

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Інтенсивний соціальний, економічний і культурний розвиток сучасного українського суспільства істотно підвищує вимоги, що висувуються до освітян, діяльність яких спрямована на всебічний розвиток особистості дитини, створення оптимальних умов для розкриття й реалізації її потенційних можливостей, здібностей та потреб. Педагогічна діяльність через перенасиченість її стресогенними факторами вимагає від фахівця потужних резервів самовпорядкування і саме тому, як свідчить низка наукових досліджень (Л. І. Даниленко, Л. М. Карамушка, В. О. Орел, О. С. Старченкова, Т. В. Форманюк, А. В. Фурман, О. Я. Чебикін, В. М. Ямницький, С. Maslach, W. Schaufeli та ін.), вона належить до найбільш напружених в емоційному плані видів праці. Одним із негативних наслідків довготривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання.

Узагальнення поглядів дослідників щодо проблеми емоційного вигорання представників соціономічних професій (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, О. Н. Гнездилова, Н. В. Грішина, С. Т. Губина, Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, Л. В. Кондрацька, А. С. Куфлієвський, С. Д. Максименко, Н. В. Назарук, В. О. Орел, Т. І. Ронгінська, М. М. Скугаревська, Е. С. Старченкова, Л. І. Тищук, Т. В. Форманюк, М. Burish, С. Cherniss, Н. J. Freudenberger, R. T. Golembiewsky, M. Leiter, С. Maslach, А. Pines, W. Schaufeli та ін.) дає можливість визначити емоційне вигорання як феномен, що розкриває особистісну деформацію, небезпечність та кризогенність якої для фахівця полягає у емоційному виснаженні, знеособленні, скороченні особистих досягнень та потенційно є чи не найуразливішим фактором у професіях даного типу.

Існуючі дослідження педагогічної діяльності переконливо доводять її специфічність та потенційну афектогенність (І. В. Бринза, Н. Ф. Голованова, Я. Л. Коломінський, А. К. Маркова, О. А. Орищенко, О. П. Саннікова, А. В. Фурман, О. Я. Чебикін та ін.). Емоційне вигорання педагогічного працівника та питання його психологічного здоров'я є актуальною проблемою сучасної педагогічної психології (Н. Ф. Голованова, Я. Л. Коломінський та ін.), психології професійного здоров'я (Г. С. Нікіфоров та ін.), психології безпеки (І. А. Баєва та ін.) тощо. При цьому дослідниками наголошується, що емоційне вигорання призводить до таких негативних наслідків, як погіршення психічного і фізичного здоров'я, порушення системи міжособистісних стосунків, зниження ефективності професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до колег та учнів тощо.

Аналіз стану теоретичної та експериментальної розробки досліджуваної проблеми дозволив виокремити такі її аспекти: вивчається та обґрунтовується сутність та структура емоційного вигорання (Л. М. Карамушка,

С. Д. Максименко, Е. Махер, М. Burish, Е. Hartman, М. Leiter, С. Maslach, В. Perlman, R. L. Schwab та ін.), аналізуються детермінанти розвитку емоційного вигорання (М. В. Борисова, Т. В. Зайчикова, В. О. Орел, Т. В. Форманюк та ін.); розробляється психодіагностичний інструментарій (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Дж. Грінберг, Т. Н. Ронгинська, А. А. Рукавішніков, О. С. Старченкова та ін.); здійснюється пошук засобів профілактики та корекції зазначеного синдрому (Д. Г. Трунов та ін.) тощо.

Узагальнюючи вищенаведені дослідження, можна зазначити, що емоційне вигорання, головним чином, вивчається чи як структурне явище (М. В. Борисова, Т. В. Большакова, В. О. Орел та ін.), чи як процес (Н. Є. Водоп'янов, Л. М. Мітіна, Е. Aronson, А. Pines, R. Tillett та ін.). Проте, такий важливий аспект означеної проблеми, як переживання суб'єктом стану емоційного вигорання, є практично не вивченим та залишається поза увагою дослідників. Це викликає необхідність дослідження емоційного вигорання як події внутрішнього життя особистості через аналіз процесуальної природи суб'єктивних переживань, тобто акцентування уваги не на зовнішньому, певною мірою вивченому, аспекті проблеми, а на внутрішньому. Саме такий напрямок дослідження потребує вивчення індивідуальних відмінностей переживання емоційного вигорання педагогів, що дає можливість запровадження цільової програми його психопрофілактики, яка враховує психологічні особливості виникнення та перебігу цього явища.

Таким чином, недостатня теоретична розробка та практична значущість проблеми зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів».

**Зв'язок роботи з науковими програмами.** Дисертаційне дослідження виконано відповідно до наукової теми кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського «Теоретико-методологічні основи становлення особистості психолога у системі фахової підготовки» (номер державної реєстрації №0109U000192). Тема дисертації затверджена вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (протокол №9 від 24.04.2008 р.) та узгоджена Радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол №8 від 28.10.2008 р.). Автором досліджувались психологічні особливості емоційного вигорання у представників соціономічних професій та засоби їх психопрофілактики.

**Мета дослідження** полягає в теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей переживання емоційного вигорання педагогів.

Для досягнення мети вирішувались такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного вигорання педагога; уточнити поняття та психологічний зміст феномену емоційного вигорання; експлікувати та описати компоненти переживання емоційного вигорання, які відображають його психологічну сутність.
2. Розробити структурно-динамічну модель переживання емоційного вигорання педагога.
3. Створити програму комплексного психологічного дослідження особливостей переживання емоційного вигорання педагогів та розробити на її основі необхідний психодіагностичний інструментарій.
4. Визначити психологічні особливості переживання емоційного вигорання педагогів як певне поєднання його структурних компонентів (тип).
5. Розробити та апробувати систему заходів психологічної профілактики переживання емоційного вигорання педагогів.

**Об'єкт дослідження** - емоційне вигорання педагога.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості переживання емоційного вигорання педагога та його структурні компоненти.

**Гіпотеза дослідження.** В роботі ми виходили з припущення про те, що:

- одним із найважливіших аспектів емоційного вигорання є його переживання, яке виявляється у формі психічної активності суб'єкта, що спрямована на перетворення психологічного світу;
- особливості переживання емоційного вигорання педагога зумовлені цільовою детермінацією та задачною системою;
- тип переживання емоційного вигорання педагога визначається специфікою якісно-кількісного поєднання його структурних компонентів;
- емоційне вигорання переживається педагогом подібно до переживань стресу, фрустрації, конфлікту, кризи та травми, проте не зводиться до них;
- вибір оптимальної стратегії психопрофілактики емоційного вигорання педагога визначається типом його переживання (певним поєднанням його структурних компонентів).

