



Теорія та методика навчання

УДК 378.091:339.138

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20288189>

Профілактика професійного вигорання студентів-піаністів у процесі прилюдних виступів

Сунь Цзивей

аспірант кафедри хорового диригування та теорії і методики музичної освіти,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, м. Київ, 02000, Україна, sunziwei.music@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0007-9584-3324>

Прийнято: 01.11.2025 | Опубліковано: 30.11.2025

Анотація. Мета статті полягає у розгляді сутності поняття «професійне вигорання студентів-піаністів» з висвітленням інструментарію його профілактики під час підготовки до прилюдних виступів. **Результати.** Встановлено залежність означеного феномену від дії надмірного стресу, який призводить як до втрати бажання творчо комунікувати зі слухачами/глядачами та отримувати насолоду від означеного процесу, так і до зниження продуктивності функціонування їх виконавського апарату (психологічного та фізіологічного). Описано три фази розвитку синдрому професійного вигорання студентів-піаністів у процесі прилюдних виступів, де перша фаза визначається їх активністю та агресією, друга — зануренням у музично-виконавський процес, а третя — інертністю, депресією та втратою бажання займатись музично-інтерпретаційною діяльністю через надмірне виснаження творчих ресурсів. **Висновки.** У статті з'ясовано, що професійне вигорання студентів-піаністів являє собою процес послідовного виснаження інтелектуальних, фізичних та емоційних енергетичних ресурсів через



емоціогенність умов прилюдних форм звітності (заліків, екзаменів, концертів тощо). Запропоновано пов'язувати професійне вигорання студентів-піаністів з їх особистісною деформацією творчо-виконавського потенціалу під впливом емоціогенних умов прилюдних виступів у системі «музикант/інтерпретатор – слухачі/глядачі». Висвітлено основні зовнішні та внутрішні чинники, які спришвидшують появу професійного вигорання у студентів-піаністів під час прилюдних виступів. Доведено, що основними зовнішніми чинниками є інтенсивна психоемоційна діяльність та дія різноманітних стресорів, які дестабілізують музично-виконавську діяльність, а внутрішніми - надмірне переживання за якість відтворення сценічних образів, неадекватне/вразливе сприйняття реакції слухачів/глядачів на відтворену музичну інформацію чи артистичну поведінку, ригідність емоційної сфери та гіпертрофована мотивація, спрямована на досягнення високої успішності у прилюдному виступі тощо. Обґрунтовано засоби профілактики професійного вигорання у студентів-піаністів.

Ключові слова: професійне вигорання, студент-піаніст, музичні твори, концертно-сценічна діяльність, прилюдні виступи, інтелект, емоції, педагогічні форми та методи профілактики.

Prevention of professional burnout in pianist students during public performances

Sun Ziwei

Postgraduate Student of the Department of Theory and Methods of Music Education,
Choral Singing and Conducting, Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova St., Kyiv, 02000, Ukraine, sunziwei.music@gmail.com,
<https://orcid.org/0009-0007-9584-3324>



Abstract. *The purpose of the article is to consider the essence of the concept of "professional burnout of pianist students" with a focus on the tools for its prevention during preparation for public performances. Results.* The dependence of the mentioned phenomenon on the action of excessive stress has been established, which leads both to the loss of the desire to communicate creatively with listeners/viewers and to derive pleasure from the mentioned process, and to a decrease in the productivity of their performing apparatus (psychological and physiological). Three phases of the development of professional burnout syndrome in student pianists during public performances are described, where the first phase is determined by their activity and aggression, the second by immersion in the musical and performing process, and the third by inertia, depression, and loss of desire to engage in musical and interpretive activities due to excessive depletion of creative resources. **Conclusions.** The article reveals that professional burnout in piano students is a process of consistent depletion of intellectual, physical, and emotional energy resources due to the emotional nature of the conditions of public reporting forms (tests, exams, concerts, etc.). It is proposed to link the professional burnout of student pianists with their personal deformation of creative and performing potential under the influence of the emotional conditions of public performances in the system "musician/interpreter - listeners/spectators". The main external and internal factors that accelerate the emergence of professional burnout in student pianists during public performances are highlighted. It has been proven that the main external factors are intense psycho-emotional activity and the action of various stressors that destabilize musical and performing activities, and the internal ones are excessive worry about the quality of the reproduction of stage images, inadequate/vulnerable perception of the reaction of listeners/spectators to the reproduced musical information or artistic behavior, rigidity of the emotional sphere and hypertrophied motivation aimed at achieving high success in public performance, etc. Means of preventing professional burnout in student pianists have been substantiated.



