

Чуприкова Елизавета Валерьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»

г. Воронеж, Воронежская область

СКЛОННОСТЬ К РИСКУ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

***Аннотация:** в статье представлен анализ склонности к риску и эмоциональному выгоранию. Приводится краткий анализ феномена эмоционального выгорания, его симптомов. Дается краткий теоретический анализ склонности к риску. Рассматривается связь склонности к риску и эмоционального выгорания.*

***Ключевые слова:** склонность к риску, эмоциональное выгорание.*

В рамках современного общества различные психические явления оказывают сильное влияние на человека, его жизнь и профессиональную деятельность. Одним из них является феномен эмоционального выгорания – состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе (Г.А. Макарова) [5, с. 13]. Синдром эмоционального выгорания связан с различными особенностями личностями. Одной из таких особенностей, не менее важной и актуальной для современного человека, является склонность к риску. Не много исследований проводилось на подтверждение связи возникновения эмоционального выгорания и имеющейся у человека направленностью, стремлением к риску. Однако, в ходе теоретического анализа возможно установление их связи.

Эмоциональное выгорание – феномен, возникший в психологии совсем недавно, а именно в 70 гг. XX века. Первоначальные исследования данного явления носили описательный и эпизодический характер, и первое время были направлены на изучение медицинских работников. Первыми работами, посвященными данной проблеме, были статьи К. Маслач. Она предложила новый термин «выгорание» – состояние истощения и изнеможения, сопряженное с ощущением собственной бесполезности [6].

Главной причиной выгорания К. Маслач называла психологическое, душевное переутомление от общения, вынужденного по профессиональной деятельности.

Дальнейшее исследование проблемы эмоционального выгорания представляет собой выдвижение всевозможных теорий и моделей, объясняющих причины данного явления и выдвигающих его суть, симптомы и последствия.

В.В. Бойко выдвинул одно из наиболее распространённых определений, согласно которому:

«Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения» [6, с. 36].

Самый первый список симптомов, сопутствующих эмоциональному выгоранию, выделила Е. Махер в 1983 г. [6]. В этот список входили:

- усталость, утомление, истощение; психосоматические недомогания, бессонница, негативное отношение к клиентам;
- негативное отношение к своей профессиональной деятельности;
- скудность репертуара рабочих действий;
- злоупотребления табаком, кофе, алкоголем или наркотиками;
- отсутствие аппетита или, наоборот, переедание;
- негативное отношение к себе;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, взволнованность до перевозбуждения, гнев);
- сниженное настроение и сопутствующие ему эмоции (цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, ощущение бессмысленности);
- переживание чувства вины.

Склонность к риску начали изучать в середине XX века, одними из первых были М. Воллах, Д. Катц, Н. Когани т. д. Однако оно до сих пор не до конца изучено и однозначно не определено. В первую очередь, стоит вопрос об отнесении склонности к риску к определённой категории в структуре личности, а именно к направленности, качеству или личностному свойству. О.С. Андреева

рассуждает на предмет определения «склонности», и понимает под этим термином «избирательную направленность индивида на определенную деятельность, побуждающую его заниматься» [1]. В соответствии с этим, склонность к риску она понимает, как направленность личности, предпочтение к действиям и ситуациям, связанным с риском. Т.В. Корнилова понимает склонность к риску как определённое свойство личности [4].

В психологии склонность к риску как личностное свойство разбивается на составляющие. Так, Л. Шмидт выделил: психологическую готовность, социальную готовность (связанную с готовностью действовать непривычным образом, не обращая внимания на свой статус и общепринятые нормы) и финансовую готовность к риску (связанную с готовностью к материальным убыткам) [3]. Вольфарт в склонности к риску как свойстве личности выделил три фактора: нерешительность (колебания при принятии решения), рациональность (поиск информации при принятии решения) и собственно рискованное поведение (поведенческое принятие риска) [3].

Учитывая специфику данных феноменов – склонность к риску и эмоциональное выгорание – возможно предположить, что именно имеющаяся у человека склонность к риску подталкивает человека к переутомлению на работе, к перегрузке себя профессиональными обязанностями, к недосыпу и т. д.

Данное предположение отчасти подтверждают некоторые исследования. Так, в исследовании П.А. Бакумова [2], находилась корреляционная связь эмоционального выгорания с различными качествами личности, в том числе и со склонностью к риску. Было выявлено, что врачи с формирующимся эмоциональным выгоранием отличаются от врачей с отсутствием эмоционального выгорания высоким уровнем общительности, экстравертированностью, склонностью к доминированию и склонностью к риску.

Следовательно, актуальные в современном обществе феномены эмоционального выгорания и склонности к риску имеют, как можно предположить, общую основу и тем или иным образом связаны в психике. Данное предположение открывает новые перспективы для дальнейших психологических исследований.

Список литературы

1. Андреева О.С. Исследование склонности к риску в юношеском возрасте / О.С. Андреева, М.А. Глазева // Психология, социология и педагогика. – 2018. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2018/02/8523> (дата обращения: 07.02.2019).
2. Бакумов П.А. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников и профессиональная деформация личности / П.А. Бакумов, М.Е. Волчанский, Е.А. Зернюкова, Е.Р. Гречкина, Е.Н. Ковальская // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета. – 2014. – №3. – С. 108–110.
3. Ильин Е.П. Психология риска / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.
4. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений: учебное пособие для вузов / Т.В. Корнилова. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 286 с.
5. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания / Г.А. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 57 с.
6. Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков, С.В. Удовик. – Екатеринбург: Левъ. – 2018. – 252 с.