

Особливості синдрому «професійного вигорання» у викладачів туристичних дисциплін

Микола ДЕПУТАТ¹  <https://orcid.org/0009-0000-0598-6698>

УДК 159.9:338.48-057.4

Христина ТЕРЛЕЦЬКА¹  <https://orcid.org/0000-0003-1800-5494>

ПОШУКОВА СТАТТЯ

¹Заклад вищої освіти «Університет Короля Данила»,
кафедра туризму та готельно-ресторанної справи

Листування – *khrystyna.m.terletska@ukd.edu.ua

Ключові слова: «професійне вигорання», викладачі туристичних дисциплін

Анотація: Педагог закладу вищої освіти – це передусім людина, в руках якої опиняється особистість дитини, її розвиток, навчання, виховання, а згодом і професійне спрямування. Життя будь-якої особистості на кожному етапі свого життя тісно переплітається із педагогічними працівниками – вчителями та викладачами. У сучасному світі, професія педагога зазнає впливу багатьох стресових факторів, що призводить до розвитку у нього «професійного вигорання», виснаження психологічних та фізичних сил, що призводить до неефективної професійної діяльності, погіршення психологічного та фізичного самопочуття, псування стосунків у педагогічному колективі та суспільстві. Актуальність даної теми дослідження полягає у тому, що стреси викликані педагогічною діяльністю впливають на все життя людини, призводять до втрати здоров'я, особистісних та психологічних змін, призводять до зниження працездатності та професіоналізму педагога. У статті нами розглядаються психолого-педагогічні особливості «професійного вигорання» у педагогічних працівників туристичних дисциплін. Викладачі туристичних дисциплін часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, емоційним відчуттям та перевантаженням. Їхня робота включає роботу не лише викладання теоретичного матеріалу, а й практичну підготовку студентів, організацію екскурсій, польових досліджень, що потребує значних фізичних та психологічних зусиль. Аналіз багатьох праць, що стосуються даного питання наводить вчених на думку, що «професійне вигорання» – це стан особистості коли викладач втрачає життєвий тонус під впливом професійного стресу. Однак здатність протистояти «вигоранню» залежить перед усім від типу нервової системи педагога, та виражається у порушеннях фізичних, психічних та психосоматичних розладах. Також систематизація даних вказує на невизначеність науковців, у правильності єдиної моделі та тлумачення феномену «професійного вигорання», хоча дане питання є серйозною проблемою для педагогів закладів освіти, оскільки попередження та виявлення заздалегідь його у педагога, являється запорукою ефективного освітнього процесу.

1. ВСТУП

Синдром професійного вигорання є однією з найактуальніших проблем сучасної педагогічної діяльності. Він проявляється у вигляді емоційного виснаження, втрати професійного інтересу та зниження ефективності роботи. Особливо схильні до цього явища

2025, 854; DOI: <https://doi.org/10.31861/geo.2025.85.77-85>

<https://geochnu.top/>

Open Access. © 2025 М. ДЕПУТАТ, Х. ТЕРЛЕЦЬКА
опубліковано у Чернівецькому національному університеті

Ця робота ліцензується відповідно до

CC BY-NC-ND із Зазначенням Авторства – Некомерційна – Без Похідних 4.0 Міжнародна



викладачі туристичних дисциплін, оскільки їхня діяльність потребує не лише високої кваліфікації, а й значного емоційного залучення, комунікативних навичок та стресостійкості.

Викладачі туристичних дисциплін постійно працюють в умовах високої динаміки та змін, пов'язаних із розвитком туристичної галузі, оновленням навчальних програм та необхідністю інтеграції новітніх технологій у навчальний процес. Крім того, вони часто організовують та супроводжують студентські екскурсії, практичні виїзди, що вимагає додаткового фізичного і психологічного навантаження. Великий потік студентів, необхідність мотивації та залучення їх до активної участі у навчальному процесі, а також потреба підтримувати власний рівень професійної підготовки створюють сприятливі умови для розвитку вигорання.

Додатковим фактором є нестача матеріальної та моральної мотивації, адже туристична сфера вимагає постійного оновлення знань, проте не завжди забезпечує відповідну фінансову винагороду за працю. Усе це призводить до хронічного стресу, що негативно впливає на фізичний та психологічний стан викладачів, знижує якість навчального процесу та ефективність їхньої діяльності. Важливо вивчати причини, наслідки та шляхи подолання цього явища, щоб зберегти професійну ефективність і психологічне благополуччя педагогів.

