

УДК 378.147:159.955:159.944.4

DOI <https://doi.org/10.33989/2519-8254.2025.18.347629>

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4927-6783>

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1424-1652>

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3065-9095>

РОЗВИТОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ І РЕФЛЕКСІЇ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Тамара Денисовець,

кандидатка педагогічних наук, доцентка,
доцентка кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання;
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка;

Ірина Денисовець,

кандидатка філологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології та педагогіки;
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Павло Хоменко,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури;
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У статті теоретично обґрунтовано та описано методику інтеграції критичного мислення і рефлексивних практик у процес професійної підготовки майбутніх фахівців як ефективну стратегію профілактики емоційного вигорання в умовах ЗВО України. Дослідження ґрунтується на міждисциплінарний синтез психології, педагогіки, філософії освіти та когнітивної науки; запропоновано трирівневу превентивну модель: концептуально-когнітивний рівень; операційно-рефлексивний рівень, результативно-прогностичний рівень. Уточнено механізм профілактичного впливу критичного мислення та рефлексії на емоційне вигорання як когнітивно-емоційної компетентності фахівців; запропоновано структуровану трирівневу методику переходу від знань до стійких поведінкових стратегій саморегуляції; операционалізовано інструменти (кейс-аналіз із причинно-наслідковими ланцюгами, адвокація контрпозиції, «5 Whys», дебрифінг 4-крокової формули, метакогнітивний журнал, парна рефлексія) у логіці профілактики.

Доведено, що розвиток критичного мислення знижує когнітивні викривлення, а системна рефлексія переводить усвідомлення в самоконтроль емоційних станів та планування адаптивної поведінки; інтеграція критичного мислення та рефлексії в професійну ідентичність створює внутрішній механізм резилієнтності, що протидіє деперсоналізації, редукції професійних досягнень, знижує тривожність і підвищує суб'єктність. Запропонована методика є гнучкою, масштабованою та придатною до адаптації у різних спеціальностях ЗВО, може бути покладена в основу навчальних курсів, тренінгових модулів, програм тьюторського/психологічного супроводу, центрів кар'єри. Прогнозовано, що системна інтеграція критичного мислення і рефлексії в освітній процес забезпечує перехід від зовнішніх («гігієнічних») заходів до внутрішнього психологічного захисту від емоційного вигорання, підсилює емоційну стійкість, ефективність навчальної діяльності та якість професійного становлення.

Ключові слова: майбутні фахівці, емоційне вигорання, критичне мислення, рефлексія, резилієнтність, професійна ідентичність, метакогнітивні стратегії, структурований дебрифінг, превентивна педагогіка ЗВО.

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти України перебуває в умовах глибоких трансформацій, що зумовлює зростання вимог до особистості майбутнього фахівця, від якого очікується не лише високий рівень професійної підготовки, але й здатність до критичного осмислення інформації, саморефлексії, гнучкої адаптації до мінливих соціально-економічних умов. У такому контексті особливої актуальності набуває проблема профілактики емоційного вигорання студентської молоді, яке дедалі частіше фіксується як психологічний феномен, що знижує ефективність навчальної діяльності, зменшує мотивацію до професійного розвитку, а згодом негативно позначається на якості трудового потенціалу суспільства.

Емоційне вигорання майбутніх фахівців розглядається у сучасній психології як стан емоційного, фізичного та інтелектуального виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження, невідповідності між вимогами навчального середовища та внутрішніми ресурсами особистості. У студентському віці цей стан проявляється у формі апатії, зниження навчальної мотивації, емоційної холодності, агресії, порушення соціальних контактів. Такі прояви унеможливають становлення повноцінного суб'єкта професійного навчання і вимагають системних психолого-педагогічних заходів профілактики.

Аналіз останніх публікацій та досліджень. Проблема емоційного вигорання та шляхи його запобігання активно досліджуються в психологічній та педагогічній науці. Сучасні дослідження підтверджують, що когнітивні чинники відіграють значну роль у виникненні та подоланні синдрому. Зокрема, встановлено кореляцію між низьким рівнем стресостійкості та схильністю до вигорання, причому підвищення стресостійкості пов'язується з пошуком внутрішніх ресурсів (Е. Фром) та розвитком психологічної гнучкості. Окремі праці підкреслюють важливість емоційного інтелекту як структуруючого компонента професійної культури, що є чинником успішної комунікації та профілактики емоційного вигорання, оскільки дозволяє фахівцю адекватно сприймати та управляти власними емоціями та емоціями оточуючих.

