

Розділ 2. Педагогічна наука



Ковальова С.В.,

завідувач кафедри філологічних, суспільно-гуманітарних та мистецьких дисциплін Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Академія неперервної освіти», кандидат педагогічних наук, доцент

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК РЕСУРС ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» В ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті обґрунтовано сутність та особливості потенціалу музикотерапії у збереженні здоров'я та попередженні синдрому «професійного вигорання» в педагогічних працівників. Розкрито психолого-педагогічну, психотерапевтичну природу музикотерапії, дієвість її впливу на емоційну, інтелектуальну сфери, особистісний і професійний розвиток учителя, а також регуляцію психоемоційного стану, оздоровлення й відпочинок.

Ключові слова: освітнє середовище, педагогічні працівники, професійна діяльність, здоров'я, професійне вигорання, музичне мистецтво, музикотерапія, музикотерапевтичні здоров'язбережувальні технології, активна музикотерапія, рецептивна музикотерапія, емоції.

Постановка проблеми. Сучасний етап реформування загальної середньої освіти, реалії, результати та перспективи впровадження концептуальних ідей, базових компонентів Нової української школи на засадах компетентнісного підходу залежать від готовності педагогічних працівників до професійної діяльності у змінних умовах відповідно до потреб суспільства й викликів часу. Сьогодні на рівні Міністерства освіти і науки України, освітянської спільноти мова йде насамперед про те, що вмотивований вчитель – це людина, яка здійснює реформу. Тобто такі педагоги є агентами змін; завдяки їх досвіду поширюються фахові знання про наступні зміни.

У проєкті Концепції розвитку педагогічної освіти зазначено, що в період інформаційного суспільства та суспільства знань якісна освіта є одним із головних чинників успіху, а педагогічний працівник є одночасно і об'єктом, і провідником позитивних змін, особою, яка провадить навчальну, виховну, методичну, організаційну та іншу педагогічну діяльність, передбачену трудовим договором у формальній та неформальній освіті. Важливою характеристикою цієї професії є її багатогранність, яка у вищих проявах виявляється як мистецтво [11].

Особливістю педагогічної діяльності в системі «людина – людина» є те, що учитель, окрім професійних компетентностей, фахових знань та вмінь, значною мірою використовує психофізіологічні, інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси. Специфіка і складність професії вчителя, психологічні й фізичні перевантаження, широкий спектр його професійних функцій пов'язані з розв'язанням нестандартних ситуацій, із високою емоційною насиченістю і складністю міжособистісного спілкування, що значно підвищує ризик професійного стресу та виникнення синдрому так званого «професійного вигорання». При цьому порушується нормальна течія педагогічної діяльності, відбувається екстремізація (наближення до крайніх меж) взаємовідносин учасників освітнього процесу. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й численні: фрустрованість, підвищена тривожність,

виснаженість – ось лише незначна частина факторів, які спричиняють емоційне виснаження представників цієї професії. З огляду на це існує необхідність використання таких ресурсів особистісного і професійного розвитку, які впливають на саморушну гармонізацію емоційно-психологічного стану педагогів, збереження й відновлення їхнього здоров'я, сприяють попередженню та профілактиці синдрому «професійного вигорання» у практиці педагогічної діяльності та в повсякденному житті. Важливу роль в означеному процесі відіграє музикотерапія як напрям арт-терапії і складова арт-педагогіки. На жаль, вона ще не знайшла достатнього практичного втілення у практиці освіти в аспекті збереження й відновлення здоров'я педагогічних працівників, мобілізації внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення як вчителів, так і учнів у зв'язку із певними суб'єктивними та об'єктивними чинниками.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Активізація педагогічного та соціально-психологічного напрямку музикотерапевтичної практики, що розвинулась останнім часом, зумовила нову музикотерапевтичну парадигму, пов'язану із розкриттям її унікальних психокорегувальних можливостей апеляцією до універсальних підвалин буття [9]. Так, у фундаментальних працях Г. Побережної [9] здійснено аналіз та переосмислення праць педагогів, психологів і психотерапевтів (С. Генік, В. Драганчук, О. Жарінова, Л. Лебедева, Л. Паньків, В. Петрушин, Г. Тарасов, Т. Флоренська та ін.) і розкрито різні аспекти проблем, які мають безпосереднє чи опосередковане відношення до музикотерапії. Учена вважає, що музикотерапія – універсальна виховна система, завдяки поширенню якої суспільство може значно просунутись у розв'язанні проблем кризового стану, яка спроможна оптимізувати процес особистісного розвитку людини у складних умовах сучасного суспільного буття. «Музика як носій сакральної інформації і музична терапія як могутній інструмент впливу спроможні допомогти людині згармонізувати себе і свої стосунки зі світом... Саме поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів із керованим музичним впливом може зробити переворот у долі як окремої людини, так суспільства загалом» [9, с. 16].