Keywords: *professional burnout, student pianist, musical works, concert and stage activities, public performances, intelligence, emotions, pedagogical forms and methods of prevention.*

Постановка проблеми. Професійне вигорання студентів-піаністів у процесі прилюдних виступів, як правило, призводить їх до втрати спроможності рухатись до мети. Основною детермінантою означеного процесу виступає стан інтелектуального, фізичного чи емоційного виснаження студентів-піаністів під час напруженої творчої інтерпретації музичних творів в концертно-сценічних умовах, які, окрім прилюдності, ще й характеризуються особливою вимогливістю дії «режиму» безперервної діяльності. Все це породжує почуття «внутрішньої порожнечі», викликаной безпосередньо їх професійною діяльністю.

Загалом феномен «професійне вигорання» досить часто в теорії та практиці музичного виконавства ототожнюють з феноменом «емоційне вигорання». Сутність цих двох феноменів відрізняється від сутності понять «перевтома», перш за все, тим, що тільки «перевтома» характеризуються спроможністю студентів-піаністів до поновлення енергетичних психологічних/фізіологічних ресурсів (швидкого або навіть тривалого), а «професійне вигорання» та «емоційне вигорання» - ні. Процеси саме останніх двох феноменів є незворотними. Вони самостійно продовжують поглиблюватись. Більш того, навіть майстерно володіючи спеціальним психолого-педагогічним інструментарієм, цей процес можна тільки загальмувати.

Саме тому проблема профілактики професійного вигорання студентів-піаністів у процесі прилюдних виступів вимагає ретельного вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема профілактики професійного вигорання особистості у різних сферах діяльності привернула



увагу, перш за все, науковців з психології. Вони розглядали її з позицій:

- втрати цілеспрямованого руху до поставленої мети [1; 2];
- не можливого відновлення енергетичних ресурсів [3; 4; 5];
- почуття внутрішньої емоційної «порожнечі» після виконання надмірно ускладнених завдань [6; 7; 8];
- розробки спеціальних механізмів психологічного захисту від надмірної дії стресорів [9; 10; 11];
- відключення емоційної реакції на надмірну дію подразників [12; 13];
- появи апатії або розпачу по завершенні виконання завдань в емоціогенних умовах [14 ; 15; 16] тощо.

Отже, у психологічній галузі науки є наробки щодо профілактики професійного вигорання фахівців, а в педагогічній її галузі — вони відсутні. Більш того, саме фахівці педагогічно-мистецької спрямованості особливо «гостро» відчують відсутність дієвих методів запобігання появи професійного вигорання. Це стосується і студентів-піаністів, адже їх прилюдні виступи інколи відбуваються в надмірно напружених емоціогенних умовах, які створюються підсумковістю форми звітності, її прилюдністю та відтворенням інформації в «режимі» безперервної діяльності.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Питання профілактики професійного вигорання студентів-піаністів під час прилюдних виступів ще не були предметом спеціальних педагогічних досліджень. Натомість, саме ця галузь науки надає змогу дослідникам розробити інструментарій впливу митців концертно-сценічної діяльності на детермінацію означеного процесу.

Мета статті - розглянути сутність поняття «професійне вигорання студентів-піаністів» з висвітленням інструментарію його профілактики під час підготовки до прилюдних виступів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Опрацювання літератури



з досліджуваної проблеми та аналіз професійного вигорання у митців концертно-сценічної діяльності надає підстави стверджувати, що означений феномен виникає в умовах надмірної дії стресу. Підсумкова звітність студентів-піаністів також відбувається в аналогічних умовах, які змушують майбутніх фахівців реагувати на їх дію, що призводить до:

- фізичного виснаження їх організму;
- когнітивного виснаження їх організму;
- афективного виснаження їх організму.

