

УДК 159.98

Сорока А.В., к. психол. н., доцент, доцент кафедри прикладної психології, ХНУ

НАСЛІДКИ СТРЕСУ ЯК ФОРМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ПЕНІТЕНЦІАРНИХ СЛУЖБОВЦІВ

Проведене нами експериментально - психологічне дослідження наслідків стресу - емоційного вигорання у пенітенціарних службовців виправної установи показало його поширеність у даному середовищі як форми професійної деформації, а також виявило його структуру, визначення, механізми специфічних особливостей.

Ключові слова: наслідки стресу, емоційне вигорання, професійна деформація, пенітенціарні службовці, специфічні особливості.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку українського суспільства в умовах соціально-економічної нестабільності, конкуренції на ринку праці, соціальних стресів та їх наслідків, ростуть вимоги, пропоновані до професіоналізму особистості. Однак далеко не кожний може адаптуватися, ефективно здійснювати свою професійну діяльність і соціальну роль, а тому зростає ймовірність розвитку несприятливих психічних станів.

У зв'язку із цим, однією із проблем психології розвитку, медичної психології, психології праці є дослідження специфічних соціально-психологічних явищ, до числа яких відносяться й наслідки стресу серед професіоналів різних сфер діяльності (рятівники, військові, співробітники правоохоронних органів, лікарі, психологи, педагоги, керівники різних рангів, працівники сфери обслуговування, юристи й інш.), а також вони показують схильність до різних професійних деформацій.

Сучасні психологічні дослідження підтверджують те, що до категорії службовців, що піддаються ризику розвитку наслідків стресу, відносяться й пенітенціарні службовці, професійна діяльність яких має ряд специфічних особливостей й ускладнена безліччю негативних факторів. Її успішність визначається не тільки й не стільки професійними знаннями, скільки вміннями реалізувати їх у своїй діяльності за рахунок розвитку професійно важливих і особистісних якостей. Особливо це стосується тих відділів кримінально-виконавчої системи

(КВС), представники яких безпосередньо спілкуються з засудженими. Все це вимагає визначення, розробки структури, факторів, механізмів форм професійних деформацій у пенітенціарних службовців.

Незважаючи на чималу кількість робіт, присвячених вивченню окремих форм професійних деформацій у співробітників КВС, досліджень наслідків стресу явно не достатньо, наслідком чого є дефіцит наукового знання про сутність й механізми даного явища й відсутність надійних, апробованих методик щодо визначення, розробки й розвитку професійно важливих і особистісних якостей пенітенціарних службовців. Тому актуальними є організація й проведення спеціального наукового дослідження, спрямованого на вивчення наслідків стресу у пенітенціарних службовців, а також мір щодо визначення методик цього феномена.

Таким чином, **актуальність дослідження** визначається:

- великою ймовірністю виникнення у співробітників кримінально-виконавчої системи різних форм професійної деформації, у тому числі наслідків стресу під впливом складних умов професійної діяльності;
- недостатньою вивченістю проблеми наслідків стресу у пенітенціарних службовців;
- застосуванням надійних, апробованих методик щодо визначення та розробки проблем наслідків стресу у пенітенціарних службовців, а в майбутньому також актуальними представляються можливість дослідження організації й проведення психопрофілактики і психокорекції наслідків стресу у службовців КВС.

Метою нашої роботи є вивчення психологічних особливостей наслідків стресу у пенітенціарних службовців.

Об'єкт дослідження - синдром наслідків стресу у пенітенціарних службовців.

Предмет дослідження - структура, визначення, механізми розвитку емоційного вигорання як наслідку стресу у службовців КВС.

В роботі були визначені наступні **завдання**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз, систематизацію й узагальнення літератури з досліджуваної проблеми.
2. Виявити ступінь поширеності, особливості, визначення, структуру, механізм розвитку емоційного вигорання як наслідку стресу у службовців пенітенціарної системи.
3. З урахуванням виявлених психологічних особливостей і механізмів розвитку емоційного вигорання як наслідку стресу визначити

завдання щодо подальших досліджень технологій психологічної допомоги з психопрофілактики й психокорекції досліджуваного феномена в даному професійному середовищі.

