

**Голубєва Г.О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Вільхова О.Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

## **МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ВИХОВАТЕЛЯ**

*Стаття присвячена дослідженню ефективності музикотерапії як засобу збереження здоров'я вихователів закладів дошкільного освіти. Проаналізовано проблеми професійного вигорання педагогів та обґрунтовано необхідність упровадження інтегративних методів ресурсовідновлення, зокрема, музикотерапії.*

**Ключові слова:** *здоров'язберезувальне середовище, збереження здоров'я людини, професійне здоров'я, психічне здоров'я вихователя, здоровий спосіб життя, стрес, терапія, музикотерапія.*

**Постановка проблеми.** Питання збереження здоров'я педагогічних працівників, особливо в умовах сучасного ритму життя, має велике значення. Вихователі закладів дошкільної освіти, працюючи в емоційно напруженому середовищі, часто стикаються з професійним вигоранням, стресом і хронічною втомою. Для підтримання їхнього здоров'я та ефективності роботи необхідно розробляти і впроваджувати методи профілактики та відновлення. **Музикотерапія**, як один із методів психофізіологічного відновлення, може стати дієвим інструментом для педагогів. Музика, що має позитивний настрій або асоціюється з приємними спогадами, сприяє підвищенню настрою і рівня енергії. Дослідження показують, що активне сприйняття музики може впливати на гормональний фон, зменшуючи рівень кортизолу (гормону стресу) і підвищуючи рівень серотоніну та ендорфінів.

**Аналіз останніх досліджень.** Значна частина сучасних досліджень орієнтована на вчителів загальноосвітніх шкіл, але їх результати мають універсальний характер і можуть бути застосовані до вихователів закладів дошкільної освіти. Вивченням синдрому професійного вигорання активно займаються українські дослідники. Такі науковці, як М. Лейтер і Ю. Щербатих, акцентують увагу на важливості запобігання хронічному стресу шляхом розвитку особистісної стресостійкості та підтримки здорового психологічного клімату в колективі. Г. Зайчиков і С. Максименко підкреслюють важливість інтеграції принципів валеології в освітній процес, а також розробки спеціальних програм для майбутніх педагогів.

Роботи таких авторів, як О. Баранов і Т. Жалагіна, зосереджені на створенні методик для попередження негативних наслідків професійної діяльності педагогів. Зокрема, це можуть бути психологічні тренінги, розвиток емоційного інтелекту, техніки релаксації.

Педагогічна діяльність, особливо у сфері дошкільної освіти, дійсно є однією з найбільш напружених професій. Узагальнення наукових досліджень підтверджують той факт, що специфіка роботи сучасного вихователя значно впливає на стан його професійного здоров'я.

**Метою статті** є теоретичний аналіз процесу збереження та підтримки здоров'я вихователя сучасного закладу дошкільної освіти засобами музикотерапії.

### **Виклад основного матеріалу.**

Професія вихователя дуже складна і багатогранна. Умови праці вихователів ЗДО справді створюють значні фізичні та емоційні навантаження. На здоров'я вихователя впливає емоційне виснаження, відповідальність за безпеку, розвиток і виховання дітей, необхідність швидко приймати рішення в кризових ситуаціях. Також робота з батьками та колегами може викликати конфлікти через розбіжності у поглядах на виховання, організацію освітнього процесу або інші професійні аспекти. Постійний контакт із великою кількістю дітей, які часто хворіють, значно підвищує ризик захворювань педагога. Варто згадати незадовільну оплату праці та недостатнє визнання професії, що може викликати відчуття недооціненості.

Проблема професійного вигорання вихователів дитячих садків стає дедалі актуальнішою через особливості їхньої діяльності. Синдром професійного вигорання дійсно є серйозною проблемою, що торкається багатьох професій, особливо тих, які вимагають інтенсивного спілкування, високої відповідальності та емоційного включення, таких як педагогічна діяльність. Основними причинами професійного вигорання педагогів є **емоційна перевантаженість, високий рівень відповідальності, пов'язаний із вихованням і розвитком дітей, недостатня соціальна підтримка та визнання важливості педагогічної професії, обмежені ресурси для самовідновлення.**

Одним із таких ресурсів для самовідновлення можемо назвати музикотерапію.

