

УДК 159.922 : 316.6

orcid.org/000-0002-9582-4373

https://doi.org/10.26661/2310-4368-2018-2-14-03

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Н.О. Губа

кандидат психологічних наук, доцент, зав. кафедрою психології
Запорізький національний університет
guba.natalya02@gmail.com

А.В. Смирнова

студентка спеціальності “Психологія” факультету СПП
Запорізький Національний Університет

Губа Н.О., Смирнова А.В. Взаємозв'язок емоційного вигорання та особистісної зрілості у студентському віці. У статті за допомогою теоретичного аналізу виявлено, що існує взаємозв'язок між емоційним вигоранням та особистісною зрілістю у студентів. Вивчено специфіку феномену вигорання, надано характеристику цього явища та визначено фактори його виникнення. Авторами також було проаналізоване поняття особистісної зрілості, її основні характеристики та складові. Доведено, що визначну роль у виникненні вигорання у студентів відіграють такі характеристики особистості, як адаптивність, вміння будувати конструктивні відносини з людьми, вміння брати на себе відповідальність за свої дії, здатність до самомотивації та самоорганізації. Тобто особистісна зрілість є ключовим фактором, що впливає на вигорання студентів.

Ключові слова: емоційне вигорання, особистісна зрілість, студенти, чинники вигорання, особистісні характеристики.

Huba, N.O., Smyrnova. A.V. The interconnection between burnout and personal maturity in students. It has been revealed in this article that there is a connection between burnout and personal maturity of students. The authors analyzed concepts and theories of foreign and Ukrainian psychologists and studied the specifics of burnout phenomenon, its main characteristics and factors that contribute to its occurrence. They also described features of manifestation of burnout and listed both external and internal factors that affect this syndrome. It was defined, that burnout is a state of emotional, mental, and physical exhaustion caused by excessive and prolonged stress and occurs when person feels overwhelmed and unable to meet constant demands. It has been shown, that the major external factors that influence burnout are work overload, limited social support, lack of control and autonomy, limited recognition. In this article was also analyzed the concept of personal maturity and its main components. It was found, that adaptability, the ability to build constructive relationships with people, ability to be responsible, to motivate and organize yourself are the main features of personal maturity. They all determine the way people react to the stress situations that happen to them either at work or at the university. So it was proved, the personal maturity is the key factor that affects the burnout of students.

Keywords: burnout, personal maturity, students, burnout factors, personal features.

Постановка проблеми. Проблема виникнення емоційного вигорання вивчалася багатьма дослідниками як зарубіжної так і вітчизняної психології. Існує велика кількість концепцій щодо причин виникнення «згорання», особливостей його прояву та профілактики. Одні розглядають цей синдром як різновид стресу, де клієнти соціальних служб виступають у якості стресогенних факторів (К. Кондо, Е. Махер). Інші як механізм психологічного захисту, який виробляється у особистості та виражається у виключенні емоцій з міжособистісного спілкування працівника (В. Бойко, К. Маслач). З усього цього видно, що емоційне вигорання феномен, що виявляється переважно у професіоналів (тобто людей, які вже працюють).

Однак зараз все частіше з'являються публікації про емоційне згорання у студентські роки (Т. Зайчикова, М. Косюч, Г. Лемко, А. Мудрик). Тож у даному дослідженні ми вирішили проаналізувати можливі причини вигорання в такому юному віці і пов'язати його з проблемою особистісної зрілості.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі проблеми взаємозв'язку емоційного вигорання та особистісної зрілості в студентські роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчаючи зміст такого феномену як емоційне вигорання, нами було проаналізовано теорії зарубіжних (Х. Дж. Фрейденбергер, Е. Hartman, К. Maslach, Maher, А. Pines, В. Perlman, W. Schaufeli, R. Schwab) та вітчизняних (Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) психологів. Узагальнюючи їх погляди, можна сказати, що «вигорання» - це явище, що характеризується виснаженням емоційних, мотиваційних та вольових ресурсів людини. Серед чинників, що впливають на виникнення вигорання можна виділити як фактори середовища, так і особистісні характеристики людини. До них відносяться й ті, що є складовими особистісної зрілості. Вивченням останньої займалися такі вчені, як А.Г. Асмолов, Л.І. Божович, П.Я. Гальперін, А. Маслоу, Г. Олпорт, Ф. Перлз, Г. Салліван, В.І. Слободчиков, А.В. Соловйов, Г.С. Сухобська, І.П.Шкуратова.