Для вирішення поставлених завдань ми використали наступні **методи** дослідження:

1. Теоретико-методологічний аналіз.
2. Емпіричні методи - психодіагностичні (спостереження, бесіда, тестування). На етапі діагностичного дослідження використовувались тести: В.В. Бойко «Діагностика емоційного вигорання» [1]; методика «Вихід з важких життєвих ситуацій» [4]; методика смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.А. Леонтьєва [3]; діагностика «Ступеня задоволеності основних потреб» [4; 5]; методика «Дослідження мотиваційного ядра групи» [5]; анкета на «вигорання» MBI С.Maslach S.E.Jackson, адаптована Н.Є. Водоп'яновою [2; 6; 7].

3. Методи математичної статистики: описовий, кореляційний, факторний і порівняльний аналізи (непараметричні критерії розходжень для незалежних вибірок і непараметричний критерій рішення для зв'язаних вибірок). Вірогідність і надійність отриманих результатів забезпечені: методологічною, теоретичною й практичною обґрунтованістю відправних положень дослідження; використанням комплексу методів, адекватних завданням і логіці дослідження; показовістю вибірки; якісним і кількісним аналізом отриманого матеріалу, використанням методів математичної обробки й статистичною значущістю експериментальних даних на різних етапах дослідження.

Дослідження було проведене на базі виправної колонії (ВК) максимального та середнього рівнів безпеки і слідчого ізолятора (ВК) одного із обласних центрів України. У дослідженні взяли участь 162 службовця, з них 27 начальників відділів соціально-виховної та психологічної роботи - чоловіки, 5 співробітників з відділу соціально-виховної та психологічної роботи - жінки, 33 співробітники з відділу «Режим» СІЗО - 27 чоловіків і 6 жінок, 97 співробітників відділу контролю та охорони ВК, у тому числі 92 чоловіка й 5 жінок. Таким чином, за статевою ознакою вибірка представлена 151 чоловіками і 11 жінками. Вік обстежених коливався в межах від 19 до 45 років, а середній вік по вибірці в цілому склав 30.2 року. Стаж роботи в КВС - від 2.5 місяців до 23 років, що в середньому склало - 5.9 років. За рівнем освіти вибірка представлена 115 співробітниками із середньою освітою й 47, що одержали вищу освіту.

Нами були отримані наступні результати.

Серед симптомів наслідків стресу у пенітенціарних службовців найбільш сильно вираженим є *емоційне вигорання*.

Відповідно до сучасних уявлень, явище емоційного вигорання властиве особам, що працюють у соціальній сфері, формується як реакція людини на постійні *стресові* подразники у ситуації професійного спілкування. Емоційне вигорання – це синдром, тобто сукупність окремих симптомів наслідку стресу. Серед них більшу частку у службовців в'язниць, крім емоційних порушень, становлять прояви зниження показників самоактуалізації, що ведуть до *професійної деформації*.

Щодо *особливостей емоційного вигорання* у службовців виправних установ, то обробка даних показала наступне.

За методикою В.В. Бойко, наявність фаз, що формуються, й сформованих фаз емоційного вигорання виявлено у 88 співробітників, що становить 54,32% від загальної чисельності вибірки.

Відповідно до поставленої мети саме із цих співробітників ми склали 2 групи по 30 чоловік у кожній, які є приблизно рівноцінними щодо показників вигорання. Згодом одна група виступала як контрольна, а інша - як експериментальна.

Попередня обробка відповідей загальної вибірки випробуваних показала деяку відмінність числа співробітників з високими показниками в різних представництвах служби. Розподіл кількості «вигораючих» щодо рівнів безпеки і за відділами установи відображено у таблиці 1.

У цілому ці дані ще раз підтверджують високий ступінь поширеності вигорання у даному професійному середовищі. Порівнюючи відсоток «вигораючих» у різних рівнях безпеки установи, можна виявити, що в СІЗО він помітно вищий (75,8%) у порівнянні з колоніями різних рівнів безпеки (50% - макс.рів.безп, 46,9% - середн.рів.безп.). На наш погляд, це правомірно пояснити специфікою їхньої діяльності й виконанням своїх професійних обов'язків. Так, у відділі «режим» службовцям суворо заборонене спілкування з підслідними, виходячи за рамки огляду, супроводження в ізолятор слідчих камер. У ВК (макс.рів.безп.) співробітникам відділу охорони також заборонене міжособистісне спілкування із засудженими, однак, молодші інспектори, начальники відділень СВІР, спостерігаючи за спільним проживанням засуджених, виконанням ними режиму дня, роботи, змушені вислуховувати прохання, пояснення, тобто «спілкування» трохи більш активне, менш формальне, ніж у службовців у СІЗО. Тим часом

і співробітники СІЗО, і співробітники ВК у своїй професійній діяльності стикаються з фактами обмеження волі особистості.