Для вирішення поставлених завдань, перевірки висунутої гіпотези обрані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури; психолого-педагогічний експеримент; методи опитування (бесіда, анкетування), тестування та спостереження; методи самодослідження та самооцінки особистісних якостей педагога; математичні та статистичні методи обробки отриманих даних.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики: тест смисло-життєвих орієнтацій (Д. О. Леонт'єва) для визначення особливостей смислової сфери особистості та показників локусу контролю; опитувальник «Професійне вигорання» (Н. Є. Водоп'янової) - для визначення проявів емоційного вигорання; методика оцінки емоційного інтелекту (Н. Холла) - для

визначення особливостей емоційної сфери особистості; авторський опитувальник діагностики цільової детермінанти переживання критичної ситуації – для визначення структурних компонентів переживання емоційного вигорання; тест-опитувальник діагностики показників переживання професійної кризи О. П. Саннікової та І. В. Бринзи як паралельний тест.

Отримані дані піддавались статистичному аналізу (кореляційний, факторний, критерії Стюдента, Вілкоксона, Колмогорова-Смірнова) з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Математична обробка даних результатів здійснювались за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS.

Дослідження проводилося впродовж 2006-2008 років на базі Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського, Одеського обласного інституту удосконалення вчителів, а також загальноосвітнього закладу ОЗОШ №8 м. Одеси. До основної вибірки дослідження було залучено 587 педагогічних працівників, до вибірки стандартизації - 201 педагогічного працівника.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що:

- *вперше* розкрито психологічний зміст феномену переживання емоційного вигорання педагога, який полягає у виробництві нового сенсу життя у стані емоційного вигорання; обґрунтовано структурно-динамічну модель переживання емоційного вигорання, яка характеризує взаємозв'язок таких компонентів психологічної організації як життєвий світ, емоційна та смислова сфери особистості педагога; описано структурні компоненти переживання емоційного вигорання педагога на рівні цільової детермінації та задачної системи; розкрито психологічний зміст задачної системи у чотирьох параметричних координатах: смисло-життєва орієнтація суб'єкта у процесі видобутку нового сенсу буття, відношення до оточення та до себе, відношення до невизначеності та до необхідності змін у житті, ознаки емоційного вигорання; експліковано типи переживання емоційного вигорання педагогів, які зумовлені якісно-кількісним поєднанням його структурних компонентів;
- *розширено й уточнено* данні про переживання критичної ситуації новими знаннями щодо особливостей емоційного вигорання педагогів;
- *набуло* подальшого розвитку знання про психолого-педагогічні умови психопрофілактики емоційного вигорання педагогів, які визначаються співвідношенням компонентів його переживання.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблено опитувальник діагностики цільової детермінанти переживання критичної ситуації, який дозволяє визначити психологічні характеристики структурного компоненту переживання критичної ситуації – цільової детермінації. Розроблено та апробовано програму психопрофілактики емоційного вигорання педагога.

Результати дослідження впроваджені у систему підвищення кваліфікації педагогів кафедри педагогіки та психології Одеського обласного інституту удосконалення вчителів у спецкурсі з підвищення професійної компетентності педагогів (акт впровадження № 07 від 14.04.2009 р.). Впровадження також здійснювалось у рамках курсу «Психологія педагогічної праці» на факультеті початкового навчання Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (акт впровадження № 09 від 09.04.2009 р.). Дані, що отримані під час дослідження, та розроблена на їх підставі програма психопрофілактики емоційного вигорання педагогів використовуються в роботі психологічної служби ОЗОШ №8 м. Одеси (акт впровадження № 1/04 від 23.04.2009 р.).

**Особистий внесок автора** полягає в узагальненні підходів до дослідження процесу переживання емоційного вигорання педагога, визначенні його структурних компонентів; у розробці програми психопрофілактики емоційного вигорання педагога; у розробці методики діагностики цільової детермінанти переживання критичної ситуації.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження доповідались на Міжнародній науково-практичній конференції «Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти» (м. Київ, 2009 р.); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретичні та методичні засади практичної психології: проблеми психічного вигорання» (м. Ялта, 2007 р.); Всеукраїнській науковій конференції «Смисловий простір та розвиток особистості» (м. Донецьк, 2009 р.); засіданнях кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського (2007-2009 р.р.).

**Публікації.** Основні результати дослідження відображено в 9 наукових працях, з них 6 у фахових виданнях з переліку ВАК України та 1 свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір.

**Структура дисертації:** робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, що налічує 262 найменування, та додатків. Основний зміст складає 180 сторінок машинописного тексту. Робота містить 12 таблиць, 11 рисунків та 6 додатків, розміщених на 45 сторінках. Загальний обсяг дисертації - 249 сторінок.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету, гіпотезу та завдання дослідження; висвітлено теоретико-методологічну основу та методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення роботи; наведено відомості про особистий внесок автора, апробацію, впровадження та публікації результатів.

**У першому розділі «Теоретико-методологічні засади вивчення емоційного вигорання педагога»** здійснено аналіз кола понять, що входять до наукового дискурсу з проблеми емоційного вигорання педагогів; різних підходів до вивчення досліджуваної проблеми та розуміння сутності емоційного вигорання педагогів, розкрито його структуру з позицій системного підходу; виявлено психологічний зміст феноменів емоційного вигорання, переживання та критичної ситуації; експліковано й описано структурні компоненти переживання емоційного вигорання педагогів; проаналізовано можливі співвідношення структурних компонентів переживання емоційного вигорання педагогів з точки зору суб'єктно-діяльнісного підходу.

Аналіз сучасної літератури з проблематики емоційного вигорання (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, Н. В. Грішина, Л. М. Карамушка, В. О. Орел, Т. І. Ронгінська, М. М. Скугаревська, Е. С. Старченкова, Т. В. Форманюк, M. Burish, С. Cherniss, Н. J. Freudenberger, R. T. Golembiewsky, M. Leiter, С. Maslach, А. Pines, W. Schaufeli та ін.) показав, що емоційне вигорання як складне багатоаспектне явище описується з різних концептуальних позицій, що спричинює його неоднозначне визначення у системі психологічних понять та поліаспектне наповнення його психологічного змісту.

