

DOI <https://doi.org/10.32782/2786-9156.110.2.143-150>
УДК 378.147:159.944.4

Мухіна Г. В., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кропивницький, Україна)

e-mail: Mukhina-galina@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-8866-794X>

Гельбак А. М., кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1 Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кропивницький, Україна)

e-mail: angela223@ukr.net

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7137-6326>

РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У статті досліджується проблема професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти як одного з найпоширеніших психоемоційних ризиків педагогічної діяльності в сучасному освітньому середовищі. Зазначено, що в умовах постійного реформування освітньої системи, зростання професійних вимог і психологічного навантаження, хронічна втома, емоційне виснаження, втрата мотивації та цинізм стають типовими ознаками синдрому професійного вигорання. Проаналізовано трикомпонентну модель цього явища (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) на основі концепцій К. Маслач, С. Джексона та В. Бойка.

Особлива увага приділяється визначенню ролі педагогічної майстерності у запобіганні емоційному вигоранню. Педагогічна майстерність розглядається не лише як сукупність фахових знань, умінь і навичок, а і як система особистісних ресурсів викладача, що забезпечує ефективну саморегуляцію, емоційну стійкість, здатність до рефлексії, адаптивності та професійну гнучкість. Зазначено, що сформованість навичок самоусвідомлення, планування, управління психоемоційними станами і підтримання здорових професійних меж є фундаментом для профілактики вигорання.

У публікації подано огляд сучасних підходів до збереження професійного здоров'я викладача, серед яких: психотренінги, арттерапевтичні практики (ізометрія, символдрама, казкотерапія), техніки м'язової релаксації, аутогенне тренування, сенсорна репродукція образів, методи когнітивного переформатування та підвищення самооцінки. Обґрунтовано важливість впровадження комплексних програм психопрофілактики в системі післядипломної освіти та внутрішнього професійного розвитку. Особливо акцентується увага на необхідності індивідуального підходу до профілактичної роботи, включно з виявленням ранніх симптомів стресу та кризових станів.

Стаття має прикладне значення для керівників освітніх закладів, практичних психологів, викладачів-початківців і всіх, хто зацікавлений у формуванні стійкої професійної ідентичності та забезпеченні психічного благополуччя в освітньому середовищі.

Ключові слова: професійне вигорання, викладач вищої освіти, педагогічна майстерність, психоемоційне здоров'я, саморегуляція, профілактика стресу, арттерапія, психотренінг, професійне довголіття.

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімких змін в освітньому середовищі, зростання вимог до якості освітнього процесу та підвищеного психоемоційного навантаження на викладачів закладів вищої освіти проблема професійного вигорання набуває особливої гостроти. Хронічне емоційне виснаження, деперсоналізація, втрата професійної мотивації – усе це негативно впливає не лише на самопочуття викладача, а й на ефективність освітнього процесу загалом.

Водночас педагогічна майстерність, як сукупність професійних знань, умінь, навичок і особистісних якостей викладача, виступає важливим чинником профілактики

професійного вигорання. Володіння ефективними методами комунікації, управління емоціями, рефлексії та саморегуляції дозволяє зменшити рівень стресу, підвищити задоволення від професійної діяльності та зберегти психологічне здоров'я.

Отже, вивчення ролі педагогічної майстерності у запобіганні професійному вигоранню викладачів вищої школи є своєчасним, соціально значущим і необхідним для забезпечення сталого розвитку освітньої сфери України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі представлено широкий спектр теоретичних і практичних напрацювань, присвячених проблематиці генезису теоретичних уявлень про феномен педагогічної майстерності (В. Андрущенко, В. Бондар, Д. Будянський, А. Гордієнко, О. Грищенко, І. Зязюн, М. Козій, О. Лавріненко, В. Паламар, О. Пехота, В. Пилипчук, І. Цимбалюк та інші). У свій час дослідженням синдрому професійного вигорання серед педагогів займалися такі науковці, як Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Ковальчук, Г. Федосова, О. Філатова та О. Філь. Взаємозв'язок між емоційним вигоранням і професійною поведінкою був розглянутий у працях К. Маслач і С. Джексона.

Формулювання цілей. Виходячи з вищезазначеного, метою статті є проаналізувати роль педагогічної майстерності викладача закладу вищої освіти як ключового чинника у профілактиці професійного вигорання, розкрити психологічні механізми його розвитку, охарактеризувати основні симптоми та прояви синдрому вигорання, а також обґрунтувати ефективні напрями психопрофілактичної роботи для збереження психоемоційного здоров'я та професійного довголіття викладача.

