

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И УВЛЕЧЕННОСТЬ ФОРУМНЫМИ РОЛЕВЫМИ ИГРАМИ У МЕНЕДЖЕРОВ

*Л.С. Глинкина*

*Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена  
Санкт-Петербург*

Киберпространство (совокупность всех информационных ресурсов, доступных посредством сети Интернет) давно стало источником новых гибридных форм творческой деятельности и своеобразной формой "промежуточного пространства", расширяющего внутренний психический мир человека.

Форумная ролевая игра (FRPG) — это разновидность текстовой ролевой игры, проводящаяся на веб-форумах, т.е. в сети Интернет. В процессе этой игры ее участники создают условно-литературное сетевое произведение во взаимодействии друг с другом на общем «сеттинге» [1]. Участие в таких играх оказывает неоднозначное влияние на их участников.

В ряде исследований показано, что работники, переживающие эмоциональное выгорание, нередко прибегают к таким неконструктивным стратегиям его преодоления, как зависимое поведение [2, 3]. Но систематических исследований посвящённых данной проблеме в отечественной психологии практически не наблюдается [4]. Фактически нет работ, посвящённых психологическим проблемам увлечённости форумными ролевыми играми.

Гипотезы:

- существует взаимосвязь между степенью эмоционального выгорания и вовлечённостью менеджеров в FRPG;

- существуют особенности проявления эмоционального выгорания у менеджеров, увлечённых FRPG.

В исследовании приняли участие 59 добровольцев, 35 из которых являлись действующими игроками FRPG. Все респонденты – различного вида менеджеры. Средний стаж ролевой активности у игроков составил 10,2 года. Социально-демографические характеристики респондентов отражены в таблице 1.

**Таблица 1.** Социально-демографические характеристики респондентов

Распределение респондентов	Все	Игроки		Неиграющие	
	Количество	Количество	%	Количество	%
<b>По полу</b>					
Мужчины	11	3	8,6	8	33,3
Женщины	48	32	91,4	16	66,7
Итого	59	35		24	
<b>По возрасту</b>					
19-25	35	20	57,1	15	62,5
26-32	22	14	40,0	8	33,3
Старше 32	2	1	2,9	1	4,2
<b>По образованию</b>					
Школьное полное	4	3	8,6	1	4,2
Среднее специальное	6	5	14,3	1	4,2
Высшее	49	27	77,1	22	91,6
<b>По стажу работы на последнем месте</b>					
Меньше 3 лет	44	27	77,1	17	70,8
Больше 3 лет	15	8	22,9	7	29,2

В работе мы использовали следующие методы:

- МВИ (общая версия);
- методика В. В. Бойко;
- шкала CIAS (адаптация В.Л. Малыгина, К.А. Феклисова);

- методика Г.Б. Лозовой;
- методика личностного дифференциала с инструкцией описать себя по предложенным критериям;
- контент-анализ продуктов деятельности игроков;
- анкета психографического характера, включавшая вопросы об активности на форумных ролевых играх.

Для статистической обработки использовались U-критерий Манна-Уитни и коэффициент корреляции Спирмена.

В результате сравнительного анализа менеджеров, увлеченных и не увлеченных FRPG (таблицы 2, 3), выявлено, что у увлеченных FRPG, больше выражен общий уровень эмоционального выгорания ( $U=286,0$ ,  $p=0,04$  по интегральной оценке MBI) и такие его проявления как: эмоционально-нравственная дезориентация ( $U=290,0$ ,  $p=0,05$ ), расширение сферы экономии эмоций ( $U=274,0$ ,  $p=0,02$ ), эмоциональная отстраненность ( $U=226,0$ ,  $p=0,00$ ), редукция профессиональных достижений ( $U=269,5$ ,  $p=0,02$  и  $U=233,0$ ,  $p=0,00$  по Бойко и по MBI, соответственно) и эмоциональное истощение ( $U=291,5$ ,  $p=0,05$ ). Они меньше склонны к зависимости от межполовых отношений ( $U=275,5$ ,  $p=0,03$ ), но более - к другим видам зависимого поведения ( $U=232,0$ ,  $p=0,00$ ), в частности, лекарственной ( $U=177,0$ ,  $p=0,00$ ), пищевой ( $U=284,0$ ,  $p=0,04$ ) и компьютерной аддикции ( $U=34,5$ ,  $p=0,00$  по методике Г.Б. Лозовой и  $U=170,0$ ,  $p=0,00$  по шкале CIAS). Увлеченные FRPG ниже оценивают свою личностную активность ( $U=187,5$ ,  $p=0,00$ ).

