

Шестакова К.Н. Факторы профессионального выгорания актеров



English version: [Shestakova K.N. Factors of professional burnout in actors](#)

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Увлеченность работой и профессиональные кризисы рассматриваются в качестве факторов профессионального выгорания актеров (N = 142). По полученным результатам, ингибиторами профессионального выгорания актеров являются энтузиазм, энергичность, привлекательность профессии, профессиональная востребованность. Предикторами профессионального выгорания актеров являются поглощенность деятельностью, профессиональные кризисы (кризис нереализованности, опустошенности, бесперспективности), уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональная идентичность, профессиональное выгорание, актер, увлеченность работой, профессиональный кризис

Проблема профессионального выгорания и стресс-менеджмент в настоящее время находится под пристальным вниманием организационных психологов и специалистов в области психологии труда в связи с большим практическим значением данного направления. Несмотря на представленность темы выгорания в научных исследованиях, следует отметить, что более проработана данная проблематика на примере профессий типа «человек-человек», «человек-техника» [Direndonk, Schaufeli, 1994; Бойко, 1999; Водопьянова, Старченкова, 2002; Ронгинская, 2002; Крапивина, 2004; Густелева, 2009; Баранова, 2011; Бысюк, 2012; и др.].

Большой интерес с точки зрения стрессогенности профессии представляет также сфера «человек – художественный образ» в общем и актерская профессия в частности [Клименко, 2003; Шаймуратова, 2010]. Актуальность данной проблемы подтверждается также ограниченностью данных теоретических и эмпирических исследований, наряду с возрастающим практическим интересом к данному направлению.

Профессия актера описана преимущественно с точки зрения театроведческого подхода и театральной педагогики [Станиславский, 1955; Парыгин, 1975; Коптев, 1979; Суворова, 1981; Дианова, 1984; Клименко, 2003; Захава, 2008; Орелев, 1997; Бажанова, 2009; Винокуров, 2009]. В отечественной психологии первыми заинтересовались особенностями актерской профессии Л.С.Выготский, Б.Г.Ананьев [Выготский, 1936; Ананьев, 1941].

Большой вклад в исследование психологических особенностей актерского творчества внесли исследования Н.В.Рожественской. Перевоплощение сопровождается перестройкой мотивов, установок, отношений, эмоциональных состояний актера, и эти перестройки происходят по ходу сценического действия, отличного от привычных жизненных действий самого актера [Рожественская, 2003, 2005].

В театроведении акцентируется внимание на феномене раздвоенности субъекта сценического переживания «Я-актер» и «Я-персонаж», рассмотрении его в контексте профессионального сообщества творческих людей, «богемы» [Исмайлова, 1999; Коптев, 1979; Ошмарина, 2000; Парыгин, 1975; Рождественская, 2003].

Актерская профессия зависима от множества факторов, работа актера над ролью требует огромных психоэмоциональных затрат. Для воплощения художественного образа актеру необходима кардинальная перестройка его психофизического состояния, выход за рамки своего бытового состояния [Клименко, 2003].

К специфическим факторам риска профессионального выгорания актеров относятся повышенные требования к эмоционально-рефлексивной сфере, необходимость преодоления порогов творчества, ежедневная готовность к сценическому воплощению, а также сложность структуры профессионального акта, когда актер как субъект профессиональной деятельности является ее предметом и инструментом воздействия на зрителя посредством художественного образа.

Профессиональные кризисы связаны с характером актерского творчества – необходимостью постоянного освоения новых ролей, постоянного перевоплощения, требующих психической и психологической гибкости. Одной из причин профессионального кризиса актеров можно назвать творческую стагнацию. Форму неконструктивной «удовлетворенности собой» можно охарактеризовать как успокоенность [Ротенберг, 2000].

Профессиональные кризисы связаны также с нравственно-этическими аспектами актерского искусства, которые заключаются в ответственности перед автором, перед зрителями, партнерами по сцене, перед самим собой. Формы проявления профессиональных кризисов разнообразны. Они порождают психическую напряженность, неудовлетворенность собой, отрицательные эмоции, пассивное отношение к себе, заниженную самооценку. В связи с этим отмечается актуальность данной проблемы, требующей дальнейшего изучения, а также поиска способов конструктивного преодоления профессиональных кризисов у актеров.

Цель настоящего исследования – изучить увлеченность работой и профессиональные кризисы как факторы профессионального выгорания актеров.

Гипотезы исследования

1. Профессиональное выгорание обусловлено напряженными профессиональными кризисами в сочетании с высокой увлеченностью работой.
2. Ингибиторами профессионального выгорания актеров являются энтузиазм, энергичность, привлекательность профессии, профессиональная востребованность.
3. Предикторами профессионального выгорания актеров являются поглощенность деятельностью, профессиональные кризисы (кризис нереализованности, опустошенности, бесперспективности), уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности.

Методы

Выборка. В исследовании приняли участие актеры драматических театров Санкт-Петербурга, Москвы, Новокузнецка. Эмпирическое исследование проводилось в два этапа.

