

<https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.02>

УДК 159.9.072

ORCID 0000-0001-7107-5083

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ФАХОВИХ МУЗИЧНИХ ДИСЦИПЛІН У МИСТЕЦЬКИХ ЗВО: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Тетяна В. Большакова,

*Заслужений діяч мистецтв України, професор,
професор кафедри народних інструментів
Харківська державна академія культури, Україна
E-mail: bolshakova.tv28@gmail.com*

Актуальність дослідження: Особливої актуальності набуває пошук психологічних чинників розвитку та попередження професійного вигорання викладачів мистецьких ЗВО, а також побудова цілісної теоретичної моделі, що інтегрує ризикові детермінанти та ресурсні механізми профілактики.

Мета дослідження: розробка моделі психологічних чинників розвитку та попередження професійного вигорання у викладачів фахових музичних дисциплін мистецьких закладів вищої освіти

Методи дослідження: порівняльний аналіз, структурно-функціональний аналіз, метод концептуального моделювання.

Результати дослідження: узагальнено основні психологічні концепції професійного вигорання. Здійснено структурно-функціональний аналіз специфіки діяльності викладачів фахових музичних дисциплін, виокремлено такі основні компоненти діяльності: змістовий, емоційно-поведінковий і творчо-комунікативний. Змістовий компонент охоплює педагогічні, виконавські та методичні функції, що вимагають високої когнітивної концентрації, гнучкості та самоорганізації. Емоційно-поведінковий компонент відображає інтенсивну взаємодію викладача зі студентами, постійну потребу в емоційному залученні й здатності до саморегуляції. Творчо-комунікативний компонент зумовлений необхідністю публічного



самовираження, імпровізації та підтримання натхнення, що водночас підсилює ризики емоційного виснаження. Побудовано цілісну теоретичну модель, що інтегрує детермінанти ризику (професійні стресори, перевантаження, емоційне напруження, ригідний перфекціонізм, дефіцит підтримки) та ресурсні механізми профілактики (резильєнтність, самоефективність, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, автономія й справедливе визнання). Модель окреслює взаємодію індивідуальних, міжособистісних та організаційних чинників у формуванні або попередженні вигорання та визначає теоретичні засади для розробки програм психологічної підтримки викладачів мистецьких ЗВО. Побудована модель профілактики професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін, яка інтегрує індивідуальні (резильєнтність, самоефективність, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість), міжособистісні (підтримка колег, наставництво, культура взаємодії) та організаційні ресурси (справедливість, автономія, визнання, психологічна безпека), які забезпечують збереження професійної залученості й творчої продуктивності.

Висновки: структурно-функціональний аналіз професійної діяльності дозволив виокремити змістовий, емоційно-поведінковий і творчо-комунікативний компоненти, що визначають як ризики, так і ресурси стійкості. Побудовано цілісну теоретичну модель, яка інтегрує детермінанти розвитку вигорання та ресурсні механізми профілактики (резильєнтність, самоефективність, емоційну саморегуляцію, соціальну підтримку, автономію та визнання), що створює концептуальне підґрунтя для розроблення програм психологічної підтримки викладачів мистецьких ЗВО.

Ключові слова: професійне вигорання, викладачі фахових музичних дисциплін, мистецька освіта, резильєнтність, самоефективність, професійна залученість, профілактика вигорання, психологічне благополуччя.

Professional Burnout of Teachers of Specialized Music Disciplines in Art Institutions of Higher Education: Psychological Factors of Development and Prevention

Tetiana Bolshakova



¹ *Honored Artist of Ukraine, Professor,
Professor at the Department of Folk Instruments,
Kharkiv State Academy of Culture, Ukraine
E-mail: bolshakova.tv28@gmail.com*

Relevance of the study: *The identification of psychological factors influencing the development and prevention of burnout among teachers of art institutions, as well as the creation of an integrative theoretical model of risk determinants and resource mechanisms of prevention, is particularly relevant.*

Aim of the study: *To develop a model of psychological factors in the development and prevention of professional burnout among teachers of specialized music disciplines in art institutions of higher education.*

Research methods: *Comparative analysis, structural-functional analysis, conceptual modeling method.*

Results: *The main psychological concepts of professional burnout were generalized. A structural-functional analysis of the professional activity of music pedagogy specialists was conducted, identifying three main components — content, emotional-behavioral, and creative-communicative. The content component includes pedagogical, performing, and methodological functions that require cognitive concentration and flexibility. The emotional-behavioral component reflects intensive interaction with students and the need for constant emotional engagement and self-regulation. The creative-communicative component is associated with public self-expression, improvisation, and maintaining inspiration, which simultaneously increase the risk of exhaustion.*