Виклад основного матеріалу. Загальновідомо, що поняття «вигорання» вперше було введене в науковий обіг американським психіатром Г. Дж. Фрейденбергером, який описав його як психологічний стан, що виникає у здорових людей, котрі надають професійну допомогу в умовах інтенсивної та емоційно напруженої взаємодії з клієнтами. Дослідники визначають професійне вигорання як реакцію на тривалий стрес помірної інтенсивності, що виникає у професійній діяльності.

Досліджуючи окреслену проблему, М. Бутиріна і А. Новолаєв наголошують на тому, що в сучасній науці можна визначити три основні підходи до трактування синдрому професійного вигорання:

- як фізичне, психічне та, передусім, емоційне виснаження, що є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях міжособистісного спілкування і в цьому контексті «вигорання» часто ототожнюють із синдромом хронічної втоми;
- як емоційне виснаження в поєднанні з деперсоналізацією, що проявляється у зниженні якості ставлення до інших і до самого себе;
- як сукупність емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісної мотивації, що виявляється у зміні поведінки, мислення, емоційного стану й навіть фізичного здоров'я [1].

Загальновизнано, що однією з основних труднощів у виявленні синдрому професійного вигорання є його поступовий, малопомітний розвиток, що й зумовлює його особливу небезпеку. Педагог, перебуваючи у постійному професійному стресі, часто не усвідомлює наявності симптомів вигорання, не розпізнає його ознак та потенційних негативних наслідків. У зв'язку з цим, на думку психологів, профілактика професійного вигорання повинна розпочинатися з формування відповідної системи знань, умінь і навичок, спрямованих на збереження психоемоційного здоров'я та стабільності нервової системи [2].

Важливим етапом у цьому процесі є усвідомлення характерних ознак професійного вигорання, які, відповідно до наукових підходів, класифікуються на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

До психофізичних проявів синдрому професійного вигорання, на нашу думку, можна віднести такі симптоми:

- постійне відчуття втоми, характерне для хронічного виснаження;
- зниження чутливості до змін у зовнішньому середовищі, що виявляється у відсутності емоційної реакції, зокрема інтересу чи страху;
- зменшення функціональних резервів центральної нервової системи, яке супроводжується загальною слабкістю, млявістю та зниженням активності;
- порушення в роботі шлунково-кишкового тракту, а також утруднене дихання при фізичному або емоційному навантаженні;
- різкі коливання маси тіла – як у бік схуднення, так і її збільшення;
- розлади сну, зокрема безсоння, або, навпаки, підвищена сонливість і постійне бажання спати протягом дня;
- погіршення функцій органів чуття (зору, слуху, нюху, дотику) та втрата тілесної чутливості, що свідчить про глибші порушення психофізіологічного стану [3, с. 45].

До соціально-психологічних симптомів професійного вигорання зазвичай відносять такі прояви:

- емоційна апатія, втрата зацікавленості до професійної діяльності, що супроводжується нудьгою, пасивністю та ознаками депресивного стану;
- підвищена емоційна збудливість і схильність до роздратування навіть через незначні подразники;
- домінування негативного емоційного фону, тривале відчуття внутрішнього дискомфорту;
- постійне відчуття тривоги й занепокоєння, яке не завжди має чітке усвідомлення причин;
- формування гіпервідповідального ставлення до професійних обов'язків, що супроводжується надмірним психоемоційним навантаженням;
- песимістичне сприйняття власного майбутнього, як у професійній, так і в особистій сфері, що проявляється у втраті мотивації та знеціненні життєвих цілей.

Науковці до поведінкових симптомів «професійного вигорання» відносять такі ознаки:

- втрата професійної мотивації, зниження ентузіазму щодо виконання посадових обов'язків, байдужість до результатів власної діяльності;
- ігнорування пріоритетних завдань при одночасному надмірному фокусуванні на другорядних аспектах роботи;
- домінування автоматизованих, рутинних дій у професійній діяльності, що здійснюються без усвідомленої мети та концентрації;
- емоційне відсторонення від колег, уникнення міжособистісної взаємодії, супроводжуване зростанням рівня критичності, часто непропорційної або упередженої;
- формування деструктивної поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами: алкоголем, тютюном або наркотичними засобами [4, с. 102–103].

