

Емоційне вигорання студента-піаніста як феномен психолого-педагогічних досліджень

Сунь Цзивей¹

Опубліковано	Секція	УДК
30.09.2025	Освіта	378.091:339.138

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20288580>

Анотація. У статті з'ясовано, що емоційне вигорання студента-піаніста у процесі майбутньої концертно-сценічної діяльності є феноменом психолого-педагогічних досліджень. Обґрунтовано доцільність розглядати означений феномен з позицій не тільки психології, а й педагогіки, оскільки саме педагогічна галузь науки спрямовує зусилля дослідників на вивчення інструментарію (принципів, форм, методів та прийомів) уникнення/ нівелювання емоційного вигорання студентом-піаністом під час прилюдної інтерпретації музичних творів. Висвітлено залежність емоційного вигорання студента-піаніста у процесі майбутньої концертно-сценічної діяльності не тільки від його генетично-вроджених задатків до протистояння чинникам означеного феномену під час прилюдної інтерпретації музичних творів, а й від сформованих професійно-індивідуальних властивостей. Доведено, що становлення та розвиток психології, мистецтвознавства та музичної педагогіки як самостійних галузей науки призвели до певного відчуження їх субстрату від філософського знання, але синергійна взаємодія інструментарію дослідження цих галузей науки надає змогу: істотно вдосконалювати педагогічні засоби впливу на трансформацію інтерпретаційного та музично-освітнього простору студента-піаніста з метою досягнення стійкості до емоційного вигорання під час майбутньої концертно-сценічної діяльності; суттєво впливати на темпи педагогічного реформування нових відносин у сфері не тільки професійної освіти студента-піаніста, а й у сфері його музично-виконавської діяльності з урахуванням емоціогенності умов цієї форми прилюдної звітності; глибше і ширше усвідомити закономірності розвитку виконавської майстерності студента-піаніста, що в кінцевому варіанті віддзеркалюється на визначенні найефективніших новітніх педагогічних парадигм дослідження форм та методів формування стійкості митця до емоційного вигорання під час прилюдних виступів тощо.

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

Ключові слова: емоційне вигорання, студент-піаніст, психофізіологічний стан, музичні твори, концертно-сценічна діяльність, прилюдні виступи, педагогічні форми та методи.

Emotional burnout of a student pianist as a phenomenon of psychological and pedagogical research

Annotation. The article reveals that the emotional burnout of a student pianist in the process of future concert and stage activities is a phenomenon of psychological and pedagogical research. The expediency of considering the specified phenomenon from the standpoint of not only psychology, but also pedagogy is substantiated, since it is the pedagogical branch of science that directs the efforts of researchers to study the tools (principles, forms, methods and techniques) for avoiding/leveling emotional burnout by a student pianist during public interpretation of musical works. The dependence of the emotional burnout of a student pianist in the process of future concert and stage activities is highlighted not only on his genetic and innate predispositions to confront the factors of the specified phenomenon during the public interpretation of musical works, but also on the formed professional and individual properties. It has been proven that the formation and development of psychology, art history, and music pedagogy as independent branches of science led to a certain alienation of their substratum from philosophical knowledge, but the synergistic interaction of the research tools of these branches of science makes it possible to: significantly improve pedagogical means of influencing the transformation of the interpretative and musical-educational space of a student pianist in order to achieve resistance to emotional burnout during future concert and stage activities; significantly influence the pace of pedagogical reform of new relations in the field of not only the professional education of a student pianist, but also in the field of his musical and performing activities, taking into account the emotional nature of the conditions of this form of public reporting; to understand more deeply and broadly the patterns of development of a student pianist's performing skills, which ultimately is reflected in the determination of the most effective new pedagogical paradigms for researching forms and methods of forming an artist's resistance to emotional burnout during public performances, etc.

Keywords: emotional burnout, student pianist, psychophysiological state, musical works, concert and stage activities, public performances, pedagogical forms and methods.