Будь яке виснаження студентів-піаністів спричиняє:

- зниження продуктивності функціонування їх виконавського апарату (психологічного та фізіологічного);
- мінімалізацію інтенсивності мотивації;
- відмову від виконання ускладнених виконавських завдань;
- появу апатії тощо.

Слід зазначити, що ще у процесі підготовки до концертних виступів студенти-піаністи постійно відчують дію організаційного стресу, адже постійні багаточасові заняття дуже часто призводять до фізичного безсилля, емоційна сфера нерідко зазнає виснаження, з'являються депресивні настрої і т.п. З цього приводу К. Божко вказує на те, що «... професійне вигорання являє собою не обов'язковий, але реально можливий наслідок виконання діяльності протягом певного часу, індивідуального для кожного працівника. Із точки зору соціальної заданості – це артефакт, так би мовити зворотна сторона формування й розвитку. З боку особистості – психологічна данина, яку вона сплачує за пристрасне захоплення діяльністю, ранню та надмірно вузьку професійну спеціалізацію... це процес, що триває певний час і не виникає миттєво. Зазвичай, людина проходить декілька етапів, що ведуть до професійного вигорання ... Вони відрізняються залежно від сильних і слабких сторін особистості, а також певних вимог професійної діяльності» [12, с. 20].



Вивчення означеного процесу, на нашу думку, доцільно розпочинати з всебічного розгляду змісту та структури поняття «професійне вигорання студента-піаніста», а це стає можливим тільки завдяки застосуванню різних методологічних підходів до його дослідження (емоційно-орієнтованого, стрес-орієнтованого, особистісно-орієнтованого, професійно-орієнтованого, процесуального, результативного тощо). «З позицій емоційно-орієнтованого підходу «вигорання» розглядається як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, що обумовлений тривалим перебуванням в емоційно переобтяжених ситуаціях спілкування. В межах стрес-орієнтованого підходу вигорання визначається як різновидність стресу. Згідно особистісно-орієнтованого підходу «професійне вигорання» залежить від особистісних особливостей суб'єкта діяльності. Професійно-орієнтований підхід відзначає, що провідну роль у розвитку вигорання відіграє передусім професія: її умови, функції, завдання та середовище. Процесуальний підхід розглядає вигорання як процес, якому притаманні взаємообумовлені та послідовні стадії. У результативних підходах професійне вигорання розглядається як певний стан, синдром, до складу якого входять ряд симптомів, що об'єднуються в компоненти вигорання» [12, с. 177].

Незалежно від застосування різних методологічних підходів до вивчення означеного феномену, у психологічній науці найбільш визнаною інтерпретацією сутності поняття «професійне вигорання» є трьохкомпонентна модель К. Масlach [1], яка охоплює цинізм, тобто деперсоналізацію, редукцію професійних та особистісних досягнень. Сучасні науковці симптоми професійного вигорання особистості поділяють на три групи:

- психофізичні;
- соціально-психологічні;
- поведінкові [1; 3; 7; 12 та інші].

Психофізичним симптомам особистості притаманно безсилля, як фізичне,



так і емоційне, розлади сну та шлунку, зміна ваги, постійна втома, зниження чутливості та реактивності тощо. Соціально-психологічні симптоми особистості характеризуються інертністю, депресією, відчуттями страху, тривожності, пригніченості, превалюванням негативних емоцій, не бажанням комунікації, зневіра в життєвих перспективах, розчарування та не бажання професійного зростання. Поведінковим симптомам особистості властиво відмежовування від колег та знайомих, байдужість до процесу діяльності та його результатів, «зрив» виконання певних завдань та режиму функціонування системи когнітивно-фізіологічних механізмів, які забезпечують професійну діяльність тощо.