Сьогодні до педагога висувуються нові вимоги щодо якості професійної та психологічної підготовки фахівця, котрі здатні ефективно працювати під посиленням впливом на нього стрес – факторів. Оскільки саме педагоги відносяться до типу «людина – людина», тому являються у групі найбільшого ризику виникнення симптомів «професійного вигорання», і саме тому педагоги потребують особливої психолого-педагогічної підтримки, за для швидкого виявлення та запобігання у них синдрому «професійного вигорання». Проблемі «професійного вигорання» присвячено чимало теоретичних та експериментальних праць вітчизняних (О. Бондарчук, А. Видай, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Г. Ложкін, С. Максименко, Т. Форманюк та ін.), зарубіжних (С. Джексон, М. Лейтер, Е. Махер, К. Маслач, Х. Дж. Фрейденбергер, В. Шмідбауер, У. Шауфелі та ін.) дослідників. Науковці, які досліджували проблему «професійного вигорання», приходять до визначення його як деструктивного та руйнівного явища. Робота викладача у сфері туризму дуже часто переплітається із практикою, адже для вивчення туристичних маршрутів необхідно студентам продемонструвати їх на практиці, тому на педагога лягає подвійне завдання: теоретичне – надати знання, практичне – продемонструвати на практиці роботу, а це збільшує навантаження на педагогічну діяльність.

2. МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ

Методи дослідження: вирішення поставлених завдань здійснювалися за допомогою використання теоретичних та емпіричних методів: теоретичні: теоретичний аналіз наукових праць, абстрагування, синтез, систематизація, застосовувалися для узагальнення теоретичних підходів до визначення сутності та особливостей прояву «професійного вигорання» у педагогів; емпіричні: спостереження, бесіда.

3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ОБГОВОРЕННЯ

Питання гармонійного розвитку особистості та вплив на нього стресових факторів цікавило багатьох психологів нашого світу, однак більш детально це питання почали вивчати тільки в ХХ ст. н.е, із розвитком технічного прогресу, адже перед науковцями постало питання охорони психічного здоров'я людини. Здавалося б, компетентний фахівець у повному розквіті сил та повний жаги до наукової діяльності, раптово занепадає духом, втрачає потяг не тільки до праці, а й до наукової роботи. Причиною та поясненням цього стану багато науковців воліють вважати «синдром професійного вигорання». Саме він приносить у людське життя стан повної апатії та втрати інтересів до роботи й зрештою до

М. Депутат, Х. Терлецька.

Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у викладачів туристичних дисциплін

життя, адже під дією багатьох подразників навіть при високому рівні особистісної культури педагог не здатний самотійно опиратись синдрому. Та не тільки цим лякає «професійне вигорання», а ще тим, що від нього не застрахована жодна людина. Багато дослідників вважають, що вигорання виступає як окремий аспект професійного стресу тому, що воно визначається і досліджується в основному як модель реакцій на хронічні робочі стресори. Існує така думка, що представники системи «людина-людина» здатні самотійно впоратися із професійним вигоранням, або ж мінімізувати його вплив на роботу до такого, що не буде завдавати шкоди, ні людині, ні її праці, та на жаль це твердження є помилковим, адже саме представників «комунікативних» професій може також спіткати проблема «професійного вигорання», що в свою чергу призведе до порушень в роботі (Myronchuk, N. M. 2017). Значне навантаження, що покладається на викладача закладу освіти може стати причиною виникнення «професійного вигорання». Виявляється близько 50% представників освіти схильні до проявів даного синдрому. Є багато причин чому, саме педагоги стають здебільшого головними претендентами для розвитку «професійного вигорання», починаючи від соціального невдоволення, перевантаження на роботі, закінчуючи наявністю емоційних звичок (гнів, страх, невпевненість, образливість). Та все ж таки основною причиною являється - небажання педагогів залучати до роботи інноваційні технології та користуватись новітніми інноваційними методиками роботи (не тільки задля цікавості студентів, але для часткового розвантаження власних робочих днів), а також, не вміння повноцінно відновлювати свої психологічні ресурси. Також, до впливу синдрому «професійного вигорання» відносяться люди із тонкою душевною організацією - інтроверти, і ті особистості, які не схильні брати на себе відповідальність, або навпаки, забагато проявляють ініціативу, у такому випадку, для цієї категорії людей важливо вміти аналізувати свою роботу, коли треба – працювати завзятіше, а коли скинути темпи роботи, інакше просто можливо «вигоріти», як емоційно так і професійно (Storlie, F. 1979).

