

Сам факт зайнятості у професійній діяльності сприяє розвитку. Для працюючих жінок більшою мірою актуальними є "потреби росту" - тобто в самоактуалізації та визнання, ніж для жінок, не зайнятих у професійній діяльності.

Список літератури: 1. Леонтьев Д.О. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО). 2-е вид. - М.: Сєнс, 2000. - 18 с. 2. Інтернет сайт <http://www.therapy.irkutsk.ru/doc/sf36.pdf> // методика «SF-36».

Bibliography (transliterated): 1. Leont'ev D.O. Test sensozhittevih orientacij (SZhO). 2-e vid. - M.: Sens, 2000. - 18 s. 2. Internet sajт <http://www.therapy.irkutsk.ru/doc/sf36.pdf> // metodika «SF-36».

Степанова И.В.

КАЧЕСТВО И СМЫСЛ ЖИЗНИ У ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНЯТЫХ ЖЕНЩИН

В данной статье речь идет об эмперическом исследовании, направленном на изучение качества и смысла жизни у современных женщин, занятых карьерой. Предоставлен сравнительный анализ результатов полученных данных. Сделаны практические выводы о жизненных целях, взаимосвязи смысло-жизненных ориентаций и восприятия качества жизни занятых женьщин.

Степанова І.В.

ЯКІСТЬ І СЕНС ЖИТТЯ У ПРОФЕСІЙНО ЗАЙНЯТИХ ЖІНОК

У даній статті мова йде про емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення якості і сенсу життя у сучасних жінок, зайнятих кар'єрою. Наданий порівняльний аналіз результатів отриманих даних. Зроблені практичні висновки про життєві цілі, взаємозв'язок сенсожиттєвих орієнтацій і сприйняття якості життя зайнятих жінок.

Stepanova I.

QUALITY AND THE MEANING OF LIFE OF WOMEN- PROFESSIONALS

This article describes the results of the empirical study, aimed to investigate the quality and meaning of life of modern women making a career. The results of data comperative are provided. There are practical conclusions about life targets, relationships between life meaning orientations and perception of life quality for businesswomen.

Стаття надійшла до редакції 21.02.2012

УДК 159

*Харченко А.
Харків, Україна*

**ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У
ПЕДАГОГІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ**

Інтерес до психічного вигорання спочатку як соціальної проблеми, а потім і дослідницької, був зумовлений тим потужним негативним ефектом, яке вигорання справляло на професійну діяльність та особливості поведінки професіоналів. Найбільш виразно його наслідки відчувалися в професіях типу «людина-людина» (вчителі, медичний персонал, соціальні працівники, працівники правоохоронних органів, психологи і т.д.), основний предмет праці яких полягав у наданні допомоги людям та вирішенні їх проблем. Численні дані показують, що синдром вигорання викликає появу депресивних настроїв, почуття безпорадності і безглуздості свого існування, низьку оцінку своєї професійної компетентності, що, в кінцевому рахунку, позначається на працездатності людини, приводячи до зниження продуктивності діяльності і, як наслідок, втрат у заробітній платі і майбутнє пенсійне забезпечення. Крім зниження економічних показників професійної діяльності, синдром вигорання провокує порушення трудової дисципліни і підвищення ступеня захворюваності професіоналів. Спроби компенсувати стресогенний вплив професійного середовища і наслідки вигорання призводять до зловживання алкоголем, наркотиками та іншими психотропними засобами, а в окремих випадках, і до суїцидної поведінки. Причому факти суїциду під впливом вигорання поширені не тільки серед професіоналів, що працюють в умовах підвищеного стресу, пов'язаного з небезпекою для їхнього здоров'я і життя (співробітники правоохоронних органів), але і в традиційно «безпечних» професіях (лікарі, психотерапевти і т.п.).