На думку В. Босько, основними складовими синдрому професійного вигорання є деперсоналізація особистості, емоційне її виснаження та редукція професійних досягнень. За переконаннями дослідниці, факторами певного впливу на перебіг синдрому вигорання у будь-яких професіях, де відбувається взаємозв'язок «людини з людиною», виступають організаційні, рольові та особистісні подразники. Вона визначає три фази розвитку означеного синдрому професійного вигорання фахівців, а саме:

перша фаза визначається активністю особистості та її агресією;

друга фаза спрямовується на уникнення та занурення в особистісні думки;

третья фаза характеризується інертністю, бездіяльністю, депресією та втратою життєвих перспектив завдяки надмірному виснаженню [3].

Вивчаючи проблему професійного вигорання науковці дійшли висновку, що проведення профілактики для його недопущення доцільно здійснювати у психологічному, фізичному, соціальному, медичному та культурно-освітньому напрямках. Незважаючи на відмінність наукових методологічних підходів до визначення змісту психологічного поняття «синдром професійного вигорання», означений феномен характеризується як деформація особистості через вплив



ускладнених або напружених відносин на взаємодію «людини з людиною» або «людини з професією». З цього приводу В. Босько зазначила: «Більшість зарубіжних і вітчизняних дослідників сходяться на думці, що професійне вигорання являє собою процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження, зниження інтересу і задоволення виконанням роботи, особистісної відстороненості та розглядається як результат хронічного стресу на робочому місці. Синдром професійного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній та соціальній сферах життя, є патологічним станом, пов'язаним із перевтомою, виснаженням життєвих сил» [3, сс. 51-52].

За нашими переконаннями, для профілактики професійного вигорання студентів-піаністів у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів важливо з'ясувати чинники, які впливають на його появу та обґрунтувати механізми їх дії. Ці чинники, на нашу думку, доцільно розмежувати на два види, а саме:

перший вид — зовнішні чинники впливу на появу професійного вигорання у студентів-піаністів;

другий вид — внутрішні чинники впливу на появу професійного вигорання у студентів-піаністів.

Обидва означений види чинників впливу на появу професійного вигорання у студентів-піаністів слід розглядати як певний трафарет перцепції реальності. Серед основних зовнішніх чинників, які позначаються на злагодженості функціонування виконавського апарату студентів-піаністів та пришвидшують їх професійне вигорання, є:

- інтенсивна психоемоційна музично-виконавська прилюдна діяльність;
- велика відповідальність за результативність інтерпретації музичних творів в умовах концертно-сценічної діяльності;
- дестабілізуючі емоціогенні умови прилюдної концертно-сценічної



діяльності.

- вплив різноманітних груп стресорів.

Стосовно останнього зовнішнього виду чинників впливу на появу професійного вигорання у студентів-піаністів Д. Юник вказує, що існує сім груп стресорів, які можуть спричинити таке вигорання. Він їх класифікує за тривалістю дії, тобто до короткострокових стресорів ним віднесено:

«- стресори невдачі в аналогічних або наближених умовах діяльності (у попередніх виступах);

- стресори, що викликають відчуття страху в період прилюдного відтворення музичного матеріалу;

- стресори відвернення уваги від процесу музично-виконавської діяльності;

- стресори темпу або швидкості виконання віртуозних музичних творів та пасажів;

- стресори, які спричиняють неприємні фізичні відчуття» [9, с. 64].

До стресорів тривалої дії, які можуть спричинити появу професійного вигорання у студентів-піаністів ним віднесено стресори боротьби в період вступу до навчальних закладів чи проведення фахових конкурсів та стресори, котрі породжують розумову чи фізичну втому, або обидві разом. Натомість, Д. Юник дійшов висновку, що «інтенсивність дії вищезначених стресорів в умовах сценічної діяльності інтерпретаторів, як правило, зменшується при їх неодноразовому повторенні, оскільки вони втрачають свою привабливість та емоційне значення. Стресори не зменшують сили дії на музикантів-виконавців при повторенні лише тоді, коли:

- вони кожного разу виступають у нових конфігураціях (стають складнішими, а різниця між їх елементами – більш завуальованою), що ускладнює процес репрезентації в пам'яті відповідних семантичних понять;

- їх повторення розподіляються в часі зі значними інтервалами при



великих перервах між сценічними виступами;

- семантичні поняття цього виду відсутні в пам'яті;
- вони впливають на фізичний стан інтерпретаторів завдяки сильним хімічним (термічним) діям та механічному ушкодженню нервово-м'язового комплексу інструментальної чи вокальної моторики» [9, сс. 64-65].