*A comprehensive theoretical model was developed, integrating risk determinants (professional stressors, overload, emotional tension, rigid perfectionism, lack of support) and preventive resources*resilience, self-efficacy, emotional self-regulation, cognitive flexibility, social support, autonomy, and fair recognition). The model describes the interaction of individual, interpersonal, and organizational factors in the emergence and prevention of burnout and defines the theoretical basis for designing psychological support programs for teachers of art institutions.*

Conclusions: *Structural-functional analysis made it possible to distinguish the content, emotional-behavioral, and creative-communicative*

components of professional activity, which determine both risks and resilience resources. The proposed theoretical model integrates determinants of burnout and resource-based preventive mechanisms (resilience, self-efficacy, emotional self-regulation, social support, autonomy, and recognition), forming a conceptual foundation for the development of psychological support and professional resilience programs for art educators.

Keywords: *professional burnout, teachers of specialized music disciplines, art education, resilience, self-efficacy, professional engagement, burnout prevention, psychological well-being.*

Вступ. Сучасна система мистецької освіти України переживає період глибоких трансформацій, що зумовлені як суспільними викликами, так і внутрішніми потребами професійного середовища. Викладачі фахових музичних дисциплін у мистецьких закладах вищої освіти знаходяться в умовах підвищеного навантаження, багатовекторності професійних ролей і необхідності постійного вдосконалення як педагогічної, так і виконавської майстерності. Поєднання виконавської, педагогічної, організаційної та наукової діяльності потребує значних ресурсів, високого рівня емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Саме ці умови створюють сприятливе підґрунтя для виникнення професійного вигорання – стану емоційного, мотиваційного й фізичного виснаження, який негативно позначається на якості освітнього процесу, творчій продуктивності та особистісному благополуччі викладачів.

Проблема професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін має особливу специфіку, оскільки діяльність у сфері музичного мистецтва поєднує високу емоційну включеність, необхідність постійного творчого натхнення та міжособистісної взаємодії зі здобувачами в індивідуальному форматі (індивідуальні заняття з фаху). Постійне прагнення до художньої досконалості, відповідальність за результат навчання, потреба підтримувати

високий рівень виконавської форми та водночас адаптуватися до освітніх реформ і технологічних інновацій створюють передумови для хронічного перевантаження. А, як свідчать психологічні дослідження останніх десятиліть, вразливість до синдрому емоційного вигорання зростає саме в професіях, де домінує емоційна взаємодія, творчість і педагогічна емпатія.

У сучасному науковому дискурсі проблема вигорання розглядається не лише як наслідок тривалого стресу, але й як порушення балансу між професійною віддачею та особистісним ресурсом. Відтак, актуальним стає не лише аналіз чинників розвитку цього феномену, але й пошук шляхів його попередження через вивчення індивідуально-психологічних та середовищних ресурсів, що підтримують професійну ефективність викладачів та їхнє психічне благополуччя. Отже, теоретичне осмислення проблеми професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін потребує побудови цілісної моделі, що поєднує чинники ризику та чинники попередження цього стану. Така модель дозволить краще зрозуміти динаміку формування вигорання в контексті специфіки мистецько-викладацької діяльності, визначити психологічні умови його профілактики та розробити практичні стратегії підтримання професійного та особистісного благополуччя педагогів.

Метою роботи є розробка моделі психологічних чинників розвитку та попередження професійного вигорання у викладачів фахових музичних дисциплін мистецьких закладів вищої освіти.

Методи дослідження: порівняльний аналіз концепцій професійного вигорання, який дав змогу узагальнити сучасні підходи до розуміння сутності, структури та динаміки цього феномену; структурно-функціональний аналіз специфіки професійної діяльності викладачів фахових музичних дисциплін у мистецьких закладах вищої освіти, що дозволив виокремити її змістові, емоційно-поведінкові та творчо-комунікативні компоненти, які впливають на формування професійного вигорання та визначають психологічні ресурси його

попередження; метод концептуального моделювання психологічних чинників розвитку та попередження професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін у мистецьких ЗВО, спрямований на побудову цілісної теоретичної моделі детермінант ризику та ресурсних механізмів профілактики.

Результати. Феномен професійного вигорання є одним із найбільш вивчених у сучасній психології праці та педагогічній психології, однак його теоретичне осмислення продовжує розвиватися у зв'язку зі зростанням професійних ризиків і стресогенності сучасних освітніх умов.