В сучасних умовах поняття «психічне вигорання» займає ключові позиції в ряді галузей психологічної науки. Актуальність феномена психічного вигорання обумовлена його міждисциплінарним характером і включеністю в ряд фундаментальних проблем сучасної психології. Як професійний феномен, воно являє собою безсумнівний інтерес для розкриття механізмів взаємодії суб'єкта діяльності та професійного середовища. Його дослідження в цьому плані дозволяє розкрити особливості професійного шляху особистості, простежити механізми негативного впливу професії на її розвиток, розкрити причини виникнення професійних криз, виявити закономірності співвідношення прогресивних і регресивних етапів професійного становлення та фактори, що зумовлюють їх взаємодію.

В руслі соціально-психологічної теорії вивчення психічного вигорання сприятиме вирішенню низки фундаментальних проблем, таких як проблема міжособистісної взаємодії, проблема соціальної перцепції і ряду інших. З'ясування сутності специфіки вигорання та процесу його виникнення дозволить уточнити і більш глибоко проаналізувати механізми взаємовідносин між

людьми, розкрити закономірності соціальної перцепції і формування ряду соціально-психологічних феноменів (зараження, навіювання і т. п.).

Психічне вигоряння як феномен, який надає негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я професіоналів та їх самопочуття, представляє безперечний інтерес і для вирішення фундаментальної проблеми клінічної психології, пов'язаної із співвідношенням поняття «норми» і «патології». В цьому плані дослідження психічного вигоряння важливо для розкриття механізмів адаптації особистості до різних умов середовища, виявлення джерел формування негативних процесів, що виникають у особистості, встановлення співвідношення їх зовнішніх і внутрішніх детермінант.

Таким чином, проблема психічного вигоряння, ставши предметом наукового аналізу в середині 60-х років ХХ століття, завдяки численним дослідженням зарубіжних психологів (М. Burish, Н. Fredenberger, R. Golembiewsky, М. Leiter, Т. Marek, С. Maslach, А. Pines, W. Schaufeli та ін), не втратила своєї актуальності і в наші дні, про що свідчить велика кількість публікацій та аналітичних оглядів. Тільки за останнє десятиліття опубліковано понад 1500 статей, присвячених дослідженню різних аспектів феномену вигоряння. Істотно розширилася й географія досліджень. Вивчення даного феномена, що почалося в 1974 році в США, потім поширилося і на інші країни такі, як Канада, Голландія, Польща, Німеччина, Ізраїль, Китай і т. д. Останнє десятиліття ознаменувалося підвищенням інтересу до проблеми вигоряння з боку вітчизняної науки і психологів з країн СНД (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, О.О. Рукавішніков, М.М. Скугаревська, Т.В. Форманюк та ін.)

Однак, незважаючи на велику кількість емпіричних досліджень, присвячених різним аспектам вивчення вигоряння, проблема далека ще від остаточного рішення. Існують досить суперечливі погляди на саме визначення вигоряння, його структуру, механізми виникнення, і генезис. Не досить опрацьовані питання гендерних особливостей психічного вигоряння, причини та його наслідки.

Актуальність дослідження вигоряння обумовлюється також відсутністю його систематичного вивчення у вітчизняній психології, що виявляється в порівняно невеликій кількості робіт, що мають постановочний характер або розглядають вигоряння в руслі більш широкої проблематики.

Таким чином, сучасний стан проблеми психічного вигоряння у вітчизняній і зарубіжній психології показує недостатню її розробленість, особливо в плані концептуального осмислення, що дозволяє зробити висновок про те, що до теперішнього часу назріла потреба в переході з претеоретичного рівня дослідження вигоряння на більш високий (теоретичний), що дозволяє розглядати даний феномен в єдності його структурного, функціонального та генетичного аспектів.

Об'єктом дослідження є психічне вигоряння педагога.

Предметом дослідження є гендерні особливості психічного вигорання педагогів у професійній діяльності.

Мета: проаналізувати гендерні особливості психічного вигорання педагогів.

Завдання дослідження: проаналізувати науково – психологічну літературу за проблемою психічного вигорання у педагогів; дослідити рівень психічного вигорання, емпатії, стресотійкості педагогів - чоловіків та педагогів - жінок; розкрити гендерні відмінності психічного вигорання.