На первом этапе было проведено пилотажное исследование, которое включало интервью с

последующим контент-анализом с целью группировки шкал для разработки анкеты оценки привлекательности профессии, профессионально-трудных ситуаций, а также кризисных переживаний актерской профессии. В пилотажном исследовании, предназначенном для разработки и апробирования анкет привлекательности актерской профессии, оценки профессионально трудных ситуаций, приняли участие 35 актеров с общим профессиональным стажем от 1 года до 35 лет, из них 14 женщин и 21 мужчина.

На втором этапе было проведено основное исследование по выявлению, оценке и интерпретации факторов профессионального выгорания актеров. В основном эмпирическом исследовании, направленном на изучение увлеченности работой и профессиональных кризисов как факторов профессионального выгорания актеров, приняли участие 107 актеров (53 женщины, 54 мужчины) в возрасте от 21 года до 71 года с общим профессиональным стажем работы от 1 года до 50 лет.

Методики. В результате теоретико-аналитического исследования были отобраны следующие методики для эмпирического изучения психологических факторов профессионального выгорания актеров:

- шкала оценки стрессогенности профессионально трудных ситуаций (ПТС) актерской профессии (адаптированный вариант для специалистов торгово-производственной организации) [Водопьянова, 2009];
- шкала оценки факторов привлекательности актерской профессии (авторская анкета);
- шкала «Типы профессионального кризиса» (авторская анкета);
- анкета «Период кризисных переживаний в профессии» (авторская анкета);
- опросник профессионального выгорания (ПВ), разработанный Н.Е.Водопьяновой и Е.С.Старченковой [Водопьянова, Старченкова, 2008];
- опросник «Профессиональная востребованность личности» Е.В.Харитоновой, Б.А.Ясько [Харитонова, Ясько, 2009];
- утрехтская шкала увлеченности работой (UWES, авторы W.Schaufeli и A.Bakker) в адаптации О.М.Кутузовой.

Методы анализа данных. Использовались регрессионный и факторный анализ, а также методы сравнения выборок (критерий U-Манна–Уитни; дисперсионный анализ – ANOVA). Обработка и анализ данных проводились с помощью пакета статистических программ SPSS 17.0.

Результаты и обсуждение

Интегральные показатели профессионального выгорания

Более половины принявших участие в исследовании представителей актерской профессии имеют выраженные показатели выгорания, что свидетельствует о склонности актеров к высокой степени профессионального выгорания, наряду с представителями социономических профессий (рис. 1). Крайне высокую степень выгорания имеют 9,4% актеров ($n = 10$), высокую степень выгорания – 30,8% ($n = 33$), среднюю выраженность выгорания имеют 45,8% ($n = 49$) и без выгорания 1,9% актеров ($n = 2$).

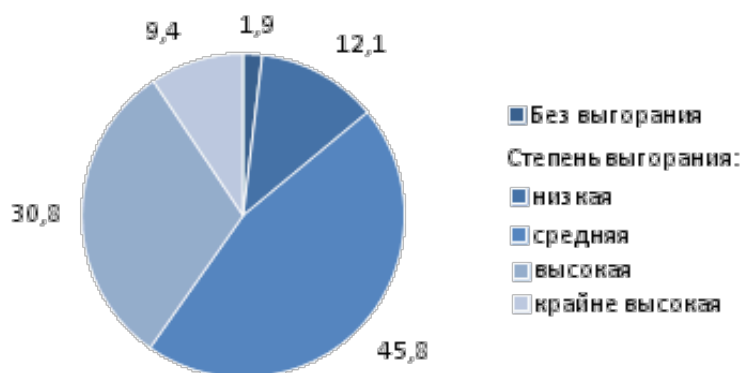


Рис. 1. Количество актеров с разным уровнем профессионального выгорания (%).

Подавляющее большинство актеров (86%) находится в состоянии профессионального выгорания преимущественно средней и высокой степени выраженности. Полученные результаты говорят об актуальности проблемы выгорания представителей данной профессии, несмотря на ее принадлежность к типу «человек – художественный образ», ранее не рассматриваемому в контексте проблемы развития профессионального выгорания [Климов, 1996].

Отсутствие значимых различий по полу, профессиональному стажу, месту работы, а также корреляционных связей с возрастом говорит об отсутствии детерминированности выгорания респондентов демографическими показателями или спецификой условий конкретного места их работы.

Факторы профессионального выгорания

С целью группировки переменных по характеру влияния на профессиональное выгорание актеров был произведен факторный анализ по методу главных компонент с использованием варимакс-вращения. По результатам факторного анализа было отобрано двухфакторное решение: первая группа переменных нами условно названа «Увлеченность работой», вторая – «Профессиональные кризисы». Названия факторов определены по показателям, имеющим наибольшие факторные нагрузки (см. табл. 1).