Отже, що ж таке «професійне вигорання» та «емоційне вигорання»? Чи є ці феномени синонімами, чи все ж таки між ними існує відмінність? Звичайно, як читаємо із праць багатьох вчених, впливає висновок про те, що між «вигоранням професійним» та «вигоранням емоційним» існує тонка межа та певна відмінність. Власне, якщо говорити про вигорання яке не стосується конкретно роботи та праці, а виникає на фоні інших стрес-факторів (здебільшого психологічних, емоційних), то науковці визначають цей феномен «емоційне вигорання», якщо вигорання виникає під впливом професійних стрес-факторів, зв'язане напряду з роботою людини, то це «професійне вигорання». Варто зазначити те, що між «емоційним вигоранням» та «професійним вигоранням» існує тісний взаємозв'язок, що проявляється у такій закономірності: коли в особистості розвивається синдром «професійного вигорання» страждає її психологічна та емоційна сфера життя, як наслідок розвивається синдром «емоційного вигорання» і навпаки, що говорить про двобічний процес цього феномену (Vartanova, O. 2024).

Науковці виділяють декілька моделей для визначення синдрому «професійного вигорання», які притаманні працездатному населенню, зокрема й викладачам туристичних дисциплін.

Перша модель аналізує «професійне вигорання», як стан передусім «емоційного вигорання», яке супроводжується фізичним і психологічним виснаженням, що виникає в наслідок перебування людини у довготривалих стресових ситуаціях, які провокуються емоційно перевантаженими ситуаціями спілкування. Одними із представників цього підходу є А. Пінес та Е. Аронсон. Вчені ототожнюють синдром «професійного вигорання» із синдромом «хронічної втоми», на їхню думку, виснаження виступає основним фактором вигорання, а розлади психічної та поведінкової складової особистості виступають як другорядні складові виснаження. Звідси і походить найменування - *однофакторна модель*, оскільки у центрі її виступає тільки один компонент – виснаження (Vartanova, O. 2024).

М. Депутат, Х. Терлецька.

Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у викладачів туристичних дисциплін

Наступна модель складається із двох компонентів, звідси і назва - *двовимірна (або двофакторна) модель*. Перший компонент – емоційне виснаження, виникає під час повної втрати життєвих сил, радості та почуттів. Другий компонент – деперсоналізація, тобто неадекватне сприйняття людиною себе, відчуження свого оточення. Дана модель знайшла відображення у працях нідерландських вчених Д. Дирендонк, Х. Сиксма, В. Шауфелі ([Vartanova, O. 2024](#)).

Панівним підходом на сьогоднішній час залишається - *трьохвимірна модель*, запропонували її американські вчені К. Маслач і С. Джексон

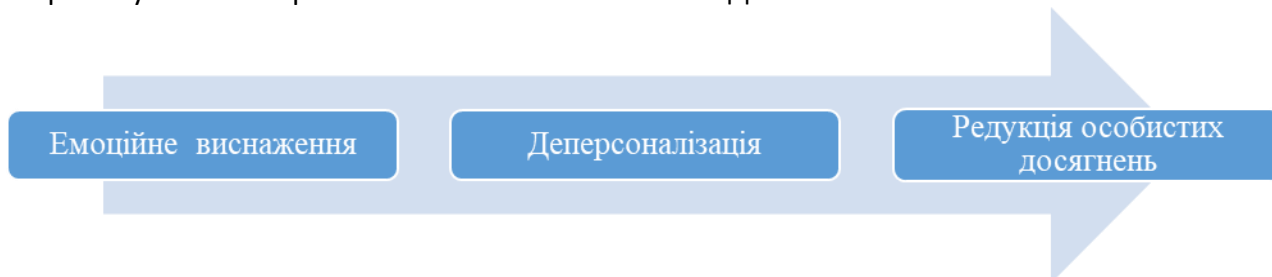


Рис 1.. Компоненти «професійного вигорання» (трьохвимірна модель)