Сьогодні вчитель - центральна фігура навчально-виховного процесу і відіграє провідну роль у процесі навчання. Тому проблема психологічного благополуччя вчителя є однією з найбільш актуальних проблем сучасної педагогічної психології. У зв'язку з цим великого значення набуває вивчення феномена вигорання - психологічного явища, що надає негативний вплив на психофізичний стан здоров'я і ефективність діяльності фахівців, зайнятих у соціальній сфері. Це захворювання було відкрито на початку 1950-х років і довгий час вважалося недослідженою формою вірусної інфекції.

Професійна робота, крім фізичних і психологічних особливостей основана на особистісних якостях, що сприяють успіху діяльності людини. У першу чергу це відноситься до професій, де об'єктом професійної активності людини виступає інша людина, і взаємодія «людина-людина» залежать від якостей того й іншого. Професію педагога відносять до професій вищого типу за ознакою необхідності постійної рефлексії на утримання предмета своєї діяльності. Таким чином, не викликає сумніву те, що педагог повинен володіти певною сумою високих особистісних якостей. Педагогічна література переповнена спробами позначити якості, без яких немає успіху педагогічної роботи. Але такі спроби зазвичай закінчуються перерахуванням достоїнств сучасної людини таких як гуманізм, чесність, справедливість, працьовитість, які не є похідними певної професії.

Щуркова Н.Є. у своїй роботі «Класне керівництво» [2000р.] говорить про те, що якщо виходити із сутності та змісту професії педагога, то перша основна риса - це інтерес до життя. Вплив цієї особистісної риси на зміст і характер роботи педагога надзвичайно сильний. Дитинство, так небайдуже до життя, не прощає байдужості до життя кого-небудь, тим більше якщо таку байдужість виявляє педагог. Інтерес до життя - умова роботи з дитинством. Це умова ефективного виховання, тому що виховання неодмінно орієнтовано на формування здатності бути щасливим, а в основі такої здатності лежить прийняття життя як такого в якості великого дару природи.

Друга особистісна характеристика, яка сприяє успішності роботи з дітьми - це інтерес до людини як до такої. Під ним мається на увазі загальне ставлення до людини як до феномену в системі живих організмів на землі. Коли увага до різного роду особистісних проявів «Я» людини пов'язана з

пізнанням людської душі, з повагою індивідуальності, з визнанням права людини на особливості і несхожість з іншими людьми і коли у ставленні до людини зберігається ціннісна позиція поза залежності від характеристик цієї людини. Якщо педагогу цікава людина як така, легко вирішується ціла низка проблем.

Третя важлива характеристика - це інтерес до культури. Як особистісна характеристика вона, з одного боку, є умовою успішності професійної роботи педагога, а з іншого боку ця риса особистості розвивається в процесі виховання. Коли мова йде про інтерес до культури педагога, то мається на увазі широка палітра його зацікавленостей технікою, наукою, мистецтвом, влаштуванням побуту, політичним устроєм суспільства, мораллю, економікою, гігієною та іншими формами творення в світі.

Згідно Щурковій Н.Є., перераховані вище особистісні характеристики є базовими. Позначимо тепер професійні якості, що забезпечують успішне педагогічне спілкування і взаємодію вчителя з учнями більш докладно. Столяренко Л.Д. до таких якостей відносить:

- наявність потреби і вмінь спілкування, товариськість, комунікативні якості;
- здатність емоційної емпатії і розуміння людей;
- гнучкість, оперативно-творче мислення, що забезпечує вміння швидко і правильно орієнтуватися у мінливих умовах спілкування, швидко змінювати мовний вплив в залежності від ситуації спілкування, індивідуальних особливостей учнів;
- уміння відчувати і підтримувати зворотний зв'язок у спілкуванні, вміння керувати собою, своїм психічним станом, своїм тілом, голосом, мімікою, уміння керувати настроєм, думками, почуттями;
- здатність до спонтанності (непідготовленої комунікації);
- уміння прогнозувати можливі педагогічні ситуації, наслідки своїх дій;
- хороші вербальні здібності: культура, розвиненість мовлення, багатий лексичний запас, правильний підбір мовних засобів;
- володіння мистецтвом педагогічних переживань, які представляють собою сплав життєвих, природних переживань педагога і педагогічно доцільних переживань, здатних вплинути на учнів у потрібному напрямку;
- здатність до педагогічної імпровізації, вміння застосовувати всю різноманітність засобів впливу (переконання, навіювання, застосування різних прийомів впливу).

Емоційне вигорання має певні причини, фактори для виникнення його як такого.

Орьол В.Є. запропонував фактори, що ініціюють емоційне вигорання у педагогів.

1. Умови роботи. Основний акцент у дослідженні цих факторів був зроблений на тимчасові параметри діяльності та обсягу роботи. Практично всі

дослідження дають подібну картину, яка свідчить про те, що підвищення навантаження в діяльності, понаднормова робота, висока тривалість робочого дня стимулюють розвиток вигоряння. Професія педагога підпадає під ці параметри: середня величина робочого тижня вчителі дорівнює за підрахунками Л. Ф. Колеснікова 52 години, набагато вища за ту (40 годин), яка встановлена по країні; дуже низька оплата праці, не забезпечує нормального існування (практично всі дослідження підтверджують, недостатню винагороду, грошову чи моральну, або її відсутність сприяють виникненню вигоряння), як наслідок понаднормова робота, а значить підвищення навантаження. Що нерідко призводить до фрустрації, тривожності, емоційного спустошення як передумові різних психічних захворювань.

2.Зміст праці. Дана група чинників включає в себе кількісні та якісні аспекти роботи з учнями (клієнтами, пацієнтами): їх кількість, частоту обслуговування, ступінь глибини контакту. У професії педагога велика кількість учнів у класі може призвести до нестачі елементарного контролю, що буде головним чинником, що сприяє появі вигоряння. Також не секрет, що педагогам в даний час все частіше доводиться мати справу з дітьми з соціально-неблагополучних сімей, гострота проблем цих дітей звичайно сприяє виникненню вигоряння. Найбільш опукло показано вплив цих факторів у тих видах професійної діяльності, де гострота проблем клієнтів поєднується з мінімізацією успіху в ефективності їх вирішення; в педагогіці це можуть бути класи корекції, де при максимальному вкладеному зусиллі з боку педагога, результат може виявитися невисоким. При цьому наголошується, що будь-яка критична ситуація з учнем, незалежно від її специфіки, є тяжким тягарем для педагога, негативно впливаючи на нього і приводячи, зрештою, до вигоряння.

3.Соціально-психологічні чинники. Аналіз взаємодії між соціально-психологічними відносинами працівників до об'єкта їхньої праці можна провести в двох напрямках: позиції працівників по відношенню до своїх реципієнтів і особливостей поведінки самих реципієнтів (учнів). Існує взаємозв'язок між даною характеристикою і вигорянням. Дана залежність може бути обумовлена специфікою самої діяльності. Вчителі, які характеризуються наявністю опікунської ідеології у взаєминах з учнями, а також не використовують репресивну і ситуаційну тактики, демонструють високий рівень вигоряння. З іншого боку, атмосфера в колективі учнів та їх ставлення до вчителя і навчального процесу можуть провокувати виникнення вигоряння у педагогів. Зокрема, наголошується, що апатія учнів і несприятлива атмосфера в класі спонукають до виникнення досліджуваного поняття.

На думку Маркової А.К., для роботи вчителя характерні: інформаційний стрес, що виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності за їх

наслідки, і емоційний стрес, коли під впливом небезпеки, образ виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової і мовної поведінки.