Водночас існує загальновідома думка, що музикотерапія є унікальним суспільним і культурним явищем та має універсальні можливості впливу на здоров'я людини. Всесвітня організація охорони здоров'я [3] визначає здоров'я людини як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не як тільки відсутність хвороб і вад. Здатність музики активно впливати на нейрофізіологічні процеси в організмі людини дозволяє використовувати її як могутній засіб, що сприяє оздоровленню, розвитку розумових здібностей, духовних якостей, гармонізації психіки, погодженому функціонуванню емоційної й розумової систем.

Музичне мистецтво в образно-звуковій формі відображає й узагальнює досвід емоційного ставлення до навколишньої дійсності. Саме музичне мистецтво як емоційне пізнання дійсності, світу та самого себе, змістом якого є внутрішній емоційно-чуттєвий світ людини, звернене у глибину свідомих і несвідомих психічних процесів, має значний вплив на фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну та духовну сфери особистості.

Відомо, що витоки музикотерапії, яка базується на використанні музичного мистецтва в лікувальній практиці, є давніми. І якщо нині у психолого-педагогічній науці значно зріс інтерес до дослідження її релаксо-педагогічних та психотерапевтичних властивостей, цього не можна сказати про практику професійної діяльності педагогічних працівників, які недостатньо використовують унікальність музикотерапії у створенні власної зони комфорту, самозбереженні та саморегуляції емоційних станів, не впроваджують музикотерапевтичні технології в освітньому процесі, зокрема й в інклюзивній освіті.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Реалізація нового змісту освіти, потреба у створенні позитивного емоційно-психологічного середовища в умовах нової школи, забезпечення наскрізних змістових ліній освітніх галузей потребує впровадження інноваційних здоров'язбережувальних (оздоровчих) технологій. Так, одним із завдань наскрізної лінії «Здоров'я і безпека» визначено становлення учня як емоційно

стійкого члена суспільства, здатного вести здоровий спосіб життя і формувати навколо себе безпечне життєве середовище, усвідомлювати цінності здорового способу життя, створювати позитивний емоційно-психологічний мікроклімат тощо. У цьому процесі неможливо обійтись без універсальї музикотерапії як вчителю, так й учневі.

На жаль, прийоми музикотерапії ще не набули широкого застосування в навчанні в умовах середньої загальної, вищої та післядипломної освіти. Одна з причин полягає в тому, що вчителі та студенти, викладачі недостатньо обізнані із природою музики, вродженою природою музичних здібностей особистості, що дає можливість адекватно сприймати та переживати емоційний зміст музичного твору та використовувати музику в навчальних і життєвих ситуаціях.

Варто зазначити, що в сьогоденні існують тренінгові програми щодо попередження та подолання синдрому «професійного вигорання», організуються психологічні розвантажувальні заняття з використанням арт-педагогіки, здійснюється психологічна діагностика змістових показників «професійного вигорання». Однак терапевтичний потенціал музики в цьому процесі майже не використовується.

Вимоги до вчителя Нової української школи, потреби в його навчанні й самоосвіті впродовж життя зумовлюють необхідність використання музико-терапевтичних ресурсів психічного, емоційно-психологічного оздоровлення педагогічних працівників.

Мета статті – розкриття сутності, універсальності, особливостей музикотерапії як ресурсу попередження синдрому «професійного вигорання» та оздоровлення педагогічних працівників, зв'язку природи музичного мистецтва із психічними процесами особистості, її музичністю, що сприяє самозбереженню здоров'я та є умовою успішної високоефективної педагогічної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Питання вивчення і профілактики синдрому «професійного вигорання» знайшло належне відображення в теорії та практиці психолого-педагогічної науки.

