

22. *Kronika* // *Łowiec*. – 1880. – № 5.
23. **Франко І.** Зібрання творів у 50 томах. – Т. 46, книга 2: Історичні праці (1891-1897). – К. : Вид-во "Наук. думка", 1986. – С. 124.
24. *Łowiec*. – 1902. – № 16. – S. 187.
25. *Łowiec*. – 1904. – № 23. – S. 295-296.
26. *Łowiec*. – 1904. – № 21. – S. 243-245.
27. *Łowiec*. – 1906. – № 23. – S. 279-280.
28. *Łowiec*. – 1910. – № 23. – S. 275-276.
29. *Łowiec*. – 1906. – № 11-13. – S. 75-76.
30. *Łowiec*. – 1908. – № 2. – S. 2-3.
31. *Łowiec*. – 1904. – № 3-7. – S. 27-28.
32. *Łowiec*. – 1905. – № 11. – S. 130.

Против О.Р. Деятельность журнала "Łowiec" – печатного органа Галицкого охотничьего общества 1878-1939 гг.

Журнал "Łowiec" образован по инициативе краевого охотничьего общества и начал выходить из 1878 г. Возрождает культуру охоты, рациональное ведение охотничьего хозяйства. Исследования материалов, которые публиковались в этом журнале, дадут возможность более объективно освещать материалы по охотничьему законодательству, развитию охотничьей науки, этнографии и краеведения Галиции.

Ключевые слова: Галицкое охотничье общество, культура охоты, охотничье хозяйство.

Protsiv O.P. Activity of the journal "Łowiec" – printed edition of Galicia hunting society in 1878-1939

Journal "Łowiec" was organized on initiative of regional hunting society and was published in 1878 for the first time. It renewed the culture of hunting, rational transaction of hunting economy. Journal "Łowiec" it is formed for initiatives of regional hunting society and began to go out from 1878 revived the culture of hunt, rational conduct of hunting economy. Researches of materials which was published in this magazine will enable more objectively to light up materials on a hunting legislation, development of hunting science, ethnography and study of a particular region of Galicia.

Keywords: Galicia hunting economy, rational transaction of hunting economy.

УДК 159.942.5

Аспир. С.А. Наличаева – Филиал МГУ в г. Севастополе

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Описаны результаты исследования профессионального истощения педагогов средней и высшей школы. Исследование было проведено на 40 учителях и 40 преподавателях. Уровень истощения был измерен при помощи методики К. Маслач и методики для измерения эмоционального истощения В.В. Бойко; самореализация изучалась при помощи методики "Самоактуализационный тест" и опросника терминальных ценностей. У педагогов с высоким уровнем самоактуализации – низкие показатели профессионального истощения. Самореализация является одним из факторов резистентности педагогов к профессиональному истощению.

Ключевые слова: профессиональное истощения, самоактуализация, самореализация, терминальные ценности, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция персональных достижений, фаза "Тревожное напряжение", фаза "Резистенция", фаза "Истощение".

Постановка проблемы. Напряжённость педагогической деятельности является одним из факторов возникновения и развития профессионального выгорания. Однако, интересен тот факт, что многие педагоги с большим ста-

жем работы, долгие годы находясь в условиях стрессогенной деятельности, продолжают и дальше продуктивно работать, реализуя себя в деятельности, считая, что педагогическая деятельность для них наделена смыслом, ценна, интересна и необходима, они ощущают вовлечённость в деятельность, без признаков профессионального выгорания. Педагогическая деятельность сложна своей эмоциональной, коммуникативной, когнитивной насыщенностью. Профессия педагога требует постоянного саморазвития, творческого поиска, активности и предполагает обмен информацией в субъектно-субъектных отношениях на эмоциональном, когнитивном и ценностно-смысловом уровнях. Велика вовлечённость в деятельность внутренних личностных ценностно-смысловых, нравственно-ценностных составляющих; возможности самореализации в профессиональной деятельности педагогов определяется особенностями педагогической деятельности (возможностями творческой реализации, субъект-субъектного общения, ценностного обмена); важную роль в самореализации педагогов играет наставничество в педагогической деятельности.

