

Прилюдна діяльність студента-піаніста як детермінанта його професійного вигорання

Сунь Цзивей¹

| Опубліковано | Секція | УДК |
|--------------|--------|-----------------|
| 30.08.2025 | Освіта | 378.091:339.138 |

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20288516>

Анотація. У статті з'ясовано, що прилюдна діяльність студента-піаніста виступає детермінантою його професійного вигорання, адже вона відбувається в емоціогенних умовах, які створюються дією стресорів (стресорів попередньої невдачі, стресорів остраху, стресорів темпу або швидкості, стресорів конкурентної боротьби за лідерство тощо) або дією одного з них. Визначено основні ознаки професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів. Такими є: зниження інтересу до музично-виконавської діяльності; «втрата» впевненості у власних творчо-виконавських спроможностях; зниження рівня адекватності самооцінки; поява негативної «Я - концепції», депресивного настрою, цинізму, апатії тощо; домінування остраху у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів; нервова напруга з відчуттям пригніченості; виснаження його емоційної сфери; деперсоналізація ознак митця концертно-сценічної діяльності, тобто пертурбація відношень як до інших, так і до себе; нівелювання власних творчих здобутків; відсутність енергетичних ресурсів; знемога якісно продовжувати прилюдну професійну діяльність. Обґрунтовано перспективні напрями подальшого дослідження професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів. Такими є застосування різних методологічних підходів до вивчення означеного феномену, а саме: емоційно-орієнтованого, стрес-орієнтованого, особистісно-орієнтованого та професійно-орієнтованого. Перший методологічний підхід до дослідження професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів надасть змогу виявити специфіку виснаження психічної, фізичної та емоційної сфер фахівця внаслідок превалювання під час роботи емоційно ускладнених обставин, що викликають знесилення та депресії, другий - виявити специфіку тривалого знесилення, яке з'являється в нього під час професійного функціонування не тільки когнітивних процесів, а й емоційної сфери в умовах дії стресорів, третій - простежити зміни індивідуально сформованих цінностей в результаті впливу суттєвих емоційних та

¹ Сунь Цзивей, аспірант кафедри хорового диригування та теорії і методики музичної освіти, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, sunziwei.music@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0007-9584-3324>

депресивних факторів на студента-піаніста, а четвертий - встановити залежність досліджуваного феномену від впливу на нього внутрішніх та зовнішніх факторів з урахуванням зростання фахової майстерності студента-піаніста.

Ключові слова: студент-піаніст, прилюдна діяльність, музичні твори, професійне вигорання, психофізіологічний стан, форми та методи педагогічної роботи.

The interactive activity of a student pianist as a determinant of his professional burnout

Annotation. The article reveals that the public activity of a student pianist is a determinant of his professional burnout, as it takes place in emotional conditions created by the action of stressors (stressors of previous failure, stressors of fear, stressors of pace or speed, stressors of competitive struggle for leadership, etc.) or by the action of one of them. The main signs of professional burnout of a student pianist in the process of public performances have been identified. These are: a decrease in interest in musical and performing activities; "loss" of confidence in one's own creative and performing abilities; a decrease in the level of adequacy of self-esteem; the appearance of a negative "I-concept", depressive mood, cynicism, apathy, etc.; the dominance of fear in the process of public interpretation of musical works; nervous tension with a feeling of depression; exhaustion of his emotional sphere; depersonalization of the artist's characteristics in concert and stage activities, i.e., perturbation of relationships both with others and with oneself; leveling of one's own creative achievements; lack of energy resources; inability to continue high-quality public professional activities. Promising directions for further research into professional burnout of student pianists in the process of public performances are substantiated. These include the use of various methodological approaches to studying the phenomenon, namely: emotionally-oriented, stress-oriented, personality-oriented, and professionally-oriented. The first methodological approach to the study of professional burnout of a student pianist in the process of public performances will allow us to identify the specifics of the exhaustion of the mental, physical and emotional spheres of a specialist due to the prevalence of emotionally complicated circumstances during work that cause exhaustion and depression, the second approach will identify the specifics of the long-term exhaustion that appears in him during the professional functioning of not only cognitive processes, but also the emotional sphere under the influence of stressors, the third will trace changes in individually formed values as a result of the influence of significant emotional and depressive factors on a piano student, and the fourth will establish the dependence of the studied phenomenon on the influence of internal and external factors on it, taking into account the growth of the professional skills of the student pianist.