Аналізуючи сучасні дослідження проблеми вигорання, ми спиралися на роботи українських вчених Л.М. Карамушки та Т.В. Зайчикової. Л. Карамушка займається вивченням факторів, що можуть впливати на вигорання персоналу, в той час як Т. Зайчикова розглядає цей феномен як явище, що може проявлятися вже у студентському віці. Проте слід зауважити, що вплив особистісної зрілості на вигорання у студентів – це інноваційна тема, яка в рамках психологічної науки ще є недослідженою.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Необхідно зазначити, що об'єктом дослідження психологів емоційне вигорання стало ще у 70-і роки ХХ ст. Тоді Х. Дж. Фрейденбергер, американський психіатр, ввів поняття «staff burnout», що дослівно перекладається як вигорання (згорання) персоналу [15]. На сьогоднішній день емоційне вигорання активно вивчається такими українськими психологами, як Л.М. Карамушка та Т.В. Зайчикова. Вони визначають поняття «професійне вигорання» як емоційне, розумове та фізичне виснаження персоналу через довготривале залучення до некерованої стресової ситуації в процесі емоційно насичених контактів у професійній діяльності [7].

На даний момент можна виділити декілька моделей емоційного вигорання, які по різному, однак достатньо детально описують проблематику цього феномену.

Однофакторна модель емоційного вигорання була розроблена такими психологами як Е. Аронсон, А. Пайнс. Згідно з цією моделлю, емоційне вигорання – це емоційний та фізичний стан виснаження, який зумовлений довготривалим перебуванням у емоційно перенавантажених ситуаціях. Головним фактором вважається саме виснаження, а інші прояви дисгармонії переживань є наслідком [22].

Двофакторна модель емоційного вигорання належить таким дослідникам як В. Шауфелі. Згідно з даною моделлю синдром емоційного вигорання представляє двомірну конструкцію. Її компонентами є емоційне виснаження та деперсоналізація. Перший компонент, «афективний», характеризується погіршенням фізичного самопочуття та нервовим напруженням. Деперсоналізація, в свою чергу, характеризується зміною ставлення до колег, клієнтів, підлеглих чи до самого себе [23].

Трьохфакторна модель емоційного вигорання була створена американськими вченими К. Маслач та С. Джексон. Американські вчені К. Маслач та С. Джексон розуміють вигорання як «реакцію на довготривалі стреси, викликану міжособистісними комунікаціями, яка складається з трьох компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція персональних досягнень».

Емоційне виснаження – переживання зниженого емоційного фону, байдужості, втоми. Емоційні ресурси професіонала вичерпуються, і йому стає складно адекватно емоційно реагувати на щоденні ситуації професійного спілкування та взаємодію з колегами. Деперсоналізація – це, як правило, деформація відносин з іншими людьми. Вона характеризується цинічним та негативним відношенням до колег, клієнтів, підлеглих і т.д. Головною особливістю цього феномену є підвищена конфліктність у ситуаціях міжособистісного спілкування. Редукція персональних досягнень – це тенденція до негативної оцінки себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізм стосовно своїх службових можливостей або редукція особистої гідності [19].

Чотирьохфакторна модель вигорання (Е. Іваніці, Р. Шваб) описується чотирма компонентами, до яких належить емоційне виснаження, редукція персональних досягнень і деперсоналізація, яка поділяється на два окремих фактори: деперсоналізація, пов'язана з роботою і деперсоналізація, пов'язана з реципієнтами (учнями, пацієнтами, клієнтами) [24].