Емоційне виснаження являє собою найголовнішу складову процесу вигорання. Ознаки її полягають у зниженні емоційного стану, байдужості апатії. *Деперсоналізація* проявляється в деструктивних стосунках з оточенням, це може проявлятися у постійній критиці оточення, незадоволеність працею інших. Люди у яких розвивається деперсоналізація дуже часто стають цинічними і повністю відкидають звичні почуття та емоції. *Редукція особистих досягнень* зазвичай полягає у негативному і над прискіпливому ставленні до своєї праці і незадоволеністю своєю роботою, знеціненні себе як працівника і своєї роботи як якісним зразком. Викладачам, які страждають цим компонентом синдрому «професійного вигорання» дуже важко отримати задоволення від своєї роботи, у таких людей дуже часто виникає почуття власної неспроможності та професійної непридатності, що дуже погано позначається на професійній складові особистості ([Storlie, F. 1979](#)).

Існує також *чотирифакторна модель*, представником якої є науковець Дж. Шваб, ідея її полягає у тому, що кожен із компонентів вигорання можливо розділити ще на один компонент (деперсоналізація відносно праці на робочому місці і деперсоналізація до суб'єктів професійної діяльності) ([Storlie, F. 1979](#)). Здебільшого моделі професійного вигорання запускають ланцюгову реакцію в організмі людини, яка стає причиною того, що страждають різні сфери особистості педагога ([Varhata, O. V. 2021](#)).

Найпершою страждає - *сфера самооцінки*. Кредо цієї сфери: «Я не впораюсь!» - саме так оцінюють свою роботу викладачі у котрих порушено сферу самооцінки. Головна проблема полягає у невмінні педагогом оцінювати свої можливості щодо власної роботи. Педагог забагато бере роботи, яку на ділі не може виконати або виконує неякісно тому, якщо педагогічному працівнику не вдається дійти до поставленої цілі - виснаження неминуче. Таким чином для запобігання синдрому «професійного вигорання» педагог повинен прислухатись одного із законів Мерфі: «Ти не супермен» - потрібно брати на себе обов'язків, рівно стільки, скільки дозволяє Вам ваш стан ([Prokopenko, I. A. 2019](#)).

Наступною у ланцюговій реакції страждає - *сфера емоцій* – «Що ж всі від мене хочуть?» «Залиште мене у спокої!». Такі питання зазвичай виникають у педагогів із порушеною емоційною сферою. Так, ззовні педагог може виглядати абсолютно спокійний, у певній мірі байдужий до оточуючих людей про те, страждає його внутрішній стан, істерика - ось основний синдром порушеної сфери емоцій. Дуже часто досвідчений педагог може закритися від переживань учнів, а у педагога який щойно влаштувався на роботу «здають нерви» після навантажень робочого дня. Спеціальні тренінги, психологічна підтримка, під час

яких навчають правил поведінки і уникання складних ситуацій - єдиний захист від вигорання у емоційній сфері (**Pidlypniak, I. Yu. 2019**).

Сфера психіки. Через значне перевантаження, робота у невласивому для людини режимі призводить до того, що у педагога може похитнутись психічний стан. Причина вигорання криється у індивідуальній будові психіки кожного педагога, комусь складно приймати швидкі рішення в умовах навчання, а комусь важко зосередитись при великій кількості людей в аудиторії. У такому випадку потрібно, якщо це можливо, спробувати «підлаштувати» свої умови праці під себе або відмовитись від роботи, якщо вона ставить під загрозу ваше психологічне благополуччя (**Pidlypniak, I. Yu. 2019**).

Остання у ланцюгу реакцій організму на вигорання – *сфера інтелекту*. Основна проблема у цьому випадку полягає у інтелектуальній нереалізованості педагога, оскільки працювати здебільшого потрібно за однією і тією ж самою програмою щороку. Для прикладу педагог котрий має унікальні розумові здібності, великий науковий потенціал, не може значною мірою відкрити свої уміння через певну одноманітність процесу навчання. Дослідження багатьох вчених доводять те, що після декількох років інтелектуальної нереалізованості починає страждати не тільки психологічна сфера життя педагога, а й фізична, що призводить до шкоди власного здоров'я. Захиститись від «професійного вигорання» у такому випадку можливо постійними інтелектуальними навантаженнями, або як альтернативу роботі віднайти своє хобі і реалізувати свій інтелектуальний потенціал (**Pidlypniak, I. Yu. 2019**).