Keywords: student pianist, public activity, musical works, professional burnout, psychophysiological state, forms and methods of pedagogical work.

Вступ

Виконавська майстерність студента-піаніста, як правило, розвивається у процесі його професійного навчання, що супроводжується прилюдною інтерпретацією музичних творів. Саме прилюдні виступи будь-якого митця концертно-сценічної діяльності завдяки негативній дії стресорів (естрадного остраху, високої відповідальності за результативність відтворення виконавських навичок в режимі

безперервної діяльності, впливу раніше не вдалої інтерпретації музичних творів тощо) можуть призвести до побічних наслідків, тобто до професійного вигорання його психофізіологічної сфери як результату конфронтації з реальністю, коли творчий потенціал виснажується в «боротьбі» з важко змінними обставинами. Проблема недопущення у студента-піаніста професійного вигорання турбувала не одне покоління визначних педагогів, адже воно характеризується негативними впливами як на професійну діяльність митця, так і на його психофізіологічне здоров'я. Переконливим доказом вірогідності цієї тези можуть слугувати творчі кризи Володимира Горовиця, музично-виконавська діяльність якого була самою тривалою в історії фортепіанного виконавства ХХ століття - понад шістьдесят років. Хоча музично-виконавська діяльність Володимира Горовиця вважається «заключним акордом» «золотої ери піанізму» минулого століття, тричі її перерви/кризи детермінувались професійним вигоранням митця.

Проблема професійного вигорання особистості у різних сферах діяльності привернула увагу, перш за все, науковців з психології. Вони розглядали її з позицій:

- саморегуляції психічної напруги у процесі виконання ускладнених завдань [3; 11; 15 та інші];
- збереження працездатності фахівця під час професійного вигорання [1; 6 та інші];
- інтенсивної інтеріоризації обставин і результатів його праці [2; 4; 10 та інші];
- виснаження особистісних ресурсів у результаті «конфронтації особистості з реальністю» [5; 7; 9; 13 та інші];
- впливу індивідуальних та організаційних чинників на розгортання синдрому професійного вигорання [8; 12; 14 та інші] тощо.

Незалежно від різних позиційних поглядів на дослідження професійного вигорання фахівців, всі науковці одноставно стверджують, що це є негативне явище, яке характеризується станом гіпертрофованої психічної перевтоми, що виникає через:

- висування підвищених вимог до результативності їх діяльності;
- дію надмірної інтенсивності стресорів;
- появу когнітивного дисонансу, створеного невідповідністю між прагненнями фахівців і результативністю їх діяльності;
- відчуття відсутності достатньої винагороди за результати професійної діяльності;
- несправедливо вирішені конфліктні ситуації;
- невідповідність фахової майстерності вимогам обраної професійної діяльності тощо.

Отже, у психологічній науці є нароби щодо професійного вигорання особистості. Натомість, у педагогічній науці означена проблема залишилась малодослідженою. Саме тому простежується потреба у визначенні основних ознак професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів.

Мета статті - визначити основні ознаки професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів з урахуванням емоціогенних умов таких форм звітності.

Результати

Розвиток виконавської майстерності студента-піаніста активно здійснюється під час професійного навчання у закладі вищої освіти. Перевірка якості засвоєння різноманітних фахових знань, творчих умінь та ігрових навичок відбувається в емоціогенних умовах, дія яких іноді провокує появу так званого «професійного вигорання».

Термін «вигоряння», який науковці спочатку використовували лише стосовно сервісної діяльності індивіда поступово почав переключатись і на інші професії. Сутність означеного терміну пов'язувалась з ознаками кризового явища та функціонуванням особистості в ускладнених умовах. У подальшому науковці розглядали «вигоряння» в контексті «професійного вигорання особистості» та «емоційного вигорання особистості». Незалежно від розбіжностей в інтерпретації змісту цих понять, К. Божко вважає, що їх поява в процесі виконання професійних завдань детермінується певними невідповідностями, а саме:

«1. Невідповідність між вимогами, що висуваються до працівника, і його ресурсами...