У 1983 р. Е. Махер узагальнює перелік симптомів емоційного вигорання і відносить туди: втому, стомлення, виснаження; психосоматичне нездужання, безсоння; негативне ставлення до клієнтів, негативне ставлення до самої роботи; убогість репертуару робочих дій; зловживання

хімічними агентами: алкоголем, тютюном, кавою, наркотиками; розлади прийому їжі (переїдання або навпаки, відсутність апетиту); негативну «Я-концепцію», агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність і т.д.); занепадницький настрій та пов'язані з ним емоції (цинізм, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, почуття безглуздості); переживання почуття вини [18].

Процесуальні моделі емоційного вигорання розглядають цей феномен як динамічний процес, котрий розвивається у часі та має певні фази або стадії. Згідно з цими моделями динаміка розвитку вигорання розглядається як процес зростання емоційного виснаження внаслідок якого виникають негативні установки відносно суб'єктів діяльності. Одними з представників процесуальних моделей є динамічна модель Б. Перлмана та Е.А Хартмана. Вона описує розвиток процесу емоційного вигорання як прояв трьох класів реакцій на стреси: 1) фізіологічні реакції (фізичне виснаження), 2) афективно-когнітивні реакції (емоційне та мотиваційне виснаження, деперсоналізація), 3) поведінкові реакції (дезадаптація, зниження робочої продуктивності) [21].

Однією з концепцій, яка найповніше та найширше розкриває сутність і стадії згорання є модель В.В. Бойко. Вона розглядає цей феномен як деформацію особистості, що виникає під впливом ряду зовнішніх та внутрішніх факторів. Це вертикальні конфлікти на підприємстві, хронічна напружена психоемоційна діяльність, підвищена відповідальність за виконувані функції, неблагополучна психологічна атмосфера. Серед основних особистісних факторів, що можуть спричинити вигорання В. Бойко виділила емоційну ригідність. Її модель представлена трьома фазами, що включають по чотири симптоми:

- Фаза «Тривожне напруження»: має динамічний характер через виснажливий вплив і посилення психотравмуючих чинників, проявляється в чотирьох симптомах: переживанні психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, відчутті загнаності в клітку, тривозі та депресії.
- Фаза «Резистентції» - це фаза опору наростаючому стресу. Вона включає в себе: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій, редукацію професійних обов'язків.
- Фаза «Виснаження» полягає у падінні загального енергетичного тону та ослабленні нервової системи і включає в себе: емоційний дефіцит, емоційну відстороненість, особистісну відстороненість (деперсоналізацію), психосоматичні та психовегетативні порушення [4].

Емоційне вигорання є предметом вивчення вже багато років. За цей час вчені розробили багато теорій стосовно чинників, що впливають на виникнення «згорання». Одними з зарубіжних психологів, які займалися аналізом цих чинників є К. Маслач та М. Лайтер. Вони розглядають вигорання як наслідок взаємодії особистісних та ситуативних факторів. Тобто емоційне згорання виступає як результат невідповідності між особистістю та роботою. Автори запропонували шість варіантів такої невідповідності:

Невідповідність між ресурсами, які наявні у працівника та вимогами до нього. Основним є завищені вимоги до працівника та його можливостей, що в свою чергу може привести до погіршеної якості роботи та виникнення дистанції у спілкуванні та взаємодії з колегами.

Невідповідність між прагненням працівника до самостійного визначення способів досягнення тих результатів, за які вони відповідальні та жорсткою політикою керівництва в організації робочої діяльності. У такому разі виникає відчуття, що уся діяльність є марною; крім того знижується відповідальність за неї.

Невідповідність роботи та особистості через відсутність винагороди. Це сприймається працівником як невизнання його праці.

Невідповідність особистості та роботи через втрату відчуття позитивної взаємодії з іншими людьми на роботі. Наприклад: у певних видах діяльності працівники ізольовані одне від одного і їх комунікація має лише формальний характер. Деструктивний характер несуть також постійні конфлікти між колегами.

Невідповідність між особистістю та роботою, котра виникає через відсутність уявлення про справедливість на роботі.

Невідповідність між етичними принципами, принципами особистості та вимогами на роботі. Наприклад, людину зобов'язують вводити когось в оману, казати щось, несумісне з дійсністю та інше [20].