Грунтовний аналіз корпусу дослідницького матеріалу дає можливість виокремити основні ознаки «професійного вигорання». До ознак цього психологічного явища відносять: виснаження, відсутність мотивації, когнітивні проблеми, фрустрацію, порушення стосунків, негативне ставлення до роботи і до себе тощо. Стисло охарактеризуємо кожну ознаку професійного вигорання викладача.

Виснаження – одна з ключових ознак професійного вигорання. Воно проявляється у постійному відчутті втоми, браку сил та енергії, як на фізичному, так і на емоційному чи психічному рівні. Ознакою втрати мотивації є те, що педагог більше не відчуває задоволення чи внутрішнього пориву до праці – кожне завдання вимагає значних зусиль і виконується через силу.

Фрустрація, цинізм та інші негативні емоційні реакції – це характерні риси стану професійного вигорання. Педагог починає сумніватися в цінності своєї діяльності, відчуває, що його зусилля марні. Якщо спочатку негативні емоції виникають лише час від часу, то згодом вони стають постійними супутниками професійної діяльності.

Загальновідомо відомо, що стан професійного вигорання негативно впливає на когнітивну сферу педагога. Зокрема, спостерігається зниження здатності до концентрації, труднощі із зосередженням уваги, а також тенденція фокусуватися на негативних аспектах, які сприймаються як загроза або небезпека. Вигорання також позначається на якості міжособистісних стосунків – як у професійному, так і в особистому житті. Це може проявлятися двома основними способами. По-перше, педагоги частіше вступають у конфлікти, хоча за інших обставин ці ситуації можна було б вирішити мирно. По-друге, вони починають уникати соціальних контактів, обмежують спілкування як із колегами, так і з близькими. Часто можна помітити, що педагог, хоча й фізично присутній серед людей, ментально відсторонений і не залучений у розмову.

У стані професійного вигорання педагоги нерідко звертаються до шкідливих копінг-стратегій і втрачають турботу про власне благополуччя. Серед таких деструктивних способів подолання стресу – вживання алкоголю, наркотичних або снодійних препаратів, свідоме обмеження харчування чи сну. Часто зустрічається явище «самолікування»: наприклад, уживання алкоголю чи снодійного перед сном для зняття напруги, або надмірне споживання кави вранці з метою «взяти себе в руки» і вийти на роботу. Водночас повна відсутність задоволення від життя може призводити до глибокого емоційного занепаду, зниження рівня щастя, незадоволеності собою, своєю кар'єрою та майбутнім. Це, у свою чергу, негативно впливає на особисте життя, стосунки в родині та участь у соціальних процесах. У такому стані педагог може відчувати, що опинився у пастці – не відчуває радості ні вдома, ні в спілкуванні, ні в жодній сфері соціального життя.

Основними компонентами професійного вигорання вважаються: емоційне виснаження, що виявляється у відчутті внутрішньої спустошеності й постійної втоми; деперсоналізація, яка проявляється у відстороненому або негативному ставленні до інших людей; зниження професійної ефективності, пов'язане з почуттям невпевненості у власній компетентності й успішності [2].

Ґрунтовний аналіз наукових праць дозволяє окреслити як один із проявів «професійного вигорання» синдром «емоційного вигорання». Всесвітня організація охорони здоров'я окреслює зазначений синдром як стресову реакцію у відповідь на завищені виробничі та емоційні вимоги, що характерні для людини, відданої своїй роботі.

За класифікацією К. Маслач, синдром емоційного вигорання проявляється через низку характерних симптомів, а саме:

- емоційне виснаження (працівник постійно відчуває втому, в нього знижується настрій, часто навіть думка про роботу викликає емоційний дискомфорт, а також спостерігаються проблеми зі сном, загальні тілесні нездужання, підвищена вразливість до хвороб тощо);

- деперсоналізація або дегуманізація (формується відсторонене або цинічне ставлення до професійної діяльності та до людей, із якими вона пов'язана; з'являється емоційна холодність до колег чи клієнтів, почуття провини, уникнення додаткових завдань і зведення взаємодії до мінімально необхідного рівня);

- редукція досягнень (людина починає сумніватися у власній професійній спроможності, втрачає віру у свою успішність; вона болісно сприймає нестачу визнання, не відчуває результативності праці, часто стикається з почуттям марності зусиль, надмірних вимог і втрати контролю);

– психоемоційні порушення (пригнічений емоційний стан, схильність до депресивних переживань, тривожність, відчуття неспокою та безнадії, зростаюча дратівливість, вразливість до критики та внутрішнє напруження).