Уточнення сутності поняття «емоційне вигорання» показало, що у психології цей феномен розглядається у двох аспектах – у статичі (структура) та динаміці (процес). Так, у першому випадку науковці визначають емоційне вигорання як: стан (Ю. А. Александровський, В. А. Ганзен, Н. J. Freudenberger та ін.), ознаки (Л. Д. Мардер, М. Є. Сандомирський, П. Ф. Сідоров та ін.), симптомокомплекс (В. Г. Старшенбаум, Л. Н. Юр'єва, М. Р. Leiter, W. B. Schaufeli та ін.), синдром та система переживань (Т. В. Большакова, М. В. Борисова, Н. Є. Водоп'янова, В. О. Орел, Є. С. Старченкова, Е. Hartman, В. Perlman та ін.), сигнал, аспект або наслідки та результат певного процесу (Н. В. Грішина, Л. М. Карамушка, М. І. Станкін, Д. Г. Трунов, R. Grunfeld, С. Maslach та ін.).

У другому - емоційне вигорання виступає як динамічне явище у вигляді процесу, зокрема: професійної деструкції, дезадаптації (Н. М. Булатевич, Л. М. Мітіна, А. А. Рукавішников та ін.), механізму захисту (В. В. Бойко) або тенденції у професійному дізонтотенезі (А. К. Маркова). Таким чином, з одного боку, емоційне вигорання розглядається як стан, що має певну міру вираженості структурних компонентів, які входять до його складу. З іншого - є процесом, що розвивається в ході професійного становлення особистості та проходить низку стадій.

Як відомо, специфіка педагогічної праці нерозривно пов'язана з емоційними, комунікативними, психологічними перевантаженнями (Л. М. Мітіна, Г. С. Нікіфоров, Л. Г. Татарнікова та ін.), її унікальною та

неповторною місією (Л. І. Даниленко, Л. М. Карамушка та ін.), гетерогенністю (М. Н. Певзнер), самоідентифікацією з професією педагога як детермінуючою тенденцією психологічної системи діяльності (В. Д. Шадріков). Вищенаведені характеристики педагогічної діяльності вимагають від педагога певного напруження особистісних ресурсів, оптимального рівня пристосування до специфічних умов праці, що свідчить про такі її особливості як екстремальність та критичність.

Під емоційним вигоранням педагога ми розуміємо процес неоптимального пристосування фахівця до робочого стресу, що змінює особистісну цілісність та активує комплекс відповідних переживань з метою організації нової особистісної цілісності. Результатом процесу емоційного вигорання є психологічний стан, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистісних досягнень.

Науковці прямо чи опосередковано торкаються проблеми взаємозв'язку емоційного вигорання та комплексу відповідних переживань людини, при цьому більшість досліджень стосуються специфічних проявів емоційної та смислової сфер особистості фахівців з ознаками емоційного вигорання (Н. Є. Водопьянова, К. Е. Ізард, В. О. Орел, А. Pines, J. Winnubst та ін.).

Аналіз наукової літератури показав, що дослідження феномену переживання характеризуються поліпредметністю, при цьому чітко прослідковуються три його аспекти: 1) переживання як складова свідомості (Б. М. Ломов, К. К. Платонов, С. Л. Рубінштейн та ін.); 2) переживання, як внутрішній сигнал про особистісний смисл віддзеркалюваного (Ф. В. Басін, А. В. Петровський та ін.); 3) переживання, як особлива форма психічної активності (Ф. Ю. Василюк, О. М. Леонтьєв та ін.). Переважна кількість теоретичних розробок та практичних досліджень щодо переживання пов'язує цю базисну психологічну категорію з поняттями «емоція», «смисл» та «особистість» (Л. І. Божович, Л. С. Виготський, Б. І. Додонов, О. М. Леонтьєв, Р. С. Немов, А. В. Петровський, В. А. Петровський, А. О. Реан, М. Г. Ярошевський та ін.). На думку вчених, феномен переживання характеризується своєю сутністю, а саме позначенням суб'єктивності світосприйняття, принциповою відстороненістю від об'єкта, а також психологічним змістом, який визначає відношення до віддзеркалюваного та смисл, що вкладається у це відношення.

Розглядаючи явище переживання як складну інтегральну властивість психічного, ми представили його як багаторівневе та, водночас, цілісне утворення, що містить рівні, відповідні до категоріальної системи психологічного пізнання (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський): 1) перетворюючий (форма психічної активності суб'єкта з перетворення власного психологічного світу в критичній життєвій ситуації за для віднайдення

сенсу існування); 2) орієнтуючий (процес вибору суб'єктом мотивів та цілей своєї діяльності); 3) віддзеркалюючий (відношення до безпосередньо представленого в свідомості явища дійсності). Окрім того, відповідно до суб'єктно-діяльнісного підходу (С. Л. Рубінштейн), ми також розглядаємо явище переживання як базисне та системоутворююче, що визначає особливий специфічний аспект свідомості людини.

Кожен із виділених у структурі переживання рівнів можна представити певною низкою репрезентативних ознак, серед яких основними є показники перетворюючого рівня (процесуально-динамічні характеристики діяльності суб'єкта), та другорядними – орієнтуючого (цілепокладання, смислоутворення тощо) та віддзеркалюючого рівнів (відношення, установки, почуття тощо). Подібний ракурс передбачає дослідження феномену емоційного вигорання педагога не стільки в контексті природних соціальних ситуацій, а радше в контексті внутрішніх психічних процесів.

Спираючись на положення концепції переживання-діяльності (Ф. Є. Василюк), ми розглядаємо як структурні компоненти переживання емоційного вигорання педагога цільову детермінацію та задачну систему. Узагальнюючи погляди вчених на природу цільової детермінанти (Ф. Є. Василюк, Є. П. Ільїн, О. М. Лоєнтьєв, С. Л. Рубінштейн), ми розглядаємо її, як потребувану ситуацію, що відтворює можливий напрямок психічної активності суб'єкта життєдіяльності відповідно до неузгодженості «необхідне/наявне», яка спрямована на відновлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, що зруйнована в процесі переживання критичної життєвої ситуації. Психологічний зміст цільової детермінації полягає у досягненні смислової відповідності між свідомістю та буттям (що й складає головну проблематичність переживання критичної життєвої ситуації) та дозволяє виділити такі її типи: гедоністична, реалістична, ціннісна та творча. Задачна система, яку утворює головна задача переживання критичної життєвої ситуації («задача на смисл») при розгляді її як системи (Г. О. Балл), містить вихідний стан та модель потрібного стану предмету головної задачі, а також інформацію, яка стосується її вирішення (ситуація запуску, початкові умови, додаткові відомості). Подібна деталізація головної задачі переживання емоційного вигорання дозволяє диференціювати її на другорядні, виконання яких надає змогу педагогу пережити (подолати) стан емоційного вигорання.