Таблица 1

Факторы профессионального выгорания актеров

Переменные	Факторы	
	Увлеченность работой	Профессиональные кризисы
Энтузиазм	0,814	
Поглощенность деятельностью	0,740	
Перевоплощение	0,733	
Энергичность	0,712	
Профессиональные коммуникации	0,654	
Контакт со зрителем	0,640	
Самореализация	0,625	
«Единственная подходящая профессия»	0,585	
«Непохожие качества персонажа»	0,506	
Профессиональная востребованность	0,461	
Кризис опустошенности		0,830

Кризис нереализованности	0,797
Кризис бесперспективности	0,502
Стрессогенность (уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности)	0,494

Объединение показателей увлеченности работой, привлекательности актерской профессии, профессиональной востребованности в фактор «увлеченность работой» можно объяснить тем, что данные компоненты являются положительной детерминантой профессионального развития субъекта труда. Стрессогенность объединилась с профессиональными кризисами, что подтверждает динамику стресса в профессиональной деятельности: стресс может провоцировать кризисы, которые в свою очередь являются сензитивными периодами для развития выгорания.

Увлеченность работой

У большинства актеров обнаружен умеренный и высокий уровни увлеченности работой (рис. 2). Для успешного овладения данной профессией требуется немало внутренних ресурсов, высокий уровень мотивации, стрессоустойчивости, развитые волевые качества. В профессию идут те, кто «не может без сцены». Этим объясняется объединение компонентов увлеченности работой, привлекательности профессии и профессиональной востребованности в один фактор.

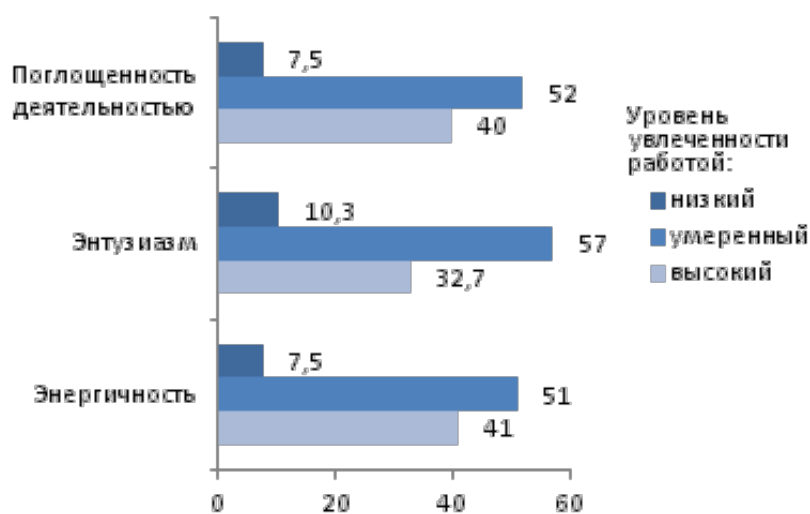


Рис. 2. Количество актеров с разным уровнем показателей увлеченности работой (%).

Обнаружены статистически значимые различия ($U = 1075$, $p = 0,026$) уровня увлеченности работой у мужчин ($4,70 \pm 1,343$) и женщин ($5,20 \pm 0,935$). В целом актрисы более увлечены своей работой, что соответствует гендерным особенностям: потребность в привлечении внимания, смены образа, демонстративности. В историческом континууме у женщин более выражена склонность к перевоплощению, более гибкая психика [Ильин, 2006].

Привлекательность актерской профессии

По результатам исследования показателей привлекательности актерской профессии было обнаружено, что наиболее привлекательными для актеров являются следующие: контакт со зрительным залом, перевоплощение, самореализация в профессии.

Обнаружены статистически значимые различия ($U = 1097$, $p = 0,026$) между показателями привлекательности актерской профессии для мужчин ($5,81 \pm 1,344$) и для женщин ($6,33 \pm 0,924$). Для женщин перевоплощение в актерской профессии является более привлекательным, чем для мужчин, что подтверждается особенностями женской психологии, большей склонностью к подражанию, поиску образа я – как внутреннего, так и внешнего [Ильин, 2006].

Обнаружены статистически значимые различия показателей привлекательности профессии для актеров с разной степенью выраженности профессионального выгорания. Актеры с менее выраженным профессиональным выгоранием в большей степени ориентированы на контакт со зрителем ($6,31 \pm 0,990$, $U = 928$, $p = 0,002$), профессиональные коммуникации ($5,98 \pm 1,091$, $U = 849$, $p = 0,000$), перевоплощение ($6,42 \pm 0,752$, $U = 882$, $p = 0,001$).

Можно предположить, что ориентация на содержательные аспекты профессии, такие, как процесс перевоплощения, контакт со зрительным залом, общение с режиссером, партнерами по сцене и всем художественным цехом, служит барьером для профессионального выгорания, поскольку обеспечивается мотивационной составляющей.

Профессиональная востребованность актеров

Высокий уровень профессиональной востребованности имеют 18,7% ($n = 20$), средний уровень – 69,2% ($n = 74$), низкий уровень профессиональной востребованности имеют 12,1% ($n = 13$) обследованных актеров. В среднем актеры оценивают достаточно высоко уровень субъективной востребованности в профессии.

В табл. 2 представлены статистически значимые различия по показателю профессиональной востребованности для актеров с разной степенью выраженности профессионального выгорания.

Таблица 2

Общий уровень профессиональной востребованности ($M \pm SD$) актеров с разной степенью выраженности профессионального выгорания

Профессиональное выгорание		F	p
более выраженное	менее выраженное		
$130,2 \pm 18,69$	$138,8 \pm 16,51$	6,256	0,014

Примечания. М – среднее; SD – стандартное отклонение; F – критерий Фишера; p – уровень значимости.