Таблиця 1.

Зведена таблиця результатів опитування службовців КВС на предмет наявності показників емоційного вигорання

Установа	Відділи	Число вигораючих	Загальне число	Відсоток вигораючих
ВК Макс.рів.безпеки	Контролю і охорони	8	17	47,1
	ОБ	29	59	49,2
	Соц. Служба	3	4	75,0
	Усього	40	80	50,0
ВК Середн.рів. безпеки	Контролю і охорони	6	10	60,0
	ОБ	17	38	44,7
	Соц. Служба	0	1	
	Усього	23	49	46,9
СІЗО	режим	25	33	75,8
Відділи	СВПР (усього)	14	27	51,8
	ПРО (усе)	46	97	47,4

Ці обмеження більш суворіші в підслідних і трохи менші, але значно довші у засуджених. Співробітники бачать ціну людської волі, прав особистості, що живуть в умовах покарання за скоєний ними злочин. У СІЗО це ускладнюється ще й тим, що підслідні вимагають більш настороженого відношення з боку адміністрації, вони частіше вдаються до вивертів, з метою знизити пильність співробітників, більш вороже до них ставляться. Відмінності помітні й за кількістю вигораючих при порівнянні відділів контролю й охорони і соціально-виховної та психологічної роботи (ВКО і СВПР). Відсоток «вигораючих» з двох рівнів безпеки колонії у ВКО більше (51,8%), ніж у СВПР (47,4%), що також можна, на наш погляд, пояснити різним набором професійних обов'язків їхніх службовців. Професійна діяльність співробітника ВКО обмежена, головним чином, спостереженням і контролем над засудженими за виконанням режиму, а начальник відділу (СВПР) реалізує, в основному, виховну функцію, розглядає й, по змозі, виконує прохання, взаємодіє з родичами. Тобто його робота має

саме пряме відношення до «соціальних професій» і вимагає, поряд із суворим виконанням адміністративних норм, уважного ставлення до партнера, уміння стати на його точку зору, вирішувати конфліктні ситуації й т.п. Далі, як видно з таблиці, відсоток вигораючих з двох рівнів безпеки колонії серед співробітників приблизно однаковий (макс. рів. безп. - 50%, середн. рів. безп. - 49%). Однак різниця виявляється при порівнянні відсотків вигораючих у відділах серед колонії. Так, відсоток «вигораючих» по СВІР в середн. рівн. безп. менше (47%), ніж в макс. рівн. безп. (60%), а відсоток вигораючих по ВКО у ВК, навпаки, трохи більше (49%), ніж у макс. рівн. безпеки (45%). Як же можна пояснити отримані відмінності? Щодо цього є кілька зауважень: по-перше, чисельність порівнюваних груп по СВІР не є статистично коректною (8 з 17 і 6 з 10); по-друге - співробітники СВІР ВК майже всі (16 з 17 - 94%) мають вищу освіту, тоді як в середн. рівн. безпеки - тільки 7 з 10 (70%), при цьому з них вигораючими є ті, що залишилися 30% із середньою освітою. Звідси правомірний висновок: *вища освіта може допомагати людині в подоланні нею професійних криз.*

Таким чином, аналіз кількості вигораючих службовців у різних рівнях безпеки і відділах установи показав наявність багатьох причин, що впливають на неї. Це, по-перше, відмінність специфіки діяльності: більше вигораючих там, де вище психоемоційна напруга через труднощі контингенту, більш суворіші умови утримання, а отже, і служби; де, крім контролю, доводиться вирішувати соціальні проблеми партнера.

По-друге, наявність або відсутність мети, що не стосується професії

(домашні справи, хоббі..). По-третє, наявність-відсутність вищої освіти: вигорання рідше зустрічається серед співробітників з вищою освітою.