Щодо праці викладача туристичних дисциплін, треба зазначити, що саме їхня педагогічна професія має низку певних особливостей, які здатні привести до розвитку постійного стану психоемоційної напруженості педагогічного працівника, які з часом можуть ініціювати у «професійне вигорання» особистості (**Konovchuk, N. S. 2012; Ovsianikova, V. V. 2012; Prokopenko, I. A. 2019**).

Соціальні психологи М.Лейтер та К. Маслач ще з кінця 70-х років ХХ століття досліджували «професійне вигорання» запропонували підхід який полягає в тому, що «професійне вигорання» це результат невідповідності між очікуваннями педагога та реаліями професійної діяльності, чим вища невідповідність тим вищий прояв «професійного вигорання». Науковці виділяють шість сфер невідповідності між педагогом та професією (**Myronchuk, N. M. 2017**).

1. Невідповідність між ресурсами та вимогами що висуваються до викладача, наслідком чого може стати погіршення роботи та взаємин з колегами.

2. Невідповідність між політикою керівництва та прагненням до більшої самостійності педагога у професійній діяльності, призводить до розвитку в педагога відчуття непотрібності власної професійної діяльності.

3. Невідповідність між оплатою роботи та особистістю, викликає у педагога відчуття знецінення та невизнання результатів праці.

4. Невідповідність між педагогом та професійною діяльністю, проявляється у системі «керівник – підлеглий» та «колега – колега», де є невирішені конфлікти і педагог не відчуває себе рівноправним членом колективу. Ця невідповідність породжує у викладача стан агресії та ворожості.

5. Невідповідність між педагогом та справедливістю на роботі, виникає коли відсутнє уявлення про справедливість на роботі або взагалі в житті, тим самим працівник забезпечує і закріплює власну самоцінність.

6. Невідповідність між вимогами професійної діяльності та етикою викладача, виникає коли педагога зобов'язують знехтувати власними принципами і вводити в оману іншу людину.

Важливою складовою для запобігання проблеми професійного вигорання є саморегуляція, під ним розуміємо здатність людини до психологічного відновлення і знаходження рівноваги на сам перед у психосоматичному стані педагога. Найбільший внесок у професійне вигорання

М. Депутат, Х. Терлецька.

Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у викладачів туристичних дисциплін

вносять такі ресурсоруйнівні чинники як самозвинувачення. Катастрофізація, звинувачення оточуючих і низка самоефективності є показником слабкої виразності суб'єктності таким чином, підтверджується гіпотеза про те, що професійне вигорання є наслідком втрати суб'єктивної активності і «ресурсності» опанування власних емоцій (Konovchuk, N. S. 2012).

Із аналізу невідповідностей бачимо, що джерелом «професійного вигорання» служить не лише професійна діяльність, а й особистість педагога. Науковці Е. Хубнер та Л. Мілс вважають, що все ж таки на розвиток «професійного вигорання» впливають більше особистісні характеристики ніж професійне середовище. Приводом для розвитку «професійного вигорання» стає професійне середовище, а от істинними причинами стресового стану є особистісні якості педагога, і криються вони в її світогляді, мотивах, сприйманнях, список різних стрес - факторів може бути досить великий, адже будь-який аспект професійної діяльності якщо він не підсильний педагогу може розцінюватись ним як причиною стресу, все залежить від його індивідуальних особливостей (Butyrina, M. 2016).

Аналізуючи симптоми «професійного вигорання» бачимо, що вони можуть варіювати, починаючи від простих і закінчуючи складними розладами життєдіяльності педагога тим самим зачіпати абсолютно різні ланки трудового процесу, що не аби як відображається на результативності та продуктивності праці. Вчений Б. Перлман і Е. Хартман поділили «вигорання» також на три основні симптоматичні категорії стресу: фізіологічну або фізичне виснаження; ефектно – когнітивну або емоційне виснаження; поведінкову або знижену робочу продуктивність.