Вступ

Цивілізаційні зміни сучасного суспільства підвищують вимоги до професійної підготовки фахівців музичної спрямованості, особливо до прояву їх виконавської майстерності. Означений прояв, як правило, відбувається під час прилюдних виступів, які вимагають від них великої відповідальності за точність прийняття виконавсько-інтерпретаторських рішень, а це не тільки підвищує психологічне та інтелектуальне напруження, а й посилює емоціогенність умов, тривалість дії яких може призвести до емоційного виснаження/вигорання.

Саме тому проблема формування стійкості студента-піаніста до емоційного вигорання під час сценічних виступів досить гостро постала перед майбутніми фахівцями. Вона вимагає розробки форм та методів її вирішення психолого-педагогічними засобами, доступними студенту-піаністу.

Вперше поняття «вигорання» (з англ. «burnout») «з'явилося» у 30-х роках ХХ століття. У наукову літературу воно було «... введено американським вченим Х. Дж. Фрейденбергом у сімдесяті роки минулого сторіччя» [3, с. 14]. За авторством Х. Дж. Фрейденберга «вигорання» відображає явище, яке виникає у спортсменів після тривалого надмірного тренування чи змагання. Пізніше американськими науковцями К. Маслач та А. Пінес доведено, що такий психолого-фізіологічний стан може виникати не тільки у спортсменів, а й у будь-яких інших фахівців. Вони вперше назвали такий стан «емоційним вигоранням» [12].

У кінці ХХ – на початку ХХІ століть представники різних галузей науки звертались до вивчення сутності поняття «емоційне вигорання» та його впливу як на психолого-фізіологічний стан особистості, так і на результативність професійної функціонування фахівців, а саме:

- економічної діяльності [1; 3; 13];
- спортивної діяльності [4; 11; 14];
- медичної діяльності [2; 5; 6];
- педагогічної діяльності [7, 8, 15] та інші.

Незалежно від досліджень сутності означеного феномену представниками різних галузей науки в кінці ХХ – на початку ХХІ століть, ними вказується на те, що дефініція поняття «емоційне вигорання»/«психоемоційне вигорання» розкриває основні, найістотніші ознаки втрати емоційних ресурсів в особистості, тобто наявність в неї емоційного виснаження [1; 3; 5; 6; 8; 11; 15 та інші].

Звичайно, з цією тезою не зовсім погоджуються всі науковці в галузях психології та педагогіки. Зокрема, В. Шевчук зазначила, що «наявність емоційного компоненту в структурі синдрому “вигорання” дає нам підстави припускати його вирішальне значення, проте зазначений термін лише частково відображає сутність даного явища... використання терміну “емоційне вигорання” дещо обмежує, звужує зміст феномену вигорання. І якщо використовується <...> цей термін, то тоді для нього мають бути лише окремі шкали методик, які стосуються тільки емоційних складових вигорання» [7, с. 14]. На її думку, емоційне вигорання будь-якого фахівця має складну і багатокомпонентну структуру і саме тому сьогодні не існує однозначного тлумачення сутності означеного феномену.

Л. Карамушка та Г. Гнускіна вказують на доцільність застосування таких наукових підходів до вивчення сутності поняття «емоційне вигорання», які не тільки забезпечать виявлення залежності діяльності будь-якого фахівця від означеного феномену, а й розкривають:

- 1) специфіку впливу стресу на успішність відтворення ним засвоєних професійних знань, умінь та навичок;
- 2) механізми психологічного захисту особистості від зайвої/негативної дії стресу;
- 3) види професійної деформації фахівця при наявності в нього емоційного вигорання;
- 4) алгоритм появи професійної кризи чи «клінічного» порушення злагодженості перебігу когнітивних процесів тощо [3].

Отже, незалежно від різних підходів до дослідження «емоційного вигорання» будь-яких фахівців та наявних розбіжностей в інтерпретації сутності цієї дефініції, негативний вплив означеного феномену на їх професійну діяльність, в тому числі і на професійну діяльність майбутнього піаніста, є незаперечним, що і підтверджує потребу педагогічної науки у ретельному його вивченні.