Дослідженню критичного мислення присвячено праці багатьох науковців. Цей феномен у своїх наукових працях досліджували Д. Дьюї, Д. Клустер, М. Ліпман, Р. Пауль, Д. Брукфілд, А. У. Бідл, Д. Х. Кларк, Р. Енніс, Е. Норріс, Е. Глассер. Серед українських учених вивченню цього питання приділяють значну увагу В. Козира, О. Пометун, С. Терно.

Разом із тим, у контексті професійної підготовки, все частіше актуалізується роль критичного мислення як однієї з найважливіших якостей майбутніх спеціалістів. Критичне мислення характеризується причинно-наслідковістю, абстрактно-логічністю, матеріалістичністю. Такі модальності мислення неможливі без відповідної досконалої рефлексії розумових дій (Василенко, 2020; Вукіна, Дементієвська, Сущенко, 2007).

Огляд наукових праць свідчить про те, що у закордонній та вітчизняній науках активно досліджується рефлексія, її особливості, проблема виховання потреби реалізовувати її. Це явище вивчали такі науковці: О. Акімова, І. Бех, Дж. Дьюї, А. Іващенко, Н. Кічук, С. Максименко, М. Педасте, П. Фрейре та ін. Зокрема, розглядали рефлексію з точки зору її важливості у формуванні ціннісних ставлень, професійних якостей, підвищенні загальних компетентностей, необхідних для успішної самореалізації майбутніх педагогів Т. Опалюк, Н. Кічук, М. Савчин, О. Резван та ін. Актуальність та недостатня вивченість окресленої проблематики у теоретичному та практичному плані зумовили вибір теми дослідження.

Мета статті – обґрунтувати та описати методику інтеграції критичного мислення та рефлексивних практик у процес професійної підготовки майбутніх фахівців як ефективну стратегію профілактики емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми профілактики емоційного вигорання майбутніх фахівців через розвиток критичного мислення і рефлексії базуються на міждисциплінарному поєднанні положень психології, педагогіки, філософії освіти та когнітивної науки. У центрі цього поєднання – ідея цілісного розвитку особистості студента як суб'єкта пізнання, діяльності і саморозвитку.

У студентському середовищі емоційне вигорання має певні особливості: воно виникає не лише через надмірні інтелектуальні навантаження, а й через невизначеність професійних перспектив, соціальну напругу, адаптаційні труднощі, низький рівень саморегуляції. Саме тому профілактика цього явища в умовах ЗВО повинна поєднувати когнітивні, емоційно-вольові та

рефлексивні механізми впливу. Емоційне вигорання – це набута поведінка, що дозволяє фахівцю економно використовувати свої енергетичні та емоційні ресурси, це синдром, що розвивається внаслідок тривалого, постійного стресу, високого емоційного перевантаження та соціальної відповідальності і може проявлятися у вигляді фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, втрати мотивації, зниженні продуктивності праці. В умовах воєнного часу ці фактори значно посилюються через невизначеність, постійну тривогу, страх за життя та здоров'я, загрозу безпеці, втрату близьких, необхідністю працювати в нестабільному середовищі.

Основними симптомами емоційного вигорання є хронічна втома, яка розвивається поступово та супроводжується зниженням енергетичного рівня, втратою мотивації, відчуттям виснаженості навіть після відпочинку; втрата інтересу до професійної діяльності, що виявляється у байдужості до роботи, небажанні вдосконалювати професійні навички, зниженні ініціативності та творчого підходу до викладання; підвищена дратівливість, яка може проявлятися в конфліктах із колегами, студентами або рідними, нетерпимості до критики, різких емоційних реакцій на звичайні ситуації; зниження ефективності роботи, що відображається у зменшенні продуктивності, проблемах із концентрацією уваги, помилках у виконанні звичних завдань, збільшенні часу, необхідного для підготовки до занять; відчуття безнадійності та незадоволеності собою, що виражається у зневірі в своїх професійних можливостях, відчутті марності зусиль, думках про зміну професії або відмову від подальшої діяльності; підвищений рівень тривожності та стресу через ситуацію в країні, який може супроводжуватися проблемами зі сном, головним болем, психосоматичними розладами, панічними атаками та загальним почуттям нестабільності (Денисовець, Денисовець, Квак, 2025).

Критичне мислення в сучасних наках про освіту трактується як здатність особистості самостійно аналізувати інформацію, формулювати обґрунтовані судження, робити висновки та приймати відповідальні рішення. Розвиток критичного мислення сприяє усвідомленню власних когнітивних упереджень, емоційних реакцій і поведінкових стратегій, що, у свою чергу, знижує ризик емоційного вигорання (Головін, Головіна, Гузачов, 2024; Єгорова, Савчук, Салига, 2024).