На основі зробленої класифікації, вчені розробили модель ефективного чи неефективного подолання «вигорання» в стресових ситуаціях. Представлена модель містить чотири стадії (Prokopenko, I. A. 2019).

Основне відчуття яке виникає під час «вигорання» - розчарування. Розчарування – це негативні життєві установки, почуття відчаю безглуздості та безпорадності власного існування. Дослідники зауважили таку тенденцію: чим більше педагог залежний від роботи, тим він швидше «вигорає» на відміну від педагога котрий роздумливо виконує свою роботу без лишнього ентузіазму. Також слід сказати про те, що на відмінну від жінок, чоловіки менш схильні до вигорання ніж жінки, і молоді люди частіше вигорають аніж літні.

Визначивши моделі «професійного вигорання» та їхні особливості, нами визначено основні причини професійного вигорання у викладачів туристичних дисциплін, до них належать: високе емоційне навантаження, велике навчальне навантаження, постійна необхідність оновлення знань, організаційні труднощі.

1. Високе емоційне навантаження. Викладачі туристичних дисциплін змушені підтримувати високий рівень комунікації зі студентами. Вони не тільки передають знання, а й мотивують майбутніх фахівців, розвивають у них креативне мислення та навички міжособистісного спілкування. Постійна робота з великою кількістю людей може призвести до емоційного визнавання.

2. Велике навчальне навантаження. Викладаючи географію туризму, необхідно пояснювати складні картографічні аспекти, проводити аналітичні дослідження туристичних потоків та адаптувати матеріал до сучасних тенденцій галузі. Викладачі туристичного краєзнавства змушені проводити польові експедиції, екскурсії, досліджувати історико-культурні об'єкти, що потребують значних фізичних зусиль. Викладачі організації екскурсійної діяльності мають навчити студентів методиці розробки та проведення екскурсії, що передбачає часті виїзди, спілкування з різними аудиторіями та оцінювання рівня їх сприйняття.

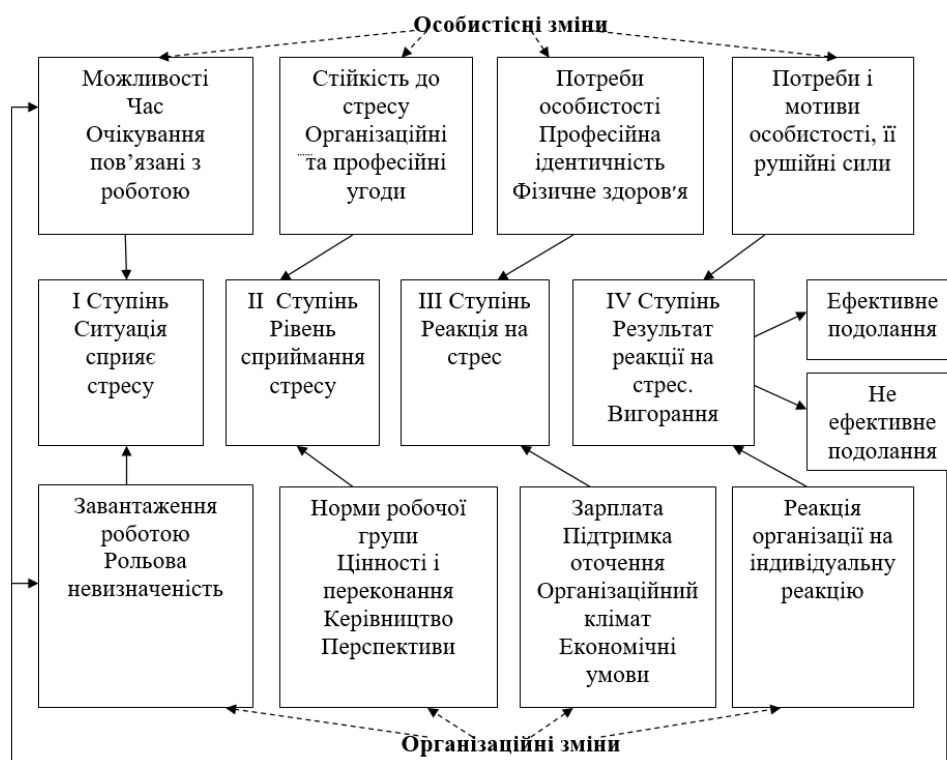


Рисунок 1. Модель професійного стресу і «вигорання»

3. Постійна необхідність оновлення знань. Сфера туризму постійно змінюється, з'являються нові маршрути, змінюється законодавство, змінюються сучасні технології у сфері туристичного менеджменту. Викладаючи змушені регулярно оновлювати навчальні програми, самостійно проходити підвищення кваліфікації, що додатково додає їхнє навантаження.