Серед українських психологів, що досліджують фактори впливу на емоційне вигорання можна виділити Л.М. Карамушку. Вона виділяє три групи особливостей підприємницької діяльності, які можуть впливати на виникнення професійного вигорання:

а) суб’єкт-об’єктне спрямування діяльності, що характеризується 1) складною структурою підприємницької діяльності, яка орієнтована на ризик; 2) інноваційністю, спрямованістю на отримання прибутку; 3) автономністю дій, свободою; 4) відповідальністю; 5) високою активністю; 6) нерозривністю рішень та дій та ін;

б) суб’єкт-суб’єктне спрямування діяльності, що передбачає активне спілкування та взаємодію у процесі виконання не лише ролі підприємця, але й ролі менеджера;

в) особливості функціонування підприємництва в умовах українського суспільства (це і здійснення підприємницької діяльності в умовах «перехідного періоду», де є порушеною реальна цілісність економічної свідомості, відсутні навички економічного мислення та культури; і недостатньо розроблене законодавство щодо здійснення підприємництва; і відсутня необхідна допомога з боку держави) [12]

Вищевикладені концепції вказують на те, що поняття «емоційне вигорання» характеризує процес розвитку особливого психологічного стану здорових людей, якому притаманні тривожність, нервові напруження, зниження емоційного тону і т.п. У більш точному сенсі це виснаження емоційних, мотиваційних та вольових ресурсів. Вигорання виникає як наслідок довготривалого перебування у емоційно навантажених ситуаціях.

Говорячи про студентські роки варто зауважити, що за період навчання у ВНЗ людина часто зіштовхується з певними стресорами: це і надмірні навантаження, і суттєві розбіжності між очікуваннями від обраної спеціальності та реальністю. Все це призводить до стану фрустрації, підвищує рівень як ситуаційної так і особистісної тривожності що в подальшому може призвести до розчарування обраною спеціальністю, виснаження і, як наслідок, згорання.

Тож феномен емоційного вигорання доцільно розглядати не тільки як явище, котре трапляється з працівником, а і як феномен, що може спіткати студента ще на етапі його становлення як професіонала. Проте не слід забувати, що емоційне вигорання залежить не тільки від факторів зовнішнього середовища, а й від особистісних якостей індивіда. Дослідження показують, що високий рівень тривожності, емоційна ригідність, конфліктність (як нездатність будувати конструктивні взаємовідносини), неготовність нести відповідальність за свої вчинки, імпульсивність. Деякі з цих якостей є типовими рисами емоційно незрілої особистості.

Хоча слід зазначити, що розуміння зрілої особистості досить різноманітне. Для одних авторів зріла особистість - це унікальне, одиничне явище, яке досить рідко зустрічається. Інші вважають, що зрілість досягається багатьма людьми і широко представлена в соціумі. Треті сприймають зрілу особистість, як ідеал, до якого людина повинна прагнути і яке досягається лише шляхом цілеспрямованої довгої роботи над собою. Зріла особистість здатна не тільки успішно адаптуватися в своєму середовищі, а й активно впливати на нього, перебудовуючи своє оточення відповідно до своїх переконань, принципів та ціннісних орієнтацій.

Описом рис зрілої особистості займалися різні автори. І.П.Шкуратова виділяє три основних критерії зрілої особистості: 1) діє не під впливом тимчасових факторів, а на основі своєї системи цінностей, яка складається роками; 2) здатна діяти навіть під загрозою покарання (наприклад, з боку влади) і втрати життєвих благ; 3) може сприяти зростанню і розвитку особистості інших людей [16].

А.В.Соловйов визначає зрілу особистість наступними характеристиками: психічне здоров'я – це необхідна умова розвитку особистості; ефективність і оптимальність – тобто переважання активних форм адаптації до навколишнього світу; гармонійність – виражається у внутрішній тенденції опору дестабілізуючим зовнішнім впливам; «Повноцінне функціонування» (термін А. Маслоу) – це активність, творча реалізація себе в світі; диференціація – прагнення до накопичення різноманітного внутрішнього досвіду, знань, умінь і уявлень, яка вона черпає з власної діяльності і спілкування та самоаналізу; інтеграція – визначення особистістю для себе сенсу життя; успішне вирішення різного роду внутрішніх конфліктів, що неминуче виникають через надмірну складність соціального буття людини [13].