За даними соціально-демографічних досліджень праця педагога відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці: за ступенем напруженості навантаження вчителя в середньому більше, ніж у менеджерів і банкірів, генеральних директорів і президентів асоціацій, тобто тих, хто безпосередньо працює з людьми. Бойко В.В. наводить такі дані: з 7300 педагогів загальноосвітніх шкіл, ризик і підвищений ризик патології серцево-судинної системи відзначений в 29,4% випадках, захворювання судин головного мозку у 37,2% педагогів, 57,8% обстежених мають порушення діяльності шлунково-кишкового тракту. Невротичні розлади виявилися в 60-70% випадків. Зазначена сторона здоров'я учительства обумовлена багатьма соціальними, економічними, житлово-побутовими чинниками. Чимала роль тут і психічного напруження, що супроводжує професійні будні педагога. Не дивно, що з метою економії своїх енергоресурсів багато педагогів вдаються до різних механізмів психологічного захисту і приречені на професійне вигоряння.

Таким чином, можна стверджувати, що психічне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибраний психотравматичний вплив; являє собою придбаний стереотип емоційної, частіше - професійної поведінки. З одного боку, воно дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси, з іншого - вигоряння негативно позначається на виконанні роботи і відносинах з людьми.

Провівши певні дослідження можна стверджувати, що рівень психічного вигорання у педагогів середньої школи вищий у жінок порівняно з чоловіками. У жінок-педагогів середній рівень психічного вигорання становить 105,7 балів, у чоловіків – 96,9 бали. Це означає, що чоловіки менше піддаються хронічній втомі, емоційній байдужості, визваних власною роботою і в них менше розвинена емоційна спустошеність, деперсоналізація і редукція персональних досягнень.

Рівень психоемоційного виснаження педагогів у жінок вищий, ніж у чоловіків. Якщо у жінок він становить 36,2 балів, то у чоловіків він 26,9 балів. Це означає, що у жінок процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів перевищує процес вичерпання у чоловіків. Як наслідок це проявляється в хронічному емоційному і фізичному стомленні, байдужості і холодності по відношенню до оточуючих з ознаками депресії та роздратованості.

Показники особистісного віддалення теж різняться. У чоловіків рівень особистісного віддалення становить 29,4 бала і він вищий, ніж у жінок, показ-

ник яких становить 27,6 бала. Особистісне віддалення чоловіків проявляється в специфічній формі соціальної дезадаптації, в зменшенні кількості контактів з оточуючими, в підвищенні дратівливості і нетерпимості в ситуаціях спілкування, негативізму по відношенню до інших людей.

Показники професійної мотивації вищі у жінок – педагогів. Якщо у жінок він становить 45 балів, то у чоловіків – 39,2 бала. Це означає, що у жінок вищий рівень робочої мотивації і ентузіазму по відношенню до роботи альтруїстичного змісту. У жінок – педагогів вища продуктивність професійної діяльності, більший оптимізм, вища зацікавленість в роботі, самооцінка професійної компетентності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Рівень стресостійкості педагогів вищий у жінок і становить 29,6 балів, у чоловіків він – 27,8 балів. Це означає, що у жінок більше особистісних якостей, які дозволяють їм переносити значні інтелектуальні, вольові і емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливо шкідливих наслідків для діяльності, оточуючих і свого здоров'я. у чоловіків же спостерігається більше заниження рівня чутливості до зовнішніх подразників, що може призвести до черствості, відсутності сильних емоцій і байдужості – тобто до властивостей, які нерідко призводять до негативних результатів в сімейному і суспільному житті людини.

Рівень емпатії у жінок становить 17,9 балів і перевищує рівень емпатії чоловіків, який становить 15,7 балів. Це означає, що жінки більше можуть уявити себе на місці іншої людини, зрозуміти почуття, бажання, ідеї і дії іншого, на мимовільному рівні, позитивно відноситись до ближнього, відчувати подібні з ним почуття, розуміти і приймати його актуальний емоційний стан.