4. Організаційні труднощі. Робота викладача туристичних дисциплін включає не тільки навчання, а й складання звітів, планів, програм акредитації, організацію практичних занять. Часто це займає значний час і створює можливість зоопаркуватися на власному професійному розвитку.

4. ВИСНОВКИ

Отже, аналіз багатьох праць, що стосується даного питання наводить вчених на думку, що «професійне вигорання» – це стан особистості коли викладач втрачає життєвий тонус під впливом професійного стресу. Однак здатність протистояти «вигоранню» залежить перед усім від типу нервової системи педагога, та виражається у порушеннях фізичних, психічних та психосоматичних розладах. Також систематизація даних вказує на невизначеність науковців, у правильності єдиної моделі та тлумачення феномену «професійного вигорання», хоча дане питання є серйозною проблемою для педагогів закладів освіти, оскільки попередження та виявлення заздалегідь його у педагога, являється запорукою ефективного освітнього процесу. Причини професійного вигорання Основними причинами синдрому вигорання серед викладачів туристичних дисциплін є:

1. Високе емоційне навантаження – постійна взаємодія з великим потоком студентів, необхідність залучати увагу аудиторії та мотивувати її до навчання.
2. Невизначеність і швидкі зміни у сфері туризму – викладачі змушені постійно оновлювати навчальні матеріали, що підвищує рівень стресу.
3. Недостатня матеріальна та моральна мотивація – низька заробітна плата та відсутність належного визнання праці.

М. Депутат, Х. Терлецька.

Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у викладачів туристичних дисциплін

4. Велике навантаження та відповідальність – підготовка до занять, перевірка робіт, організація практичних виїздів тощо.

5. Нестача часу на відпочинок – поєднання викладацької та адміністративної діяльності, що призводить до хронічної перевтоми.

Наслідки професійного вигорання Професійне вигорання може мати серйозні наслідки для викладачів, серед яких: фізична та емоційна виснаженість; зниження продуктивності праці; втрата інтересу до професійної діяльності; порушення комунікації зі студентами; підвищений рівень тривожності та депресії.

Шляхи подолання та профілактика Для запобігання професійному вигоранню викладачів туристичних дисциплін слід застосовувати такі методи:

1. Розвиток емоційної компетентності – навчання технік управління стресом та саморегуляції.

2. Організація комфортного робочого середовища – підтримка колег, сприятливий психологічний клімат.

3. Оптимізація навантаження – ефективний розподіл часу та делегування завдань.

4. Фізична активність та відпочинок – регулярні перерви, заняття спортом, достатній сон.