Структуру (специфіку) картини вигорання можна побачити, проаналізувавши середні значення всіх показників по вибірці. Вони представлені в нашій експериментальній роботі в таблиці «Середні значення показників емоційного вигорання залежно від віку, вислуги років, рівня освіти службовців ВК. З неї видно, що в цілому для даного контингенту професіоналів характерний розвиток симптомів «Д» (наближаються до формування «Є», «З» і «ДО») і відповідно фази «резистенція», також наявність редукції особистих досягнень, оскільки

середні значення цих показників вище відповідних тестових норм. Більш повну інформацію про структуру емоційного вигорання пенітенціарних службовців можна одержати, проаналізувавши дані опісової статистики за матрицею, що містить показники «вигорілих» випробуваних, тобто тих, у кого формується або сформувалася яка-небудь фаза емоційного вигорання - це 88 випробуваних. За середнім значенням обмірюваних показників видно, що характерними ознаками емоційного вигорання у даній вибірці є: симптоми «А», «Д», «Є», «З», «І», «ДО», фази «резистенція» і «виснаження», а також «редукція особистих досягнень», «деперсоналізація».

Отримані результати в цілому відповідають результатам, отриманим нами в пілотажному дослідженні. Так, за даними загальної матриці високими показниками, за методикою В.В. Бойко, є ті ж симптоми («Д», фаза «резистенція») і відносно вище, у порівнянні з іншими, - «Є», «З», «А», «І». Аналіз показників «вигораючих» службовців дав аналогічні висновки, але ці ж ознаки синдрому «вигорання» у «вигораючих» виражені значно сильніше й доповнюються появою симптому «ДО», фази «виснаження».

Що стосується показників методики на вигорання Н.В. Водоп'янової, то потрібно відзначити, що вони мають високі достовірні позитивні кореляції з усіма змінними. Звідси цілком закономірне підвищення середніх значень шкал методики С. Maslach, у порівнянні із загальною вибіркою. У вибірці «вигораючі», крім «редукції особистих досягнень», формується також «деперсоналізація».

Оскільки картина вигорання загального складу випробуваних зрізу, що констатує, є відмінною від виділеної окремо групи «вигораючі», то вищенаведені порівняння структур емоційного вигорання деяким чином можуть говорити про характер зміни вигорання у пенітенціарних службовців. Тобто спочатку з'являються ознаки «резистенції». Такий опір виявляється як спроба відгородити себе від неприємних вражень за допомогою економії емоцій або неадекватного емоційного реагування (при цьому спостерігається прагнення виправдати себе) - «Д», як скорочення обов'язків, пов'язаних з емоційними витратами, іноді поява негативних емоцій (різкості, брутальності, дратівливості) через відчуття власної неспроможності в наданні емоційної допомоги - «Є», як зниження професійної самооцінки, невдоволення собою - «З». Потім підсилюється роздратування через усвідомлення психотравмуючої діяльності («А»)¹. У свою чергу, все це, не одержавши

адекватного реагування (дозволу, виходу), переходить у «виснаження», що проявляється падінням енергетики й ослабленням у вигляді виключення емоцій зі своєї професійної діяльності, коли ні позитивна, ні негативна обставина не викликає щиросердечного відгуку - «І», «ДО». Крім того, може виникати негативне відношення до себе (редукція особистих досягнень) і байдужість, а також негативне відношення до людей (деперсоналізація), що говорить про професійну деформацію особистості. Порівняльний аналіз показав наявність значущих розходжень між відповідними показниками в даних вибірках. Однак на представленому у нашій роботі графіку видно, що характер «вигорання» не залежно від поля виміру – загальна вибірка за підсумками констатуючого дослідження, або група «Вигорілі» констатуючого дослідження - однакові, тобто підвищення відзначені за тими ж ознаками, хоча в загальній вибірці вони є менш виражені. Тепер проаналізуємо показники віку, вислуги років і рівня освіти.

Розширення вибірки дало позитивні зрушення в дослідженні їхніх взаємозв'язків з вигоранням. Зокрема, виявлено пряму кореляційну залежність на 1% рівні значущості між віком і симптомами «Г» - тривога й депресія, «М» - психосоматичне порушення; між вислугою років і «М», а на 5% рівні значущості ще й з «Г», «Л» - особистісне відхилення, фазою «напруга». Показник «освіти» негативно корелює з «ДО» - емоційного відхилення на 1% рівні значимості, «Б» - незадоволеність собою, «Д» - неадекватне виборче емоційне реагування. Це говорить про те, що чим старше співробітник, тим більше виражений тривожно-депресивний настрій і психосоматичне порушення.

