

Ожигова Людмила Николаевна

доктор психологических наук,
профессор кафедры психологии личности
и общей психологии
Кубанского государственного университета

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ У АКТЕРОВ И ПЕДАГОГОВ

Аннотация:

В статье описаны особенности эмоционального выгорания актеров и педагогов во взаимосвязи с самооценкой личности. Выявлено, что у актеров эмоциональное выгорание связано с высокой самооценкой и ситуативной тревожностью, у педагогов – со средней самооценкой и личностной тревожностью. Уточнено, что связь между высокой самооценкой и ситуативной тревожностью наблюдается только у мужчин.

Ключевые слова:

эмоциональное выгорание, тревожность, самооценка, профессия, личность.

Ozhigova Lyudmila Nikolayevna

D.Phil. in Psychology,
Professor, Psychology of Personality
and General Psychology Department,
Kuban State University

EMOTIONAL BURNOUT AND SELF-ESTEEM OF ACTORS AND TEACHERS

Summary:

The article describes the features of emotional burnout of actors and teachers in correlation with the self-esteem. The author has found that the actors' emotional burnout is associated with high self-esteem and situational anxiety. The teachers' emotional burnout is associated with an average self-esteem and personal anxiety. It is clarified that the relationship between high self-esteem and situational anxiety is peculiar only to males.

Keywords:

emotional burnout, anxiety, self-esteem, profession, personality.

Профессиональная деятельность является важнейшей частью жизни личности. Здесь человек реализует себя, свои цели, ценности и смыслы. Однако многолетнее выполнение одной и той же профессиональной деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, обеднению поведения, снижению работоспособности. Эти изменения структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками трудового процесса, Э.Ф. Зеер называет профессиональными деструкциями [1].

К одному из наиболее известных и исследуемых в психологии деструктивных состояний личности относится синдром эмоционального выгорания – неустойчивое состояние психики, которое приводит к повышенной раздражительности, тревожности, нервным срывам [2].

С. Маслач – один из ведущих специалистов по исследованию эмоционального выгорания – детализирует проявления этого синдрома: чувство эмоционального истощения, изнеможения, дегуманизация, деперсонализация, негативное самовосприятие в профессиональном плане – недостаток чувства профессионального мастерства. Все эти состояния отражаются на мотивации профессиональной деятельности и на чувстве удовлетворенности личностью собственной работой и жизнью [3].

Отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что для профессий типа «человек – человек» проблема синдрома эмоционального выгорания имеет особое значение. Это вызвано, по мнению С.П. Безносова, тем, что общение с другим человеком обязательно включает и его обратное воздействие на субъект данного труда [4]. К группе профессионального риска относят учителей, полицейских, тюремный персонал, политиков, юристов, нижнее звено торгового персонала, менеджеров всех уровней [5]. Представители этих профессий высоко эмоционально вовлечены в переживание и сопереживание событий жизни других людей (или, наоборот, обладают повышенным уровнем контроля своей эмоциональной сферы).

В литературе накоплен большой опыт исследования проблемы эмоционального выгорания у педагогов и врачей различных направлений и специализаций. Однако недостаточно изученной является проблема профилактики эмоционального выгорания у актеров [6].

Слагаемые успеха актерской карьеры напрямую связаны с личностью актера, но алгоритмизировать «секреты» подготовки профессионала в этой области практически невозможно. Любая система профессиональной подготовки актера (в училище или вузе) все равно иногда похожа на некоторое «чудо раскрытия таланта». И здесь ведущую роль играет способность актера «использовать» природой или воспитанием заложенный потенциал эмоциональной пластичности. Ведь актер буквально живет эмоциями своего персонажа и проживает их неоднократно [7]. Существует большой практический запрос на изучение проблемы эмоционального выгорания у актеров. Результаты таких исследований позволили бы в дальнейшем организовать систему профилактики эмоционального выгорания, способствовали бы поддержанию «актерского долголетия».

Не менее важным до сих пор является исследование проблематики эмоционального выгорания педагога. Ведь педагог тоже высоко эмоционально вовлечен во взаимодействие с учащимися разного возраста, должен обладать определенным актерским мастерством в преподнесении информации, уметь подстраиваться под аудиторию [8].

Отметим, что в ряде исследований отмечаются факторы и условия, осуществляющие профилактику синдрома эмоционального выгорания. Лидирующее место здесь занимают те, которые связаны непосредственно с самой личностью, ее самосознанием [9]. Поэтому актуальным для нас стало исследование таких личностных особенностей, как связь самооценки личности и эмоционального выгорания у актеров и педагогов.

Цель исследования – определить связь самооценки личности и эмоционального состояния актеров.

Объект: эмоциональное выгорание личности.