Різні описи зрілої особистості та властивих їй рис дані в гуманістичних концепціях. В рамках даних концепцій зріла особистість розуміється як людина, що знаходиться в постійному розвитку.

Аналізуючи погляди різних вчених на зрілу особистість, можна виділити наступні її критерії:

- прийняття себе та інших – необхідна умова для самоактуалізації та особистісного росту в теорії А. Маслоу [8];
- адекватне сприйняття реальності – полягає у реалістичному сприйнятті дійсності (Г. Олпорт) [9], ефективне сприйняття реальності та комфортні взаємовідносини з нею (А. Маслоу) [8], адекватне сприйняття реальності, сприйняття світу (В.А. Ананьев) [1];
- соціальне відчуття - відчуття ідентифікації, симпатії та прихильності, відчуття належності до всього людства (В.А. Ананьев) [1] і т.д.;
- конструктивні соціальні стосунки – контактність, вміння приймати ролі, різноманітні за статусом, демократичний характер, глибокі, однак виборчі соціальні взаємовідносини;
- здатність до рефлексії та самопізнання – самооб’єктивація, що включає само розуміння; відкритість зовнішньому досвіду переживань, розуміння себе, рефлексивність;
- саморозвиток та само актуалізація;
- здатність до емпатії та емоційна стійкість – здатність встановлювати тісні емоційні відносини, емоційна близькість;
- відповідальність та здатність приймати рішення – готовність нести відповідальність за свої дії та рішення;
- здатність до творчості, креативності – здатність до творчості, що проявляється в адаптивності до умов середовища, які постійно змінюються, здатність діяти незалежно від умов, але у відповідності з особистими, свідомо поставленими цілями (Л. Божович) [3].

Проблема зрілості досліджувалася також у рамках гештальт-підходу. Так, наприклад, Ф. Перлз у якості основного критерію психологічної зрілості виділяв автономність, розуміючи під нею здатність особистості опиратися на самого себе та довіряти своєму внутрішньому досвіду [10]. Автор теорії міжособистісних відносин Г. Салліван стверджував, що головною рисою зрілої людини є її здатність встановлювати близькі відносини з іншими людьми [11].

Психологи П.Я. Гальперін, В.І. Слободчиков та А.Г. Асмолов пов’язують особистісну зрілість з рівнем відповідальності [2]. Б.С. Братусь визначає зрілість як здатність розділяти ідеальні та реальні життєві цілі [6].

У якості значимих показників зрілої особистості Г.С. Сухобська виділяє здатність: до прогнозування своєї поведінки; до подолання себе, самомотивації з метою досягнення поставлених цілей; до аналізу своєї діяльності та отриманих результатів; до рефлексії на основі накопичених афективних вражень; до «винесення уроків» зі своєї поведінки; до адекватної емоційної реакції в різноманітних життєвих ситуаціях [14].

Поняття «зрілість особистості» - це достатньо багатовимірний та багатогранний конструкт. У її розумінні одні вчені роблять акцент на вмінні встановлювати конструктивні соціальні відносини, інші вказують на необхідність наявності певних рис особистості. Вчені С.Л. Братченко та М.Р. Миронова склали перелік критеріїв особистісної зрілості, розділивши їх на внутрішньоособистісні та міжособистісні. До внутрішньоособистісних вони віднесли: 1) прийняття та розуміння себе; 2) відкритість внутрішньому досвіду переживань; 3) відповідальна свобода; 4) цілісність та конгруентність; 5) динамічність (як гнучкість та відкритість змінам).

Міжособистісні критерії включають в себе: 1) прийняття та розуміння інших; 2) соціалізованість (як конструктивні соціальні відносини, компетентність в розв’язанні міжособистісних проблем); 3) творчу адаптивність (в аспекті ставлення до життєвих проблем) [5].