Мета статті - довести, що емоційне вигорання студента-піаніста є педагогічним феноменом, оскільки тільки ця галузь науки надасть змогу досліджувати не тільки зміст

та структуру означеного поняття, а й визначити інструментарій (форми та методи) уникнення такого психофізіологічного стану у процесі його майбутньої концертно-сценічної діяльності.

Результати

На нашу думку, осмислити цей фундаментальний виклик визначення інструментарію (форм та методів) уникнення емоційного вигорання студента-піаніста у процесі його майбутньої концертно-сценічної діяльності без філософії не можливо. В означеному контексті цілком виправданим є з'ясування відношення «філософія — професійна освіта піаніста — емоційне вигорання піаніста». Актуалізація теми емоційного вигорання піаніста є, перш за все, результатом генезису філософських, психологічних, мистецтвознавчих та музично-педагогічних знань за весь період розвитку цивілізації. Саме тому її розгляд вимагає особливої уваги науковців з позицій мультидисциплінарного еволюційного дискурсу. «Дискурс» походить від латинського «*discursus*». Його сутність пов'язують з різноманітними поняттями, а саме: раціональністю, міркуванням, трактатом, серйозною розмовою, лекцією, бесідою, доповіддю, послідовністю розгортання думки тощо [2].

Досягнення сучасної науки впливають на уявлення піаніста про художньо-естетичні цінності. У XXI ст. виникає нагальна потреба зміни структури і змісту професій, культурного середовища в цілому. Реалії сьогодення висувують нові вимоги до організації та якості професійної освіти піаніста, яка б забезпечила формування у нього стійкості до емоційного вигорання у процесі концертно-сценічної діяльності. Процеси трансформації освітнього простору істотно впливають на темпи його реформування, а філософія як фундаментальна складова культури виступає унікальною галуззю науки, яка охоплює вивчення сучасного розмаїття знань, цінностей, життєвих орієнтирів створення цілісного музичного образу піаністом. Найсуттєвіші проблеми його музично-виконавської діяльності набувають у філософії остаточних інтерпретацій. Немає іншої сфери культури, яка б перевершувала філософію своїми інтерпретаційними можливостями. Філософія створює особливий понятійний світ на основі раціональних та емоційно-чуттєвих складових, які також і є засобами побудови музичних образів піаніста. Проте, філософське знання - це не стала система, воно еволюціонує, трансформується та диференціюється відповідно до викликів часу і розвитку цивілізації. У переліку функцій філософії, поряд із світоглядною, методологічною, пізнавальною, аксіологічною - особливої ваги набуває освітня функція. Саме ця функція відображає вплив філософії на свідомість, знання і навіть на поведінку студента-піаніста як у процесі роботи над музичним твором, так і під час його прилюдної інтерпретації. Вивчення філософії збагачує студента-піаніста знаннями, розвиває її пізнавальні можливості, сприяє формуванню переконань, цінностей та життєвої позиції, актуалізує інтелектуально-творчу активність тощо.

Звичайно, що сьогодні виникає питання «Коли ж виокремлюється філософія професійної освіти студента-піаніста у межах філософського знання як самостійна сфера досліджень?». На це питання простежуються такі відповіді:

- у середині XIX ст., оскільки саме тоді склалася в основних рисах сучасна система мистецької освіти під впливом певних філософських і музично-педагогічних ідей, які сприяли антропологічному повороту в системі філософських знань;

- у 40-х роках XX ст., оскільки в Колумбійському університеті (США) була вперше створена спілка науковців з метою дослідження філософських проблем загальної освіти та здійснення філософської експертизи освітніх програм, налагодження співпраці між філософами і теоретиками педагогіки, підготовки навчальних курсів з філософії освіти в коледжах та університетах (в цей час мало місце уособлення філософії освіти студента-піаніста від загальної філософії);

- у 20-х роках ХХІ ст., оскільки в цей час в різних консерваторіях світу розпочинають викладатися навчальні дисципліни з філософії мистецької освіти.