2. Невідповідність між прагненням працівника мати великий ступінь самостійності в своїй роботі ... і жорсткою та нераціональною політикою ... в організації робочої активності й контролю за нею...

3. Невідповідність роботи й особистості, зважаючи на відсутність достатньої винагороди, що переживається працівником як невизнання його праці.

4. Невідповідність особистості й роботи, що ... продукує постійне відчуття фрустрації й ворожості...

5. Невідповідність між особистістю й роботою, що виникає за відсутності уявлення про справедливість ... й закріплення самоцінності працівника.

6. Невідповідність між етичними принципами і принципами особистості й вимогами роботи...» [1, сс. 14-15].

Аналогічні «невідповідності», що можуть детермінувати появу професійного вигорання, простежуються і в діяльності студента-піаніста, якщо:

- ним або його викладачем виставляються задачі, які набагато перевищують можливості їх досягнення;

- викладач не надає йому достатньої самостійності у вирішенні важливих творчо-інтерпретаційних завдань;

- існує не співпадіння в оцінці виступу студентом-піаністом і слухачами/глядачами чи його викладачем;

- він не отримує схвальної оцінки від інших студентів-піаністів чи викладача після прилюдного виступу;

- надається не правдива оцінка результатам прилюдної інтерпретації музичних творів, що призводить до подальшої втрати виконавцем впевненості у своїх можливостях;

- викладачем наполегливо «проштовхується» певна виконавська версія інтерпретації музичного твору, яка протирічить уявленням і творчим можливостям студента-піаніста тощо.

В психології сутність поняття «професійне вигорання» науковці пов'язують з проблемами зневіри та дуже великої знемоги фахівця, яка призводить до неможливості якісно продовжувати як професійну діяльність, так і вирішувати ускладнені питання. Професійне вигоряння, на їх думку, може бути притаманним багатьом видам діяльності, адже на сучасному етапі розвитку цивілізації людство постійно потрапляє під дію різноманітних видів стресу. Довгострокова їх дія у процесі професійної діяльності особистості викликає синдром фахового вигорання, особливо її емоційної сфери [1; 5; 11-14].

Слід зазначити, що прилюдна діяльність студента-піаніста, яка здійснюється під впливом дії багатьох видів стресорів, може породжувати емоційне виснаження, тобто емоційне вигорання. За дослідженням Д. Юника, «Така емоціогенна ситуація під час сценічних виступів викликається появою короткочасних чи тривалих стресорів або навіть одного з них» [8, с. 64]. Якщо до групи короткострокової дії 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» [8, с. 64], то до групи тривалої дії – стресори конкурентної боротьби за лідерство (в період олімпіад, фестивалів, конкурсів тощо) та «стресори довгочасної роботи, котрі породжують розумову чи фізичну втому, або ту й іншу разом» [8, с. 64].

З цього приводу ряд авторів вказують на взаємозв'язок емоційного виснаження з психічним вигоранням, адже таке виснаження стосується не тільки емоційної сфери, а й інтелектуальної та фізіологічної. Зокрема, на думку Ю. Бойко-Бузиль, емоційне вигорання будь-якого фахівця є результатом його протидії шкідливому впливу на психіку шляхом ізолювання емоційної сфери та економного використання енергетичного потенціалу [2; 5; 7; 13].

У психологічній науці простежуються різні методологічні підходи до вивчення процесу детермінації означеного феномену («емоційного вигорання»), зокрема:

1) емоційно-орієнтований - виснаження психічної, фізичної та емоційної сфер фахівця внаслідок превалювання під час роботи емоційно ускладнених обставин, що викликають знесилення, депресії;

2) стрес-орієнтований - тривале знесилення, яке з'являється в нього під час професійного функціонування не тільки когнітивних процесів, а й емоційної сфери в умовах дії стресорів;

3) особистісно-орієнтований - зміни індивідуально сформованих цінностей в результаті дії суттєвих емоційних та депресивних факторів на фахівця;

4) професійно-орієнтований - вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на перебіг процесу діяльності з урахуванням зростання його фахової майстерності, що інколи може призводити до появи у нього професійного вигорання [1; 3; 6; 7; 11–13 та інші].