Анализ последних достижений и публикаций. Широко исследуются внешние ситуативные и организационные факторы выгорания педагогов. В современной психологии особый интерес для исследователей представляет изучение внутренних, личностных факторов выгорания, среди которых важное место занимают факторы, связанные с особенностями ценностно-смысловой сферы (ценностями, уровнем самореализации).

Самореализация включает в себя всестороннее, непрерывное развитие творческого, духовного потенциала, максимальную реализацию возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы, духовной жизни, психическое здоровье и нравственность [3]; может разворачиваться одновременно в нескольких направлениях: по линии выполнения социальных требований, свободного разворачивания способностей, по линии реализации ценностных установок [5].

При изучении самореализации встаёт вопрос о согласованности активности профессионала с объективными формами деятельности; "человек мобилизует активность в необходимых, а не в любых формах, в нужное, а не в любое удобное время и вместе с тем действует по собственному побуждению, использует свои способности, ставит свои цели" [1]. Активность личности носит социально-психологические черты: одних отличает высокая требовательность к себе, критичность, самоконтроль, для других стимулом оказывается успех, признание, для третьих – преодоление трудностей, возможность ставить и решать новые, более сложные задачи [1].

Самореализация характеризуется продуктивностью (оптимальностью, при которой происходит возрастание, умножение психической и личностной активности, переход на качественно новый уровень деятельности) и удовлетворённостью [12]. Продуктивность является ключевым аспектом успешной деятельности и самореализации, мерой соответствия задач возможностям субъекта (пропорциональность, своевременность), критерием качества осуществления деятельности.

Повышение уровня самореализации сопровождается увеличением осмысленности мотивов: при низком уровне самореализации у личности преоб-

ладают мотивы, не адекватные процессу самореализации, препятствуют самореализации барьеры психологической природы (ценностный, смыслового конструкта, диспозиционный). Самореализация не сводится к трудоустройству или к созданию семьи, факт успешного разрешения или усугубления проблемы свидетельствует об определенных закономерностях процесса самореализации в соответствующей сфере жизнедеятельности [7].

Профессиональное совершенствование личности, рост ее мастерства ведут к развитию ее творческого потенциала [1], профессиональный рост включает в себя развитие и последующую адаптацию не себя к профессии, а профессии к себе [6], подразумевает увеличение уровня самореализации личности, повышение уровня смысложизненной и ценностной реализации (сущностной аутентичности). С самореализацией связана личностная зрелость, личностная автономность, саморуководство, без которых невозможна успешная профессиональная деятельность.

В возникновении профессионального выгорания педагогов важную роль играют внутренние личностные факторы: влияет наличие негативной системы представлений о людях, дефицитные ценности (материальный достаток, статус, власть, отсутствие обязанностей), ригидность, внешняя профессиональная мотивация в сочетании с эгоизмом.

В современной психологической науке существует ресурсный подход к борьбе с выгоранием [2], поведенческий (формирование стратегии совладания, работа с эмоциями), например, программа семинара, направленного на профилактику выгорания [10], личностный подход (ценностно-смысловой подход), основанный на внутренних факторах (нравственность, духовность, ценности, смысл деятельности, ориентация на самореализацию) [8]. Профилактика синдрома выгорания зависит от уровня развития системы внутренних личностных факторов, связанных с самоактуализацией личности (утверждение позитивной экзистенциальной позиции, приоритет бытийных ценностей, актуализация осмысленности жизни, самотрансцендентность, индивидуализация и социальная интеграция личности в профессиональной деятельности, основанной на просоциальной этико-философской позиции). К наиболее важным личностным факторам профилактики синдрома выгорания относятся: уровень самоактуализации, бытийные ценности, позитивные представления о людях, уровень альтруизма.

В основе физического, психического здоровья лежит реализация личностью психологического потенциала, поддержание баланса между желаниями и возможностями [11].

Процесс самореализации связан с феноменом душевного здоровья, человек реализует свой собственный потенциал, "реальное собственное Я" (темперамент, склонности, способности) [15]. "Любой невроз – результат конфликта между прирожденными способностями человека и теми силами, которые препятствуют их развитию", важнейшим показателем душевного здоровья является способность человека реализовать заложенные в нем творческие задатки [14]. Способность к самоактуализации является признаком зрелой, полноценно функционирующей, здоровой личности [13], индивиду-

ация – цель нормального развития человека, А. Маслоу отождествляет душевное здоровье и способность к самоактуализации [4, 9].