Початкові уявлення про феномен професійного вигорання сформувалися у працях американського психіатра Х. Фрейденбергера, який одним із перших звернув увагу на специфічний психічний стан, що виникає у працівників унаслідок тривалого емоційного та міжособистісного навантаження. Учений описав «синдром вигорання» як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що супроводжується втратою енергії, ентузіазму, відчуттям марності власних зусиль та зниженням ефективності професійної діяльності. За його спостереженнями, вигорання розвивається поступово – від надмірної самовіддачі, гіпервідповідальності та ідеалістичної мотивації до виснаження, апатії та байдужості до роботи й оточення (Максименко, Карамушка & Зайчикова, 2024).

Х. Фрейденбергер підкреслював, що цей стан є наслідком хронічного стресу та внутрішнього конфлікту між прагненням допомагати іншим і неможливістю задовольнити власні потреби. У своїй класичній праці він визначив низку типових проявів вигорання: фізичну втому, безсоння, головний біль, дратівливість, зниження концентрації, депресивні симптоми, цинізм і почуття професійної неспроможності. Особливу увагу дослідник приділив тому, що вигорання найчастіше вражає осіб із високою мотивацією досягнень, схильних до самопожертви та надмірної відповідальності – саме тих, хто з найбільшою



віддачею виконує свої професійні обов'язки (Freudenberger, 1974).

Подальший розвиток проблематика професійного вигорання отримала у працях К. Маслач та С. Джексон, які створили тривимірну модель вигорання, яка на сьогодні є теоретичною основою більшості досліджень цього феномену. К. Маслач та Джексон визначили вигорання як психологічний синдром, що виникає у відповідь на хронічні міжособистісні стресори на роботі та проявляється у трьох взаємопов'язаних вимірах: емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Емоційне виснаження відображає відчуття спустошення, втрати емоційних ресурсів і нездатності здійснювати професійну діяльність на колишньому рівні (ядро синдрому, яке супроводжується хронічною втомою, зниженням енергії та емоційною нечутливістю). Деперсоналізація (або цинічне ставлення) виражається у відстороненості, байдужості або негативізмі щодо студентів, колег чи клієнтів (є своєрідним захисним механізмом, що дозволяє особистості дистанціюватися від надмірних емоційних вимог). Редукція особистісних досягнень характеризується відчуттям некомпетентності, зниженням самооцінки професійної ефективності та переконанням у марності власних зусиль (Maslach & Jackson, 1997).

К. Маслач підкреслювала, що вигорання виникає переважно у представників тих професій, де робота пов'язана з інтенсивною емоційною взаємодією, відповідальністю за інших та необхідністю постійно відповідати високим моральним і професійним стандартам (Maslach & Jackson, 1997). Саме тому педагоги, медичні працівники, психологи та митці належать до групи підвищеного ризику.

К. Маслач та М. Лейтер розширили зазначено трикомпонентну модель та обґрунтували концепцію невідповідності між працівником та робочим середовищем. Головне положення цієї концепції полягає в тому, що професійне вигорання виникає не лише внаслідок



індивідуальних рис особистості, а передусім через невідповідність між характеристиками людини та параметрами її робочого середовища в одній зі сфер: навантаження – надмірний обсяг завдань, тривале перевантаження, нестача часу для відновлення ресурсів; контроль – обмеження автономії, зниження можливостей приймати рішення, невідповідність між вимогами діяльності та власною компетентністю; винагорода – відсутність адекватного матеріального або морального визнання за виконану працю; спільнота – недостатність підтримки, конфліктність або ізольованість у професійному колективі; справедливість – нерівність, суб'єктивне відчуття упередженості або дискримінації; цінності – суперечність між особистими цінностями працівника та організаційною культурою установи (Maslach & Leiter, 1997).

Для викладачів фахових музичних дисциплін ця модель має особливе значення, оскільки їх діяльність поєднує творчість і педагогіку, вимагає високої емоційної віддачі, водночас часто відбувається в умовах перевантаження, обмежених ресурсів і недостатнього соціального визнання. Тому розуміння балансу між професійними вимогами та особистісними ресурсами є ключовим для запобігання емоційному виснаженню та збереження творчої мотивації.