Згідно з першим (емоційно-орієнтованим) методологічним підходом до вивчення процесу детермінації емоційного вигорання особистості, студент-піаніст в процесі роботи над музичними творами і особливо під час прилюдних виступів дуже часто відчуває фізичне знесилення та виснаження своєї емоційної сфери. Визначення природи професійного вигорання потребує від науковців з'ясування його зв'язку чи не співпадіння з поняттям «деформація».

У психологічній науці дослідження деформації вказують на те, що їй можуть підлягати певні атрибути індивіда (не завжди негативні), які використовуються ним поза їх робочим часом, хоча і виникають в процесі професійної діяльності і розкриваються не відразу, а в результаті багаторічного функціонування. Натомість на думку науковців, «вигорання», яке пов'язано з професійною сферою має негативний вплив не лише на функціонування індивіда, а й розповсюджується і на його особисте життя та загальний стан [3; 5; 12; 13 та інші].

Вихідні положення другого (стрес-орієнтованого) методологічного підходу до вивчення процесу детермінації емоційного вигорання особистості, надають змогу усвідомити чинники появи у студента-піаніста фізичного знесилення та виснаження своєї емоційної сфери під час прилюдних виступів. Дуже часто такими чинниками виступає надмірна інтенсивність дії стресорів. Натомість, у педагогічній науці доведено, 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» [8, с. 64].

Стосовно третього (особистісно-орієнтованого) методологічного підходу до вивчення процесу детермінації емоційного вигорання особистості, слід зазначити таке: дійсно під час прилюдних виступів у студента-піаніста досить часто відбуваються зміни індивідуально сформованих цінностей в результаті дії суттєвих емоційних та депресивних факторів впливу на нього.

Відповідно до цієї (третьої) методологічної парадигми вивчення професійного вигорання особистості, у психологічній науці означений процес пов'язується не лише з «професійною деформацією», а і зі стресовими ситуаціями, адже в цьому процесі присутні всі стадії, які виникають під їх впливом (тривога, резистентність та виснаження енергетичних ресурсів).

Всі ці стадії «протікання» стресу присутні і в процесі прилюдних виступів студента-піаніста, адже нервова напруга, характерна для будь-якої форми підсумкової звітності, а тим паче ще й публічної. Натомість, слід зазначити, що перша стадія (тривога), за оптимальної дії стресорів, як правило сприяє мобілізації адаптаційних можливостей студента-піаніста для чинення їм відповідного опору. При переході на другу стадію, яка характеризується «резистентністю», майбутній митець може збалансовано використовувати власні резерви організму для такого опору (за умови відповідності дії стресора можливостям адаптації його організм чинить опір і зникають ознаки тривоги). При надмірній дії стресорів (або навіть одного з них) може «відбутись» виснаження енергетичних ресурсів у студента-піаніста, що відповідає ознакам третьої стадії їх впливу на нього.

З цього приводу слід зазначити таке: якщо запаси адаптаційної енергії студента-піаніста виснажуються, то тривога виникає знову в умовах підвищеної вимогливості або за тривалої дії сильних стресорів, які створюють емоціогенні умови прилюдних виступів, навіть при адаптованій вже раніше нормальній діяльності організму. Тобто, таким чином відбувається професійне вигорання студента-піаніста у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів. Таке вигорання характеризується:

- як психічним, так і фізичним виснаженням, що спочатку проявляється у вигляді втрати інтересу до музично-виконавської діяльності, а потім — у вигляді відсутності енергетичних ресурсів і впевненості у власних творчо-виконавських спроможностях;

- зниженням рівня адекватності самооцінки;

- появою негативної «Я - концепції», депресивного настрою, цинізму, апатією, відчуттям невдачі тощо;

- домінуванням страху у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів.

Також студенту-піаністу необхідно пам'ятати, що його професійне вигорання також характеризується певною динамікою, а саме:

- знемогою якісно продовжувати професійну діяльність;

- нервовою напругою з відчуттям пригніченості;

- включенням резервних сил організму для чинення опору, спрямованого на зупинку надмірного використання емоційної сфери.