На завершення варто підкреслити, що поняття «професійне вигорання» доцільно розглядати через призму трикомпонентної моделі, запропонованої К Масlach і С. Джексон. У межах цієї моделі виокремлюються три ключові складові: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісних досягнень. Основним компонентом синдрому професійного вигорання вважається саме емоційне вигорання. Акцентуємо увагу на тому, що відомий дослідник В. Бойко трактує це явище як сформований особистістю психологічний захисний механізм, що проявляється у частковому або повному приглушенні емоційної реакції у відповідь на тривалі або повторювані психотравмівні впливи. За його визначенням, емоційне вигорання – це стереотип поведінки, що формується переважно в професійному середовищі, і має на меті знизити психоемоційне навантаження шляхом емоційного «відключення».

Для ефективної організації профілактичної роботи, спрямованої на попередження «професійного вигорання» педагогів, дуже важливим є підвищення рівня педагогічної майстерності. У підручнику «Педагогічна майстерність», за редакцією І. Зязюна, пропонується таке визначення: «педагогічна майстерність – це комплекс властивостей особистості, що забезпечує самоорганізацію високого рівня професійної діяльності на рефлексивній основі» [3, с. 10].

Загальновідомо, що рефлексія – це інтелектуальний процес осмислення, який спрямований на пізнання самого себе. Рефлексія передбачає аналіз власних думок, поведінки, емоцій і вчинків з метою глибшого розуміння власних переконань, мотивів і реакцій. Інакше кажучи, це форма внутрішнього спостереження та усвідомлення свого психоемоційного стану й особистого досвіду.

З метою запобігання професійному вигоранню надзвичайно важливим є своєчасне виявлення кризових станів у педагогів. Одним із ефективних засобів діагностики таких станів виступає «Методика визначення рівня емоційного вигорання», розроблена В. Бойком, яка дозволяє проаналізувати прояви синдрому за дванадцятьма ключовими симптомами, згрупованими у три основні компоненти емоційного вигорання.

Перший компонент – «напруження» – пов'язаний із відчуттям емоційного виснаження та втоми, що виникає внаслідок професійної діяльності. Серед характерних симптомів:

- сприйняття робочого середовища та стосунків із колегами як психотравмівних;
- незадоволення результатами власної діяльності та собою як фахівцем;
- відчуття безвихідності, бажання змінити роботу або сферу діяльності;
- тривожність, підвищена нервозність, депресивні настрої.

Другий компонент – «резистенція» – відображає надмірне емоційне виснаження, що спричиняє формування захисних механізмів, які роблять людину емоційно закритою, байдужою до професійних подій. У цьому стані будь-яка емоційна залученість призводить до втоми.

Третій компонент – «виснаження» – пов'язаний із глибокою психофізичною втомою, відчуттям внутрішньої спустошеності, знеціненням досягнень, погіршенням професійного спілкування, появою цинічного ставлення до інших учасників робочого процесу, а також розвитком психосоматичних порушень.

Психологічна профілактика професійного вигорання в межах педагогічної майстерності ґрунтується на розвитку впевненості у власних силах, формуванні почуття самоефективності, здатності раціонально розподіляти й відновлювати власні ресурси, а також умінні об'єктивно оцінювати результати своєї праці. Фахівці з психології виділяють низку ефективних підходів до запобігання синдрому професійного вигорання

серед педагогів. Серед них: планування та регулювання навантаження, уміння переклювати увагу, позитивне мислення, уникнення деструктивної конкуренції, фізична активність, методи немедикаментозного розслаблення тощо.

Одним із найдієвіших способів профілактики вигорання у педагогів є проведення тематичних тренінгів. Загальновідомо, що тренінг являє собою структурований процес, спрямований на зміну ставлення, знань або моделей поведінки педагогів у стресових умовах шляхом практичного досвіду. Метою цього процесу є досягнення ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії та підвищення професійної результативності.

Залежно від характеру проблемної ситуації доцільно застосовувати як індивідуальні, так і групові тренінгові формати (наприклад, «Азбука спілкування», «Емоційна сфера», «Резонансне лідерство» тощо). Під час таких занять учасники мають змогу опанувати навички самостійного виявлення ознак професійного стресу та освоїти ефективні способи його подолання, зокрема шляхом формування адаптивних копінг-стратегій. У рамках тренінгових програм рекомендовано залучати елементи арттерапевтичного впливу, зокрема ізотерапію, казкотерапію, символдраму, музикотерапію та роботу з метафорично-асоціативними картами [5].