Для педагогов с высоким уровнем самореализации свойственна способность ощущать свою жизнь полной, насыщенной, эмоциональная устойчивость в сочетании с доминантностью, социальная активность при осознанном соблюдении норм, ответственности и организованности, независимость суждений, социальная смелость, склонность к инновациям, выдержанность, реалистичность восприятия действительности, естественность, непринуждённость в общении в сочетании с социальной активностью, сообразительность и быстрая обучаемость; характерен радикализм в сочетании с дипломатичностью, рациональный подход к событиям и внутренний самоконтроль, высокий уровень самопринятия на фоне открытости и добродушия; присуще сознательное следование социальным нормам в сочетании с восприятием природы человека, независимостью, экспериментирование [7].

Цель работы – изучить проявления профессионального выгорания у педагогов с разными уровнями самореализации.

Исследование проводилось на базе средней образовательной школы и вуза г. Севастополя на выборке из 40 учителей (34 женщины и 6 мужчин, в возрасте от 29 до 60 лет, со стажем работы от 4 до 36 лет) и 40 преподавателей (30 женщин и 10 мужчин, в возрасте от 26 до 60 лет, со стажем от 3 до 35 лет).

В работе использовались методы анализа теоретических и эмпирических данных; психодиагностические тесты: опросник MBI К. Маслач в русскоязычной адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой; опросник "Эмоциональное выгорание" В.В. Бойко; "Самоактуализационный тест" – прототип методики Personal Orientation Inventory – POI Э. Шострома (1963) в адаптации Л.Я. Гозмана (1995); опросник терминальных ценностей (тест "ОТеЦ" И.Г. Сенина); методы статистического анализа (SPSS for Windows 12.0) – критерий Манна-Уитни, кластерный анализ.

В качестве рабочей гипотезы исследования принято утверждение о том, что у педагогов с низким уровнем самореализации в большей степени формируется профессиональное выгорание, тогда как педагоги с высокими показателями самореализации резистентны к выгоранию.

Отдельно исследовались показатели выгорания, самореализации у учителей и у преподавателей, т.к. получены статистически значимые различия по показателям выгорания по методике В.В. Бойко и MBI, по показателям самореализации и ценностей (критерий Манна-Уитни, при $p = 0,00$ и $p = 0,05$). Анализируя средние ранги показателей выгорания у учителей и преподавателей, можно сделать вывод о том, что у учителей в большей степени выражено профессиональное выгорание, чем у преподавателей, существуют статистически значимые различия между учителями и преподавателями в проявлении эмоционального истощения ($p = 0,00$), переживания психотравмирующих обстоятельств ($p = 0,015$), симптома "Загнанности в клетку" ($p = 0,033$), фазы "Тревожное напряжение" ($p = 0,019$), эмоционально-нравственной дезориентации ($p = 0,045$), редукции профессиональных обязанностей ($p = 0,047$), фазы "Резистенция" ($p = 0,037$), эмоционального дефицита ($p = 0,024$), личностной отстранённости ($p = 0,035$), психосоматических и психовегетативных нарушений ($p = 0,026$), фазы "Истощение" ($p = 0,021$). У преподавателей в большей степени выражены пока-

затели самоактуализации. Получены статистически достоверные различия по интегральному показателю самоактуализации ($p = 0,029$), синергии ($p = 0,032$). После процедуры кластерного анализа (hierarchical cluster analysis) в группах учителей и преподавателей выделено по три подгруппы по уровню самоактуализации, степени выраженности выгорания. В первой подгруппе 15 учителей с низкими показателями выгорания и высокими показателями самореализации и выраженности ценностей, вторая группа включает в себя 10 учителей со средними значениями выгорания и самореализации, третья группа включает в себя 15 учителей с низкими показателями самореализации и высокими показателями выгорания. В группе преподавателей в первую подгруппу вошли 13 преподавателей с высокими показателями самореализации и низкими показателями выгорания, во вторую подгруппу вошли 14 преподавателей со средними показателями самореализации и выгорания, в третью группу вошли 13 преподавателей с низкими показателями самореализации и высокими показателями выгорания.