Згідно з четвертим (професійно-орієнтованим) методологічним підходом до вивчення процесу детермінації емоційного вигорання особистості, студент-піаніст в процесі роботи над музичними творами і особливо під час прилюдних виступів особливо гостро відчуває вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на перебіг процесу діяльності. Неабияку роль у цьому процесі відіграють установки на зростання його фахової майстерності, що інколи може призводити до появи у нього професійного вигорання. Він

постійно чинить спротив внутрішнім та зовнішнім факторам. Саме такий «спротив» допомагає виконавцю нівелювати негативну оцінку своєї діяльності і таким чином уникати професійного виснаження, емоційного спустошення. Емоційна сфера студента-піаніста виконує роль «фільтра» через який «прокачується» вся негативна інформація від внутрішніх та зовнішніх факторів. Натомість, для уникнення професійного вигорання митцю під час роботи над музичними творами, а особливо у процесі їх прилюдної інтерпретації, необхідно:

- заощадливо використовувати ресурси емоційної сфери;
- не завжди досягати адекватної емоційної реакція на дію всіх негативних внутрішніх та зовнішніх факторів;
- умовно допускати появу відчуття неспроможності чинити опір всім негативним внутрішнім та зовнішнім факторам, уникаючи їх сприйняття.

Відповідно до цієї (четвертої) професійно-орієнтованої методологічної парадигми вивчення процесу детермінації емоційного вигорання особистості, науковці розглядали різну кількість чинників, які викликають такий психолого-фізіологічний стан. Так, Т. Титаренко дотримувався думки, що вигорання в індивіда спричинюють занадто емоційні обставини, в яких йому доводиться бути доволі довго і тому першорядним мотивом цьому є виснаження як емоційне, так і фізичне, а також і мисленнєве. За його переконаннями, професійне вигорання особистості відображається на:

- виснаженні емоційної сфери фахівця;
- деперсоналізації ознак індивіда, тобто пертурбації відношень не тільки до інших, а й до себе [7].

К. Маслач і С. Джексон (С. Maslach & S. Jackson) вважають, що професійне вигорання будь-якого фахівця проявляється не у двох вище перерахованих його парадигмальних якостях (у виснаженні емоційної сфери та у деперсоналізації ознак індивіда), а у трьох, оскільки ще додається і нівелювання своїх здобутків [11].

На думку К. Божко, важливим досягненням науковців є їх бажання розмежувати дані підходи на результативні та процесуальні. З цього приводу вона зазначила: «У межах процесуальних підходів вигорання розглядається як процес, якому притаманні стадії, що йдуть одна за одною. На думку більшості дослідників, розвиток професійного вигорання починається з напруги, що виникає внаслідок протиріччя між очікуваннями та ресурсами особистості й вимогами робочого середовища» [1, с. 15]. Досліджуючи різноманітні проблеми вигорання фахівців правової сфери, К. Божко дійшла висновку, що кожне професійне вигорання доцільно розглядати як певний стан організму, якому властивий ряд симптомів. Ці симптоми об'єднуються в групи і таким чином складають компоненти досліджуваного феномена. На її думку, «Найбільш поширеною й визнаною більшістю дослідниками вигорання є запропонована К. Маслач трикомпонентна модель, яка складається із емоційного виснаження, цинізму (деперсоналізацію) та редукції професійних та особистісних досягнень» [1, с. 15].

Оперуючи цією інформацією слід визнати, що при набутті концертної форми студентом-піаністом упродовж певного часового проміжку рівень його підготовленості не завжди відповідає як його очікуванням (на даному етапі), так і очікуванням його викладача. Тому він змушений часто застосовувати надзусилля, що призводить до професійного вигорання (процесуальна парадигма усвідомлення чинників означеного феномена). Постійно перебуваючи у процесі прилюдних виступів під впливом стресорів різних модифікацій, емоційна сфера студента-піаніста не витримує напруги, а невдалі виступи призводять його до втрати віри в свої професійні можливості (результативна парадигма усвідомлення чинників означеного феномена).

Слід також пам'ятати, що «... людина реагує не тільки на дійсно існуючу небезпеку, але також на загрози й символи небезпеки, які пов'язані з переживаннями у минулому. Саме це і дозволяє їй знаходитися в стані певної готовності, пускати в хід свої захисні

механізми за той незначний відрізок часу, що відокремлює виникнення стресу від прояву його аспектів. Ця готовність є не тільки наслідком багатьох соціально-економічних впливів і емоційних конфліктів, але і являє собою необхідну умову виживання» [1, с. 18].