На думку І. Олійника окрему увагу слід приділити методам саморегуляції, які спрямовані на підтримання емоційної рівноваги та фізичного благополуччя, а також на свідоме управління власним психоемоційним станом. Серед численних технік саморегуляції, на нашу думку, найбільш ефективними є такі:

- нервово-м'язова релаксація – комплекс вправ, у яких чергуються максимальне напруження та розслаблення окремих груп м'язів. Такий тип релаксації дозволяє зняти фізичне напруження й сприяє зниженню емоційної напруги;
- мисленнєве самопрограмування в стані релаксації – застосовується як окремий спосіб зниження м'язового тонусу;
- сенсорна репродукція образів – досягнення розслаблення через уявлення приємних образів або ситуацій, що асоціюються з відпочинком;
- аутогенне тренування – метод самонавіювання, що базується на повторенні вербальних формул (самонаказів) для досягнення внутрішньої рівноваги;
- метод асоціювання – комплекс вправ, що допомагають подолати дисоційовані стани через формування вміння асоціюватися з позитивними переживаннями; існують спеціальні вправи, спрямовані на розвиток навичок асоціювання й дисоціювання.

Окрім індивідуальних технік, варто відзначити групову психодраму як екологічний метод роботи над саморегуляцією. У межах таких занять використовуються рольові ігри й імпровізація життєвих ситуацій, що сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу особистості та емоційного самовираження [5].

У науковій літературі, присвяченій проблематиці профілактики професійного вигорання в контексті педагогічної майстерності, виокремлюють такі підходи до подолання цього явища:

- усвідомлення власних потреб, формування чіткого бачення життєвих цілей і майбутнього, а також пошук глибшого сенсу у власній професійній діяльності [6];
- перехід до суміжної сфери, близької за змістом до нинішньої професії, з використанням наявного досвіду, знань і вмінь – тобто формування так званої «горизонтальної кар'єри»;
- збереження основного виду діяльності з одночасним перетворенням його на засіб реалізації ширших, особистісно значущих ідей;
- фокусування не лише на знаннях і навичках, які вже засвоєні, а й на подоланні власних труднощів і розвитку тих сфер, які викликають труднощі чи залишаються недостатньо опрацьованими.

За інтерпретацією Н. Мірончук профілактика професійного вигорання педагога вимагає врахування широкого спектра організаційних, особистісних і професійних чинників. Одним із ключових елементів забезпечення професійної ефективності є реалізація комплексної програми, яка спрямована на розвиток у педагогів мотивації, знань та навичок, необхідних для свідомої організації особистого простору, способу життя та професійної діяльності. Крім того, важливим чинником є сформованість у педагогів навичок самоорганізації професійної діяльності, що базується на психолого-педагогічній обізнаності щодо ефективного поєднання праці й відпочинку, збереження ресурсів і відновлення працездатності. Це, своєю чергою, сприятиме збереженню професійного здоров'я та посиленню внутрішньої мобілізації в освітньому процесі [7].

Висновки. У підсумку варто зазначити, що ключовими напрямками підтримки та зміцнення професійного здоров'я, а також профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти є просвітницька, діагностична та психокорекційна діяльність. До основних складових цих напрямів належать: підвищення обізнаності викладачів щодо питань професійної ефективності й збереження психоемоційного благополуччя; створення сприятливих організаційних і персональних умов для запобігання професійним деформаціям; розробка та впровадження комплексної програми педагогічного супроводу молодих фахівців, яка сприятиме їх успішній адаптації, розвитку навичок саморегуляції, самоорганізації та професійної самореалізації.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у вивченні нейрофізіологічних маркерів стресу у викладачів та способів їх подолання через педагогічну майстерність.

Використані джерела:

1. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2016. Т. 15. С. 265–271.
2. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психологопедагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2019. № 1 (45). С. 59–64.
3. Короткова Ю. М. Основи педагогічної майстерності й творчості викладача закладу вищої освіти : навчальний посібник / Ю. М. Короткова, О. О. Новікова, Г. В. Мухіна ; за заг. ред. С. С. Вітвіцького. Одеса : Олді+, 2023. 162 с.
4. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / заг. ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
5. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2017. № 1. С. 118–125.
6. Тавровецька Н. Взаємозв'язок професійного вигорання педагогів з особливостями ціннісно-смісловної сфери і життєвої позиції. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2020. № 49. С. 296–321.
7. Мірончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи : зб. наук.-метод. праць / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.