Психічне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибраний психотравматичний вплив; являє собою придбаний стереотип емоційної, частіше - професійної поведінки. З одного боку, воно дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси, з іншого - вигоряння негативно позначається на виконанні роботи і відносинах з людьми.

Формування у працівника синдрому професійного вигорання проходить три основні стадії. Вигорання характеризується психофізіологічними, соціально – психологічними та поведінковими симптомами. Причинами виникнення психічного вигорання у педагогів можуть бути: несприятливі умови праці, відповідальний зміст праці, соціально – психологічні чинники. Тому професія вчителя може бути віднесена до розряду стресогенних професій, що вимагають від викладача самовладання і саморегуляції. Прояви стресу в роботі вчителя різноманітні й великі. У першу чергу виділяються фрустрованість, тривожність, виснаженість, депресія, емоційна ригідність і емоційне спустошення - це ціна відповідальності, яку платить вчитель.

Провівши дослідження, було отримано показники психічного вигорання, стресостійкості та емпатії. Із отриманих даних можна зробити висновки, що:

- існують гендерні особливості в рівні психічного вигорання, стресостійкості та емпатії, причому педагоги - жінки мають вищий показник в рівні психічного вигорання, зокрема в сфері психоемоційного виснаження та професійної мотивації, в рівні стресостійкості та емпатії. Педагоги – чоловіки перевищують показники педагогів – жінок лише в сфері особистісного віддалення в рівні психічного вигорання.

- між рівнем емпатії та рівнем психічного вигорання існує зв'язок як у педагогів – жінок, так і педагогів – чоловіків, причому зв'язок прямо пропорційний: чим вищий рівень емпатії, тим вищий рівень психічного вигорання, і навпаки: чим нижчий рівень психічного вигорання, тим нижчий рівень емпатії.

В майбутньому питання гендерних особливостей психічного вигорання стане більш актуальним, адже в умовах сучасного світу людина будь-якої професії піддається стресу, що негативно позначається на її професійній діяльності. Можливо, будуть знайдені шляхи подолання психічного вигорання та попередження його виникнення.

Список літератури: 1.Бойко В. В. Синдром “емоціонального вигорання” в професіональному общении / Бойко В.В. - СПб., 1999. – 197 с. 2.Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика и профилактика / Водопьянова Н.Е., Старченко Е.С. – СПб.: Изд-во “Питер”, 2005. – С. 51-60. 3.Маркова А.К. Психология труда учителя / Маркова А.К. - М.: Просвящение, 1993.- 192с. 4.Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / Маслач К. // Вопросы психологии.- 1978.-№ 4.С. 21-29. 5.Миронова М.Н. Попытка целостного подхода к построению модели личности учителя / Миронова М.Н. // Вопросы психологии. 1998. - №1.-С. 44-53. 6.Орел В.Е. Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования / Орел.В.Е. // Журнал практической психологии и психоанализа.- 2001.-№ 9.-С.15-20. 7.Орлов О.О. Сучасний вчитель: соціальний престиж і професійний статус / Орлов О.О. // Педагогіка.-1999 .- № 7.- С.60-68. 8.Орьол В.Є. Синдром психічного вигорання особистості: монографія / Орьол В.Є.- Ярославль: Вид-во «Інститут психології РАН», 2005.-330с. 9.Пряжников Н.С. Стратегії подолання синдрому "емоційного вигорання" в роботі педагога / Пряжников Н.С., Опіковий Є.Г. // Психологічна наука і освіта.-2008 - № 2.-С.103. 10.Ронгинський Т.І. Синдром вигорання у соціальних професіях / Ронгинський Т.І. // Психологічний журнал. - М.: Наука, 2002. - Т. 23. - № 3. - С. 85-95. 11.Скугаревська М.М. Синдром емоційного вигорання / Скугаревська М.М. // Питання психології.- 2002 .- № 7.- С.22-25. 12.Трунов Д.В. Синдром згорання: позитивний підхід до проблеми / Трунов Д.В. // Журнал практичного психолога. - М.: Видавництво МДУ,

1998. - № 8. - С.84-89. 13.Філіна С. Про «синдром професійного вигорання» та техніку безпеки в роботі педагогів та інших фахівців соціальної сфери / Філіна С. // Шкільний психолог. - 2003. - № 36.-С.42-56. 14.Щуркова Н.Е. Педагогическая технология / Щуркова Н.Е. - М.: Педагогическое общество России, 2002. - 224 с. 15.Янковська Н. Емоційне вигорання вчителя / Янковська Н. // Народна освіта .- 2009 .- № 2.-С.127-137.