В группе учителей, между первой и второй подгруппами, существуют статистически значимые различия в проявлении выгорания (В.В. Бойко) ($p < 0,05$) и показателями самореализации ($p = 0,00$). Между второй и третьей подгруппой выявлены достоверные различия по проявлениям эмоционального истощения ($p = 0,023$), деперсонализации ($p = 0,026$), выгорания по В.В. Бойко ($p = 0,00$) и самореализации ($p = 0,00$). Между показателями в первой и третьей подгруппах выявлены статистически достоверные различия по всем показателям, кроме эмоционального истощения. В первой и второй подгруппах статистически достоверные различия в ценностях ($p = 0,00$), во второй и третьей подгруппах выявлены статистически достоверные различия между ценностью "Активные социальные контакты" ($p = 0,00$), "Духовное удовлетворение" ($p = 0,00$), "Развитие себя" ($p = 0,019$). В первой и третьей подгруппах выявлены статистически достоверные различия по всем ценностям ($p = 0,00$). Среди преподавателей выявлены статистически достоверные различия по показателям выгорания по В.В. Бойко между первой и второй подгруппами, второй и третьей, первой и третьей ($p = 0,00$). Выявлены статистически значимые различия между первой и второй, второй и третьей, первой и третьей подгруппами в проявлении самореализации и ценностей ($p = 0,00$).

В группе учителей по уровням проявления выгорания выявлено три градации: "низкий уровень", "средний уровень" и "высокий уровень". Из рис. 1 видно, что в первой подгруппе низкие показатели выгорания, во второй – средние и в третьей – высокие.

В первой подгруппе учителей высокие показатели самоактуализации, во второй – средние и в третьей – низкие (см. рис. 2). Из рис. 3 видно, что при высоких показателях самоактуализации у учителей, низкие показатели выгорания, а при низких показателях самоактуализации возрастают показатели выгорания (см. рис. 3).

Среди преподавателей первой подгруппы преобладают высокие показатели выгорания по В.В. Бойко, во второй подгруппе средние показатели, в третьей подгруппе – низкие показатели выгорания (рис. 5). При низких показателях выгорания, показатели самоактуализации и представленности ценностей возрастают (рис. 6, 7 и 8).