В группе неувлеченных мужчины больше, чем женщины подвержены лекарственной зависимости, а женщины больше подвержены зависимости от компьютера. В группе увлеченных женщины меньше склонны к аддиктивному поведению химического спектра: лекарственной и наркотической зависимостей и табакокурению. Мужчины больше проявляют симптоматику профессионального выгорания в своих текстах: деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. Характерным явлением для FRPG также является перевес женского кросспола.

**Таблица 2.** Значимые гендерные различия у увлеченных FRPG менеджеров

Характеристика различия	U	p-value
Как часто вы отыгрываете кросспол?	9,0	0,02
Лекарственная зависимость	12,0	0,04
Зависимость от курения	14,0	0,05
Наркотическая зависимость	8,5	0,02
Деперсонализация контент	11,0	0,03
Редукция профессиональных достижений контент	5,5	0,01

**Таблица 3.** Значимые гендерные различия у неувлеченных FRPG менеджеров

Характеристика различия	U	p-value
Лекарственная зависимость	30,0	0,04
Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей)	20,5	0,01

У «долгорботающих» менеджеров, увлеченных FRPG, сильнее выражена зависимость от здорового образа жизни ( $U=55,0$ ,  $p=0,04$ ), у них увеличен объем ролевых сообщений ( $U=43,0$ ,  $p=0,01$ ), сильнее выражена симптоматика деперсонализации в текстах ( $U=43,0$ ,  $p=0,01$ ), и стаж их ролевой деятельности оказался длиннее ( $U=50,0$ ,  $p=0,02$ ). Не увлеченные FRPG «долгорботающие» менеджеры обнаруживают меньшие склонности к религиозной ( $U=28,0$ ,  $p=0,05$ ) и наркотической зависимостям ( $U=24,5$ ,  $p=0,03$ ), у них меньше выражен такой симптом выгорания как психосоматические и психовегетативные нарушения ( $U=20,5$ ,  $p=0,01$ ).

У увлеченных FRPG менеджеров с высоким уровнем выгорания наблюдается ощущение скуки ( $U=83,0$ ,  $p=0,02$ ) и трудности в жизни ( $U=88,0$ ,  $p=0,04$ ). Эмоциональное выгорание проявляется: в неудовлетворенности собой ( $U=59,5$ ,  $p=0,00$ ), в загнанности в клетку ( $U=69,5$ ,  $p=0,007$ ), в неадекватном избирательном эмоциональном реагировании ( $U=48,5$ ,  $p=0,00$ ), в эмоциональном дефиците ( $U=69$ ,  $p=0,01$ ), в эмоциональной ( $U=79,0$ ,  $p=0,02$ ) и в личностной ( $U=33$ ,  $p=0,00$ ) отстраненностях. Для не увлеченных респондентов картина предстает несколько иной: у выгоревших наблюдаются симптомы развития толерантности к компьютеру ( $U=24,0$ ,  $p=0,05$ ), и они оценивают себя как менее сильных ( $U=24$ ,  $p=0,05$ ) и менее уважают себя ( $U=17,5$ ,  $p=0,02$ ). У них симптомами выгорания являются: переживание психотравмирующих обстоятельств ( $U=4,5$ ,  $p=0,00$ ), неудовлетворенность собой ( $U=13$ ,  $p=0,01$ ), загнанность в клетку ( $U=18,5$ ,  $p=0,02$ ), тревога и депрессия ( $U=23,5$ ,  $p=0,05$ ), расширение сферы экономии эмоций ( $U=2$ ,  $p=0,00$ ), редукция профессиональных обязанностей ( $U=11,5$ ,  $p=0,01$ ), эмоциональный дефицит ( $U=2,5$ ,

$p=0,00$ ) и эмоциональная отстраненность ( $U=20,5$ ,  $p=0,03$ ), психосоматические и психовегетативные нарушения ( $U=20,0$ ,  $p=0,03$ ), а также личностная отстраненность ( $U=6,0$ ,  $p=0,00$ ).