Однією з найвідоміших у вітчизняній психології концепцій професійного вигорання є процесуально-динамічна модель В. Бойка, яка розглядає цей синдром як особливий психоемоційний стан, який формується поступово, у процесі тривалого виконання професійних обов'язків, що пов'язані з високою емоційною напругою та постійною взаємодією з людьми (цит. за Синдром «професійного вигорання», 2004). У своїй моделі дослідник описав три фази розвитку вигорання, які відображають поступовий перехід від напруження до виснаження:

- фаза напруження характеризується підвищеним рівнем тривоги, емоційною напругою, внутрішнім конфліктом між професійними обов'язками та особистими ресурсами, першими

ознаки психічного перевантаження, невдоволенням собою та професійною діяльністю, розчаруванням, зниженням мотивації досягнень;

- фаза резистенції (опору) характеризується спробами пристосуватися до хронічної напруги шляхом психологічного захисту – емоційного відсторонення, формалізації професійних контактів, зниження емпатійної чутливості;

- фаза виснаження пов'язана з глибоким емоційним, психічним і фізичним виснаженням, відчуттям внутрішньої спустошеності, апатією, цинічним або байдужим ставленням до студентів, колег і власної професійної діяльності, стійким відчуттям безсилля, депресивними тенденціями, соматичними порушеннями (цит. за Синдром «професійного вигорання», 2004).

Для викладачів фахових музичних дисциплін модель В. Бойка є особливо релевантною, оскільки дозволяє простежити динаміку переходу від творчого натхнення до емоційного виснаження, що зумовлюється надмірною відповідальністю, постійним емоційним включенням у роботу зі студентами, конкуренцією та дефіцитом соціального визнання. Вчасне виявлення симптомів кожної з фаз сприяє розробці ефективних програм психологічної підтримки та профілактики вигорання в мистецькому освітньому середовищі.

Отже, узагальнення провідних зарубіжних і вітчизняних концепцій професійного вигорання дає змогу розглядати цей феномен як багатовимірний процес емоційного, когнітивного та поведінкового виснаження, що виникає під впливом тривалого професійного стресу, перевантаження, невідповідності між особистісними ресурсами та вимогами діяльності. Охарактеризовані моделі підкреслюють поступовий, накопичувальний характер вигорання та його залежність від поєднання індивідуально-психологічних та середовищних чинників. Для викладачів фахових музичних дисциплін, чия діяльність поєднує творчість, педагогіку, високу емоційну залученість та постійну публічність, ці чинники набувають



особливої ваги.

У цьому контексті структурно-функціональний аналіз специфіки професійної діяльності викладачів фахових музичних дисциплін у мистецьких закладах вищої освіти дозволяє виокремити її змістові, емоційно-поведінкові та творчо-комунікативні компоненти, які, з одного боку, виступають потенційними джерелами формування професійного вигорання, а з іншого – визначають психологічні ресурси його попередження та подолання.

Змістовий компонент охоплює сукупність професійних завдань і вимог, пов'язаних із навчальною, методичною, науковою та творчо-виконавською діяльністю. Викладач фахових музичних дисциплін має постійно підтримувати високий рівень власної художньої та технічної компетентності, оновлювати навчальні програми, здійснювати індивідуальну та групову роботу зі здобувачами, готувати їх до конкурсів, концертів, атестацій. Цей компонент відзначається високим когнітивним і часовим навантаженням, необхідністю поєднання рутинних і творчих завдань, що потребує стійкої мотивації та самодисципліни. Отже, надмірна інтенсивність і відсутність можливості відновлення ресурсів часто стають передумовою розвитку хронічної втоми та емоційного виснаження.

Емоційно-поведінковий компонент пов'язаний із постійною емоційною включеністю викладача у процес навчання, оцінювання та мотивування здобувачів. Викладач музичного мистецтва не лише передає знання та технічні навички, але й виступає носієм емоційного тону аудиторії, формує атмосферу творчого натхнення, взаємоповаги й психологічної безпеки. Така постійна емоційна віддача та потреба регулювати власний стан у взаємодії з великою кількістю людей спричиняють ризик емоційного виснаження, особливо за умов дефіциту підтримки з боку колег та адміністрації. У цій площині важливими захисними факторами є навички емоційної саморегуляції, розвиток емпатії без надмірного отождолення зі здобувачами, а також уміння



підтримувати професійні межі.