Аналіз теоретико-емпіричних досліджень дозволив встановити наявність стійких надситуативних зв'язків емоційної та смислової сфер особистості з основними структурними компонентами переживання емоційного вигорання, що й дало можливість розробити структурно-динамічну модель переживання емоційного вигорання педагога, основними компонентами якої є цільова детермінація та задачна система (рис. 1).



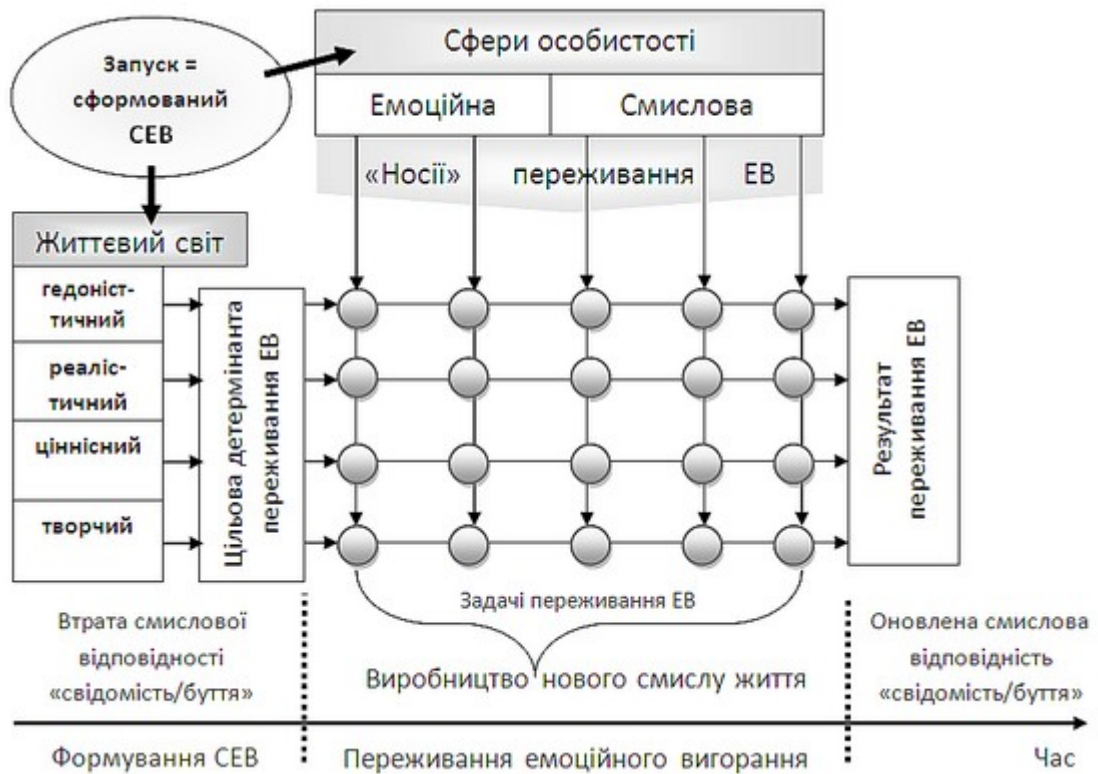


Рис. 1. Структурно-динамічна модель переживання емоційного вигорання педагога

Таким чином, структурно-динамічна модель співвідносить основні структурні компоненти переживання емоційного вигорання педагога та сфери особистості (емоційна та смислова), що впливають на зміст задачної системи, який є специфічним для кожного типу цільової детермінації. Теоретично обґрунтовано, що якісно-кількісне сполучення цільової детермінації та задачної системи переживання емоційного вигорання педагога визначають його психологічні особливості.

У другому розділі «Дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання педагога» описано логіку емпіричного дослідження, шляхи його організації, обґрунтована вибірка та добір психодіагностичних методик, подано теоретичний конструкт оригінального опитувальника діагностики цільової детермінанти переживання критичної ситуації та проаналізовано результати його стандартизації.

Програма дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів реалізувалась поетапно та передбачала дослідження структурних компонентів переживання, а саме, цільової детермінації та задачної системи. На підготовчому етапі було створено комплекс психодіагностичних методик, до якого ввійшли традиційні надійні та валідні методики, а також оригінальний опитувальник діагностики цільової детермінанти переживання критичної

ситуації. На діагностичному етапі дослідження реалізовано емпіричні процедури за такими напрямками: діагностика особливостей смисло-життєвої орієнтації, діагностика емоційного інтелекту, діагностика симптомів емоційного вигорання. На третьому, аналітико-інтерпретаційному, етапі було проведено обробку та аналіз отриманих даних, їх психологічна інтерпретація. Обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою кількісного (кореляційного, факторного) та якісного аналізу.

Аналіз існуючого психодіагностичного інструментарію показав відсутність методик, які діагностують показники цільової детермінації переживання критичної ситуації, що спонукало до розробки оригінального опитувальника. На основі аналізу концепції «життєвого світу» (Ф. Ю. Василюк) нами були експліковані описи (синтаксичні конструкти) цільової детермінанти переживання людиною критичної життєвої ситуації. Відповідно до запропонованої теоретичної моделі було створено надійний і валідний опитувальник, який визначає рівні цільових детермінант переживання критичної ситуації людини, що відтворюють ознаки п'яти критичних життєвих ситуацій - стресу, фрустрації, конфлікту, кризи, психологічної травми; а також, дані про ставлення людини до різноманітності життя, до необхідності змін у житті та складність процесу переживання критичної ситуації.

За результатами діагностики симптомів емоційного вигорання було з'ясовано, що основна вибірка достатньою мірою репрезентує головні ознаки емоційного вигорання, зокрема, понад 65% мають ознаки принаймні одного з симптомів емоційного вигорання вище середнього рівня прояву.

Аналіз результатів дозволив диференціювати загальну вибірку на шість груп досліджуваних (табл. 1), кожна з яких характеризувалась домінуванням певної цільової детермінанти переживання емоційного вигорання: «стрес» (А-група), «фрустрація» (В-група), «конфлікт» (С-група), «криза» (D-група), «психологічна травма» (Е-група) та полімодальний варіант (Р-група).