Рефлексія – це здатність особистості до усвідомлення своїх думок, почуттів, мотивів і дій, до оцінки їх адекватності у певній ситуації. Вона виступає внутрішнім механізмом саморегуляції, який забезпечує контроль над емоційним станом і сприяє розвитку психологічної стійкості. У процесі навчання формування рефлексії дозволяє студентові усвідомлювати свої емоційні реакції на стресові чинники, аналізувати помилки, переосмислювати власний досвід і вибудовувати ефективні стратегії подолання труднощів.

Взаємодія критичного мислення та рефлексії формує когнітивно-емоційну компетентність, що забезпечує здатність до емоційного самоконтролю, прийняття усвідомлених рішень і підтримання мотиваційної рівноваги. Таким чином, розвиток цих процесів є важливим компонентом профілактики емоційного виснаження в освітньому середовищі (Калиняк, Морська, 2020; Кроуфорд, 2006).

Критичне мислення і рефлексія є не просто інтелектуальними здібностями, а потужними метакогнітивними ресурсами, які безпосередньо впливають на емоційну стійкість фахівця. Емоційне вигорання часто провокується когнітивними викривленнями (катастрофізацією, дихотомічним мисленням) та нездатністю до дистанціювання від професійних проблем.

Критичне мислення у цьому контексті дозволяє майбутньому фахівцю:

- раціонально оцінювати стресові ситуації та їхню реальну загрозу, відокремлюючи об'єктивні факти від суб'єктивних емоційних реакцій;
- структурувати професійні завдання, ефективно розставляти пріоритети та, відповідно, планувати свій робочий час (що є однією з класичних рекомендацій профілактики емоційного вигорання), мінімізуючи відчуття безконтрольності;
- генерувати альтернативні стратегії подолання труднощів, не зациклюючись на єдиному, виснажливому варіанті поведінки (Лякішева, Вітюк, Кашуб'як, 2022).

Рефлексія (самоаналіз) є необхідною умовою для розвитку критичного мислення та виступає як механізм усвідомлення власних емоційних станів, меж своїх можливостей та професійної ролі. Вона дає змогу:

- ідентифікувати ранні ознаки вигорання (втому, цинізм, відчуття неефективності) на початкових стадіях;
- осмислювати причини емоційних реакцій, а не просто реагувати на них, що є основою саморегуляції;
- формувати професійну ідентичність, яка ґрунтується на реалістичній оцінці своїх досягнень та обмежень (протидія редукції професійних досягнень).

Ефективне формування критичного мислення та рефлексії у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців передбачає наявність комплексу взаємопов'язаних педагогічних умов, які забезпечують цілісність, динамізм і результативність цього процесу. Зазначені умови утворюють своєрідне освітньо-розвивальне середовище, орієнтоване на інтелектуально-емоційне зростання особистості, її самопізнання, саморегуляцію та самовдосконалення (Пометун, 2020; Терно, 2016).

Передусім, важливим чинником є діалогічність освітнього простору, що виступає як фундаментальна характеристика сучасної педагогічної взаємодії. Діалогічність розглядається не лише як форма комунікації, а як методологічний принцип, який сприяє становленню культури критичного мислення через обмін позиціями, порівняння суджень, узгодження та інтеграцію різних точок зору. Саме у процесі діалогу формується здатність до аргументованого аналізу, логічного обґрунтування та конструктивної критики, що є базовими ознаками зрілого мислення.

Другим системоутворювальним чинником постає проблемне і контекстне навчання, яке забезпечує залучення здобувачів до інтелектуально напружених ситуацій, що потребують самостійного пошуку рішень, виявлення причинно-наслідкових зв'язків, аналізу можливих альтернатив. Завдяки цьому створюються умови для когнітивного дисонансу, який активізує рефлексивну діяльність, стимулює формування внутрішніх механізмів саморегуляції та сприяє розвитку емоційної витримки у процесі вирішення складних професійних завдань (Мединська, 2021).

Не менш значущим елементом є застосування рефлексивних технологій, які виконують функцію інструментів усвідомлення власного досвіду, його критичного переосмислення та перетворення на особистісно значущі знання. До таких технологій належать ведення щоденників самопостереження, написання аналітичних есе, створення індивідуальних портфоліо, розв'язання професійно орієнтованих кейсів тощо. Їхне систематичне використання сприяє формуванню метапізнавальних умінь, розширює рефлексивну компетентність та підвищує здатність студентів до самодіагностики власних емоційних станів.