Творчо-комунікативний компонент зумовлений специфікою музично-педагогічного процесу, який передбачає безпосередню міжособистісну взаємодію в емоційно насиченому та публічному контексті. Викладач виступає не лише як педагог, але й як митець, наставник, інтерпретатор і модератор творчих процесів. Високий рівень комунікативної компетентності, здатність до імпровізації, публічності та співпереживання є ключовими умовами ефективності професійної діяльності, але водночас підвищують її психоемоційну вразливість. Серед ресурсних чинників цього компонента – розвиток навичок партнерської взаємодії, колегіальної підтримки, позитивна професійна ідентичність і відчуття творчого сенсу у своїй діяльності.

Таким чином, структурно-функціональний аналіз професійної діяльності викладачів фахових музичних дисциплін дає підстави стверджувати, що поєднання високих когнітивних вимог, емоційного навантаження та творчої відповідальності створює як ризикові передумови для розвитку вигорання, так і внутрішні ресурси для його профілактики.

Отримані результати дозволили обґрунтувати цілісну теоретичну модель, яка інтегрує детермінанти ризику та ресурсні механізми профілактики вигорання у викладачів музично-мистецьких дисциплін.

Обґрунтована модель психологічних чинників розвитку та попередження професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін у мистецьких закладах вищої освіти має інтегративно-системний характер та відображає взаємодію індивідуальних, діяльнісних, міжособистісних та організаційних чинників. Вона пояснює механізми формування емоційного виснаження у педагогів мистецького профілю та визначити ресурси, здатні мінімізувати його наслідки.

У структурі моделі виокремлено два взаємопов'язані блоки: детермінанти ризику та ресурсні механізми профілактики, що поєднуються системою когнітивно-емоційних

і поведінкових медіаторів.

Перший блок охоплює умови та чинники, які підвищують імовірність вигорання. До них належать надмірне професійне навантаження, перевищення вимог над особистими можливостями, дефіцит контролю над процесом діяльності, низький рівень соціального визнання та підтримки, а також невідповідність між цінностями викладача і цінностями освітньої установи. Особливу роль серед чинників ризику відіграють перфекціонізм, ригідність професійних стандартів, емоційне злиття зі здобувачами, що посилюють напруження та сприяють розвитку виснаження.

Другий блок становлять психологічні ресурси, які відіграють протекторну роль. До індивідуально-особистісних ресурсів належать резильєнтність, самоефективність, емоційна саморегуляція, когнітивна гнучкість і смислова мотивація, що забезпечують здатність зберігати продуктивність і внутрішню рівновагу в умовах стресу. Міжособистісні ресурси пов'язані з підтримувальними стосунками в колективі, наявністю професійної спільноти, психологічною безпекою та можливістю обміну досвідом. Організаційні ресурси включають справедливе оцінювання, автономію, гнучкий розподіл навантаження, відповідність професійних і особистісних цінностей.

Взаємозв'язок між детермінантами ризику і ресурсами реалізується через когнітивно-емоційні механізми, які визначають спосіб переробки професійного стресу. До таких механізмів належать когнітивна оцінка (сприйняття ситуації як загрози чи виклику), особливості копінг-стратегій (активне вирішення, уникання, пошук підтримки), рівень професійної рефлексії та навички саморегуляції.

Залежно від домінування ризикових чи ресурсних чинників у системі професійного функціонування формується один із двох полярих станів – емоційне виснаження (вигорання) або професійна залученість, що відображають різні траєкторії динаміки енергетичних і мотиваційних ресурсів.

Таким чином, модель демонструє, що професійне

вигорання викладачів фахових музичних дисциплін є результатом системної взаємодії зовнішніх вимог і внутрішніх ресурсів, а його попередження потребує не лише індивідуальних зусиль, але й створення сприятливого організаційного середовища. Концептуально ця модель узгоджується з положеннями когнітивно-поведінкової та ресурсно-орієнтованої парадигм і водночас враховує специфіку мистецької педагогічної діяльності, де емоційність, творчість і комунікативна взаємодія виступають водночас і факторами ризику, і джерелами ресурсів.

Виходячи з побудованої моделі, профілактика професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін має ґрунтуватися на багаторівневому підході, який поєднує індивідуальні, міжособистісні та організаційні стратегії підтримання психологічного благополуччя та професійної ефективності.

На індивідуальному рівні головною метою є розвиток внутрішніх ресурсів стійкості та формування навичок саморегуляції, що забезпечують відновлення енергії та зниження психоемоційного напруження. До таких практик належать:

- тренінги емоційної саморегуляції (усвідомлення власних емоційних станів, техніки дихання, релаксації, «заземлення» після емоційно напружених занять або виступів);
- розвиток когнітивної гнучкості шляхом рефлексії професійних ситуацій, переоцінки дисфункційних переконань та формування конструктивного внутрішнього діалогу;
- підтримка балансу між роботою та особистим життям – чітке розмежування робочого часу, організація дозвілля, залучення до діяльності, що приносить відновлення;
- формування усвідомленої професійної мотивації через роботу зі смислами праці.
- підтримка фізичного здоров'я, профілактика психосоматичних порушень, що часто супроводжують вигорання.