Термін «burnout (емоційне вигорання)» введений американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом [13] 1974 року для характеристики психологічного стану здорових людей, які здійснюють інтенсивне та тісне спілкування з клієнтами, тобто постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері.

На сучасному етапі розвитку зарубіжної думки феномен "вигорання" досліджується [7] у психології стресових станів (вигорання як результат стресу), у межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційній психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

Досліджуючи проблему управлінської діяльності керівника з попередження синдрому «професійного вигорання» в суб'єктів навчально-виховного процесу, В. Підгурська [7] здійснює аналіз низки вітчизняних робіт таких авторів, як М. Авраменко, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, А. Лужецька, К. Малевич, О. Мірошниченко, В. Орел, О. Папанова, Е. Старченкова, у яких виокремлено кілька підходів до визначення синдрому «професійного вигорання». Відповідно до аналізу дослідниці існують кілька моделей емоційного вигорання, що описують цей феномен, – однофакторна, двофакторна, трьохфакторна та чотирьохфакторна моделі, а також процесуальні моделі.

Розглянемо **підходи до тлумачення синдрому «професійного вигорання»**, викладені В. Підгурською [7]. Так, *перший підхід* полягає в тому, що «професійне вигорання» розглядається як стан фізичного, психічного та, передусім, емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування.

За *другого підходу* «професійне вигорання» трактується як двовимірна модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, – із деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе.

Третій підхід пояснює синдром «професійного вигорання» як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень.

Як бачимо, *емоційне виснаження* – основна складова професійного вигорання, що проявляється в пониженні емоційного фону, байдужості або емоційній перенасиченості. У чотирьохфакторній моделі один із її компонентів (емоційне вигорання, деперсоналізація чи редукція особистих досягнень) поділяється на два окремих фактора тощо.

Для нас важливою є думка фахівців, які досліджують проблему «вигорання» [7], про те, що його розвиток не обмежується професійною сферою; його наслідки позначаються й на особистісному житті людини, її взаємодії з іншими.

Розглянемо, чому та як музикотерапія впливає на попередження і профілактику синдрому «професійного вигорання», збереження й відновлення здоров'я педагогічних працівників. Вимоги обсягу публікації обмежують багатоаспектність викладу цієї проблеми, тому звернемося до тих характеристик, які розкривають сутність порушеного питання.

Результат впливу музики на людину розкрито Д. Кемпбеллом у книзі "Ефект Моцарта" [4]. Отже, музика:

- впливає на дихання;
- має вплив на сердечний ритм, пульс і кров'яний тиск;
- може стримати й урівноважити хвилі мозку;
- понижує м'язову напругу, підвищує рухливість та координацію тіла;
- впливає на температуру тіла;
- може підвищити рівень ендорфіну;
- регулює виділення гормонів, які знижують стрес;
- може поліпшити пам'ять і стимулювати навчання;
- підвищує продуктивність праці;
- впливає на психічні процеси і психологічні стани.

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників засвідчує, що нині не існує єдиного визначення й тлумачення поняття «музикотерапія». Відомо, що термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою».

У 1899 році невропатолог Дж. Л. Корнінг уперше провів дослідження з використанням музики для лікування пацієнтів.

Перші спроби наукового пояснення цього феномена відносяться до XVII ст.; експериментальні дослідження розпочалися у XIX ст., але лише у XX ст. на науковій основі було розкрито профілактичні, лікувальні й оздоровчі властивості музичного мистецтва, а саме: виявлено лікувальні властивості звуків, встановлено взаємозв'язок між частотою звукових коливань музики та фізіологічними процесами людини [15].

Одним із перших, хто пояснював лікувальний ефект музики, був Піфагор. Він стверджував, що музика підкоряється вищому закону (математиці) і відновлює в організмі людини гармонію. А давньогрецький лікар Гіппократ лікував музикою безсоння та епілепсію. Пізніше вчені зробили висновок, що музика може знімати втому й заряджати людину енергією, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання.