Таблиця 1

**Схема відповідності домінуючих та додаткових цільових детермінант переживання емоційного вигорання педагогом**

Групи педагогів	Тип критичної ситуації	Цільова детермінанта		Кількість осіб, %
		домінуюча	додаткова	
А	стрес	тут і зараз, (а)	с, е	26,2
В	фрустрація	там і потім, (b)	с, е	18,2
С	конфлікт	або-або, (с)	-	21,3
D	криза	Я є то, (d)	а, b, с	5,14
Е	травма	не Я, (е)	а, b, с, d	9,6
Р	полімодальний	-	b, с, d, е	19,6

Результати якісного аналізу (за критеріями Стюдента та Вілкоксона) дозволили встановити наявність стійких сполучень домінуючих та додаткових цільових детермінант переживання для кожної групи педагогів.

Узагальнення результатів факторного аналізу та їх інтерпретація дозволило визначити ознаки головної проблематичності задачної системи переживання емоційного вигорання педагога, які згруповано в чотири масиви даних та представлено у чотирьохвимірній системі координат (рис. 2):

- на осі «Т» відображено смисло-життєву орієнтацією суб'єкта у процесі видобутку нового сенсу життя: просторово-часове розташування мети життя, локуси контролю-«Я» та «життя». Перспектива осі: мета життя у минулому, у сьогоденні або у майбутньому.
- на осі «У» відкладено рівень інертності актуального моменту життя. Перспектива осі: готовий/не готовий до змін у житті.
- на осі «Х» відкладено відношення суб'єкта до оточуючих та до самого себе. Перспектива осі: педагог обернений на зовні/на себе.
- на осі «Z» відкладено витрати енергетичного гатунку, тобто рівні симптомів емоційного вигорання. Перспектива осі: згортаю/не згортаю особисті почуття, стосунки з оточенням та особистісні досягнення.

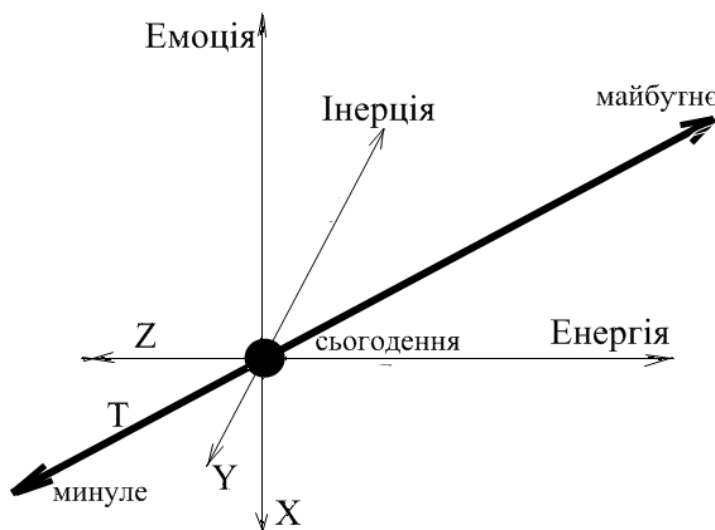


Рис 2. Виміри головної проблематичності задачної системи переживання емоційного вигорання педагога

Аналіз результатів факторизації визначив коло другорядних задач для кожної з виокремлених груп педагогів (табл. 2). Таким чином, віднайдені складові цільової детермінації та задачної системи переживання емоційного вигорання педагогів дозволили виокремити їх специфічні якісно-кількісні поєднання, які презентують психологічні особливості переживання емоційного

вигорання педагогів за типом «стрес», «фрустрація», «конфлікт», «криза» та «психологічна травма».

Таблиця 2

**Схема другорядних задач для виокремлених груп педагогів з ознаками емоційного вигорання**

Групи	Ієрархія другорядних задач переживання емоційного вигорання педагога			
	I	II	III	IV
A	задоволеність минулим та емоційно насичене сьогодні; зневіра у свою спроможність контролювати події свого життя, переконаність у безглуздість планування майбутнього	емоційне виснаження	комфорт у ситуації високої невизначеності сьогодні та відсутність потреби щось змінювати у житті	-
B	невдоволеність минулим, повноцінність сенсу життя надає майбутнє, емоційно ненасичене сьогодні; сприйняття себе сильною людиною яка контролює власне життя та має свободу вибору	редукція особистісних досягнень, занижена самооцінка	комфорт у ситуації високої невизначеності сьогодні та відсутність потреби щось змінювати у житті	емоційне виснаження, знеособлення «іншого»
C	посереднє задоволення минулим, повноцінності сенсу життя надає майбутнє; помірна віра у свої сили щодо контролю подій власного життя	емоційне виснаження	комфорт у ситуації невизначеності сьогодні та відсутність потреби щось змінювати у житті	-
D	сприйняття власного сьогодні як буденного та без емоційних сплесків, наявність цілі життя у майбутньому	комфорт у ситуації високої невизначеності сьогодні та відсутність потреби щось змінювати у житті	-	-
E	задоволеність минулим, сприйняття власного сьогодні як буденного, помірна віра у свої сили щодо контролю подій власного життя	середньо виражені навички розпізнавання емоцій «іншого» та помірний рівень керування власними емоціями	емоційне виснаження, знеособлення «іншого», занижена самооцінка	відсутність потреби щось змінювати у житті

Аналіз якісно-кількісних поєднань компонентів процесу переживання дозволив описати психологічні портрети типових представників виокремлених груп, які містять основні аспекти головної проблематичності стану емоційного вигорання педагога. Зокрема, представники стресового типу характеризуються гедоністичною спрямованістю на тут-і-тепер-задоволення, додатково - на узгодження певних конкуруючих потреб та смисловою дезорієнтацією; вирішують загальну задачу «на смисл», яка містить такі три другорядні за

низхідною: задача «на джерело» - актуалізовані минуле та сучасне, як вірогідніші джерела нового сенсу життя, цілей у майбутньому наразі не існує; задача «на зміни» позначає неготовність до змін у житті; задача «на вистигання» акцентована виключно на емоційному виснаженні.