Важливою умовою результативності означеного процесу є підтримка позитивного емоційного клімату в навчальному середовищі, який виступає детермінантою психологічного комфорту, взаємодовіри, толерантності й взаємоповаги. Емоційна безпека, забезпечена таким кліматом, створює простір для відкритого самовираження, сприяє зниженню рівня тривожності, запобігає внутрішнім конфліктам і є запорукою ефективної профілактики емоційного вигорання.

Особливу роль у реалізації вказаних умов відіграє систематичний психолого-педагогічний супровід, здійснюваний викладачем, який виконує функцію фасилітатора особистісного розвитку. Такий супровід передбачає не директивне керування, а створення умов для самостійного осмислення студентом власних цінностей, мотивів, цілей, дій і переживань. Викладач-психолог, виступаючи посередником між пізнавальною та емоційною сферами студента, формує у нього здатність до самоаналізу, емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки в умовах освітнього стресу (Хоменко, Денисовець, Долідзе, Олефір, 2024; Шумейко, 2020).

Отже, сукупність окреслених педагогічних умов забезпечує становлення критичного мислення та рефлексії як внутрішніх психолого-педагогічних ресурсів профілактики емоційного вигорання майбутніх фахівців. Їх реалізація у структурі професійної підготовки сприяє формуванню гармонійної, емоційно стійкої, саморегульованої особистості, здатної до усвідомленої діяльності й конструктивного подолання професійних труднощів.

Професійна підготовка сучасного фахівця передбачає не лише оволодіння системою знань і практичних умінь, а й формування здатності до саморегуляції, самоаналізу й усвідомленого прийняття рішень. Відсутність цих навичок призводить до емоційної втоми, фрустрації та вигорання ще на етапі навчання. Психологічні дослідження (Шумейко, 2020; Денисовець, Денисовець, Квак, 2025) доводять, що емоційне вигорання є результатом невідповідності між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми вимогами середовища. У свою чергу, розвиток критичного мислення допомагає майбутнім фахівцям осмислювати власний досвід, аналізувати причини стресу, формувати стратегії подолання емоційних перевантажень.

Рефлексія виступає психологічним механізмом саморозуміння, що забезпечує внутрішню гармонію, підвищує рівень самоприйняття та сприяє усвідомленому регулюванню емоцій. Таким чином, поєднання критичного мислення й рефлексії створює систему внутрішніх ресурсів особистості, які виконують профілактичну функцію щодо емоційного вигорання.

Методика інтеграції критичного мислення та рефлексивних практик у процес професійної підготовки майбутніх фахівців розглядається як трирівнева превентивна стратегія, що забезпечує формування когнітивної стійкості та емоційної саморегуляції.

I. Концептуально-когнітивний рівень: формування критичного мислення. На цьому етапі основна увага приділяється розвитку навичок раціональної оцінки професійних стресорів та когнітивного дистанціювання, що є прямою протидією катастрофізації та персоналізації – ключовим когнітивним викривленням, які посилюють емоційне вигорання (табл. 1).

Таблиця 1 – Методика формування критичного мислення на концептуально-когнітивному рівні

Метод	Сутність / Механізм дії	Цільовий (очікуваний) результат
Аналіз проблемних кейсів з причинно-наслідковим обґрунтуванням	Використання реальних або змодельованих професійних ситуацій, що провокують емоційний дискомфорт. У процесі аналізу студенти ідентифікують усі можливі чинники проблеми (зовнішні, внутрішні, системні), розмежовують об'єктивні факти й суб'єктивні емоційні реакції, формують причинно-наслідкові ланцюги.	Формування здатності до логічного мислення, аналітичного підходу до проблем, вміння контролювати емоційні реакції в стресових ситуаціях.
Дебати та адвокація протилежної позиції	Виконання завдання з аргументованого захисту точки зору, з якою студент особисто не згоден або яка викликає емоційний спротив. Цей метод спонукає до когнітивної гнучкості, переосмислення власних переконань, виходу за межі особистих упереджень.	Розвиток толерантності до різних позицій, здатності до самоконтролю та уникнення дихотомічного мислення («все або нічого»), що є чинником профілактики емоційного виснаження.
Методика «5 Чому» (5 Whys) у професійному контексті	Послідовне п'ятиразове запитування «чому?» під час аналізу професійної невдачі або конфліктної ситуації, що дозволяє виявити глибинні (первинні) причини стресу чи емоційного напруження.	Розвиток причинно-аналітичного мислення, уміння розрізняти симптоми і джерела проблеми, формування рефлексивної культури самоаналізу.