Предмет: связь эмоционального выгорания и самооценки у актеров и педагогов.

Были использованы: методика диагностики самооценки С.А. Будасси, опросник МВІ (опросник адаптирован Н.Е. Водопьяновой), методика «Определение уровня тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина.

Выборка: в исследовании приняли участие 50 респондентов: 25 актеров театра и кино и 25 педагогов средних школ (Геленджик, Краснодар). Из них 15 мужчин и 35 женщин. Возраст респондентов – от 21 до 45 лет.

В ходе эмпирического исследования были выявлены некоторые особенности связи эмоционального выгорания и самооценки: у актеров обнаружена связь между высокой самооценкой и деперсонализацией, а также между высокой самооценкой и ситуативной тревожностью; у педагогов – между средней самооценкой и эмоциональным истощением, между средней самооценкой и редукцией достижений, между средней самооценкой и личностной тревожностью. Связь между высокой самооценкой и ситуативной тревожностью выявлена только у мужчин.

Таким образом, выявлена некоторая закономерность (коэффициент ранговой корреляции Спирмена): у актеров высокая самооценка очевидно регулирует эмоциональное состояние через негативизм по отношению к другим или ситуации (причем это происходит у мужчин); у педагогов со средней самооценкой имеется склонность к ухудшению их эмоционального состояния через эмоциональное истощение, самообвинение и повышение личностной тревожности (причем это происходит у женщин).

Опишем полученные результаты более развернуто.

1. В выборке актеров выявлены все виды самооценки: низкая (-0,61), высокая (0,75) и средняя (0,25) самооценки. Большинство актеров (45 %) – обладатели средней самооценки. Это уверенные в себе люди, умеющие ставить реалистичные цели и добиваться их. Однако среди актеров есть люди и с завышенной самооценкой (30 %), которые могут преувеличенно оценивать свои возможности, ставить перед собой завышенные цели, которых не могут реально достичь, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Часть актеров имеет низкий уровень самооценки (25 %), что может свидетельствовать о критичном отношении к себе, неуверенности и высокой тревожности в отношениях или при постановке и достижении целей. Достоверно статистически различны две группы: актеры с высокой и средней самооценкой. Критические значения: $U_{кр. p \leq 0.01} = 14$ и $p \leq 0.05 = 21$. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп.} (18)$ находится в зоне значимости.

У педагогов выявлены доминирующие виды самооценки: высокая (0,61) и средняя (0,48). Большинство педагогов (55 %) – обладатели средней самооценки. Это уверенные в себе люди, умеющие ставить реалистичные цели и их добиваться. Почти такое же количество педагогов (50 %) – люди с завышенной самооценкой, которые могут переоценивать свои возможности. Статистически значимых различий между группами нет.

Актеры и педагоги различаются между собой только в группе со средней самооценкой. Критические значения: $U_{кр. p \leq 0.01} = 14$ и $p \leq 0.05 = 21$. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп.} (15)$ находится в зоне значимости. Содержательно отличие заключается в том, что педагоги имеют чуть более высокую среднюю самооценку, чем актеры. Также среди педагогов встречается больше людей со средней самооценкой, но фактически нет педагогов с низкой самооценкой (10 %). У актеров же наблюдается более равномерное распределение на группы: более представлена группа со средней самооценкой, также выражена группа с низкой и высокой самооценкой. Такой результат может свидетельствовать о том, что самооценка педагогов более умеренная (средняя). Они могут быть более адекватны, чем актеры, в оценке своих достижений и межличностных контактах.

2. Оказалось, что именно педагоги (47 % выборки) более подвержены синдрому эмоционального выгорания, чем актеры (всего 10 % выборки). У актеров эмоциональный фон повышен, они не равнодушны к происходящему в их профессиональной деятельности, но отношения с другими людьми не деформированы. Актеры позитивно оценивают себя, свои профессиональные достижения и успехи, отсутствует негативизм относительно своей профессиональной реализации. А у педагогов эмоциональный фон снижен, они могут быть равнодушны к происходящему в

их профессиональной деятельности, хотя отношения с другими людьми не деформированы. Педагоги склонны негативно оценивать не других, а себя, свои профессиональные достижения и успехи, они физически истощены.

3. Оценка различий между группами актеров и педагогов по уровню тревожности показала, что достоверных различий нет. Однако по количественному распределению выявлено, что педагогов с высоким уровнем личностной и ситуативной тревожности больше, чем актеров с такими показателями. Педагоги обладают склонностью к высоко субъективным переживаниям эмоций, напряжению, беспокойству, нервозности, эмоциональной лабильности, возрастанию общей возбудимости и снижению порога чувствительности. У актеров тревожность возникает как эмоциональная реакция на стрессовые ситуации (накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, накануне выступления), но негативное эмоциональное впечатление от пережитого сохраняет долговременное воздействие на личность.