Активізація музикотерапевтичної практики у педагогічному та соціально-психологічному контекстах свідчить про значний інтерес до цього методу як ефективного інструменту підтримки психічного та емоційного здоров'я. Нова музикотерапевтична парадигма ґрунтується на розширенні підходів до використання музики не лише як засобу розваги чи творчого самовираження, але і як дієвого способу психокорекції, профілактики та відновлення здоров'я педагогів.

Наукові дослідження підтверджують багатогранний вплив музики на фізичний і психічний стан людини. Її унікальні властивості дозволяють застосовувати її в терапевтичних, освітніх і професійних цілях. Наведені аспекти впливу музики на здоров'я особистості свідчать про її універсальність і цінність у різних сферах життя.

Отже, музика:

- може сповільнювати чи прискорювати дихання, синхронізуючи його з ритмом мелодії. Спокійна музика сприяє розслабленню та глибшому диханню;
- музика з повільним темпом знижує частоту серцевих скорочень і пульс, стабілізує кров'яний тиск. Інтенсивна музика, навпаки, може активувати серцево-судинну систему;
- спеціальні музичні композиції можуть впливати на мозкову активність, сприяючи релаксації (альфа-хвилі) або підвищенню концентрації (бета-хвилі);

- розслаблююча музика знижує тонус м'язів, полегшує зняття напруги. Ритмічна музика стимулює рухливість і сприяє кращій координації рухів;
- заспокійлива музика сприяє зниженню температури через розслаблення, а активна – може підвищувати її [4, с. 180].

Музикотерапія є ефективним методом профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» педагогів завдяки своїй здатності впливати на емоційний стан, покращувати психічне здоров'я та сприяти гармонізації внутрішнього стану. Її використання базується на унікальній природі музики, яка взаємодіє з психо-емоційними та моторними процесами людини. [5].

Ця думка підкреслює важливість музикотерапії в професійному та особистісному розвитку вихователів закладів дошкільної освіти. Музикотерапія може сприяти не лише оздоровленню та відпочинку, але й формуванню професійних компетентностей, інтелектуальному розвитку вихователів протягом життя, а також стати потужною складовою сучасних інноваційних педагогічних підходів до збереження і зміцнення власного здоров'я.

**Висновки.** Ефективність використання музикотерапії для збереження і корекції стану здоров'я вихователя ЗДО доведено науковцями на теоретичному і емпіричному рівні. Музика є універсальним і доступним засобом для поліпшення якості життя особистості, особливо педагогів. Її інтеграція у повсякденну діяльність закладів дошкільної освіти має значний потенціал для покращення самопочуття усіх учасників освітнього процесу.

#### Список використаних джерел

1. Вашак О. Вільхова О. Використання сучасних технологій у здоров'язбережувальній діяльності вихователів закладів дошкільної освіти. Педагогічні науки. 2022. № 80. С. 10–14. URL: <http://pednauki.pnpu.edu.ua/article/view/278176/273935>
2. Вільхова О. Г. Збереження здоров'я вихователя дошкільного закладу. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції / Міністерство освіти і науки України; редкол.: Ю. О. Лянной, В. І. Шейко, М. О. Лянной та ін., відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 161–164. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10259>
3. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління. *Проблеми освіти* : наук. метод. зб. / голов. ред. В. Г. Кремень; Наук.-метод. центр вищ. освіти. Київ, 2006. Вип. 48. С. 184–189.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Ковальова С. В. Музикотерапія як ресурс збереження здоров'я та попередження синдрому «професійного вигорання» в педагогічних працівників. *Народна освіта. Електронне наукове фахове видання*. 2022. № 1 (34). URL: [https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page\\_id=5236](https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5236)