II. Операційно-рефлексивний рівень: впровадження структурованої рефлексії

Цей рівень забезпечує переведення критичного мислення у площину самопізнання та самокерування. Рефлексія перетворюється з пасивного роздуму на активний інструмент самодіагностики та корекції поведінки (табл. 2).

Таблиця 2 – Технологія впровадження структурованої рефлексії на операційно-рефлексивному рівні

Метод	Сутність та механізм реалізації	Цільовий (очікуваний) результат
Структурований дебрифінг після симуляцій або практичних занять	Застосовується після виконання складних практичних або рольових завдань. Процедура передбачає покроковий аналіз ситуації за інтегрованою формулою, що поєднує елементи критичного мислення (КМ) і рефлексивної практики (РП): 1) <i>Опис (Що?)</i> – фіксація об'єктивних фактів без оцінок; 2) <i>Емоції (Як?)</i> – усвідомлення власних почуттів і реакцій; 3) <i>Критичний аналіз дій (Чому?)</i> – обґрунтування прийнятих рішень; 4) <i>Висновок і корекція (Що далі?)</i> – формування раціонального плану поведінки на майбутнє.	Розвиток метакогнітивної усвідомленості, вміння диференціювати факти та емоції, підвищення здатності до саморегуляції, критичного оцінювання власних дій і стратегій.
Щоденник метакогнітивної рефлексії («журнал вигорання»)	Передбачає систематичне ведення особистих записів, орієнтованих не лише на опис подій, а й на фіксацію когнітивних патернів (автоматичних думок) і їхнього зв'язку з емоційними станами. Основою виступає модель: <i>Подія</i> → <i>Автоматична думка</i> → <i>Емоція</i> → <i>Раціональна альтернатива</i> , що дозволяє студенту відслідковувати та переосмислювати дисфункційні установки.	Формування навичок самопостереження і самоаналізу; розвиток критичного ставлення до власних мисленнєвих схем; усвідомлене подолання деструктивних когнітивних патернів, які сприяють емоційному виснаженню.
«Рефлексивне дзеркало» (парна рефлексія)	Виконується у форматі парної взаємодії, де один учасник виконує роль «дзеркала» – допомагає партнеру об'єктивізувати власний емоційний стан, переживання й професійні дії шляхом цілеспрямованих відкритих запитань. Така взаємодія стимулює процеси самоусвідомлення, зворотного зв'язку та взаємного пізнання.	Поглиблення рефлексивного досвіду; розвиток емпатії та комунікативної гнучкості; підвищення здатності до емоційного самоконтролю та конструктивного осмислення професійних ситуацій.

III. Результуючо-прогностичний рівень: формування резиліентності. Фінальний рівень, на якому набуті навички інтегруються у професійну ідентичність та перетворюються на стійкий механізм резиліентності.

Фінальним рівнем розвитку критичного мислення і рефлексії є їх інтеграція у професійну ідентичність майбутнього фахівця, що забезпечує становлення стійкого механізму психологічної резиліентності (табл. 3)

Отже, запропонована методика забезпечує перехід від пасивної профілактики емоційного вигорання, орієнтованої на зовнішні умови, до активного формування внутрішньої психологічної броні через цілеспрямований розвиток критичного мислення та рефлексії. Це дозволяє майбутнім фахівцям не просто уникати вигорання, а стати адаптивними та стійкими професіоналами.

Інтеграція критичного мислення та рефлексивних практик у професійну підготовку створює потужну систему внутрішньої психологічної профілактики емоційного вигорання. Запропонована методика є гнучкою, практично орієнтованою і може бути адаптована до різних спеціальностей. Вона забезпечує розвиток саморегуляції, підвищує ефективність навчальної діяльності та сприяє формуванню зрілої професійної особистості.