4. Выявлены некоторые различия в показателях, характеризующих мужчин и женщин.

Различий между мужчинами и женщинами, обладающими средней и низкой самооценкой, не обнаружено, однако существует достоверное различие в группе респондентов с высоким уровнем самооценки. А именно уровень самооценки мужчин, находящихся в группе респондентов с высокой самооценкой, выше уровня самооценки женщин, отнесенных к той же группе. Большинство женщин, принявших участие в исследовании, имеют среднюю самооценку, практически отсутствуют женщины с низкой самооценкой. У мужчин наблюдается более равномерное распределение на группы: наиболее представлена группа со средней самооценкой, но также выражены группы с низкой и высокой самооценкой.

По уровню эмоционального выгорания оценка гендерных различий показала, что мужчины и женщины отличаются по доминирующим компонентам эмоционального выгорания: у женщин больше, чем у мужчин, представлены два компонента эмоционального выгорания – «эмоциональное истощение» и «редукция личных достижений». А у мужчин больше, чем у женщин, представлен компонент «деперсонализация».

По уровню тревожности анализ гендерных различий показал, что уровень личностной тревожности у женщин в среднем выше, чем у мужчин. У женщин наиболее выражен уровень как личностной, так и ситуативной тревожности, нет женщин с низким уровнем тревожности. Мужчины в большей степени имеют умеренный уровень личностной и ситуативной тревожности. Незначительный процент мужчин имеет высокий и низкий уровни личностной и ситуативной тревожности.

Возможно предположить, что гендерные различия связаны еще и с тем, что мужчины и женщины в нашем исследовании относятся к разным профессиям: в нашей выборке среди мужчин больше актеров, а среди женщин – педагогов.

Однако полученный результат уже сейчас заставляет предположить, что группа женщин-педагогов представляет некоторую группу риска по формированию синдрома эмоционального выгорания и повышающемуся уровню личностной тревожности, в то время как эмоционально наполненная профессиональная жизнь мужчины-актера оказывается более «долгосрочной». Возможно, яркая, эмоциональная жизнь актеров требует от них максимального эмоционального включения, но в силу постоянной эмоциональной тренировки у них формируются навыки профессиональной саморегуляции. К сожалению, педагоги не обучены такой психической (эмоциональной) саморегуляции.

Полученные данные могут быть использованы в рамках различных учебных курсов, направленных на формирование представлений о профессиональной деятельности личности. Также представленные результаты можно использовать для организации психологической поддержки актеров и, что было выяснено в первую очередь, педагогов – в процессе обучения, адаптации к профессии и повышения квалификации.

Ссылки:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособие для студентов вузов. 2-е изд., перераб., доп. М. ; Екатеринбург, 2003.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2009.
4. Безнососов С.П. Профессиональная деформация и воспитание личности // Крылов А.А. Психологическое обеспечение социального развития человека. Л., 1989.
5. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда. Новосибирск, 1985.
6. Штефан Н.И. Актер любительского театра как объект социокультурного исследования // Ярославский педагогический вестник. 2012. Т. 1, № 4. (Гуманитарные науки). С. 314–319.
7. Попова Ю.И. Перевоплощение как регулятор Я-концепции : автореф. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2004.
8. Аминов Н.А. Типичные варианты профессионального самоопределения у старшеклассников педагогических классов и их физиологические корреляты // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. 1990. № 1 (3). С. 53–54.
9. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М., 2001.

References:

1. Zeer, EF 2003, *Psychology professions: manual*, 2nd ed., Moscow; Ekaterinburg,.
2. Vilyunas, VK 1976, *Psychology of emotional phenomena*, Moscow.
3. Vodopyanova, NE & Starchenkova, ES 2009, *Burnout syndrome: diagnosis and prevention*, SPb.
4. Beznosov, SP 1989, 'Professional deformation and education of the person', *AA Krylov Psychological support of human social development*, Leningrad.
5. Kolesnikov, LF 1985, *Provisions efficiency of pedagogical work*, Novosibirsk.
6. Shtefan, NI 2012, 'Actor amateur theater as an object of socio-cultural studies', *Yaroslavl Pedagogical Gazette*, vol. I, no. 4, (Humanities), pp. 314-319.
7. Popova, YI 2004, *Reincarnation as a regulator of self-concept*. PhD abstract, Krasnodar.
8. Aminov, NA 1990, 'Exemplary embodiments of professional self-determination at senior pupils of pedagogical classes and their physiological correlates', *New research in psychology and age physiology*, no. 1 (3), pp. 53-54.
9. Pryazhnikov, NS & Pryazhnikova, EY 2001, *Psychology of work and human dignity*, Moscow.