Слід зазначити, що ще у першій половині ХХ століття виникли громадсько-наукові спілки філософії освіти (у США, у Великій Британії та інших країнах світу), а в кінці цього століття було створено «Міжнародну мережу філософії освіти», яка отримала узаконений статус на міжнародній конференції, що проходила у Лондоні в 1990 році.

Звичайно, незважаючи на різноманітність поглядів науковців стосовно досліджуваної проблеми, філософія фахової освіти студента-піаніста є не просто новою, а новітньою сферою філософських знань, що, в свою чергу, породжує низку проблем, пов'язаних з її інституціалізацією, зокрема:

- по-перше, недостатність джерелознавчої бази, що значно ускладнює процес вивчення специфіки формування виконавських умінь студента-піаніста та його інтерпретаційно-ігрових навичок (зараз відбувається кількісне накопичення дослідного матеріалу, яке має забезпечити якісні здобутки);

- по-друге, відсутність необхідної дисциплінарної строгості і системності обумовлює потребу у чіткому окресленні дослідницької проблематики та визначеності категоріального апарату проведення контрольних замірів емоційного вигорання студента-піаніста під час прилюдної інтерпретації музичних творів.

Отже, питання професійної освіти студента-піаніста, а тим більше його емоційного вигорання, поки ще не стали окремим об'єктом філософської рефлексії, а були лише частиною мистецтвознавчих міркувань та музично-педагогічних досліджень. Разом з тим, відповіді на ці питання, перш за все, зароджувались у філософському середовищі і сприймалися не як окремі об'єкти філософської рефлексії, а як елементи цілісності іншої етіології.

У сучасному суспільстві професійна освіта студента-піаніста набуває статусу багатовимірного стратегічного ресурсу. Людство вступило в епоху, в якій музичне виконавство впливає на загальну культуру його споживачів і при цьому відіграє значну роль у сучасних модернізаційних стратегіях. Музично-освітній простір студента-піаніста - це синтетична категорія, що відображає всі аспекти функціонування і розвитку особистості у соціальному вимірі, реалізацію виховних і освітніх взаємодій, передачу зразків музичного мистецтва соціуму від попередніх поколінь прийдешнім поколінням. Саме тому, професійна освіта студента-піаніста і його емоційне вигорання відображаючи динаміку і структуру соціальних процесів у контексті формування та функціонування майбутнього митця, потребує філософського осмислення мистецтвознавчих та музично-педагогічних аспектів. Таким чином, дискурс постає одночасно і типом філософського мислення, і категорією філософії психічних процесів музичної освіти. Результат досягнення філософським, мистецтвознавчим, психологічним та музично-педагогічним дискурсом своїх цілей завжди у майбутньому.

У кінці ХХ століття професійна освіта студента-піаніста спрямована на досягнення стійкості до емоційного вигорання під час майбутньої концертно-сценічної діяльності. Стійкість, як складова його виконавської надійності, стала предметом дослідження Д. Юника [8]. За переконаннями науковця, саме стійкість митця до негативного впливу стрес-факторів на його емоційний стан упереджує прояв небажаного виду естрадного хвилювання у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів. Він вказує на потребу цілеспрямованого формування у студента-піаніста «психологічної стійкості», яка забезпечує усвідомлене управління не тільки виконавським процесом, а й психічним станом та емоційною сферою в емоціогенних умовах концертно-сценічної діяльності. Таке управління відбувається завдяки проявів волі студента-піаніста. Застосування цієї його властивості відбувається тоді, коли зовнішні умови набувають ознак емоціогенності. За таких умов будь-який митець має спрямовувати мінімальні/максимальні мимовільні або довільні вольові зусилля на якісне відтворення

засвоєної інформації, що, як правило і призводить до емоційного виснаження (емоційного вигорання). Сутність «психологічної стійкості» в теорії та методиці музичного навчання розглядається науковцями з позицій знаку та інтенсивності емоцій будь-яких митців концертно-сценічної діяльності. «Максимізація позитивного і мінімізація їх негативного впливу на результативність діяльності є вирішальною детермінантою прояву емоційної стійкості індивідів. Інтерпретація сутності емоційної стійкості суб'єктів зводиться до їх здатності регулювати власні емоційні стани або до властивості організму бути емоційно стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, які характеризують емоційні реакції у звичних та емоціогенних умовах діяльності» [8, с. 108–109].