Як навчальна дисципліна музикотерапія вперше почала вивчатися 1918 року в Колумбійському університеті (США); її розробником стала М. Андерсен, музикант із Великобританії. Поступово було усвідомлено необхідність розробки академічних програм підготовки професійних музикотерапевтів і в інших навчальних закладах, а 1975 року в Лондоні було засновано Центр музичної терапії.

Українські вчені О.Жавініна, Л.Зац, Г.Шанських, Т.Яковенко, як зазначає В. Гриньова [2], розробили методики музикотерапії, які передбачають цілісне й ізольоване використання

музики в якості основного та провідного чинника впливу (прослуховування музичних творів, індивідуальне та групове музикування), доповнення музичним супроводом інших корекційних прийомів для посилення їх впливу й підвищення ефективності.

Приєднуємося до думки авторів підручника "Педагогічна майстерність" [8], які визнають важливість музикотерапії як прийому розрядки від негативних емоцій за допомогою утворення вогнищ захисного збудження.

Нині музикотерапія визнана в багатьох країнах і вважається одним із найефективніших видів корекційно-розвивального впливу на особистість (Р. Блаво, Д. Кемпбел, І. Брусіловський, В. Петрушин, О. Ворожцова, В. Зав'ялова, Г. Побережна, С. Шушарджан та ін.) [12].

У Київському Центрі арт-терапії і психодіагностики використовують технології, які поєднують психотерапевтичну роботу з музикотерапевтичною, у яку долучають різні форми арт-терапії [9; 10].

Загалом музикотерапію вважають процесом міжособистісного спілкування, у якому музикотерапевт застосовує музичне мистецтво, яке впливає на фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну, духовну та вольову сфери особистості для її оздоровлення. У дослідженнях виокремлюється медичний напрям (лікування і профілактика захворювань [13]), психотерапевтичний метод (попередження емоційно-психологічних, психічних проявів [5]), а також використання музичної терапії як засобу розвитку емоційної стабільності [8]. Як бачимо, музикотерапія має відношення до особистості як системи систем і є важливим ресурсом розвитку емоційного інтелекту та критичного мислення як складників навичок особистості XXI століття.

Відомо, що музикотерапія існує в таких формах: активній, рецептивній та інтегративній [6; 12]. *Активна музикотерапія* є терапевтично цілеспрямованою, активною музичною діяльністю (відтворення, фантазування, імпровізація за допомогою людського голосу та обраних музичних інструментів).

Рецептивна музикотерапія пов'язує процес сприйняття музики з терапевтичною метою. Вона існує у трьох формах:

- комунікативній (сумісне прослуховування музики, спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння й довір'я);
- реактивній (спрямована на досягнення катарсису);
- регулятивній (сприяє зниженню керованої психічної напруги).

Інтегративна музикотерапія поєднує психотерапевтичний вплив музики та інших видів мистецтва (малювання під музику, музично-ігрова діяльність, пантоміма, пластична драматизація під музику, творчість після прослуханої музики, застосування прийомів казкотерапії тощо) [10].

Важливо усвідомлювати, що музична діяльність, у якій виявляються музикотерапевтичні особливості, має такі види: *сприймання, виконання і створення музики*. Усі вони своєрідно виявляють терапевтичну дію стосовно реципієнта. Так, сприймання музики пов'язане зі сприйманням музичного звуку, який має певні властивості. К. Щедролосева у публікації «Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості» [15] аналізує феномен музикотерапії, розкриваючи її особливості, пов'язані зі сприйманням звуку, який автор вважає матерією музики. У цьому спілкуванні частоту коливання різних звуків резонують з окремими органами чи системами організму людини, впливаючи на емоції та почуття. Поділяємо думку дослідниці, що саме звук є носієм інформації та моделює біоритми людини.

На сьогодні детально розроблена наукова теорія впливу різних видів звуків на людину. Відповідно до неї, **звукотерапія** поділяється на **музикотерапію, словотерапію, лікування звуками природи й ультразвуком**.

Ефективність музикотерапії зумовлюється не тільки емоційним впливом на людину, але й біорезонансним сполученням музичних звуків із вібраціями окремих органів і систем організму [15]. Вібрації музичних звуків активізують вегетативні механізми вищої нервової діяльності, викликають особливі вібраційні відповіді в підсвідомості людини. Відбуваються реакції, що сприяють більш швидкому видужанню пацієнтів. Музикотерапія сприяє насамперед успішному лікуванню різних видів психічних розладів: психозів, депресивних станів, шизофренії; оптимально допомагає також у терапії багатьох психосоматичних захворювань.