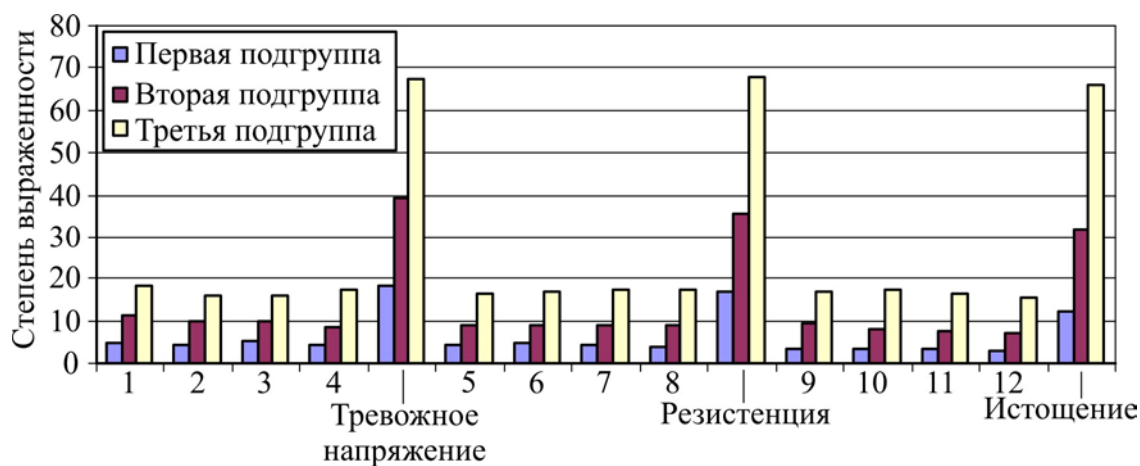


Рис. 1. Показатели выгорания по В.В. Бойко в подгруппах учителей

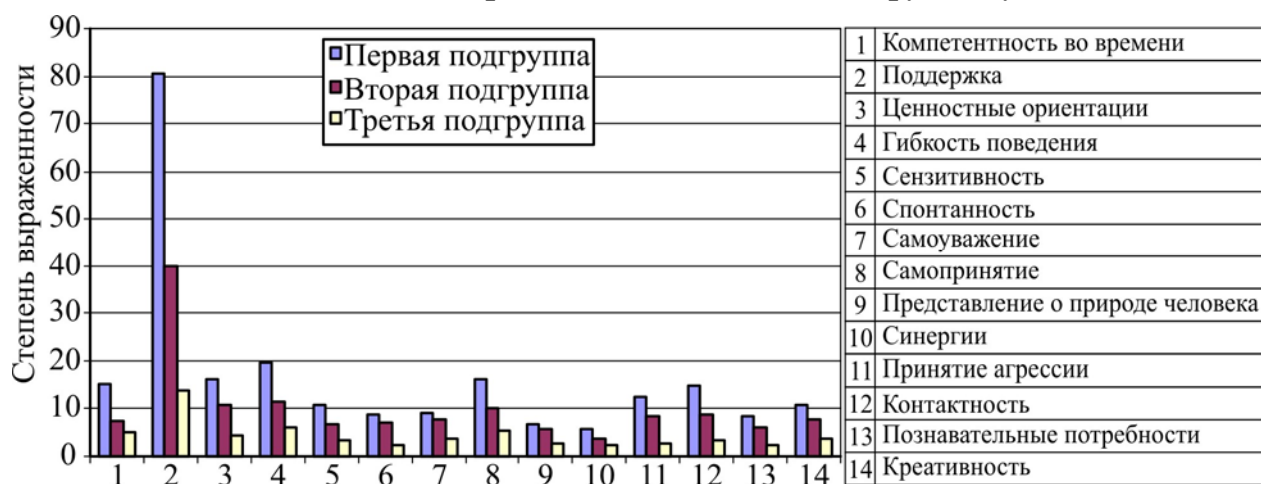


Рис. 2. Показатели самореализации в подгруппах учителей

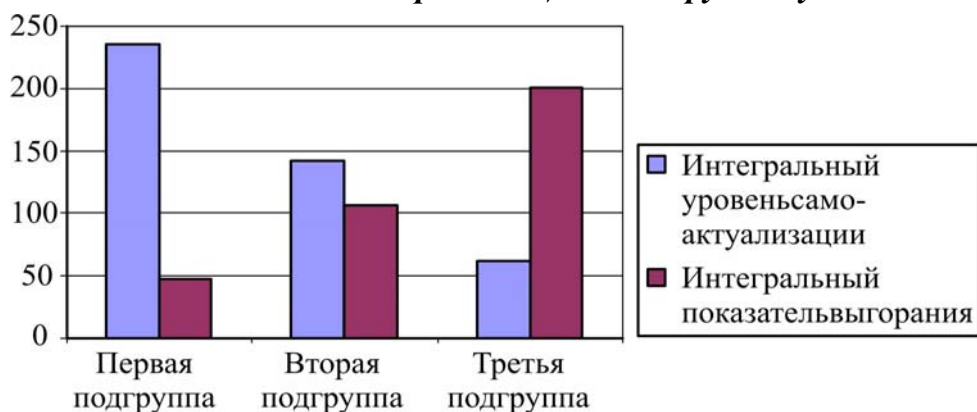


Рис. 3. Интегральные показатели выгорания и самоактуализации

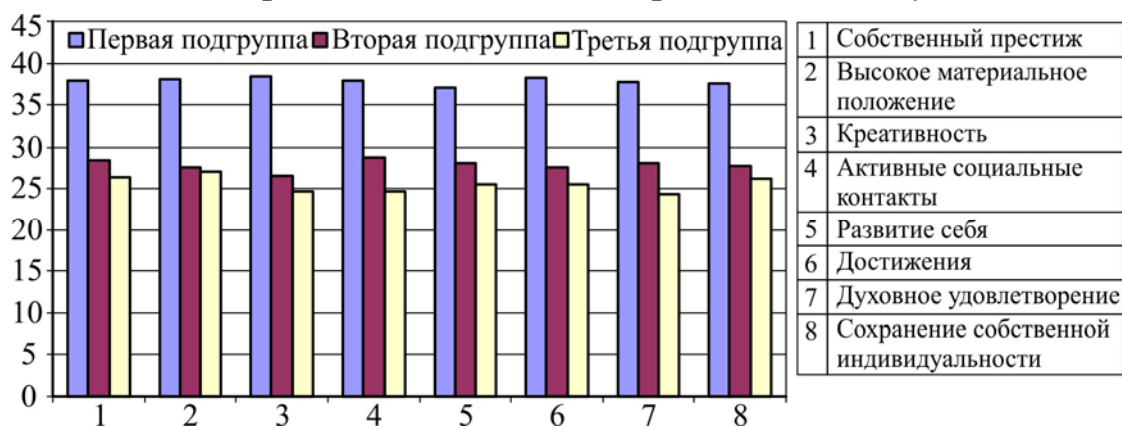


Рис. 4. Ценности учителей трёх подгрупп

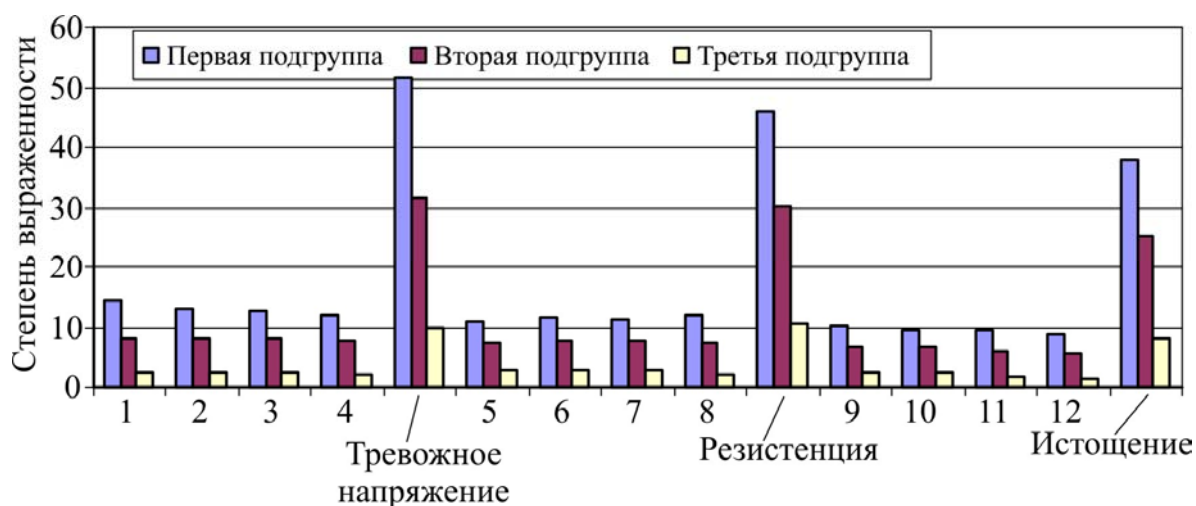


Рис. 5. Показатели профессионального выгорания преподавателей трёх групп



Рис. 6. Особенности самоактуализации преподавателей трёх подгрупп

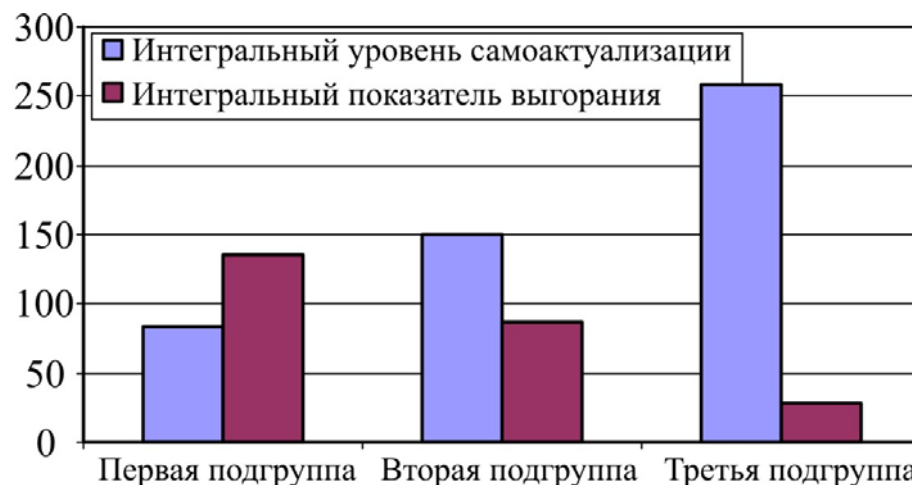


Рис. 7. Проявление выгорания и самоактуализации у преподавателей трёх подгрупп

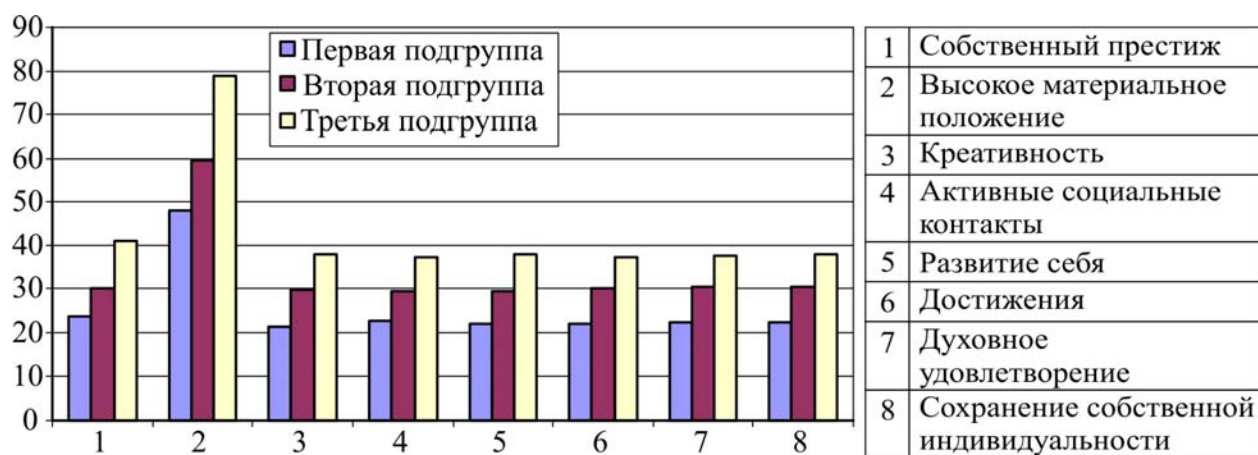


Рис. 8. Представленность ценностей у преподавателей трёх подгрупп