Отже, враховуючи ці симптоми можна зазначити, що у процесі прилюдних виступів студент-піаніст «відчуває на собі» дію як процесуальних так і результативних чинників професійного вигорання. Якщо його організм не в змозі захиститись навіть використовуючи діючі засоби профілактики симптоматики професійного вигорання (виснаження емоційної сфери фахівця, деперсоналізація його ознак, тобто пертурбація відношень не тільки до інших, а й до себе, нівелювання своїх здобутків), то реакції студента-піаніста переміщуються на щабель психосоматики з її коригуванням емоційної сфери.

Висновки

1. Прилюдні виступи студента-піаніста відбуваються в емоціогенних умовах, які створюються дією стресорів (стресорів попередньої невдачі, стресорів остраху, стресорів темпу або швидкості, стресорів конкурентної боротьби за лідерство тощо) або дією одного з них, що може спричинити його професійне вигорання.

2. Професійне вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів проявляється у: зниженні інтересу до музично-виконавської діяльності; «втраті» впевненості у власних творчо-виконавських спроможностях; зниженні рівня адекватності самооцінки; появі негативної «Я - концепції», депресивного настрою, цинізму, апатії тощо; домінуванні остраху у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів; нервовій напрузі з відчуттям пригніченості; виснаженні його емоційної сфери; деперсоналізації ознак митця концертно-сценічної діяльності, тобто пертурбації відношень як до інших, так і до себе; нівелюванні власних творчих здобутків; відсутності енергетичних ресурсів; знеможі якісно продовжувати прилюдну професійну діяльність.

Перспектива подальшого дослідження професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів вбачається в застосуванні різних методологічних підходів до вивчення означеного феномену, а саме: емоційно-орієнтованого, стрес-орієнтованого, особистісно-орієнтованого та професійно-орієнтованого. Перший методологічний підхід до дослідження професійного вигорання студента-піаніста у процесі прилюдних виступів надасть змогу виявити специфіку виснаження психічної, фізичної та емоційної сфер фахівця внаслідок превалювання під час роботи емоційно ускладнених обставин, що викликають знесилення та депресії, другий - виявити специфіку тривалого знесилення, яке з'являється в нього під час професійного функціонування не тільки когнітивних процесів, а й емоційної сфери в умовах дії стресорів, третій - простежити зміни індивідуально сформованих цінностей в результаті впливу суттєвих емоційних та депресивних факторів на студента-піаніста, а четвертий - встановити залежність досліджуваного феномену від впливу на нього внутрішніх та зовнішніх факторів з урахуванням зростання фахової майстерності студента-піаніста.

Список використаних джерел

1. Божко К.В. Психологічні особливості професійного вигорання юристів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. 254 с.
2. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Модель професійно важливих якостей особистості юриста. Правове регулювання становлення ринкової економіки в Україні : тези допов. наук.-практ. конф., м. Київ, 15 квітня 2008 р. Київ, 2008. С. 390–397.
3. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти : навчальна програма. Київ: Міленіум, 2004. 24 с.

4. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С. Комплекс методик для діагностики синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Київ : Міленіум, 2004. 24 с.
5. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2003. 16 с.
6. Писанко (Божко) К.В. Особливості прояву синдрому «професійного вигорання» у працівників органів прокуратури. Вісник післядипломної освіти. 2007. Вип. 6. С. 186–199.
7. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційного вигорання в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2007. 142 с.
8. Юник Д.Г. Виконавська надійність музикантів : зміст, структура і методика формування : монографія. Київ: ДАКККиМ, 2009. 338 с.
9. 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.
10. Ян І. Виконавська стабільність як основа концертно-сценічної діяльності піаністів : дис. ... д-ра філософії : 025. Київ, 2023. 229 с.
11. Maslach C., & Jackson S.E. Maslach burnout inventory manual. 2nd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986. 34 p.
12. Schaufeli W.B., Enzmann D. & Girault N. Measurement of burnout: a review. In: Professional burnout: recent development in theory and research. Washington, DC : Taylor & Francis, 1993. P. 199–215.
13. 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>
14. Whitcomb I. Christina Maslach: The pioneer behind burnout research. American Psychological Association. 2025. URL: <https://www.apa.org/members/content/burnout-research>
15. 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/ynd.1664707>