Актеры с высокими показателями общего уровня профессиональной востребованности положительно относятся к себе как к человеку, реализовавшему свой профессиональный потенциал. Они не склонны к переживанию невостребованности результатов своей деятельности, опыта, оценивая их как значимые для других. Для них характерно дифференцированное представление о себе как представителе профессионального сообщества актеров и в связи с этим положительное эмоциональное отношение к себе и к воспитательным и эстетическим ценностям искусства, к партнерам по сцене, зрителям.

Актерам с низкими показателями профессиональной востребованности свойственны неудовлетворенность степенью реализации профессионального потенциала. Для них характерны ожидание негативного отношения к себе как профессионалу со стороны других людей и негативное самоотношение, обусловленное незначимостью результатов профессиональной деятельности для близких. Подобные переживания усиливают риск профессионального выгорания.

Профессиональные кризисы актеров

Более напряженными для актеров являются кризис нереализованности и опустошенности. Актеры с доминирующим напряженным кризисом нереализованности демонстрируют субъективное отрицательное переживание жизненной программы; с кризисом опустошенности – переживают душевную усталость и отсутствия достижений; с кризисом бесперспективности – отсутствие перспектив профессионального роста, реальных планов на будущее. Результаты исследования типов профессионального кризиса актеров представлены на рис. 3.

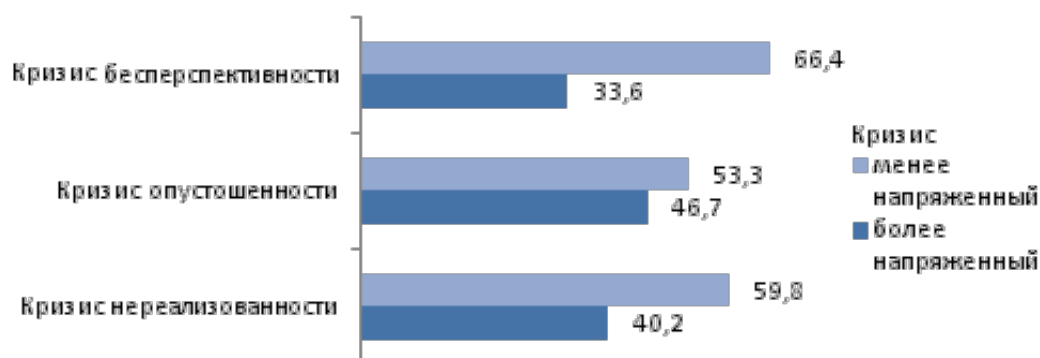


Рис. 3. Количество актеров с разной степенью напряженности профессиональных кризисов разного типа (%).

Напряженный кризис нереализованности актеров характеризуется высоким уровнем профессионального выгорания, низкими значениями энтузиазма и привлекательности профессиональных коммуникаций в процессе освоения роли, а также переживание своей незначимости, нереферентности для других. Отсутствие уверенности в своем авторитете как профессионала сопровождается негативной самооценкой и ожиданием негативной оценки со стороны других результатов своей профессиональной деятельности.

Напряженный кризис опустошенности актеров характеризуется высоким уровнем профессионального выгорания, высокой степенью уязвимости к стрессовым факторам, неудовлетворенностью степенью реализации своего профессионального потенциала. Считая себя профессионально некомпетентными, актеры не удовлетворены своим профессиональным статусом и степенью востребованности профессионального опыта, а также оценкой другими результатов их профессиональной деятельности.

Напряженный кризис бесперспективности актеров характеризуется высоким уровнем профессионального выгорания, низким уровнем увлеченности работой, но вместе с тем ощущением, что это единственная подходящая профессия, потеря интереса к своей профессии создает ощущение безысходности. Актеры в состоянии кризиса переживают отсутствие чувства собственного достоинства и самоуважения в профессиональной деятельности. Они сомневаются в том, что их деятельность может приносить пользу близким, а также в том, что они вообще могут найти применение своим профессиональным способностям.

Для актеров с напряженными профессиональными кризисами характерен высокий уровень профессионального выгорания, низкие значения по шкалам энтузиазма, энергичности, негативное отношение к себе как к профессионалу. На фоне чувства опустошенности, профессионального негативизма возникает субъективная «профессиональная дискредитация».

Это усугубляется тем, что актеры ориентируются на свою профессию как единственную подходящую. Появляется ощущение собственного бессилия, загнанности в клетку, потере чувства

перспективы и профессионального роста, усиливает профессиональный кризис и может в конечном итоге спровоцировать появление профессиональных деструкций. Таким образом, увеличение уровня профессионального выгорания в период кризиса ведет к регрессивной направленности актера как субъекта труда.

Особенности профессиональных кризисов актеров

Выявлено, что в докритической фазе переживания профессионального кризиса находятся 15,9% (n = 17) актеров, в критической фазе – 29,9% (n = 32); в посткритической фазе переживания профессионального кризиса находятся 54,2% (n = 58) актеров. Таким образом, 80% актеров пережили или переживают кризис профессиональной деятельности.