На нашу думку, до основних внутрішніх чинників прискорення процесу професійного вигорання студентів-піаністів під час прилюдної інтерпретації музичних творів доцільно віднести:

- надмірну інтенсивність переживання музичних, художніх та сценічних образів, спроектованих в уяві митців на основі інформації «закладеної» композитором у нотному тексті;
- неадекватне або вразливе сприйняття реакції слухачів/глядачів на відтворену звукову інформацію музичного твору чи артистичну поведінку його інтерпретатора;
- ригідність емоційної сфери музикантів-виконавців;
- гіпертрофовану мотивацію митців прилюдного виступу, спрямовану на досягнення високої результативності концертно-сценічної діяльності тощо.

Звичайно, слід враховувати те, що інколи на прискорення процесу професійного вигорання студентів-піаністів також впливають й інші внутрішні чинники, зокрема:

- престижно-економічні;
- організаційно-технічні;
- соціально-психологічні;

Без сумніву, престижно-економічні чинники впливу на професійне вигорання студентів-піаністів, що проявляються у процесі прилюдних виступів, пов'язані з наявністю звань «дипломантів» та «лауреатів» престижних вітчизняних і міжнародних конкурсів музикантів-виконавців, оскільки вони «супроводжуються» отриманням грошових винагород (премій).



Організаційно-технічні чинники впливу на професійне вигорання студентів-піаністів пов'язуються з:

- недосконалим контролем викладачами процесу вибору музичних творів, призначених для виступу;
- некомпетентним втручанням у проєктування студентами-піаністами інтерпретаційних версій музичних творів;
- браком наукових підходів до вирішення виконавських проблем;
- відсутністю достатньої репетиційної бази тощо.

Соціально-психологічні чинники впливу на професійне вигорання студентів-піаністів пов'язані з:

- авторитарним відношенням викладачів до майбутніх митців концертно-сценічної діяльності;
- не тактичною поведінкою однокурсників чи інших студентів закладу вищої освіти;
- низьким рівнем культури цільової аудиторії (слухачів/глядачів тощо).

Окрім вищезначених внутрішніх чинників впливу на прискорення процесу професійного вигорання студентів-піаністів (престижно-економічних, організаційно-технічних та соціально-психологічних) також слід наголосити на залежність досліджуваного феномену від рівнів інтелектуального розвитку не тільки майбутніх митців концертно-сценічної діяльності, а й від рівнів інтелектуального розвитку їх викладачів.

Для недопущення появи синдрому професійного вигорання під час підготовки до публічних виступів студентам-піаністам необхідно забезпечити:

- активний фізичний стан організму;
- відповідне харчування;
- режим дня з включенням рухливого перепочинку;
- належний сон;
- знаходження часу для заняття улюбленою справою;



- можливість спілкування з друзями;
- можливість обговорення з викладачем особистих професійних проблем тощо.

Запобіжні засоби, спрямовані на уникнення професійного вигорання студентів-піаністів полягають, перш за все, у коригуванні часу самопідготовки до майбутніх форм прилюдної звітності та відповідно - відпочинку. Також важливими умовами профілактики професійного вигорання студентів-піаністів є:

- своєчасне фіксування превентивних сигналів професійного вигорання;
- наявність сформованих умінь управління власною поведінкою в період дії стресорів;
- уникнення агресії та дорікань на свою адресу при не досягненні, або частковому досягненні певної мети;
- наявність сформованих умінь заниження очікуваної успішності майбутньої форми прилюдної звітності.

До дійових засобів профілактики професійного вигорання студентів-піаністів під час прилюдних форм звітності також доцільно віднести спрямування їх уваги на саморозкриття індивідуального виконавського стилю. Саме це надає їм ще й змогу покращувати мотиваційне налаштування на досягнення поставленої мети, тобто досягати фахового саморозвитку. Серед засобів, які дають можливість студентам-піаністам уникати синдрому професійного вигорання під час прилюдних форм звітності, також є:

- занурення в процес інтерпретації музичних творів;
- отримання задоволення від означеного процесу;
- впевненість у власних творчих можливостях;
- усвідомлене пониження рівня тривожності;
- підвищення ступеня стійкості емоційної сфери до негативного впливу стресорів на процес інтерпретації музичних творів.