Група осіб, що характеризується фрустраційним типом переживання відрізняється спрямованістю на реалізацію певної потреби «там-і-колись» та, додатково - на узгодження певних конкуруючих потреб та смисловою дезорієнтацією, що ставить перед ними загальну задачу «на сенс», яку можна поділити на такі чотири другорядні за низхідною: «задача на джерело» вірогіднішим джерелом нового сенсу життя визначає майбутнє; «задача на вистигання» орієнтована на весь спектр симптомів емоційного вигорання; «задача на зміни» позначає неготовність до змін у житті та спроможність почуватись відносно комфортно навіть у ситуації високої невизначеності сьогодення.

У представників групи, що характеризується конфліктним типом переживання, спрямованість на узгодженість конкуруючих та несумісних прагнень ставить загальну задачу «на смисл», яка містить три другорядні: задача «на джерело» вірогіднішим джерелом нового сенсу життя визначає майбутнє та помірну віру у свої сили щодо контролю над подіями власного життя; друга задача «на вистигання» виділяє головний симптом - емоційне виснаження; задача «на зміни» позначає спроможність почуватись відносно комфортно у ситуації високої невизначеності сьогодення та відсутність потреби щось змінювати у житті.

Для кризового типу переживання притаманна спрямованість на виконання основного життєвого задуму та додатково – на узгодження певних конкуруючих потреб, на реалізацію фрустрованої потреби «там-і-колись» та гедоністична спрямованість на тут-і-тепер-задоволення, що ставить загальну задачу «на смисл», яку можна поділити на дві другорядні: задача «на джерело» визначає незадоволеність сьогоденням, а майбутнє - вірогіднішим джерелом нового сенсу життя; задача «на зміни» позначає неготовність до змін у житті та спроможність почуватись відносно комфортно навіть у ситуації високої невизначеності сьогодення.

При переживанні за травматичним типом існує дифузна спрямованість, що як додаткові вміщує всі попередні та ставить загальну задачу «на смисл», яку можна поділити на чотири другорядні: задача «на джерело» актуалізує минуле, буденне сьогодення, як вірогідніші джерела нового сенсу життя та відзначає помірну віру у свої сили щодо контролю над подіями власного життя; задача «на відношення» викриває проблематику у міжособистісних відносинах (утруднене розпізнавання емоцій «іншого» та помірний рівень керування власними емоціями); задача «на вистигання» орієнтована на весь спектр

симптомів емоційного вигорання; задача «на зміни» позначає неготовність до змін у житті.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що існує індивідуальна специфіка переживання емоційного вигорання, яка детермінована якісно-кількісним поєднанням його компонентів. Означені поєднання визначають психологічні особливості емоційного вигорання педагогів, що дозволяє розробити заходи психопрофілактики емоційного вигорання педагога цільового призначення.

**У третьому розділі «Розробка програми психопрофілактики емоційного вигорання педагога»** викладено основні принципи побудови програми психопрофілактики емоційного вигорання педагогів та її характеристика, а також наведені дані щодо апробації запропонованої системи у психолого-педагогічному експерименті.

Аналітичний огляд наявних систем психопрофілактики (І. Н. Андрєєва, І. А. Баєва, А. А. Баранов, Н. В. Гришина, Л. М. Карамушка, Л. Д. Мардер та ін.), а також результати нашого дослідження стали підставою для розробки програми психопрофілактики емоційного вигорання педагогів, основна мета якої полягає у попередженні виникнення можливих, а також зменшенні проявів уже існуючих симптомів емоційного вигорання педагогів.

Програма містить такі блоки: 1) діагностичний блок призначений для діагностики психологічних характеристик учасників експерименту (симптомів емоційного вигорання, ознак переживання критичних ситуацій, рівнів емоційного інтелекту та смисло-життєвих орієнтацій); 2) мотиваційний блок призначений для актуалізації групових динамічних процесів та створення групового психологічного простору (міні-лекція, рухливі вправи із тілесним контактом учасників, групове обговорення/дискусія); 3) операціональний блок складається з теоретичної частини та практичних занять блоку (рольові та ділові ігри, групова дискусія, метод «кейсів», групова та індивідуальна консультація) спрямовані на профілактику виявлених психологічних та особистісних утруднень учасника шляхом використання групових форм психолого-педагогічного супроводу; 4) рефлексивний блок містить такі форми групової роботи, як групові супервізія та дискусія.

Програма психопрофілактики емоційного вигорання педагогів запроваджена у рамках трьохтижневих курсів підвищення кваліфікації педагогів, що проводилися на базі Одеського обласного інституту удосконалення вчителів протягом 2007-2008 років. Кожний варіант програми складається з 30 годин (7 групових занять тривалістю по 3 години та 9 індивідуальних консультацій тривалістю по 1 годині). Частота проведення групових занять – 3 рази на тиждень. У процедурі апробації програми брали участь десять груп із кількістю загальної вибірки 159 осіб.

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна оцінити загальну ефективність програми психопрофілактики з огляду на значуще зменшення рівнів симптомів емоційного вигорання, зокрема для: фрустраційного типу переживання - симптому емоційного виснаження (на 14,46% при  $t=2,32$  та  $p \leq 0,03$ ); стресового типу переживання - симптомів емоційного виснаження (на 28,18% при  $t=3,07$  та  $p \leq 0,01$ ) та деперсоналізації (на 40,63% при  $t=2,08$  та  $p \leq 0,05$ ); конфліктного типу переживання – симптомів емоційного виснаження (на 17,34% при  $t=3,07$  та  $p \leq 0,01$ ). Натомість, усі показники рівнів емоційного вигорання контрольних груп залишилися значущо незмінними та навіть погіршилися.

Встановлено, що для всіх експериментальних груп значущо та на достовірно статистичному рівні зменшено прояви ознак критичності актуальної життєвої ситуації, зокрема, для: фрустраційного та травматичного типів переживання – ознаки всіх п'яти типів критичних ситуацій; стресового типу переживання - ознаки критичних ситуацій за типом стресу та конфлікту; конфліктного типу переживання - ознаки критичних ситуацій за типом фрустрації, стресу та конфлікту; кризового типу переживання - ознаки критичних ситуацій за типом стресу, кризи та травми.

Таким чином, на підставі порівняльного аналізу вхідних та вихідних даних контрольних та експериментальних груп визначено, що мета психопрофілактичної програми виконана, оскільки вона сприяла значущому зменшенню рівнів симптомів емоційного вигорання учасників усіх експериментальних груп.