Таблиця 3 – Формування механізму резилієнтності на результуючо-прогностичному рівні

Компонент інтеграції	Сутність і зміст реалізації	Цільовий (очікуваний) результат
Когнітивне переосмислення професійної ролі	Застосування критичного мислення для реалістичної оцінки власних можливостей, меж і зони відповідальності. Майбутній фахівець навчається розрізняти те, що може контролювати (власні дії, емоційні реакції), і те, що перебуває поза його впливом (поведінка клієнтів, системні чинники). Таке усвідомлення сприяє формуванню внутрішньої автономії, зниженню рівня тривожності та запобіганню феноменам деперсоналізації й редукції професійних досягнень.	Розвиток реалістичної самооцінки, емоційної стабільності та почуття професійної адекватності; підвищення рівня суб'єктності та відповідальності за власні рішення; формування зрілої професійної позиції, заснованої на самоповазі й самоприйнятті.
Створення особистого плану емоційної самодопомоги	На основі рефлексивного аналізу власних вразливих зон і чинників емоційного виснаження майбутній фахівець формує індивідуальну стратегію профілактики вигорання. Цей план інтегрує як класичні форми психогігієни (режим відпочинку, фізична активність, підтримка соціальних контактів), так і когнітивні техніки – методи критичного осмислення ситуацій, рефлексивні практики, переоцінку негативних думок.	Формування внутрішнього механізму емоційної резилієнтності; підвищення здатності своєчасно розпізнавати і нейтралізувати ознаки вигорання; становлення культури самопідтримки й усвідомленого управління власним психоемоційним станом.

Висновки. Отже, інтеграція розвитку критичного мислення та рефлексивних методик є стратегічно важливою інновацією у профілактиці емоційного вигорання майбутніх фахівців. Критичне мислення надає когнітивний інструментарій для деконструкції емоційно-виснажливих нереалістичних переконань. Рефлексія, посилена інноваційними методами, забезпечує постійну самокорекцію та розвиток інтелектуальної незалежності і справедливості. Така модель підготовки дозволяє виховувати не просто компетентних, а й психологічно стійких фахівців, здатних до довготривалої та ефективної професійної діяльності. Емоційне вигорання становить серйозну загрозу для якості їхньої професійної діяльності та особистого добробуту. Представлений аналіз доводить, що інноваційні методи профілактики ЕВ мають бути спрямовані не лише на зовнішні чинники (відпочинок, тайм-менеджмент), але й на формування стійких внутрішніх когнітивно-особистісних механізмів.

Критичне мислення та рефлексію розглянуто як ключові компетентності, які дозволяють фахівцеві здійснювати раціональну оцінку стресорів та усвідомлену саморегуляцію емоційного стану. Інноваційний підхід полягає у системному впровадженні в освітній процес таких методик, як структуровані кейси з дебрифінгом, симуляційні ігри та техніки метакогнітивної рефлексії. Ці методи забезпечують перехід від теоретичного знання про ЕВ до практичної здатності аналізувати та коригувати власні когнітивні та емоційні реакції на професійні виклики.

Перспективи подальших досліджень містяться в розробці та емпіричній апробації стандартизованих програм, що інтегрують розвиток критичного мислення та рефлексії, з метою об'єктивного вимірювання їхнього впливу на рівень емоційного вигорання та загальну професійну стійкість майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

Василенко, О. (2020). Особливості розвитку критичного мислення іноземних студентів при вивченні української мови за професійним спрямуванням. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Філологія*, 10 (78), 203-206.

- Вукіна, Н. В., Дементієвська, Н. П., Сущенко, І. М. (2007). *Критичне мислення: як цьому навчати* (О. І. Пометун, наук. ред.). Харків.
- Головін, М. Б., Головіна, Н. А., Гузачов, Д. М. (2024). Рефлексія критичного мислення як важлива компетентність педагога природничої галузі знань. В кн. *Професійна компетентність педагога: теорія, методика, практика: збірник матеріалів Всеукраїнської інтернет-конференції* (с. 40-44). Луцьк.
- Денисовець, Т. М., Денисовець, І. В., Квак, О. В. (2025). Здоров'язберігальні технології як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання у викладачів закладів вищої освіти. В кн. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: збірник наукових праць за матеріалами VII Міжнародної науково-практичної конференції* (с. 275-279). Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».
- Сгорова, І., Савчук, О., Салига, Н. (2024). Розвиток критичного мислення студентів в освітньому процесі сучасного ЗВО. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 77 (1), 269-277.
- Калиняк, Б., Морська, Н. (2020). Розвиток критичного мислення на заняттях англійської мови за професійним спрямуванням у ЗВО технічного профілю. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Філологічні науки*, 187, 660-664.
- Кроуфорд, А. (2006). *Технології розвитку критичного мислення учнів*. Київ: Плеяди.
- Лякішева, А. В., Вітюк, В. В., Кашуб'як, І. О. (2022). *Кейсбук методів і прийомів технології розвитку критичного мислення в Новій українській школі*. (2-ге вид., переробл. і допов.). Луцьк: ФОП Іванюк В. П.
- Мединська, С. І. (2021). Розвиток критичного мислення при формуванні іншомовної компетенції в підготовці фахівців для індустрії гостинності, туризму та міжнародного бізнесу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*, 1 (21), 198-204.
- Пометун, О. (2018). Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*, 2, 89-98.
- Пометун, О. І. (2020). *Нова українська школа: розвиток критичного мислення учнів початкової школи*. Київ: Видавничий дім «Освіта».
- Пометун, О. І. (2016). *Навчаємо мислити критично: посібник для вчителів*. Дніпро: Ліра.
- Терно, С. (2016). Критичне мислення: динаміка та сфера застосування. *Наукові праці історичного факультету Запорізького національного університету*, 46, 310-315.
- Хоменко, П. В., Денисовець, Т. М., Долідзе, А. І., Олефір, Д. (2024). Технології розвитку критичного мислення майбутніх фахівців фізичної культури та спорту. *Педагогічні науки*, Спецвипуск, 133-138.
- Шумейко, З. Є. (2020). Упровадження технології розвитку критичного мислення в професійну підготовку фахівців державної кримінально-виконавчої служби. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*, 1 (19), 347-353.