References:

1. Butyrina, M., & Novolaiev, A. (2016). Shliakhy poperedzhennia «profesiinoho vyhorannia» pedahohiv [Ways to prevent teacher burnout]. *Aktualni pytannia humanitarnykh nauk*, 15, 265–271 [in Ukrainian].
2. Prokopenko, I.A. (2019). Profesiine vyhorannia pedahohiv yak psykhologo-pedahohichna problema [Professional burnout of teachers as a psychological and pedagogical problem]. *Naukovi zapysky kafedry pedahohiky*, 1(45), 59–64 [in Ukrainian].

3. Korotkova, Yu.M., Novikova, O.O., & Mukhina, H.V. (2023). *Osnovy pedahohichnoi maister-nosti y tvorchosti vykladacha zakladu vyshchoi osvity* [Fundamentals of teaching excellence and creativity of higher education instructors]. Odesa: Oldi+ [in Ukrainian].

4. Pidhotovka vchyteliv do rozvytku zhyttiistosti / stresostosti u ditei v osvityakh navchal-nykh zakladakh (2017). [Teacher training for the development of resilience/stress resistance in children in educational institutions]. Kyiv: Universytetske vydavnytstvo PULSARY [in Ukrainian].

5. Oliinyk, I.V. (2017). Prychyny vynyknennia ta profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Causes and prevention of teacher burnout syndrome]. *Visnyk Universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya: Pedahohika i psykholohiia*, 1, 118–125 [in Ukrainian].

6. Tavrovetska, N. (2020). Vzaïmozv'язok profesiinoho vyhorannia pedahohiv z osoblyvostiamy tsinnisno-smyslovoi sfery i zhyttievoi pozytsii [Correlation of teacher burnout with the specifics of value-meaning sphere and life position]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 49, 296–321 [in Ukrainian].

7. Myronchuk, N.M. (2017). Profesiine vyhorannia vykladacha vyshchoi shkoly: chynnyky, oznaky, sposoby protydyi [Professional burnout of university teachers: factors, signs, countermeasures]. In O.A. Dubaseniuk (Ed.), *Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennia osobystosti pedahoha-novatora* (pp. 62–67). Zhytomyr: Vydavnytstvo Yevenok O.O. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редколегії 21.04.2025

Mukhina G., *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Faculty No. 1 Donetsk State University of Internal Affairs (Kropyvnytskyi, Ukraine)*

Gelbak A., *Candidate of Psychological Sciences, Head of the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Faculty No. 1 Donetsk State University of Internal Affairs (Kropyvnytskyi, Ukraine)*

THE ROLE OF PEDAGOGICAL MASTERY OF UNIVERSITY LECTURERS IN THE PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT

The article explores the issue of professional burnout among university lecturers as one of the most common psycho-emotional risks in the modern educational environment. It emphasizes that under conditions of continuous educational reforms, increased professional demands, and psychological overload, chronic fatigue, emotional exhaustion, loss of motivation, and cynicism have become typical symptoms of the burnout syndrome. The three-component model of burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment) is analyzed based on the concepts of C. Maslach, S. Jackson, and V. Boyko.

Special attention is given to the role of pedagogical mastery in preventing emotional burnout. Pedagogical mastery is considered not only as a set of professional knowledge, skills, and abilities but also as a system of personal resources that ensure effective self-regulation, emotional resilience, reflective capacity, adaptability, and professional flexibility. The development of skills in self-awareness, planning, managing emotional states, and maintaining healthy professional boundaries is highlighted as a key factor in burnout prevention.

The paper reviews current approaches to preserving the professional health of educators, including psychotraining, art therapy practices (e.g., isotherapy, symbol drama, fairy tale therapy), muscle relaxation techniques, autogenic training, sensory image reproduction, cognitive reframing, and self-esteem enhancement. The importance of implementing comprehensive psycho-prevention programs within in-service teacher training and professional development systems is substantiated. The need for an individualized approach to prevention efforts, particularly in identifying early signs of stress and crisis conditions, is emphasized.

The article has practical relevance for educational administrators, school psychologists, novice lecturers, and all those interested in fostering a stable professional identity and ensuring psychological well-being in the academic setting.

Keywords: professional burnout, emotional exhaustion, pedagogical mastery, self-regulation, reflection, university lecturer, psychoprevention, stress resilience, psycho-emotional health, art therapy.