Предкритическая фаза обнаруживается в неудовлетворенности существующим профессиональным статусом, содержанием деятельности, способами ее реализации, межличностными отношениями. Эта неудовлетворенность не всегда отчетливо осознается, но проявляется в психологическом дискомфорте на работе, раздражительности, недовольстве организацией театрального процесса, оплатой труда, художественным руководителем, режиссером и т.п.

Критическая фаза отличается осознанной неудовлетворенностью реальной профессиональной ситуацией. Намечаются варианты ее изменения, проигрываются сценарии дальнейшей профессиональной жизни, усиливается психическая напряженность. Противоречия усугубляются, и возникает конфликт, который становится ядром кризисных явлений [Зеер, 2003].

В критической фазе переживания профессионального кризиса находятся 29,9% актеров. Из них 7,5% переживают мотивационный конфликт, 8,4% – когнитивно-деятельностный, 19% актеров переживают поведенческий конфликт.

Мотивационный конфликт обусловлен потерей интереса к работе, утратой перспектив профессионального роста, дезинтеграцией профессиональных ориентаций, установок, позиций; когнитивно-деятельностный конфликт детерминирован неудовлетворенностью содержанием и способами осуществления профессиональной деятельности; поведенческий конфликт обусловлен противоречиями в межличностных отношениях в коллективе, неудовлетворенностью своим социально-профессиональным статусом, положением в коллективе, уровнем зарплаты и т.п.

Разрешение конфликта приводит кризис в посткритическую фазу. Способы разрешения конфликтов могут иметь конструктивный, профессионально-нейтральный и деструктивный характер [Зеер, 2003].

В посткритической фазе переживания профессионального кризиса находятся 54,2% актеров. Из них 41,1% применили конструктивный способ разрешения конфликта (n = 44), 9,4% – профессионально-нейтральный (n = 10), 6,5% актеров применили деструктивный способ разрешения конфликта в период профессионального кризиса. Таким образом, актеры демонстрируют преимущественно конструктивный способ разрешения конфликта.

Конструктивный выход из конфликта предполагает повышение профессиональной квалификации, поиск новых способов выполнения деятельности, изменение профессионального статуса, смену места работы и переквалификацию. Многие актеры начинают преподавательскую деятельность в учебных заведениях и театральных студиях. Профессионально-нейтральное отношение актеров к кризисам приводит к профессиональной стагнации, равнодушию и пассивности. Актеры стремятся реализовать себя вне профессиональной деятельности: в быту, различного рода хобби и т.п. Деструктивные последствия кризисов могут выражаться в профессиональной апатии, употреблении алкоголя и других подобных веществ [Зеер, 2003].

В табл. 3 представлены статистически значимые различия между компонентами факторов профессионального выгорания актеров, находящихся в разных фазах кризисных переживаний (результаты ANOVA).

Таблица 3

Показатели профессионального выгорания ($M \pm SD$) актеров, находящихся в разных фазах кризисных переживаний

Показатели профессионального выгорания	Фазы кризисных переживаний			F	p
	Докритическая	Критическая	Посткритическая		
Интегральный показатель профессионального выгорания	$8,6 \pm 2,88$	$6,7 \pm 2,49$	$6,8 \pm 1,94$	4,838	0,010
Профессиональные коммуникации	$6,0 \pm 1,41$	$5,2 \pm 1,30$	$5,7 \pm 1,24$	3,088	0,050
Самореализация	$5,7 \pm 1,41$	$5,3 \pm 1,18$	$6,2 \pm 1,33$	4,735	0,011
Общий уровень профессиональной востребованности	$129,6 \pm 19,91$	$131,4 \pm 14,70$	$139,2 \pm 18,19$	3,119	0,048
Кризис нереализованности	$1,9 \pm 11,78$	$3,9 \pm 1,87$	$2,0 \pm 1,43$	15,739	0,000
Кризис опустошенности	$1,8 \pm 1,67$	$4,0 \pm 1,72$	$2,4 \pm 1,53$	13,955	0,000

Примечания. M – среднее; SD – стандартное отклонение; сравнение методом ANOVA; F – критерий Фишера; p – уровень значимости.

Наблюдается пик профессионального выгорания в докритическую фазу, в которой актеры могут ощущать дискомфорт по поводу работы, но не понимать его причин. В критическую фазу происходит осознание этих причин, что проявляется в раздражении, неудовлетворенности профессиональной ситуацией. Значимость профессиональных коммуникаций в этот период снижается, так же как и ощущение самореализации в профессии. Можно наблюдать усиление субъективного чувства профессиональной востребованности. Таблица сопряженности показала, что в критическую фазу переживания профессионального кризиса актеров преобладает поведенческий конфликт.

В табл. 4 представлены статистически значимые различия между компонентами факторов профессионального выгорания актеров с разными типами конфликтов в период профессионального кризиса (результаты ANOVA).