Звичайно, емоційна сфера студента-піаніста потребує вольової саморегуляції. Хоча функції його емоцій та волі характеризуються «протилежною» спрямованістю й пригнічують одні одних у процесі прилюдної інтерпретації музичних творів, у даному випадку вони взаємопов'язані між собою і тому синергійно підсилюються. Саме таким чином породжується гнучкість управління психологічною стійкістю студента-піаніста як «художника-інтерпретатора» та «виконавця-реалізатора» з метою уникнення емоційного вигорання, що і відображено на рисунку 1.

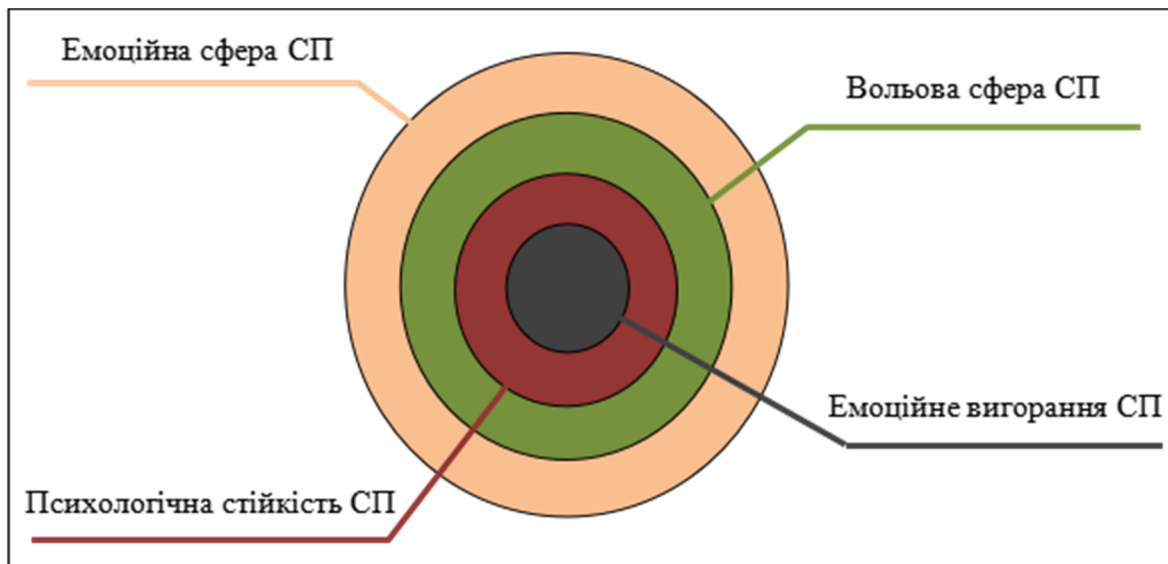


Рис. 1. Модель синергійного управління психологічною стійкістю студента-піаніста з метою уникнення емоційного вигорання.

Отже, психологічну стійкість студента-піаніста можна пов'язувати не тільки зі здатністю до управління власними емоціями з метою забезпечення високої успішності прилюдної діяльності, а й зі здатністю уникати зайвого напруження в емоціогенних умовах, тобто зі здатністю до уникнення такого психофізіологічного стану у процесі його майбутньої концертно-сценічної діяльності, який у психологічній науці інтерпретується як «емоційне вигорання».