У играющих респондентов мы обнаружили связи различных симптомов выгорания с характеристиками ролевой активности. Этими связями являются: связь силы ощущения тревоги и депрессивных настроений с потерей контроля над временем во время пребывания на ролевых играх ( $R=0,464$ ,  $p=0,01$ ), связь переживания обстоятельств, как психотравмирующих, с предпочтением игр один-на один с партнером ( $R=0,350$ ,  $p=0,05$ ), связь личностной отстраненности с ощущением затруднений поиска решений трудностей, возникающих в реальности ( $R=0,522$ ,  $p=0,01$ ), связь неудовлетворенности собой с установкой, что с людьми легче общаться онлайн ( $R=0,356$ ,  $p=0,05$ ); связь неадекватного эмоционального реагирования с установкой, что с людьми легче общаться онлайн ( $R=0,370$ ,  $p=0,05$ ), с замещением беспокоящих мыслей о реальности игрой ( $R=0,482$ ,  $p=0,01$ ) и с ощущением трудностей в реальности ( $R=0,446$ ,  $p=0,01$ ); связь расширения сферы экономии эмоций с текущим количеством персонажей ( $R=0,422$ ,  $p=0,05$ ), связь эмоционального дефицита с текущим количеством персонажей, ( $R=0,613$ ,  $p=0,01$ ), связь психосоматических и психовегетативных нарушений с наличием желания привлечь своих друзей в ролевой мир ( $R=0,404$ ,  $p=0,05$ ) и с текущим количеством персонажей ( $R=0,464$ ,  $p=0,01$ ). Ощущение загнанности в клетку коррелирует с наличием трудностей в реальности ( $R=0,464$ ,  $p=0,01$ ), эмоциональное истощение – с потерей контроля над временем ( $R=0,380$ ,  $p=0,01$ ), а личностная отстраненность – с наличием трудностей в реальности ( $R=0,522$ ,  $p=0,01$ ). Общий уровень выгорания также связан с ощущением трудностей в реальности ( $R=0,500$ ,  $p=0,01$ ).

Также были обнаружены: связь силы характера с наличием друзей-ролевики в реальности ( $R=0,345$ ,  $p=0,05$ ), обратная связь среднего количества персонажей с трудоголизмом ( $R=-0,376$ ,  $p=0,05$ ), обратная связь уровня самооценки с количеством текущих персонажей ( $R=-0,391$ ,  $p=0,05$ ).

Количество упоминаний симптомов эмоционального выгорания в текстах коррелирует с некоторыми аспектами реальности. Количество упоминаний симптомов эмоционального истощения - с потерей контроля над временем во время пребывания на играх ( $R=0,436$ ,  $p=0,01$ ) и выраженностью игровой зависимости ( $R=0,601$ ,  $p=0,01$ ). Количество упоминаний симптомов деперсонализации - со стажем игры ( $R=0,384$ ,  $p=0,05$ ), симптомами игровой зависимости ( $R=0,371$ ,  $p=0,05$ ), наличием других хобби ( $R=0,513$ ,  $p=0,01$ ), наличием друзей-ролевики в реальности ( $R=0,345$ ,  $p=0,05$ ) и потерей контроля над временем ( $R=0,353$ ,  $p=0,05$ ). Количество упоминаний симптомов редукции профессиональных достижений - с потерей контроля над временем во время пребывания на играх ( $R=0,570$ ,  $p=0,01$ ) и симптомами лекарственной ( $R=0,448$ ,  $p=0,01$ ) и алкогольной зависимостей ( $R=0,511$ ,  $p=0,01$ ).

Отдельно стоит отметить связь среднего объема постов с общей склонностью к аддикциям ( $R=0,511$ ,  $p=0,01$ ) и такой чертой как компульсивность ( $R=0,372$ ,  $p=0,01$ ) и обратную связь кросспола с зависимостью от межполовых отношений ( $R=0,396$ ,  $p=0,05$ ). Также интересен факт, что игроки, скрывающие свое увлечение FRPG, менее нравственно дезориентированы ( $R=-0,418$ ,  $p=0,05$ ).

Таким образом, мы получили подтверждение обеих своих гипотез.

В своей работе мы не рассматривали другие виды игр, отличные от FRPG и другие профессиональные группы, поэтому нельзя с точностью сказать: являются ли полученные нами результаты специфическими или их можно экстраполировать и на другие виды компьютерных игр и другие профессиональные группы. Также, несмотря на полученные нами доказательства связи эмоционального выгорания с игровой динамикой, остаются неясными мотивы прихода людей в возрасте 16-17 лет в среду играющих. Эти аспекты можно рассматривать как перспективу для дальнейших исследований.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Олесина Е. П. Сетература-новая форма или новый смысл? // Мир психологии. 2014. №. 4. С. 183 - 193.
2. Зарецкая О. В. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7, №. 3. С. 105-120. DOI:10.17759/sps.2016070308.
3. Kristanto T., Chen W.S., Thoo Y.Y. Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia // Eating behaviors. 2016. V. 22. P. 96-100.
4. Шлычков В. Р., Шлычкова О. Н. Формирование профессиональных деформаций и развитие аддиктивных форм поведения личности (взаимосвязь, диагностика, коррекция) // Акмеология. 2015. №. 4 (56). С. 199-206.