Окрім цього, уникненню синдрому професійного вигорання студентів-піаністів під час звітності в екстремальних умовах сприяє акцентуація уваги на епізодах якісної інтерпретації музичних творів. Оперуючи вихідними положеннями сучасних досліджень професійного вигорання особистості в емоціогенних умовах діяльності В. Босько визначає такі засоби його запобігання, як: «низька тривожність, відкритість у спілкуванні, впевненість в собі, екстравертованість, задоволеність роботою, розслабленість, пластичність. Ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання ... є підвищення рівня емоційної стійкості людини під час її професійного становлення. Для запобігання та подолання емоційного вигорання ... автором запропоновано програму психокорекції синдрому емоційного вигорання, що включає в себе два змістовних блоки, зокрема: 1) теоретичний - включає засвоєння знань щодо проблеми емоційного вигорання, симптомів і шляхів подолання; 2) практичний - сприяє створенню й аналізу проблемних ситуацій, вирішення ситуаційних задач тощо» [3, с. 100].

За нашим дослідженням, також сприяє уникненню синдрому професійного вигорання студентів-піаністів розвиток у них:

- духовності та емпатії;
- умінь послаблювати рівень стресу;
- майстерності адаптуватись в певних умовах діяльності;
- здатності до не фіксування уваги на негативній оцінці власної діяльності іншими особами;
- самосвідомості;
- пріоритетного ставлення до власних цінностей;
- здатності до поєднування професійної діяльності з іншими сферами існування;
- вправності у розв'язанні професійних криз;
- здатності до самовдосконалення виконавської техніки;



- самовпевненості в результатах професійної діяльності;
- здатності до саморегуляції сценічної поведінки у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів тощо.

З приводу останньої «здатності» Л. Леженіна дійшла висновку, що формування в індивідів навичок саморегуляції, які здійснюються за допомогою використання тренінгів, релаксації, можливості рефлексивного оцінювання, моделювання ситуації в русі, - суттєво знижує можливість появи у них емоційного вигорання [7].

Отже, екстраполюючи дане твердження на процес діяльності студентів-піаністів можна зауважувати, що під час підготовки до прилюдних виступів у них необхідно цілеспрямовано формувати вміння та навички саморегуляції не тільки власної сценічної поведінки, а й:

- рефлексивного оцінювання виконавських версій музичних творів;
- протидії різноманітним стресорам;
- відчуття релаксації після закінчення прилюдного виступу;
- моделювання ситуації в динаміці тощо.

Стосовно цілеспрямованого формування вмінь та навичок саморегуляції моделювання ситуації в динаміці слід наголосити на тому, що особливої актуальності це набуває під час репетиційної підготовки до прилюдних виступів, тобто у період набуття студентами-піаністами «концертної форми».

Висновки

1. Професійне вигорання студентів-піаністів являє собою процес послідовної втрати інтелектуальних, фізичних та емоційних енергетичних ресурсів, що виявляється в симптомах їх виснаження через емоціогенність умов прилюдних форм звітності (заліків, екзаменів, концертів тощо). Професійне вигорання студентів-піаністів є результатом дії надмірного стресу, який призводить як до втрати бажання творчо комунікувати зі слухачами/глядачами та отримувати насолоду від означеного процесу, так і до зниження



продуктивності функціонування їх виконавського апарату (психологічного та фізіологічного).

2. Професійне вигорання студентів-піаністів доцільно пов'язувати з їх особистісною деформацією творчо-виконавського потенціалу під впливом емоціогенних умов прилюдних виступів у системі «музикант/інтерпретатор - слухачі/глядачі». Простежується три фази розвитку синдрому професійного вигорання студентів-піаністів у процесі прилюдних виступів, де перша фаза визначається їх активністю та агресією, друга - зануренням у музично-виконавський процес, а третя - інертністю, депресією та втратою бажання займатись музично-інтерпретаційною діяльністю через надмірне виснаження творчих ресурсів.

