрямі.

Отже, рекреаційний потенціал дозвілля особливо у сучасному глобалізованому та технологізованому світі складно переоцінити. Актуальним як ніколи є збереження та відновлення здоров'я передусім серед педагогічних працівників у освітньому середовищі, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з постійним емоційним та психологічним навантаженням, вигоранням та перманентними стресами. Чітке розуміння мотиваційних факторів до рекреаційної діяльності та потреби педагогів у відпочинку та оздоровленні дає можливість системно підходити до вирішення проблеми збереження психологічних та фізичних ресурсів, забезпечення балансу та гармонії між дозвіллям та роботою. Педагогічні працівники мають можливість обрати серед великого арсеналу видів рекреаційної діяльності, ті заняття та заходи, що вирізняються не просто відновлювальним функціоналом, а також охоплюють значно ширший набір бенефіціарних особливостей, серед яких навчання, творчість, розвиток навичок і компетентностей, розслаблення, міжособистісна комунікація, інтелектуальний розвиток, духовне збагачення.

Недостатність емпіричних даних щодо інтеграції рекреаційних програм у професійну мапу фахівців соціальних професій відкриває вікно можливостей для подальших досліджень питання авантажу рекреації та дозвілля в освітній царині. Крім того, стрімкий технологічний прогрес та трансформація суспільства потребують пошуку більш інноваційних та креативних занять рекреаційного спрямування, що надалі може стати предметом наукових розвідок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Педагогіка*. (17–18), 2008. С. 191–199.
2. Паскаль О. В. Активізація соціалізуючих можливостей рекреаційної діяльності в процесі підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери / Формування особистості фахівців соціономічної

сфери : стратегія і тактика : монографія / редкол. : В. В. Корнєшук, З. Н. Курлянд, Г. Х. Яворська та [ін.]. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. С. 221–238. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/746/1/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%20%D0%9E.pdf>.

3. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (1), 2010. 57–60.

4. Парфіненко Т. О. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового стилю життя студентської молоді. *Педагогічні науки*. (22), 2017. С. 34–44.

5. Ківшар Т. І. Рекреаційна функція бібліотеки початку XXI століття. *Педагогічні та рекреаційні технології в сучасній індустрії дозвілля*/ Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2005. Вип. 12, ч. 2. С. 49–50.

6. Сидорчук Н. Г. Андрагогічні засади дозвіллевої діяльності. *Андрагогічний вісник*, (6), 2015. С.192–200.

7. Matsumoto H., Sato S., Asada A., Chiashi K. Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: a mediating role of leisure satisfaction. *World Leisure Journal*. 2018. 60(2): P. 1–16. URL: <https://10.1080/16078055.2018.1444669>.

8. Nong L., Wu Y-F., Ye J-H., Liao C., Wei C. The effect of leisure engagement on preschool teachers' job stress and sustainable well-being. *Frontiers in Psychology*, (13). 2022. URL: <https://10.3389/fpsyg.2022.912275>.

9. Pante S. An analysis of leisure motivation factors and leisure needs of primary education teachers during pandemic: Basis for a virtual cooperative recreation and wellness program. 2021. URL: https://animorepository.dlsu.edu.ph/etdm_elmd/6.

10. Chapter 2 Leisure Motivation. Jones & Bartlett Learning. 2017. P. 23–42. URL: https://samples.jbpub.com/9781284106817/9781284106879_CH02_Print.pdf.

REFERENCES

1. Bohinich O. L. Sutnist zdoroviazberihaiuchoho seredovushcha u zhyttiediialnosti ditei doshkilnoho viku. *Pedagogy*, (17-18), 2008. S.191–199. [in Ukrainian].

2. Paskal' O. V. Aktyvizatsiia sotsializuiuchykh mozhlyvostej rekreatsijnoi diial'nosti v protsesi pidhotovky majbutnikh fakhivtsiv sotsionomichnoi sfery / Formuvannia osobystosti fakhivtsiv sotsionomichnoi sfery : stratehiia i taktyka : monohrafiia/ redkol. : V. V. Korneschuk, Z. N. Kurliand, H. Kh. Yavors'ka ta [ін.]. Одеса : vydavets' Bukaiev Vadym Viktorovych, 2017. С. 221–238. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/746/1/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D1%8C%20%D0%9E.pdf>. [in Ukrainian].

3. Yefimova V. M. Zdoroviazberizhuvalni tekhnolohii u konteksti pedahohichnykh doslidzhen. *Pedagogy, psychology and medical and biological issues of physical education and sport*, (1), 2010. S. 57–60. [in Ukrainian].

4. Parfinenko T. O. Osobustisno-orientovanyi pidkhid do formuvannia zdorovoho stylu zhyttia studentskoi molodi. *Pedagogical Sciences*, (22), 2017. S. 34–44. [in Ukrainian].

5. Kivshar T. I. Rekreatsiina funktsiia biblioteky pochatku XXI stolittia. *Pedagogical and recreational technologies in modern leisure sphere*, Proceedings of the International Scientific and Practical Conference. Kyiv. 2005. Vyp. 12, ch. 2. S. 49–50 [in Ukrainian].

6. Sydorochuk N. H. Andrahohichni zasady dozvillievoi diialnosti. *Andragogical journal*, (6), 2015. S. 192–200. [in Ukrainian].

7. Matsumoto H., Sato S., Asada A., Chiashi K. Exploring the relationship among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: a mediating role of leisure satisfaction. *World Leisure Journal*. 2018. 60(2): P. 1–16. URL: <https://10.1080/16078055.2018.1444669>. [in English].

8. Nong L., Wu Y-F., Ye J-H., Liao C., Wei C. The effect of leisure engagement on preschool teachers' job stress and sustainable well-being. *Frontiers in Psychology*, (13). 2022. URL: <https://10.3389/fpsyg.2022.912275>. [in English].

9. Pante S. An analysis of leisure motivation factors and leisure needs of primary education teachers during pandemic: Basis for a virtual cooperative recreation and wellness program. 2021. URL: https://animorepository.dlsu.edu.ph/etdm_elmd/6. [in English].

10. Chapter 2 Leisure Motivation. Jones & Bartlett Learning. 2017. P. 23–42. URL: https://samples.jbpub.com/9781284106817/9781284106879_CH02_Print.pdf. [in English].

Матеріал надійшов до редакції 05.08.2024