REFERENCES

- Denysovets, T. M., Denysovets, I. V., & Kvak, O. V. (2025). Zdorov'iazberihalni tekhnolohii yak zasib profilaktyky ta podolannia emotsiinoho vyhorannia u vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity [Health-preserving technologies as a means of preventing and overcoming emotional burnout among teachers of higher education institutions]. In *Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku yakisnoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh stupenevoi osvity* [Current trends and prospects for the development of high-quality training of future physical education and sports specialists in graduate education]: zbirnyk naukovykh prats za materialamy VII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (pp. 275-279). Poltava: DZ «Luhanskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].

- Holovin, M. B., Holovina, N. A., & Huzachov, D. M. (2024). Refleksiiia krytychnoho myslennia yak vazhlyva kompetentnist pedahoha pryrodnychoi haluzi znan [Critical thinking reflection as an important competence of a science teacher]. In *Profesiina kompetentnist pedahoha: teoriia, metodyka, praktyka [Professional competence of a teacher: theory, methodology, practice]*: zbirnyk materialiv Vseukrainskoi internet-konferentsii (pp. 40-44). Lutsk [in Ukrainian].
- Kalyniak, B., & Morska, N. (2020). Rozvytok krytychnoho myslennia na zaniattiakh anhliiskoi movy za profesiinym spriamuvanniam u ZVO tekhnichnoho profilu [Developing critical thinking in vocational English classes in technical higher education institutions]. *Naukovi zapysky Kirovohradskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni V. Vynnychenka. Filolohichni nauky [Scientific notes of the Kirovohrad State Pedagogical University named after V. Vynnychenko. Philological Sciences]*, 187, 660-664 [in Ukrainian].
- Khomenko, P. V., Denysovets, T. M., Dolidze, A. I., & Olefir, D. (2024). Tekhnolohii rozvytku krytychnoho myslennia maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu [Technologies for developing critical thinking in future physical education and sports specialists]. *Pedahohichni nauky [Pedagogical Sciences]*, Spetsvypusk, 133-138 [in Ukrainian].
- Krouford, A. (2006). *Tekhnolohii rozvytku krytychnoho myslennia uchniv [Technologies for developing students' critical thinking]*. Kyiv: Pleiady [in Ukrainian].
- Liakisheva, A. V., Vitiuk, V. V., & Kashub'iak, I. O. (2022). *Keisbuk metodiv i pryiomiv tekhnolohii rozvytku krytychnoho myslennia v Novii ukrainskii shkoli [Casebook of methods and techniques for the development of critical thinking technology in the New Ukrainian School]*. (2-he vyd., pererobl. i dopov.). Lutsk: FOP Ivaniuk V. P. [in Ukrainian].
- Medynska, S. I. (2021). Rozvytok krytychnoho myslennia pry formuvanni inshomovnoi kompetentsii v pidhotovtsi fakhivtsiv dlia industrii hostynnosti, turyzmu ta mizhnarodnoho biznesu [Developing critical thinking while developing foreign language competence in training specialists for the hospitality, tourism and international business industries]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohika i psykholohiia [Bulletin of the Alfred Nobel University. Pedagogy and Psychology]*, 1 (21), 198-204 [in Ukrainian].
- Pometun, O. (2018). Krytychne myslennia yak pedahohichni fenomen [Critical thinking as a pedagogical phenomenon]. *Ukrainskyi pedahohichniy zhurnal [Ukrainian Pedagogical Journal]*, 2, 89-98 [in Ukrainian].
- Pometun, O. I. (2016). *Navchaiemo myslyty krytychno [We teach critical thinking]: posibnyk dlia vchyteliv*. Dnipro: Lira [in Ukrainian].
- Pometun, O. I. (2020). *Nova ukrainska shkola: rozvytok krytychnoho myslennia uchniv pochatkovoii shkoly [New Ukrainian School: Developing Critical Thinking in Elementary School Students]*. Kyiv: Vydavnychiy dim «Osvita» [in Ukrainian].
- Shumeiko, Z. Ye. (2020). Uprovadzhennia tekhnolohii rozvytku krytychnoho myslennia v profesiinu pidhotovku fakhivtsiv derzhavnoi kryminalno-vykonavchoi sluzhby [Introduction of technology for developing critical thinking into the professional training of specialists of the state penal service]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Pedahohika i psykholohiia [Bulletin of the Alfred Nobel University. Pedagogy and Psychology]*, 1 (19), 347-353 [in Ukrainian].
- Terno, S. (2016). Krytychne myslennia: dynamika ta sfera zastosuvannia [Critical thinking: dynamics and scope]. *Naukovi pratsi istorychnoho fakultetu Zaporizkoho natsionalnoho universytetu [Scientific works of the Faculty of History of Zaporizhia National University]*, 46, 310-315 [in Ukrainian].
- Vasylenko, O. (2020). Osoblyvosti rozvytku krytychnoho myslennia inozemnykh studentiv pry vyvchenni ukrainskoi movy za profesiinym spriamuvanniam [Peculiarities of the development of critical thinking of foreign students when studying the Ukrainian language for professional purposes]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Filolohiia [Scientific notes of the National University "Ostroh Academy". Philology]*, 10 (78), 203-206 [in Ukrainian].