Для цілеспрямованого формування психологічної стійкості у студента-піаніста науковцями рекомендується:

- на початковій стадії опрацювання музичних творів навчитись усвідомлено оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати гри, але з автоматизацією виконавських дій «зняття» проміжних результатів діяльності нівелюється спрямовуванням уваги тільки на кінцеві;

- уникнути «дефіциту інформації» якісним її засвоєнням і заздалегідь підготувати/сформувані відповідні методи та прийоми нівелювання негативної дії емоціогенних подразників, які можуть «з'явитись» у майбутній прилюдній формі

звітності;

- сприймати тільки якісно відтворену інформацію під час прилюдної інтерпретації музичних творів з метою домінування стенічних емоцій та емоцій впевненості;

- максимально захоплюватись емоційно-образним змістом музичних творів у процесі їх прилюдної інтерпретації, що надасть змогу відхилити увагу від емоціогенних подразників концертно-сценічної діяльності [9; 10; 15 та інші].

Отже, сформована психологічна стійкість у студента-піаніста не тільки сприяє високому рівню його виконавської надійності, а й створює умови для уникнення емоційного вигорання під час прилюдної інтерпретації музичних творів.

Висновки

1. Емоційне вигорання студента-піаніста у процесі майбутньої концертно-сценічної діяльності доцільно розглядати з позицій не тільки психології, а й педагогіки, оскільки саме педагогічна галузь науки спрямовує зусилля дослідників на вивчення інструментарію (принципів, форм, методів та прийомів) уникнення/нівелювання ним означеного негативного психофізіологічного стану під час прилюдної інтерпретації музичних творів.

2. Емоційне вигорання студента-піаніста у процесі майбутньої концертно-сценічної діяльності залежить не тільки від його генетично-вроджених задатків до протистояння чинникам означеного феномену під час прилюдної інтерпретації музичних творів, а й від сформованих професійно-індивідуальних властивостей.

3. Становлення та розвиток психології, мистецтвознавства та музичної педагогіки як самостійних галузей науки призвели до певного відчуження їх субстрату від філософського знання, але синергійна взаємодія інструментарію дослідження цих галузей науки надає змогу:

- істотно вдосконалювати педагогічні засоби впливу на трансформацію інтерпретаційного та музично-освітнього простору студента-піаніста з метою досягнення стійкості до емоційного вигорання під час майбутньої концертно-сценічної діяльності;

- суттєво впливати на темпи педагогічного реформування нових відносин у сфері не тільки професійної освіти студента-піаніста, а й у сфері його музично-виконавської діяльності з урахуванням емоціогенності умов цієї форми прилюдної звітності;

- глибше і ширше усвідомити закономірності розвитку виконавської майстерності студента-піаніста, що в кінцевому варіанті віддзеркалюється на визначенні найефективніших новітніх педагогічних парадигм дослідження форм та методів формування стійкості митця до емоційного вигорання під час прилюдних виступів тощо.

Перспективи подальших досліджень емоційного вигорання студента-піаніста у процесі майбутньої концертно-сценічної діяльності вбачаються у розробці й експериментальній апробації принципів, форм, методів та прийомів цілеспрямованого формування його стійкості до емоційного вигорання під час майбутніх прилюдних виступів.

Список використаних джерел

1. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. Актуальні проблеми психології. 2007. Т. 5, вип. 6. С. 89–95.
2. Дискурс. Словник літературознавчих термінів. Українська поезія та література. OnlyArt. 2025. URL: <https://onlyart.org.ua/dictionary-literary-terms/dyskurs/>
3. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
4. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.

5. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. Проблеми клінічної педіатрії. 2015. № 3. С. 27–31.
6. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. Міжнародний неврологічний журнал. 2019. № 7 (109). С. 22–30.
7. 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>
8. Юник Д. Г. Теорія та методика формування виконавської надійності музикантів-інструменталістів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Київ, 2011. 525 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. 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>
12. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. Experiencing Social Psychology. New York : Knopf, 1979. 246 p.
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>