Bibliography (transliterated): 1.Bojko V. V. Sindrom "jemocional'nogo vygoranija" v professional'nom obwenii / Bojko V.V. - SPb., 1999. – 197 s. 2.Vodop'janova N.E. Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika / Vodop'janova N.E., Starchenko E.S. – SPb.: Izd-vo "Piter", 2005. – S. 51-60. 3.Markova A.K. Psihologija truda uchitelja / Markova A.K. - M.: Prosvjajewenie, 1993.- 192s. 4.Maslach K. Professional'noe vygoranie: kak ljudi spravljajutsja / Maslach K. // Voprosy psihologii.- 1978.-№ 4.S. 21-29. 5.Mironova M.N. Popytka celostnogo podhoda k post-roeniju modeli lichnosti uchitelja / Mironova M.N. // Voprosy psihologii. 1998. - №1.-S. 44-53. 6.Orel V.E. Fenomen "vygoranija" v zarubezhnoj psihologii: jempiri-cheskie issledowanija / Orel.V.E. // Zhurnal praktičeskoj psihologii i psihoanaliza.- 2001.-№ 9.-S.15-20. 7.Orlov O.O. Suchasnij vchitel': social'nij prestizh i profesijnij status / Orlov O.O. // Pedagogika.-1999 .- № 7.- S.60-68. 8.Or'ol V.Є. Sindrom psihichnogo vigo-rannja osobistosti: monografija / Or'ol V.Є.- Jaroslavl': Vid-vo «Institut psihologii RAN», 2005.-330s. 9.Prjazhnikov N.S. Strategii podolannja sindromu "emocij-nogo vigo-rannja" v roboti pedagoga / Prjazhnikov N.S., Opikovij Є.G. // Psiho-logična nauka i osvita.-2008 - № 2.-S.103. 10.Rongins'kij T.I. Sindrom vigo-rjannja u social'nih profesijah / Rongins'kij T.I. // Psihologičnij zhurnal. - M.: Nauka, 2002. - T. 23. - № 3. - S. 85-95. 11.Skugarevs'ka M.M. Sindrom emocijnogo vigo-rannja / Skugarevs'ka M.M. // Pitannja psihologii.- 2002 .- № 7.-S.22-25. 12.Trunov D.V. Sindrom zgorjannja: pozitivnij pidhid do problemi / Trunov D.V. // Zhurnal praktičnogo psihologa. - M.: Vidavnictvo MDU, 1998. - № 8. - S.84-89. 13.Filina S. Pro «sindrom profesijnogo vigo-rannja» ta tehniku bezpeki v roboti pedagogiv ta inshih fahivciv social'noї sferi / Filina S. // Shkil'nij psiholog. - 2003. - № 36.-S.42-56. 14.Wurkova N.E. Pedagogi-cheskaja tehnologija / Wurkova N.E. - M.: Pedagogičeskoe obwestvo Rossii, 2002. - 224 s. 15.Jankovs'ka N. Emocijne vigo-rjannja vchitelja / Jankovs'ka N. // Narodna osvita .- 2009 .- № 2.-S.127-137.

Стаття надійшла до редакції 06.03.2012

УДК378

*Васильєва І.Г. , Дегтярьова В.Г. , Журавльова Т.Г.
М. Харків, Україна*

**САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ: ПСИХОЛОГІЧНА СТРУ-
КТУРА, КОНТРОЛЬ, ОРГАНІЗАЦІЯ**