Особистісна зрілість є безпосереднім об’єктом дослідження в психології розвитку. Автори даного напрямку вважають, що психологічна зрілість формується в процесі онтогенезу людини і на кожному віковому етапі закладається фундамент певних характеристик зрілості. Одним з найвідоміших авторів вікової періодизації особистості є Е. Еріксон. За його теорією особистісна зрілість формується переважно в кінці підліткового та у ранньому юнацькому віці [17]. Людині цього віку належить зробити цілу низку соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій і самовизначень. Їй необхідно знайти своє професійне покликання, усвідомлено і критично переглянути, переосмислити весь попередній накопичений досвід, засвоєні раніше моральні норми, і на основі цього виробити свою етику, сформувати власні цінності і переконання. Кризовим цей період є через те, що відбувається формування ідентичності юнака, що може призвести до появи здорової дорослої ідентичності або до дифузії ідентичності. Остання характеризується регресією та

інфантилізацією особистості, її емоційною незрілістю. Як правило, така особистість намагається якомога далі відстрочити набуття дорослого статусу, не здатна брати відповідальність за свої вчинки, у неї формується стале почуття тривоги, почуття ізоляції та спустошеності, невміння будувати конструктивні відносини, встановлювати контакт з оточуючими. Як ми бачимо, все це є характерними рисами особистості, що характеризують незрілу особистість та можуть впливати на виникнення такого феномену як згорання.

Слід зазначити, що за періодизацією Еріксона юнацтво – це вік, коли людина вступає до вищого навчального закладу і починає своє становлення як майбутнього професіонала. Перший курс є складним для студента через необхідність адаптації до нових умов навчання: нова система оцінювань, форма проведення занять змінюється з уроку на лекції та семінари, процес навчання потребує більшої самостійності та вміння якісно організувати свою діяльність та робочий час. Крім того відбувається входження в новий колектив. Подальші курси характеризуються поступовим підвищенням академічного навантаження. Крім того у цей період можуть виникнути розбіжності між очікуваннями від обраної спеціальності та реальними вимогами.

Для успішного подолання цих стресових ситуацій необхідно мати відповідний набір особистісних якостей, який допоможе в успішному становленні людини як професіоналу. Це комунікативні навички, відкритість змін, адаптивність (в аспекті ставлення до життєвих проблем), здатність до самомотивації, рефлексивність, вміння брати відповідальність за свої вчинки, вміння будувати близькі та конструктивні відносини з людьми. Все це є рисами зрілої особистості. У іншому випадку студент поступово почне втрачати інтерес та мотивацію до навчання, ізолюватиметься від інших, перебуватиме у стані постійного нервового напруження. Це призведе до виснаження емоційних, мотиваційних та вольових ресурсів і, як наслідок, емоційного вигорання. Високий рівень особистісної зрілості призводить до успішної адаптації, вдалого встановлення нових контактів, вміння організувати свою діяльність, вміння об'єктивно оцінювати свої вчинки та реалізовувати свій потенціал.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Завдяки проведеному теоретичному аналізу проблеми наявності взаємозв'язку між емоційним вигоранням та особистісною зрілістю у студентські роки було виявлено наступне: феномен згорання дійсно залежить від особистісної зрілості людини. Такі особливості людини, як вміння будувати конструктивні взаємовідносини з людьми, здатність нести відповідальність за свої вчинки, здатність до самомотивації та самоорганізації, адаптивність та відкритість змін, вміння встановлювати контакт – це важливі складові особистісної зрілості, які впливають на її стресостійкість та, як наслідок, схильність до вигорання. Однак слід пам'ятати, що розглядаючи це питання слід також враховувати вплив факторів середовища на виникнення даного феномену. Перспективами подальшого дослідження є емпіричне підтвердження головної ролі особистісної зрілості у впливі на емоційне вигорання студентів.