- Vukina, N. V., Dementiievska, N. P., & Sushchenko, I. M. (2007). *Krytychne myslennia: yak tsomu navchaty* [Critical thinking: how to teach it]. Kharkiv [in Ukrainian].
- Yehorova, I., Savchuk, O., & Salyha, N. (2024). Rozvytok krytychnoho myslennia studentiv v osvithnomu protsesi suchasnoho ZVO [Development of students' critical thinking in the educational process of modern higher education institutions]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk* [Current issues in the humanities], 77 (1), 269-277 [in Ukrainian].

DEVELOPMENT OF CRITICAL THINKING AND REFLECTION AS A MEANS OF PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG FUTURE SPECIALISTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN UKRAINE

Tamara Denysovets,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Medical and Biological Disciplines
and Physical Education;
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University;

Iryna Denysovets,

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy;
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»;

Pavlo Khomenko,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education,
Adaptive and Mass Physical Culture;
Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

The article theoretically substantiates and describes a methodology for integrating critical thinking and reflective practices into the professional training of future specialists as an effective strategy for preventing emotional burnout in Ukrainian higher education institutions. The study is based on an interdisciplinary synthesis of psychology, pedagogy, philosophy of education, and cognitive science; a three-level preventive model is proposed: conceptual-cognitive level; operational-reflective level; resultative-prognostic level. The mechanism of the preventive influence of critical thinking and reflection on emotional burnout as a cognitive-emotional competence of specialists is clarified; a structured three-level methodology for the transition from knowledge to sustainable behavioral strategies of self-regulation is proposed; operationalized tools (case analysis with cause-and-effect chains, counterposition advocacy, «5 Whys», 4-step formula debriefing, metacognitive journal, paired reflection) in the logic of prevention.

It has been proven that the development of critical thinking reduces cognitive distortions, and systematic reflection translates awareness into self-control of emotional states and planning of adaptive behavior. the integration of critical thinking and reflection into professional identity creates an internal mechanism of resilience that counteracts depersonalization, reduction of professional achievements, reduces anxiety, and increases subjectivity. The proposed methodology is flexible, scalable, and adaptable to various specialties in higher education institutions. It can be used as a basis for training courses, training modules, tutoring/psychological support programs, and career centers. It is predicted that the systematic integration of critical thinking and reflection into the educational process will ensure the transition from external («hygienic») measures to internal psychological protection against emotional burnout, strengthen emotional stability, the effectiveness of educational activities, and the quality of professional development.

Keywords: future specialists, emotional burnout, critical thinking, reflection, resilience, professional identity, metacognitive strategies, structured debriefing, preventive pedagogy of higher education institutions.

Надійшла до редакції 02.06.2025 р.