Выводы. Самореализация (реализация личностью своего потенциала) лежит в основе физического, психического здоровья, поддержания баланса между желаниями и возможностями [4, 9, 11, 15]. Уровень духовного и нравственного развития личности, система ценностей и смыслов является регулятором профессионального развития педагога, фактором предотвращающим возникновение деструктивных изменений в эмоциональном состоянии и личности педагога [8]. Для педагогов с высоким уровнем самореализации свойственно ощущение полноты жизни, сознательное следование социальным нормам в сочетании с восприятием природы человека, независимостью, экспериментированием; характерна эмоциональная устойчивость, социальная активность, ответственность, организованность, независимость суждений, социальная смелость, склонность к инновациям, выдержанность, реалистичность восприятия действительности, естественность, непринуждённость в общении, сообразительность и быстрая обучаемость; присущ радикализм, рациональный подход к событиям и внутренний самоконтроль, высокий уровень самопринятия на фоне открытости и добродушия [7]. Профессиональное выгорание, как сложный многокомпонентный феномен предполагает дифференцированную профилактику. У педагогов с низким уровнем самореализации в большей степени формируется профессиональное выгорание, тогда как педагоги с высокими показателями самореализации резистентны к выгоранию. Данный вывод может быть использован при создании мер профилактики выгорания, основывающихся на психологическом сопровождении педагогов, в аспекте работы на уровне ценностно-смысловой сферы профессионалов.