Звичайно, ми цілком усвідомлюємо, що ці факти не можуть з науковою вірогідністю трактуватися як динаміка емоційного вигорання у пенітенціарних службовців. Для цього необхідно спеціально організоване лонгитюдне дослідження, що не входило в завдання нашої роботи.

Чим більше вислуга років у суб'єкта, що служить в даній системі, тим більше у нього психовегетативних порушень, більше нарастають тривога, напруга, особистісні відхилення. У той же час відсутність вищої освіти (чим нижче рівень освіти) веде до незадоволеності собою й неадекватних емоційних реакцій. Оскільки кореляційний аналіз показав, що всі симптоми емоційного вигорання позитивно пов'язані один з одним і зі шкалами методики С. Maslach, то можна

говорити про наявність взаємозв'язку між віком, вислугою років й рівнем освіти з феноменом вигорання взагалі через зазначені вище симптоми. При цьому необхідно враховувати, що ці взаємозв'язки носять опосередкований характер.

Таким чином, проведене нами дослідження дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літератури за темою дослідження показали недостатню вивченість феномена наслідків стресу як форми професійної деформації у пенітенціарних службовців і способів його подолання у представників кримінально-виконавчої системи. У той же час вивчення наявних вітчизняних і закордонних джерел з проблеми виявило достатню кількість підходів до розуміння наслідків стресу як емоційного вигорання. В одних з них емоційне вигорання визначається як *стан*, що включає сукупність симптомів різного рівня; в інших - як *механізм захисту* від постійних стресових впливів; треті ототожнюють «вигорання» із *професійною дезадаптацією*. Поєднує названі підходи те, що кожний з них указує на залежність досліджуваного явища від наявності ситуації інтенсивного спілкування у професійній діяльності, характерної для працівників соціальної сфери. На основі проведеного теоретичного аналізу основних видів психологічної допомоги щодо підвищення стресостійкості особистості: сучасна практика. Пропонується доцільність пошуку вирішення проблеми наслідків стресу у службовців КВС в рамках системного підходу.

Таким чином, у ході проведеного теоретико-методологічного аналізу, систематизації й узагальнення літератури з досліджуваної проблеми виявлені особливості наслідків стресу в окремих представників соціальних професій, фактори, що сприяють розвитку професійної деформації у пенітенціарних службовців, обрано підхід і намічені на перспективу організаційні форми психологічної роботи щодо попередження й усунення наслідків стресу в даному професійному середовищі.

2. Проведене нами експериментально - психологічне дослідження наслідків стресу - емоційного вигорання у пенітенціарних службовців виправної установи показало його поширеність у даному середовищі як форми професійної деформації, а також виявило його *структуру, визначення, механізми* специфічних особливостей.

Щодо *структури* виявлено, що симптоми «вигорання» у пенітенціарних службовців тісно пов'язані з незадоволеністю матеріальних потреб, перенасиченням потреб соціального плану, зниженням смисложиттєвих орієнтацій, невмінням і небажанням справлятися із професійними труднощами, низьким статусом у професійній групі.

Діагностика емоційного вигорання з методиками В.В. Бойко і Н.Є. Водоп'янової та іншими використаними нами методиками показала, що у службовців виправної установи виявилися наступні показники: усвідомлення психотравмуючих факторів професійної діяльності; об'єднані в загальну *фазу «опір»* симптоми: обмеження емоційної віддачі за принципом «хочу - не хочу», потреба у виправданні свого недостатнього емоційного відношення, спрощення й скорочення обов'язків, що вимагають емоційних витрат; і симптоми, стосуються *фази «виснаження»*: відчуття відсутності здатності співпереживати, поступове збільшення частки негативних емоцій, виключення емоцій із професійної сфери, набутий емоційний захист, а також негативне сприйняття себе як професіонала, особистості і байдуже, негативне ставлення до партнера, безособові контакти, підвищення дратівливості. Найбільш вираженими у даному переліку ознак виявилися: обмеження емоційної віддачі й негативне сприйняття себе як професіонала.