Література

1. Ананьев В.А. Основы психологи здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологи здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности: Учебник / А.Г. Асмолов. М.: Изд-во МГУ, 1990.- 367 с.
3. Божович, Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Л.И.Божович // Возрастная и педагогическая психология: Тексты / Сост. и коммент. Шуаре Марта О. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1992. - С. 190-210.
4. Бойко, В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
5. Братченко С.Р., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии // Психологические проблемы самореализации личности. Научный сборник / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростелевой. СПб, 1997. – с. 38-46
6. Братусь, Б.С. К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века / Б.С.Братусь // Вопросы психологии. 1993. -№ 1. - С. 613.
7. Зайчикова Т.В. Профилактика та подолання синдрому “професійного вигорання” у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / За наук. ред. Карамушки Л.М. – К.: Міленіум, 2004. – 24 с.
8. Маслоу, А. Мотивация и личность / Абрахам Г. Маслоу; Пер. с англ. Татлыбаева А. М.. СПб.: Евразия, 1999. - 479 с.
9. Олпорт, Г., Личность нормальная и аномальная / Гордон В. Олпорт // Становление личности: Избранные труды. М.: Смысл, 2002 (а). – с. 35-45.
10. Перлз Ф. Гештальт-семинары – М.: Институт Общегуманитарных Исследований. 2008. – 352 с.
11. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии / Гарри Стэк Салливан; Пер. с англ. О. Исаковой. М.: КСП+ СПб.:1. Ювента, 1999. – с. 345
12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Навч. посіб. / За наук. ред. С.Д. Максименка, та ін. – 2-е вид. – К.: Міленіум, 2006. – 368 с.

13. Соловьев А.В. Зрелая личность: понятийный анализ / А.В.Соловьев // Психологический статус личности в различных социальных условиях: развитие, диагностика и коррекция /Межвузов, сб. научн. тр. под ред. В.С.Мухиной. М.: Прометей, 1992. – с.132-142.
14. Сухобская Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания, 2002. – т № 4. – с. 17-20.
15. Фрейденберг Г. Перегореть: высокая цена больших достижений / Г. Фрейденберг. – М.: Прогресс, 1974. – 328 с.
16. Шкуратова И.П. Толерантность как проявление зрелости личности // Век толерантности, Москва, 2003 г., н. 5
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
18. Maher E. The burnout syndrome // J. of Consyting and Clinical Psychologie. — 1983. — № 7. — P. 8-12, 220.
19. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout //Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994
20. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.
21. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and Future and Research // Human relations. 1982. V. 35 (4).
22. Pines A. M. Burnout: From Tendium to Personal Growth. N. Y., 1981.
23. Schaufeli, W. B., Enzmann, D., & Girault, N. (1993). Measurement of burnout: A review. In W. Schaufeli, C. Maslach, and T. Marek (Eds.), Professional burnout. Recent development in theory and research (pp. 199-215).
24. Schwab R.L., Iwanicki E.F. Perceived role conflict, role ambiguity and teacher burnout//Educ. administration Quart. 1982. V. 18. P. 60-74.