У **висновках** дисертації наведено теоретичне узагальнення підходів до проблеми емоційного вигорання та запропоновано нове її вирішення, сутність якого полягає в уточненні змісту поняття «переживання емоційного вигорання», розгляді структурних компонентів феномену переживання емоційного вигорання педагогом, розробці й апробації програми психопрофілактики емоційного вигорання. Узагальнення результатів теоретико-емпіричного дослідження підтвердило наші наукові припущення і дало підстави для таких висновків.

1) Визначено, що у сучасній психології емоційне вигорання трактується неоднозначно. Проведене узагальнення теоретико-емпіричних досліджень дозволило розглядати емоційне вигорання як процес неоптимального пристосування фахівця до робочого стресу із стадіями – напруження, резистенції та виснаження, що змінює особистісну цілісність та активує комплекс відповідних переживань з метою організації нової особистісної цілісності, результатом якого є психологічний стан, що характеризується виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистісних досягнень. Показано, що емоційне вигорання науковці розглядають у двох аспектах:

статичному, який презентує структуру даного феномену (реакцію, розлад, стан, симптомокомплекс, систему ознак, наслідки тощо); процесуальному, який відтворює перебіг структурних змін феномену (деструкція, стагнація, пристосування, механізм, тенденція).

2) Доведено, що переживання емоційного вигорання як інтегральне психічне утворення процесуально-діяльнісної природи відображує специфічну внутрішню психічну активність; містить три системні рівні – віддзеркалюючий, орієнтуючий та перетворюючий. Переживання своїм психологічним змістом має оновлення смислового співвідношення «свідомість/буття» на вимогу унеможливленої життєвої необхідності, тобто виробництво нового сенсу життя та обумовлюється цільовою детермінацією та задачною системою.

3) Побудовано структурно-динамічну модель переживання емоційного вигорання педагога, у центрі уваги якої є перетворююча внутрішній психологічний світ психічна діяльність, яка: спрямована цільовою детермінантою переживання; полягає у відновленні смислової відповідності між свідомістю та буттям; складається з виконання головної задачі переживання емоційного вигорання, що містить декілька другорядних задач та опосередкована проявами емоційної та смислової сфер особистості.

4) Розроблено комплекс традиційних діагностичних психодіагностичних методик, який спрямовано на вивчення характеристик структурних компонентів переживання емоційного вигорання педагога. Для визначення цільової детермінації переживання емоційного вигорання педагога розроблено опитувальник, який дозволяє якісно та кількісно оцінити її характеристики.

5) Результати емпіричного дослідження дозволили встановити, що домінуюча цільова детермінанта для кожної виокремленої групи вчителів має декілька додаткових детермінант, зокрема: переживання емоційного вигорання педагога, що уподібнене переживанню критичних ситуацій «стрес» та «фрустрація» (26,2% та 18,2% від загальної кількості вибірки відповідно), додатково мають ознаки конфлікту та травми; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації «конфлікт» (21,3% від загальної кількості вибірки) не має додаткових; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації «криза» (5,14% від загалу) має ознаки стресу, фрустрації та конфлікту; переживання емоційного вигорання педагога за типом критичної ситуації «психологічна травма» (9,6% від загалу) містить ознаки стресу, фрустрації, кризи та конфлікту.

6) На основі процедури факторизації та психологічного аналізу даних досліджуваний ознаковий простір згруповано в чотири масиви даних, які відображують структуру задачної системи переживання емоційного вигорання. Задача «на джерело» відображує смисло-життєву орієнтацію педагога у процесі видобутку нового сенсу буття; задача «на зміни» відображує відношення



педагога до невизначеності та необхідності змін у житті; задача «на відношення» відображує відношення педагога, що репрезентуються в емоціях та здібностях управляти емоційною сферою; задача «на вистигання» відображує симптоми емоційного вигорання.

7) Емпірично виділено типи переживання педагогами емоційного вигорання, які визначаються якісно-кількісними сполученнями психологічних характеристик його компонентів: цільової детермінації та задачної системи. Визначено п'ять мономодальних (стресовий, фрустраційний, конфліктний, кризовий, травматичний) та один полімодальний типи переживання емоційного вигорання педагога.

Для представників кожного з виділених типів переживання емоційного вигорання розроблено та запроваджено психопрофілактичну програму, яка складається з чотирьох блоків, а саме, діагностичного, мотиваційного, операціонального та рефлексивного, та спрямована на перешкоду незадовільній динаміці існуючого стану, запобіганню повторному виникненню симптомів емоційного вигорання та його несприятливим соціальним наслідкам.

8) Встановлено, що запровадження заходів програми психопрофілактики призвели до певного зменшення рівнів симптомів емоційного вигорання у досліджуваних з експериментальних груп, зокрема: фрустраційного типу переживання - симптому емоційного виснаження (на 3,2%); стресового типу переживання - симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень (на 5% та 3,6% відповідно); конфліктного типу переживання – симптомів редукції особистісних досягнень (на 12%); кризового типу переживання – симптомів емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень (на 5,6% та 6,3% відповідно); травматичного типу переживання - симптомів емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень (на 11% та 7,4% відповідно).

Загалом, статистично достовірне позитивне зменшення рівнів показників емоційного вигорання в експериментальних групах, а також відсутність позитивних змін та навіть значне значуще погіршення показників психодіагностичного комплексу у всіх контрольних групах свідчить про ефективність запропонованої програми психопрофілактики емоційного вигорання педагогів.

Проведене дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми емоційного вигорання педагогів. Отримані результати є передумовою для перспективних напрямків подальшої роботи: розробки ефективних програм психопрофілактики емоційного вигорання вчителів, створення нових технологій підвищення професійної компетентності педагогів та її складових.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ ВІДОБРАЖЕНО У ТАКИХ ПУБЛІКАЦІЯХ:

1. Жогно Ю. П. Емоційне вигорання в педагогічному спілкуванні та співвідношення понять «суб'єктивне/суб'єктне» / Ю. П. Жогно // Наука і освіта. - 2008. - № 3. - С. 37-40.
2. Жогно Ю. П. Суб'єктивна семантика уявлень педагога про стан емоційного вигорання / Ю. П. Жогно, І. Г. Головська // Наука і освіта . - 2008. - № 7. - С. 52-58.
3. Жогно Ю. П. Вплив емоційного вигорання на професійну компетентність вчителя / Ю. П. Жогно // Наука і освіта. - 2008. - № 8-9. - С. 40-43.
4. Жогно Ю. П. Синдром емоціонального сторування педагога как аспект организации учебно-воспитательного процесса / Ю. П. Жогно // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. - 2007. - № 3-4. - С. 80-87.
5. Жогно Ю. П. Мониторинг динамики синдрома емоціонального вигорання педагога / Ю. П. Жогно // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки. Зб. наукових праць. - К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова . - 2007. - № 19 (43). - С. 24-31.
6. Жогно Ю. П. До питання емоційної компетентності вчителя в контексті особистісно-орієнтованих технологій перепідготовки вчителя / Ю. П. Жогно, Т. Н. Чебыкина // Наша школа. - №2. - 2008. - С. 39-42.
7. А.с. Опитувальник діагностики показників переживання критичної ситуації / Ю. П. Жогно - № 28981; заявл. 29.05.2009 р.
8. Жогно Ю. П. Типологія переживання педагогом стану емоційного вигорання / Ю. П. Жогно // Матеріали другої наук.-практ. конф. [«Методології та технології практичної психології в системі вищої освіти»] (м. Київ, 10-11 квітня 2009 р.) / М-во освіти і науки України, НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова. - 2009. - С.76-78.
9. Жогно Ю. П. Психологічні особливості переживання педагогом стану емоційного вигорання / Ю. П. Жогно // Матеріали Всеукраїнської наук. конф. [«Смисловий простір та розвиток особистості»] (м. Донецьк, 15-16 травня 2009 р.) / М-во освіти і науки України, ДПіП. - Донецьк: ДПіП. - 2009. - С.80-82.

## АНОТАЦІЇ

**Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів.** - Рукопис.

Дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – вікова та педагогічна психологія - Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д Ушинського, Одеса, 2009.

У дисертації досліджуються психологічні особливості емоційного вигорання педагога.

У роботі уточнено поняття «переживання емоційного вигорання», представлено структуру переживання як системоутворюючої властивості психічного з позицій суб'єктно-діяльнісного підходу, обґрунтовано його динамічно-структурну модель та визначено склад компонентів: цільова детермінація (домінуюча та додаткова цільові детермінанти) та задачна система (головна та другорядні задачі). Встановлено, що якісно-кількісне поєднання структурних компонентів переживання зумовлює його тип і визначає психологічні особливості емоційного вигорання педагогів.

Створено опитувальник діагностики цільової детермінанти переживання критичної ситуації, результати стандартизації і апробації якого показали високу міру його надійності та валидності. Розроблено програму психопрофілактики емоційного вигорання, запровадження заходів якої призвели до значущого зменшення рівнів симптомів емоційного вигорання у досліджуваних.

**Ключові слова:** емоційне вигорання педагога, переживання емоційного вигорання, структурні компоненти переживання, цільова детермінанта переживання, задачна система переживання, тип переживання емоційного вигорання.

**Жогно Ю. П. Психологические особенности эмоционального выгорания педагогов. - Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 - возрастная и педагогическая психология - Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, Одесса, 2009.

В диссертации исследуются психологические особенности эмоционального выгорания педагога.

В работе уточнено понятие «переживание эмоционального выгорания», представлена его структура как системообразующего свойства психического с позиций субъектно-деятельностного подхода, обоснована его структурно-динамическая модель.

Установлено, что психологические особенности эмоционального выгорания педагога детерминированы качественно-количественным сочетанием структурных компонентов его переживания, а именно, целевой детерминацией (доминирующая и дополнительная целевые детерминанты) и задачной системой (главная и второстепенные задачи).

На основе теоретического анализа литературы установлено, что с позиций субъектно-деятельностного подхода под переживанием эмоционального выгорания педагога понимается процесс неоптимального приспособления

педагога к рабочему стрессу, который изменяет его личностную целостность и активизирует комплекс соответствующих переживаний направленных на переориентацию внутреннего мира человека (отношение, ценности, личностный смысл, потребности) в соответствии с изменениями окружающей среды, а именно на трансформацию смыслового соответствия «сознание/бытие».

Проводилось исследование структуры переживания эмоционального выгорания с позиций субъектно-деятельностного подхода, которое является многоуровневым, интегральным психологическим образованием, включающим преобразовательный, ориентирующий и отражательный уровни. Создан опросник диагностики целевой детерминанты переживания критической ситуации, который определяет уровни пяти целевых детерминант переживания критической ситуации человека, отражающие признаки пяти критических жизненных ситуаций, соответственно, стресса, фрустрации, конфликта, кризиса, психологической травмы. Результаты стандартизации и апробации опросника показали высокую степень его надежности и валидности.

В работе показано, что психологические особенности эмоционального выгорания педагогов связаны с широким спектром проявлений смысловой и эмоциональной сфер личности, а также некоторыми отношениями личности (к разнообразию жизни, к необходимости изменений в жизни). Эмпирически подтверждено, что психологические особенности эмоционального выгорания педагогов детерминированы качественно-количественными сочетаниями компонентов процесса его переживания. На основании математического анализа установлены качественно-количественные сочетания показателей эмоциональной и смысловой сфер личности, которые характеризуют специфику переживания эмоционального выгорания педагога.

На основе выделенных психологических характеристик структурных компонентов переживания разработана и апробирована программа психопрофилактики эмоционального выгорания педагога.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание педагога, переживание эмоционального выгорания, структурные компоненты переживания, целевая детерминанта переживания, задачная система переживания, тип переживания эмоционального выгорания.

**Zhogno Y. P. Psychological features of the burnout of teachers.** - Manuscript.

Dissertation is on science degree “Candidate of Psychological science” in specialization - 19.00.07 - Pedagogical and Age-specific Psychology. – South Ukrainian National Pedagogical University after K. D. Ushinsky, Odessa, 2009.

The psychological features of the burnout of teacher are investigated in dissertation.

A concept «experiencing of the burnout of teacher » is in-process specified, his structure as make-system properties is presented psychical from positions of subject-activity approach, grounded him dynamically structural model and certainly composition of components: target determination (dominant and additional having a special purpose determinants) and task system (main and second-rate tasks). It is set that high-quality quantitative combination of structural components of experiencing is predetermined by his type and determines the psychological features of the burnout of teacher.

It is created questionnaire of diagnostics of the having a special purpose determinants experiencing of critical situation, results of standardization and approbations of which rationed a high measure to his reliability and validity. The program is developed the prophylaxes of the burnout of teacher, introduction of measures of which resulted in the meaningful diminishing of levels of symptoms of the burnout in investigated.

**Keywords:** burnout, experiencing of the burnout of teacher, structural components of experiencing, target determination of experiencing, task system of experiencing, type of experiencing of the burnout of teacher.