3. Існують зовнішні та внутрішні чинники, які пришвидшують появу професійного вигорання у студентів-піаністів під час прилюдних виступів. Основними зовнішніми чинниками є інтенсивна психоемоційна діяльність, дія різноманітних стресорів, що дестабілізують музично-виконавську діяльність, а внутрішніми - надмірне переживання за якість відтворення сценічних образів, неадекватне/вразливе сприйняття реакції слухачів/глядачів на відтворену музичну інформацію чи артистичну поведінку, ригідність емоційної сфери та гіпертрофована мотивація, спрямована на досягнення високої успішності у прилюдному виступі тощо.

4. Для профілактики професійного вигорання у студентів-піаністів, перш за все, необхідно: з'ясувати чинники, які впливають на його появу, і нівелювати їх дію; забезпечити активний фізичний стан організму, відповідне харчування, режим дня з включенням рухливого перепочинку, належний сон тощо; сформувати вміння та навички управління власною поведінкою в період дії стресорів; спрямовувати увагу на саморозкриття індивідуального виконавського стилю; максимально «занурюватись» у процес інтерпретації музичних творів; отримувати задоволення від означеного процесу; вміти



усвідомлено понижувати рівень тривожності під час прилюдних виступів; сформувати високий ступень стійкості емоційної сфери до негативного впливу стресорів на процес інтерпретації музичних творів; не фіксувати увагу на негативній оцінці власної діяльності; розвинути здатність до саморегуляції сценічної поведінки у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів тощо.

Список використаних джерел

1. Maslach C. Burnout: a multidimensional perspective. In: *Professional burnout: recent developments in the theory and research*. Washington, DC : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.
2. Yunyk D., Kozyr A., Tkach M., Bukanievych V., Zihan H. The phenomenon of musical performance in the context of professional training of students of art specialties: creative and discursive aspect. *Yegah Musicology Journal*. 2025. Vol. 8, No. 2. P. 481–507. <https://doi.org/10.51576/ymd.1664707>
3. Босько В.І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана : дис. ... д-ра філософії : 053. Харків, 2023. 269 с.
4. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.
5. Hilpisch C., Krüger K., Raab M., Wiese L., Zentgraf K., Mutz M. Burnout symptoms in elite athletes: assessing the role of effort–reward imbalance, support and emotions. *International Review for the Sociology of Sport*. 2024. Vol. 59, No. 7. P. 1054–1074. <https://doi.org/10.1177/1012690224124876>
6. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
7. Леженіна Л.М. Методи дослідження емоційного вигорання. *Наука і освіта*. 2008. № 89. С. 72–75.
8. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне



вигорання». *Психологія особистості*. 2020. Вип. 17. С.141–145.

<https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.25>

9. Юник Д.Г. Виконавська надійність музикантів : зміст, структура і методика формування : монографія. Київ: ДАКККиМ, 2009. 338 с.

10. Юник Т.І. Вдосконалення методики запам'ятовування музичного тексту як засіб розвитку виконавської майстерності студентів-піаністів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 1996. 238 с.

11. Ян І. Виконавська стабільність як основа концертно-сценічної діяльності піаністів : дис. ... д-ра філософії : 025. Київ, 2023. 229 с.

12. Божко К.В. Психологічні особливості професійного вигорання юристів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 254 с.

13. Whitcomb I. Christina Maslach: the pioneer behind burnout research. *American Psychological Association*. 2025. URL: <https://www.apa.org/members/content/burnout-research>

14. Галецька І.І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2007. Т. 5, вип. 6. С. 89–95.

15. Тесленко В.М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2021. 266 с.

16. Skomorovska I., Kyrsta N., Matishak M. The emergence of professional-emotional burnout syndrome in teachers of preschool education institutions: factors, symptoms, stages, and prevention. *Journal of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University*. 2023. Vol. 10, No. 1. P. 152–158. <https://doi.org/10.15330/jpnu.10.1.152-158>