References translated and transliterated

1. Ananov V.A. Osnovyi psihologi zdorov'ya. Kniga 1. Kontseptualnyie osnovyi psihologi zdorov'ya [Basics of health psychology. Book 1. Conceptual Foundations of Health Psychology] / V.A. Ananov. – SPb.: Rech, 2006. – 384 s.
2. Asmolov, A. G. Psihologiya lichnosti: Uchebnik [Psychology of personality: Textbook] / A.G. Asmolov. M.: MGU, 1990.- 367 s.
3. Bozhovich, L.I. Etapyi formirovaniya lichnosti v ontogeneze [Stages of personality's formation in ontogenesis] /L.I.Bozhovich // Vozrastnaya i pedagogicheskaya psihologiya: Teksty /Sost. i komment. Shuare Marta O. M.:MGY, 1992. - S. 190-210.
4. Boyko, V. V. Sindrom "emotsionalnogo vyigoraniya" v professionalnom obschenii [Burnout Syndrome in Professional Communication] / V.V. Boyko. – SPb.: Piter, 1999. – 105 s.
5. Bratchenko S.R., Mironova M.R. Lichnostnyiy rost i ego kriterii [Personal growth and its criteria] // Psihologicheskie problemyi samorealizatsii lichnosti. Nauchnyiy sbornik / Pod red.. A.A. Kryilova, L.A. Korostelevoy. SPb, 1997. – s. 38-46
6. Bratus, B.S. K probleme npravstvennogo soznaniya v kulture uhodyaschego veka [To the problem of moral consciousness in the culture of the past century] / B.S.Bratus // Voprosyi psihologii. 1993. -# 1. - S. 613.
7. Zaychikova T.V. Profllaktika ta podolannya sindromu “profesynogo vigrannya” u vchitiliv: sotsialno-psihologichnl ta gendernl aspekti. Navchalna programa [Prevention and overcoming of the "burnout" syndrome of teachers: socio-psychological and gender aspects] / Za nauk. red. Karamushki L.M. – K.: Millenlum, 2004. – 24 s.
8. Maslou, A. Motivatsiya i lichnost [Motivation and personality] / Abraham G. Maslou; Per. s angl. Tatlyibaeva A. M.. SPb.: Evraziya, 1999. - 479 s.
9. Olport, G., Lichnost normalnaya i anomalnaya [Normal and abnormal personality] / Gordon V. Olport // Stanovlenie lichnosti: Izbrannyye trudyi. M.: Smyisl, 2002 (a).-S.35-45.
10. Perlz F. Geshtalt-seminaryi [Gestalt seminars]. - M., Institut Obschegumanitarnyih Issledovaniy. 2008 - 352.
11. Sallivan G.S. Interpersonalnaya teoriya v psihiatrii [Interpersonal theory in psychiatry] / Garri Stek Sallivan; Per. s angl. O. Isakovoy. M.: KSP SPb.:1. Yuventa, 1999. 345, 1. S
12. Sindrom «profesynogo vigrannya» ta profesynna kar'era pratsivnikov osvitynih organizatsiy: genderni aspekti [“Burnout” and the professional career of educational workers: gender aspects] / Navch. poslb. dlya stud. visch. navch. zakl. ta sluhachlv Intiv plisyadiplom. osvliti / Za nauk. red. S.D. Maksimenka, L.M. Karamushki, T.V. ZaychikovoYi. – 2-e vid. pererob. ta dopovn. – K.: Millenlum, 2006. – 368 s.
13. Solovev, A.V. Zrelaya lichnost: ponyatiynyy analiz [Mature personality: conceptual analysis] / A.V.Solovev // Psihologicheskiy status lichnosti v razlichnyih sotsialnyih usloviyah: razvitie, diagnostika i korrektsiya /Mezhvuzov, sb. nauchn. tr. pod red. V.S.Muhinoy. M.: Prometey, 1992. S.132-142.
14. Suhobskaya G.S. Ponyatie «zrelost sotsialno-psihologicheskogo razvitiya cheloveka» v kontekste androgogiki [The concept "maturity of the socio-psychological development of human" in the context of andragogy] // Novyye znaniya, 2002. – t # 4. – s. 17-20.
15. Freydenberg G. Peregoret: vyisokaya tsena bolshih dostizheniy [To burnout: the high price of big achievements] / G. Freydenberg. – M.: Progress – Univers, 1974. – 328 s.
16. Shkuratova I.P. Tolerantnost kak proyavlenie zrelosti lichnosti [Tolerance as a manifestation of personal maturity] // Vek tolerantnosti, Moskva, 2003 g., n. 5
17. Erikson E. Identichnost: yunost i krizis [Identity: youth and crisis] M.: Progress, 1996. – 344 s.
18. Maher E. The burnout syndrome // J. of Consyting and Clinical Psychologie. — 1983. — № 7. — P. 8-12, 220.
19. Maslach C. A. Multidimensional Theory of Burnout //Theories of Organizational Stress, Oxford, 1994
20. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout, San Francisco, 1997.
21. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and Future and Research // Human relations. 1982. V. 35 (4).
22. Pines A.M. Burnout: From Tendium to Personal Growth. N. Y., 1981.
23. Schaufeli, W. B., Enzmann, D., & Girault, N. (1993). Measurement of burnout: A review. In W. Schaufeli, C. Maslach, and T. Marek (Eds.), Professional burnout. Recent development in theory and research (pp. 199-215).
24. Schwab R.L., Iwanicki E.F. Perceived role conflict, role ambiguity and teacher burnout//Educ. administration Quart. 1982. V. 18. P. 60-74.