Звідси *визначення* емоційного вигорання у пенітенціарних службовців — це цілісна захисна характеристика суб'єкта професійної діяльності, набута ним у відповідь на психотравмуючі умови роботи у виправній установі, що проявляється у зниженні емоційної віддачі, прагненні скоротити професійні обов'язки, що вимагають емоційних витрат, а також у прагненні виправдати це шляхом знецінювання діяльності та її предмета.

У розвитку вказаного комплексу симптомів беруть участь кілька психологічних *механізмів*. Першій фазі синдрому вигорання «Напруга» відповідає когнітивний дисонанс - зіткнення у свідомості пенітенціарного службовця суперечливих знань про професійну діяльність у виправних установах. З одного боку, це знання, почерпнуті опосередковано, із ЗМІ й інш. джерел, з іншого боку, - у ході безпосереднього виконання професійних обов'язків у виправній колонії. Якщо когнітивний дисонанс не знаходить рішення, надалі емоційне вигорання розвивається за механізму дистресу: за «Напругою» іде фаза «Резистенція», а потім «Виснаження», що приводить до психологічного захисту. Є два способи вирішення когнітивного дисонансу.

Перший спосіб (стихийний) вирішується у знятті протиріччя шляхом зниження домагань, а слідом за цим і професійної віддачі, втрати особистісного змісту професійних дій, відмови від самоактуалізації й т.п. Згодом закріплюється відчуття непотрібності, марності, невдячності роботи, відсутності духовного й матеріального задоволення, що в решті-решт веде до професійної деформації особистості, вигорання.

Другий спосіб вирішення когнітивного дисонансу можливий шляхом професійного й особистісного росту. Якщо суб'єкт навчиться надавати змісту професійним діям, самостійно запобігати й знімати стрес, виробить адекватні, ефективні способи поведінки, набуде необхідного досвіду, то він уникне негативних, руйнуючих переживань, пов'язаних із професійною діяльністю, тобто підніметься у своєму професійному розвитку до рівня відповідних йому домагань. Цей другий спосіб вирішення когнітивного дисонансу є альтернативою розвитку емоційного вигорання як форми професійної деформації у пенітенціарних службовців і саме він повинен стати в майбутньому основою психологічної роботи з ними.

3. З урахуванням виявлених психологічних особливостей і механізмів розвитку емоційного вигорання як наслідку стресу нами визначені *завдання* щодо подальших, в майбутньому, наших досліджень відносно технологій психологічної роботи з психопрофілактики й психокорекції досліджуваного феномена - професійної деформації в даному професійному середовищі.

1. Психологічна допомога «вигораючим» або «вигорілим» особам включає діагностику (яку ми зробили в дослідженні), психопрофілактику і психокорекцію, ефективність яких забезпечує знання її феноменології, тобто механізмів, що лежать в її основі, факторів і структури.

2. Психологічний вплив необхідно направити не тільки на проблемні сторони особистості, з метою її відновлення, реабілітації, але й на збереження її можливостей і ресурсів, здатних виступати в якості опорних, компенсаторних.

3. Профілактична, діагностична й корекційна робота із синдромом вигорання не від'ємна від психологічної роботи щодо подолання професійних деформацій особистості, повинна проводитися паралельно з нею і ґрунтуватися на активності самого суб'єкта діяльності.

Результати експериментальної роботи допоможуть на практиці соціальним психологам і психологам - консультантам в організації психолого - просвітницької роботи серед представників інших соціальних професій, наприклад, служби порятунку МНС, військовослужбовців, співробітників правоохоронних органів, педагогів, що обслуговують персонал, соціальних працівників, медиків і т.п. Вони також дають практичним психологам необхідний матеріал для проведення профілактичної й консультативної роботи з попередження й корекції окремих наслідків стресу як професійної деформації у представників цих професій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996. – 256 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Психическое выгорание и качество жизни // Психологические проблемы саморегуляции личности. Вып.6. Под ред. Л.А. Коростылёвой. СПб.: Изд. С-Петербург. Унта, 2002. – С. 140-154.
3. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентаций (СЖО).- М., 2000.- 16 с.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты.- Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998.- 672 с.
5. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/д. Изд-во «Феникс», 1997. – 736 с.
6. Freudenberg H.G. The problem of diagnosing burnout. – N.Y., 1974.
7. Maslach C, Jackson S.E. Maslach Burnout Inventory (MBI). Manual, Palo Alto: Consulting Psychologists press, 1986.