Передумовою використання музикотерапії у практиці діяльності вчителів є психофізіологічні дослідження почуттєво-емоційних реакцій особистості на музику у процесі її сприйняття [15]. Отже, для того, щоб правильно та цілеспрямовано використовувати музику в освіті, вихованні, розвитку й оздоровленні, необхідно розуміти природу музичності та природу музичного мистецтва, психофізіологічні властивості музичного звуку, особливості музичного сприйняття, у ході якого одночасно вибудовується образ та виникає суб'єктивне ставлення до музики й до самого процесу віддзеркалення у вигляді емоцій та переживань. Необхідно обирати музичний твір, який відповідає психічному стану людини, що визначає характер дії музичного твору, викликає значущі й інтенсивні переживання, сприяє появі феномена катарсису (очищення).

Погоджуємося з думкою вчених [6] про те, що сила емоційного впливу музичного твору на слухача залежить не лише від запасу його конкретних життєвих і музичних вражень, уявлень, уяви, а й від властивостей самої музики, її фізичних характеристик, рівня емоційної готовності до сприйняття музичного твору. **Відомий психолог Л. Виготський [1] наголошував, що музичне мистецтво, беручи свій матеріал із життя, володіє здатністю до складного перетворення почуттів. Найсумніші, найтяжчі, украй негативні переживання, переплавлені у витворі мистецтва, справляють позитивний емоційний вплив, дають особливу насолоду, глибоке естетичне задоволення.**

Висновки із дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Таким чином, підсумовуючи викладене вище, доходимо висновку, що музикотерапія є важливим ресурсом у збереженні та відновленні здоров'я людини, універсальним механізмом попередження й подолання синдрому «професійного вигорання» педагогічних працівників. Можливості адекватного впливу музикотерапії на цілісний розвиток особистості пов'язані із психо-емоційно-моторною природою музики, а також вродженою психо-емоційно-моторною природою музичних здібностей людини, її зв'язком з активністю психічних процесів. Дія музичної терапії спрямована на розвиток навичок міжособистісного спілкування, створення позитивного, емоційного, комунікативного середовища, зниження та регуляцію нервово-психічної напруги, стабілізацію функціонального стану вчителя (учня), включення рефлексивних механізмів активізації мисленнєво-пізнавальних процесів. Тому музикотерапія, на нашу думку, має стати життєвою і професійною потребою кожного педагогічного працівника у створенні індивідуальної траєкторії свого оздоровлення чи відпочинку, набутті компетентностей та професійному розвитку впродовж життя, самоздійсненні людини, а також складовою інноваційних технологій навчання.

Перспективи подальших досліджень убачаємо у створенні та активному впровадженні музикотерапевтичних технологій в освітньому середовищі загальної середньої, вищої і післядипломної освіти, зокрема в підготовці вчителів початкових класів до роботи в умовах Нової української школи, у реалізації педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, у роботі з дітьми, які мають особливі потреби тощо.

Засоби музичної терапії повинні стати складовою будь-якої системи виховання учнів, освіти кожного педагога і психолога, здатного до поєднання педагогічних, психотерапевтичних методів із керованим впливом музичного мистецтва, що сприятиме ціннісному ставленню до власного здоров'я та інших людей, соціалізації й подоланню комунікативних проблем.

Створення позитивного емоційно-психологічного мікроклімату засобами музикотерапії в освітньому процесі є важливою умовою стимуляції навчання, виховання й розвитку учнів, основою успіхів у здійсненні освітніх реформ. Вислів Платона про те, що як гімнастика випрямляє тіло, так музика випрямляє душу, є надзвичайно актуальним у наш час.