Таблица 4

Показатели профессионального выгорания ($M \pm SD$) актеров с разными типами конфликтов в период профессионального кризиса

Показатели профессионального выгорания	Тип конфликта			F	p
	Мотивационный	Когнитивно-деятельностный	Поведенческий		
Интегральный показатель профессионального выгорания	$8,6 \pm 2,52$	$7,5 \pm 2,35$	$6,0 \pm 1,67$	2,985	0,035
Энтузиазм	$3,6 \pm 1,36$	$4,9 \pm 1,29$	$5,1 \pm 1,21$	4,134	0,008
Профессиональные коммуникации	$4,1 \pm 0,99$	$5,0 \pm 1,32$	$5,4 \pm 1,35$	6,356	0,001
Перевоплощение	$4,9 \pm 1,72$	$6,1 \pm 1,05$	$6,2 \pm 0,88$	3,230	0,026
Самореализация	$4,4 \pm 1,69$	$5,4 \pm 1,24$	$6,0 \pm 0,83$	4,228	0,007
Кризис нереализованности	$3,4 \pm 2,07$	$4,0 \pm 2,12$	$2,0 \pm 1,43$	8,621	0,000
Кризис опустошенности	$3,4 \pm 2,45$	$4,0 \pm 1,80$	$3,5 \pm 1,57$	4,248	0,007

Примечания. М – среднее; SD – стандартное отклонение; сравнение методом ANOVA; F – критерий Фишера; p – уровень значимости.

Наиболее высокий уровень выгорания характерен для мотивационного конфликта, когда утрачиваются интерес к работе, перспективы профессиональной деятельности. Актеров с поведенческим типом конфликта больше привлекает самореализация в профессии, процесс перевоплощения, профессиональные коммуникации.

Обнаружены статистически значимые различия по привлекательности самореализации в профессии ($F = 2,905$, $p = 0,038$) между группами актеров с разными способами разрешения конфликтов в период профессионального кризиса. Наиболее высокий уровень привлекательности по показателю «самореализация в профессии» обнаружен у актеров с деструктивной стратегией ($6,43 \pm 0,535$), на втором месте – с конструктивным способом разрешения конфликта ($6,18 \pm 1,483$), менее привлекательной самореализация в профессии является для актеров с профессионально-нейтральным способом ($5,60 \pm 1,075$). Актеры, ориентированные на самореализацию в единственной профессии, могут остро переживать профессиональную невостребованность, демонстрируя деструктивные способы разрешения конфликта.

В табл. 5 представлены статистически значимые различия степени напряженности кризиса опустошенности для актеров, использующих различные способы разрешения конфликта в период кризиса.

Таблица 5

Напряженность кризиса опустошенности (М ± SD) в группах актеров с разными способами разрешения конфликтов в период профессионального кризиса

Способ разрешения конфликта			Различия между группами		
Конструктивный	Профессионально-нейтральный	Деструктивный	1–2	2–3	1–3
1 группа	2 группа	3 группа	1–2	2–3	1–3
2,1 ± 1,33	3,4 ± 2,01	3,9 ± 1,57	U = 127,50 p = 0,031	U = 27,00 p = 0,426	U = 63,00 p = 0,009

Примечания. М – среднее; SD – стандартное отклонение; U – критерий Манна–Уитни; p – уровень значимости.

Обнаружены статистически значимые различия по показателям кризиса опустошенности между актерами, применяющими конструктивный способ разрешения конфликта и деструктивный, а также профессионально-нейтральный и конструктивный. Различия по показателям кризиса опустошенности между актерами, использующими деструктивные и профессионально нейтральные способы разрешения конфликтов, не значимы. Соответственно, некое «равнодушие» к процессу и результатам профессиональной деятельности, уход от решения профессиональных проблем провоцирует кризис опустошенности у актеров так же, как и деструктивные способы разрешения конфликта (алкоголизм, употребление седативных веществ, профессиональная апатия). Это состояние можно охарактеризовать как творческую стагнацию актеров, переживающих нереализованность в профессиональной деятельности.

Профессионально трудные ситуации актерской профессии

Интегральная оценка профессионально трудных ситуаций была условно названа уязвимостью к стрессовым ситуациям на рабочем месте [Водопьянова, 2008]. Были выявлены три уровня

уязвимости актеров к стрессовым ситуациям: низкий, средний высокий.

Рассмотрим распределение обследованных актеров по трем уровням уязвимости к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности. Крайне высокую степень уязвимости к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности имеют 27,1% актеров, среднюю степень уязвимости имеют 66,4% актеров, низкую степень уязвимости к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности имеют 6,5% актеров. Таким образом, 80% актеров имеют высокую и среднюю степень уязвимости к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности.

В табл. 6 представлены статистически значимые различия в уязвимости к стрессовым ситуациям на рабочем месте между группами актеров с разной степенью выраженности профессионального выгорания.

Таблица 6

Общий индекс стрессогенности ($M \pm SD$) актеров с разной степенью выраженности профессионального выгорания

Профессиональное выгорание		F	p
более выраженное	менее выраженное		
23,8 ± 6,07	21,5 ± 5,89	4,063	0,046

Примечания. M – среднее; SD – стандартное отклонение; сравнение методом ANOVA; F – критерий Фишера; p – уровень значимости.

Актеры с более выраженным профессиональным выгоранием более уязвимы к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности, чем актеры с менее выраженным выгоранием.