Змістом міжособистісного рівня є забезпечення підтримки



професійного середовища, де взаємодія з колегами виступає джерелом ресурсів, а не стресу:

- професійне наставництво та супервізія для молодих викладачів;
- групи колегіальної підтримки, проведення спільних творчих і навчальних заходів;
- формування культури відкритого спілкування у колективах;
- розвиток емпатійної компетентності як збалансованої здатності до співпереживання без емоційного злиття зі здобувачами.

На організаційному рівні профілактика вигорання потребує підтримки з боку адміністративного та інституційного середовища, яке має створювати умови для оптимального професійного функціонування:

- раціональний розподіл навантаження та гнучке планування навчального процесу з урахуванням пікових періодів (концертів, конкурсів);
- забезпечення автономії викладачів у виборі методів, репертуару та форм роботи зі здобувачами;
- справедливе оцінювання та публічне визнання досягнень, що підтримує мотивацію, зміцнює професійну самооцінку та знижує ризик редуції особистісних досягнень;
- створення психологічно безпечного освітнього середовища, де визнається право на помилку, заохочується обмін досвідом та толерантність до творчих експериментів.

На стику трьох рівнів формується інтегративний рівень – культура професійного благополуччя, що є системною умовою стійкості мистецького освітнього середовища. Вона передбачає:

- осмислення праці як творчого покликання та соціальної місії;
- підтримку балансу між високими стандартами якості та гуманістичними цінностями;
- орієнтацію не лише на результат, але й на процес розвитку.

Таким чином, профілактика професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін у мистецьких ЗВО має

базуватися на поєднанні індивідуальних навичок саморегуляції, колегіальної підтримки та організаційних умов, що забезпечують психологічну безпеку, творчу свободу та відновлення ресурсів. Такий підхід сприяє не лише збереженню психічного здоров'я викладачів, але й підвищує якість мистецької освіти

Висновки. Феномен професійного вигорання викладачів фахових музичних дисциплін у мистецьких ЗВО є складним, багаторівневим процесом, у якому взаємодіють індивідуально-психологічні, діяльнісні, міжособистісні та організаційні чинники. Вигорання є не тільки як наслідком перевантаження чи емоційного виснаження, а як порушення балансу між професійною віддачею, особистісними ресурсами та умовами діяльності, що призводить до редукції мотивації, творчої активності та педагогічної ефективності.

Структурно-функціональний аналіз специфіки професійної діяльності викладачів фахових музичних дисциплін дав змогу виявити, що ця діяльність має комплексний і багатовимірний характер, поєднуючи педагогічні, виконавські, творчі, комунікативні та організаційні функції. Виокремлені змістовий, емоційно-поведінковий і творчо-комунікативний компоненти цієї діяльності, які як формують підґрунтя для розвитку вигорання так і виступають захисними факторами.

Цілісна теоретична модель психологічних чинників розвитку та попередження професійного вигорання описує взаємодію між ризикогенними та ресурсними чинниками на різних рівнях професійного функціонування викладача. Вона охоплює індивідуальний рівень (резильєнтність, самоефективність, емоційна саморегуляція, перфекціонізм, смислова мотивація), діяльнісний (навантаження, автономія, когнітивна складність, контроль над процесом праці), міжособистісний (соціальна підтримка, комунікативна взаємодія, емпатія) та організаційний (справедливість, визнання, відповідність цінностей, психологічна безпека).

Профілактика професійного вигорання має реалізовуватись у контексті системного підходу, що поєднує індивідуальний рівень (саморегуляція, баланс життя і роботи,



розвиток смислової мотивації), міжособистісний рівень (підтримувальне середовище, колегіальна взаємодія, емпатійна компетентність) та організаційний рівень (справедливість, автономія, психологічна безпека, визнання творчих досягнень).

Література:

Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін. Київ : Міленіум, 2004.

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory Manual*. In P. S. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating Stress: A Book of Resources* (pp. 191–218). Lanham: The Scarecrow Press.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.

Отримано: 02 травня 2025 року

Прорецензовано: 27 травня 2025 року

Прийнято до друку: 10 червня 2025 року