5. Підвищення мотивації – участь у професійних конференціях, семінарах, стажуваннях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутиріна, М., & Новолаєв, А. (2016). Шляхи попередження професійного вигорання педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (15), 265-270. [Butyrina, M., & Novolaiev, A. (2016). Ways to Prevent Professional Burnout in Teachers. *Current Issues in the Humanities*, (15), 265-270.]
2. Варгата, О. В., Кулешова, О. В., & Міхеєва, Л. В. (2021). Психологічні чинники професійного вигорання педагогів. [Varhata, O.V., Kuleshova, O.V., & Mikheieva, L.V. (2021). Psychological Factors Contributing to Professional Burnout in Teachers.]
3. Вартанова, О., & Кузнецов, Д. (2024). Аналіз факторів професійного вигорання співробітників і здобувачів закладів вищої освіти в контексті управління благополуччям персоналу. *Економіка та суспільство*, (59). [Vartanova, O., & Kuznetsov, D. (2024). Analysis of Factors Leading to Professional Burnout Among Employees and Applicants of Higher Educational Institutions in the Context of Staff Well-Being Management. *Economy and Society*, (59).]
4. Коновчук, Н. С. (2012). Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник Університету КРОК*, (14), 91-95. [Konovchuk, N.S. (2012). The Main Causes and Prevention Strategies for Professional Burnout in Managers. *Legal Bulletin of KROK University*, (14), 91-95.]
5. Мирончук, Н. М. (2017). 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*. [Myronchuk, N.M. (2017). Professional Burnout Among High School Lecturers: Factors, Signs, and Countermeasures. *Theoretical and Methodological Principles of Development and Self-Improvement of the Teacher-Innovator in the Context of Modernization of the New Ukrainian School*]
6. Машчак, С. О. (2012). Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*, (2 (1)), 444-452. [Mashchak, S.O. (2012). Professional Burnout in Individuals as a Socio-Psychological Problem. *Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. Psychological Series*, (2 (1)), 444-452.]
7. Мірошніченко, О. А. (2015). Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах. [Miroshnichenko, O.A. (2015). Preventing "Professional Burnout" Syndrome in Workers Operating Under Extreme Conditions]
8. Олійник, І. В. (2017). Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. [Oliinyk, I.V. (2017). Causes and Prevention Strategies for Professional Burnout Syndrome in Teachers.]
9. Овсяннікова, В. В. (2012). Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*, (1), 113-118. [Ovsyannikova, V.V. (2012). Characteristics of Professional Burnout Syndrome Among Higher Education Lecturers. *Problems of Modern Psychology*, (1), 113-118.]

М. Депутат, Х. Терлецька.

Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» у викладачів туристичних дисциплін

10. **Прокопенко, І. А.** (2019). Професійне вигорання педагогів як психологопедагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*, 1(45), 59-64. [Prokopenko, I.A. (2019). Professional Burnout in Teachers as a Psychological and Pedagogical Issue. *Scientific Notes of the Department of Pedagogy*, 1(45), 59-64.]
11. **Підлипняк, І. Ю., & Дука, Т. М.** (2019). Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. [Pidlypniak, I.Yu., & Duka, T.M. (2019). Professional Burnout in Teachers: Prevention and Coping Strategies.]
12. **Якимчук, О.** (2021). Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 110-119. [Yakymchuk, O. (2021). Psychological Aspects of Professional Burnout in Individuals. *Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 12. Psychological Sciences*, 110-119.]
13. **Hakanen, J., Bakker, A., Jokisaari, B., & Markku, A** (2011). 35-year follow-up study on burnout among Finnish employees. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 345–360.
14. **Storlie, F.** (1979). Burnout: the elaboration of a concept. *AJN Am J Nursing*, 2108–2111.
15. **Shirom, A.** (1989). Burnout in Work Organizations. In C.L. Cooper, & I. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 25–48).

M. Deputat, H. Terletska

Features of the "professional burnout" syndrome among teachers of tourism disciplines

Keywords: Keywords: "professional burnout", teachers of tourist disciplines

Abstract: A teacher in a higher education institution plays a crucial role in shaping a student's personality, development, education, upbringing, and ultimately, professional orientation. At every stage of life, an individual's growth is closely intertwined with the influence of educators—teachers and lecturers. In today's world, the teaching profession is subject to numerous stress factors, leading to "professional burnout," characterized by psychological and physical exhaustion. This, in turn, results in decreased professional effectiveness, deteriorating psychological and physical well-being, and strained relationships within the teaching staff and society. The relevance of this research lies in the fact that stressors associated with teaching impact an individual's overall life, contributing to health deterioration, personal and psychological changes, reduced work capacity, and diminished professionalism. This article examines the psychological and pedagogical aspects of "professional burnout" among educators of tourism disciplines. Lecturers in this field often experience heightened levels of stress, emotional strain, and workload. Their responsibilities extend beyond theoretical instruction to include practical student training, organizing excursions, and conducting field research, all of which demand substantial physical and psychological effort. An analysis of various studies on this issue suggests that "professional burnout" is a state in which lecturers lose vitality due to professional stress. However, a teacher's susceptibility to burnout largely depends on their nervous system type and may manifest in physical, mental, and psychosomatic disorders. Furthermore, the systematization of data highlights the lack of consensus among researches regarding the accuracy of a single model and the interpretation of the "professional burnout" phenomenon. Despite this, the issue remains a significant concern for educators of educational institutions, as early prevention and identification of burnout are critical to maintaining an effective educational process