Обнаружены статистически значимые различия по субшкалам стрессогенности профессионально трудных ситуаций для актеров, работающих в разных местах ($F = 9,150$, $p = 0,003$). Следует отметить, что у столичных актеров ($23,42 \pm 5,766$) выше значения по всем шкалам стрессогенности, а также по общему индексу, чем у провинциальных актеров ($19,55 \pm 5,999$). Это объясняется высоким темпом жизни, стремлением реализовать себя на разных поприщах актерского искусства при имеющемся разнообразии театров в крупных городах.

Предикторы профессионального выгорания актеров

Результаты регрессионного анализа характеристик профессионального выгорания актеров представлены в табл. 7. В качестве зависимой переменной рассматривался интегральный показатель профессионального выгорания.

Таблица 7

Регрессионный анализ показателей профессионального выгорания

Факторы профессионального выгорания	Переменные	Параметры модели	
		β	p
Увлеченность работой	Энергичность	-0,388	0,000
	Энтузиазм	-0,320	0,021
	Поглощенность деятельностью	0,394	0,017
	Профессиональные коммуникации	-0,181	0,023
	Самореализация	-0,187	0,078
$R^2 = 0,315$, $R = 0,562$, $p = 0,000$			

Профессиональные кризисы	Кризис бесперспективности	0,381	0,000
	Уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности	0,169	0,049
$R^2 = 0,189, R = 0,434, p = 0,000$			

Примечания. β – стандартизованные коэффициенты регрессии; p – уровень значимости.

В ходе множественного регрессионного анализа был выявлен статистически значимый вклад независимых переменных «энергичность», «энтузиазм», «профессиональные коммуникации», «самореализация», «поглощенность деятельностью». Более высокий уровень профессионального выгорания связан с более высоким уровнем независимой переменной «поглощенность деятельностью» и низким уровнем «энергичности», «энтузиазма» и таких показателей привлекательности актерской профессии, как «профессиональные коммуникации» и «самореализация». Переменные объясняют в своей совокупности до 32% дисперсии показателей профессионального выгорания.

Также выявлен статистически значимый вклад независимых переменных «кризис бесперспективности», «уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности». Более высокий уровень профессионального выгорания связан с более высоким уровнем независимых переменных «кризис бесперспективности» и «индекс стрессогенности». Переменные объясняют в своей совокупности до 19% дисперсии.

Отрицательный вклад показателей увлеченности работой подтверждается более ранними исследованиями [Schaufeli, Bakker, 2002; Полунина, 2009], за исключением поглощенности деятельностью. В данном случае чем интенсивнее поглощенность деятельностью актера, тем выше уровень профессионального выгорания.

Поглощенность деятельностью характеризуется полной концентрацией и погружением в работу, изменением восприятия времени, переживанием счастья, отсутствием желания отвлечься от работы и/или прекратить ее [Кутузова, 2006; Schaufeli, Bakker, 2002]. Для актеров подобное состояние характерно в связи с постоянным погружением в образ, внутренней работой, рефлексией, вниманием к объектам, которые могут помочь сформировать более точный персонаж [Рождественская, 2003; Шаймуратова, 2010]. В этом состоит опасность некоторого «заигрывания», может возникнуть подмена реальности. Таким образом, чрезмерная сосредоточенность актеров на работе, игнорирование других сфер жизнедеятельности могут привести к профессиональному выгоранию.

Актеры с высоким уровнем энергичности, энтузиазма менее подвержены выгоранию, они быстрее справляются с профессионально трудными ситуациями, обладают большей стрессоустойчивостью. Это может свидетельствовать о том, что активная жизненная позиция, преобладание позитивного аффекта и профессиональная лояльность способствуют большей устойчивости представителей актерской профессии к выгоранию. Положительный эмоциональный настрой и вовлеченность в профессию не позволяют развиваться эмоциональному истощению, деперсонализации, редукции личностных достижений.

Привлекательность профессиональных коммуникаций и самореализации в профессии также оказывает влияние на профессиональное выгорание актеров. Актерская профессия является очень зависимой, в первую очередь от режиссера и художественного руководителя театра, от всего штата гримеров, костюмеров, монтировщиков, от всех людей, обеспечивающих целостность театрального процесса. В случае неудовлетворенности этими коммуникациями актеру сложнее реализовать себя в профессии, что может привести к профессиональному выгоранию.

Ощущение безысходности, потеря чувства перспективы в профессии приводит актеров к состоянию

эмоционального истощения, апатии, субъективному отрицательному переживанию жизненной программы, душевной усталости и переживанию отсутствия достижений.

Выводы

Профессиональное выгорание актеров рассматривалось в контексте профессиональных кризисов и увлеченности работой. Теоретический анализ позволил выделить профессионально-ситуационные параметры, которые гипотетически могут оказывать влияние на развитие выгорания: препятствующие выгоранию – энтузиазм, энергичность, поглощенность деятельностью, показатели привлекательности актерской профессии и профессиональная востребованность; способствующие выгоранию – кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности, а также уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности.

По результатам исследования, ингибиторами профессионального выгорания актеров являются энтузиазм, энергичность, привлекательность профессии, профессиональная востребованность.

Предикторами профессионального выгорания актеров являются поглощенность деятельностью, профессиональные кризисы (кризис нереализованности, опустошенности, бесперспективности), уязвимость к стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности.