Список використаних джерел

1. Выготский Л.С. Психология искусства / Л.С. Выготский ; под ред. М. Г. Ярошевского. – М. : Педагогика, 1987. – 341 с.
2. Гриньова В. Музикотерапія як складова збережувальної технології виховання студентської молоді. [Електронний ресурс] / В. Гриньова. – Режим доступу : <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5613/1/Grynova.pdf>.
3. Зеньковський В. В. Психологія дитинства / В. В. Зеньковський. – М., 1998. – 378 с.
4. Кэмпбелл Д. Музыка для здоровья. Эффект Моцарта / Д. Кэмпбелл ; пер. с англ. Л.М. Щукина. – Минск : Попурри, 2010. – 416 с.
5. Музикотерапия : психотерапевтическая энциклопедия ; под. ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2000. – 794 с.
6. Нечай С. Музыка розвиває, виховує, оздоровлює : навч.-метод. посіб. / Світлана Нечай ; [голов. ред. Н.О. Андрусич] ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України ; РВНЗ «Крим. інж.-пед. ун-т». – К. : Світоч, 2012. – 142 с.
7. Підгурська В.П. Управлінська діяльність керівника з попередження синдрому «професійного вигорання» у суб'єктів навчально-виховного процесу [Електронний ресурс] / В.П. Підгурська. – Режим доступу : http://eprints.zu.edu.ua/12918/1/Дипломна_робота_КІН_10_06.pdf.
8. Педагогічна майстерність : підручник / [І.А.Зязюна, Л.В.Крамущенко, І.Ф.Кривонос та ін.] ; за ред. І.А.Зязюна. – 2-ге вид. – К. : Вища школа, 2004. – 422 с.
9. *Побережна Г.І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку* / Г.І. Побережна // Вища освіта України : теорет. та наук.-метод. часопис. – 2010. – № 3. – С. 87–97.
10. Побережна Г. Потенціал музикотерапії / Г. Побережна // Мистецтво та освіта. – 2008. – № 2. – С. 9–12.
11. Проект Концепції розвитку педагогічної освіти [Електронний ресурс] // Міністерство освіти України. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/.../kontseptsii-rozvitku-pedagogichnoi-os>.
12. Федій О. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога [Електронний ресурс] / О. Федій // Педагогіка : [вісник Луганського НПУ імені Т. Шевченка](http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18045-muzikoterapiya-v-profesijnij-diyalnosti-suchasnogo-pedagoga.html). – Режим доступу : <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18045-muzikoterapiya-v-profesijnij-diyalnosti-suchasnogo-pedagoga.html>.
13. Цимбаляк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс : навч. посіб. / І. М. Цимбаляк. – К. : ВД «Професіонал», 2005. – 656 с.
14. Шушарджан С. Музикотерапия и резервы человеческого организма / С. Шушарджан. – М. : АОЗТ «Антидор», 1998. – 363 с.
15. Щедролосова К. Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості [Електронний ресурс] / К. Щедролосова. – Режим доступу : www.kspu.edu/ashx/Щедролосова%20К.О.doc?id.

Ковалева С.В. Музыкотерапия как ресурс сохранения здоровья и предупреждения синдрома «профессионального выгорания» в педагогических работников

В статье изложено сущность и особенности потенциала музыкотерапии в сохранении здоровья и предупреждении синдрома «эмоционального выгорания» в педагогических работников.

Раскрыто психолого-педагогическую, психотерапевтическую природу музыкотерапии, действенность ее влияния на эмоциональную, интеллектуальную сферы личности, профессиональное и личностное развитие, а также возможности музыкотерапии в регуляции психоэмоционального состояния, оздоровления и отдыха.

Ключевые слова: образовательная среда, педагогические работники, профессиональная деятельность, здоровье, профессиональное выгорание, музыкальное искусство, музыкотерапия, музыкотерапевтические здоровьесохраняющие технологии, активная музыкотерапия, рецептивная музыкотерапия, эмоции.

Kovalyova, S.V. Music therapy as Resource of Health Protection and Prevention of Professional Burnout Syndrome of Pedagogical Workers

The author describes the essence and peculiarities of the music therapy potential for health protection and preventing the burnout syndrome of educators during the in-service training. The article discloses psychological and pedagogical, psycho-therapeutic nature of music therapy and the effectiveness of its influence on the emotional and intellectual spheres of people, personal and professional development of teachers as well as the possibilities of music therapy concerning regulation of psycho emotional state, recovery and relaxation.

Key words: educational environment, pedagogical workers, professional activity, professional burnout, musical art, music therapy, health, music therapy health protection technologies, active music therapy, receptive music therapy, emotions.