Перспективы дальнейших исследований. Изучение самореализации личности педагога и других особенностей ценностно-смысловой сферы даёт возможность понять особенности внутренней детерминации резистентности педагогов к развитию профессионального выгорания на пути профессионализации педагога, как субъекта педагогической деятельности, определяет перспективы дальнейших исследований особенностей личности педагога в основе особенностей его психологической регуляции в деятельности.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Изд-во "Мысль", 1991. – 158 с.

2. **Бабич О.И.** Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01: защищена 29.05.07: утв. 20.09.07 / Бабич Ольга Игоревна. – М., 2007. – 145 с.

3. **Гозман Л.Я.** Самоактуализация личности и проблема её измерения / Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинская // Российское педагогическое агентство : учебн. пособ. – М., 1995. – Разд. 1. – С. 3-6.

4. **Дубовицкая Т.** Методика диагностики ситуативной самоактуализации личности: Контекстный подход / Т. Дубовицкая // Психологический журнал. – 2005. – № 25. – С. 70-78.

5. **Зобов Р.А.** Самореализация и творчество // Философия о предмете и субъекте научного познания / под ред. Э.Ф. Караваева, Д.Н. Разеева. – СПб., 2002. – С. 61-78.

6. **Ильин Е.** Сущность и структура мотива / Е. Ильин // Психологический журнал. – 1995. № 2. – С. 27-40.

7. **Коростылева Л.А.** Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылёва. – СПб. : Изд-во "Речь", 2005. – 222 с.

8. **Курапова И.А.** Нравственно-ценностная регуляция эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (на примере педагогов средней и высшей школы) : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук. – М., 2009. – 232 с.

9. **Маслоу А.** Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Изд-во "Евразия", 1999. – 479 с.

10. **Осухова Н.** Профилактика профессионального выгорания: практико-ориентированный семинар / Н. Осухова, В. Кожевникова // Школьный психолог. – 2006. – № 16. – 32 с.

11. **Панферов В.Н.** Психология человека / В.Н. Панферов. – СПб., 2000. – 160 с.

12. **Плотницкая М.Р.** Стратегии самореализации личности при различных типах гендерной идентичности : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01: защищена 21.05.08: утв. 23.09.08 / Плотницкая Марина Руслановна. – Хабаровск, 2008. – 159 с.

13. **Роджерс К.Р.** Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – М. : Изд-во "Прогресс", 1994, – 480 с.

14. **Фромм Э.** Человек для самого себя. Психоанализ и этика / Э. Фромм. – М. : Изд-во , 1993. – С. 19-192.

15. **Хорни К.** Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / К. Хорни. – СПб., 1997. – С. 174-180.

***Наличаева С.А.* Особливості професійного виснаження у педагогів з різним рівнем самореалізації**

Описано результати дослідження професійного виснаження педагогів середньої і вищої школи. Дослідження було виконано на 40 вчителів та 40 викладачів. Рівень виснаження було визначено за методикою К. Маслач і за методикою для вимірювання емоційного виснаження В.В. Бойко. Самореалізацію вивчали за допомогою методики "Самоактуалізаційний тест" та опитувальника термінальних цінностей. У педагогів з високим рівнем самоактуалізації – низькі показники професійного виснаження. Самореалізація є одним із чинників резистентності педагогів до професійного виснаження.

Ключові слова: професійне виснаження, самоактуалізація, самореалізація, термінальні цінності, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція персональних досягнень, фаза "Тривожне напруження", фаза "Резистенція", фаза "Виснаження".

***Nalichaeva S.A.* Features of the professional burning out for teachers with the different level of self-realization**

This article describes results of the research of teacher's burnout in the school and the university. The study was carried out in 40 school teachers and 40 university teachers. The level of "burnout" was evaluated using the Maslach Burnout Inventory, Emotional Burnout Inventory by V.V. Boyko; self-realization was evaluated using the self-actualization test and test of terminal values. For teachers with the high level of self-actualization are low indexes of the professional burning out. Self-realization is one of resistance-factors of teacher's professional burning out.

Keywords: Burnout syndrome, self-actualization, self-realization, terminal values, emotional exhaustion, depersonalization, lacking personal accomplishments, alarm phase, resistance phase, exhaustion.