Литература

Ананьев Б.Г. Опыт психологической трактовки системы К.С.Станиславского. В кн.: Записки Ленинградского театрального института. Ленинград: Искусство, 1941. С. 22–40.

Бажанова Р.К. Театральные разновидности артистизма. Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств, 2009, No. 2, 9–19.

Баранова Е.Б. Профессиональное выгорание специалистов в сфере фитнеса. Ученые записки, 2011, 6(76), 7–11.

Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999.

Бысюк А.С. Психологические факторы успешности профессиональной деятельности инженеров-метрологов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тверской институт экологии и права, Тверь, 2012.

Винокуров А.М. Краткое исследование актерской субкультуры провинциального театра. 2009. http://zhurnal.lib.ru/w/winokurov_a_m/subcultura.shtml

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008.

Выготский Л.С. К вопросу о психологии творчества актера. В кн.: Якобсон П.М. Психология сценических чувств актера. М.: ГИЗ, 1936. С. 197–211.

Густелева А.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Дальневосточный государственный университет путей сообщения, Хабаровск, 2009.

Дианова В.М. Общение в театральной художественно-творческой деятельности. В кн.: Искусство и общение: сб. науч. тр. Ленинград: ЛГИТМиК, 1984. С. 85–92.

Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. 5-е изд. М.: РАТИ-ГИТИС, 2008.

Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический Проект, 2003.

Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2006.

Исмаилова Л.О. Особенности эмоциональной сферы людей, играющих на сцене: диплом. работа. Рос. гос. пед. университет им. А.И.Герцена, СПб., 1999.

Клименко Ю.Г. Театр как практическая психология. В кн.: Психология художественного творчества: хрестоматия. Минск: Харвест, 2003. С. 689–730.

Климов Е.А. Психология профессионала: избр. психол. тр. Воронеж: МОДЕК, 1996.

Коптев Л.Н. Формирование творческой готовности актера к спектаклю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ленинград: Ленинградский государственный институт театра, музыки и кинематографии, 1979.

Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пеницитарных служащих: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов. гос. университет им. Г.Р.Державина, Тамбов, 2004.

Кутузова Д.А. Организация деятельности и стиль саморегуляции как факторы профессионального выгорания педагога-психолога: дис. ... канд. психол. наук. Моск. гор. психол.-пед. университет, М., 2006.

Мартынова Т.Н. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников: автореф. дис. ... канд. наук. Кемер. государственный университет, Кемерово, 2003.

Орелев В. Опыт поэтики театра. Изд. 2-е. Орел, 1997.

Ошмарина В.С. Личностные особенности актеров: диплом. работа. Рос. гос. пед. университет им. А.И.Герцена, СПб., 2000.

Парыгин Б.Д. Психологический барьер и его природа. В кн.: Социальная психология и философия. Ленинград: РГПИ им. А.И.Герцена, 1975. Вып. 3, с. 3–14.

Полунина О.В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: особенности взаимосвязей. Психологический журнал, 2009, 30(1), 73–85.

Рождественская Н.В. Диагностика актерских способностей. СПб.: Речь, 2005.

Рождественская Н.В. Психология сценической деятельности. В кн.: Психология художественного творчества: хрестоматия. Минск : Харвест, 2003. С. 653-673.

Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях. Психологический журнал. 2002, 23(3), 85–95.

Ротенберг В.С. «Образ Я» и поведение. Иерусалим: Маханаим, 2000.

Станиславский К.С. Работа актера над собой в творческом процессе перевоплощения. М.: Искусство, 1955.

Старченкова Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания»: на примере деятельности торгового агента: автореф. дис. ... канд. наук, С.-Петерб. гос. университет, СПб., 2002.

Суворова Г. Социальный статус актерской профессии в капиталистическом мире. В кн.: Художник и публика: межвуз. сб. науч. тр. Ленинград: ЛГИТМиК, 1981. С. 149–153.

Харитонов Е.В., Ясько Б.А. Опросник «Профессиональная востребованность личности» (ПВЛ): методическое руководство». Краснодар: Кубан. гос. университет, 2009.

Шаймуратова А.В. Профессиональная самоактуализация и профессионально важные качества будущих актеров. Научные проблемы гуманитарных исследований, 2010, No. 11, 150–155.

Dierendonck D.V., Schaufeli W.B., Sixma H.J. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory. Journal of social and clinical psychology, 1994, 13(1), 86–100.

Schaufeli W.B., Bakker A.B. Job demands, job resources and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study. Journal of Organizational Behavior, 2004, 25(3), 293–315.

Поступила в редакцию 19 июня 2012 г. Дата публикации: 24 октября 2012 г.

[Сведения об авторе](#)

Шестакова Ксения Николаевна. Аспирант, кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет, наб. Макарова, д. 6, 199034 Санкт-Петербург, Россия.
E-mail: knshestakova@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Стиль psystudy.ru

Шестакова К.Н. Факторы профессионального выгорания актеров. Психологические исследования, 2012, 5(25), 7. <http://psystudy.ru>

ГОСТ 2008

Шестакова К.Н. Факторы профессионального выгорания актеров // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 25. С. 7. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

[К началу страницы >>](#)