

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ТРЕЙДЕРОВ В ПРОЦЕССЕ АНАЛИЗА ЭЛЕКТРОННЫХ РЫНКОВ

Краснослободцев Р.А., Жданович А.С.

**Научный руководитель – доцент А.А. Машанов
Сибирский федеральный университет, г. Красноярск**

В последние годы в России, так же как и в развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме эмоционального сгорания или выгорания работников. Синдром эмоционального выгорания является реакцией организма, возникающей вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. На Европейской конференции ВОЗ (2005 г.) отмечено, что стресс, связанный с работой, является важной проблемой примерно для одной трети трудящихся стран Европейского союза и стоимость решения проблем с психическим здоровьем в связи с этим составляет в среднем 3-4% валового национального дохода.

В процессе синдрома эмоционального выгорания осуществляется постепенная утрата эмоциональной, когнитивной (познавательной) и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы.

Первые работы по этой проблеме появились в США. Американский психиатр Н.Фреденбергер в 1974 г. описал феномен и дал ему название "burnout", для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Социальный психолог К.Маслак (1976 г.) определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам.

На сегодняшний день, одной из самых эмоционально напряженных является деятельность трейдеров – людей, занимающихся торговлей на финансовых и биржевых электронных рынках. Специфика работы подразумевает несколько психологических моментов:

- **Беспокойство по поводу исполнения.** Происходит, когда исполнение торговли, которое обычно происходит автоматически, становится объектом чрезмерного исследования. Это внимание к исполнению создает эффект вмешательства, при котором исполнение больше не может проходить естественно. С таким беспокойством исполнения часто сталкиваются на спортивных состязаниях, при публичном выступлении, сдачей тестов и т.д. Всякий раз, когда страх относительно результатов исполнения доминирует над непосредственно самим исполнением, результаты будут страдать.

- **Стремление к совершенству.** Трейдеры склонны ориентироваться на достижение и часто устанавливают для себя высокие цели. Цели исполнения вносят напряженность, когда они не достигнуты. Стремление к совершенству ведет трейдеров к превышению режима торговли.

- **Трейдеры часто думают, что они имеют худшие психологические проблемы, чем это есть самом деле.** Когда модели беспокойства исполнения возникают в торговле в течение значительного периода времени, трейдеры часто становятся убежденными, что они загнали эмоциональные проблемы вглубь себя и нуждаются в интенсивной психотерапии. Часто, само восприятие, что он разрушен или эмоционально непригоден, является большей проблемой, чем непосредственно беспокойство исполнения, являющееся вполне разрешимой проблемой.

Основным фактором, приводящим к эмоциональному выгоранию, является поиск и фильтрация информации. Данный процесс является основой фундаментального анализа и основополагающим фактором прогнозирования рыночной активности и направления тренда.

Отсутствие алгоритмов, позволяющих произвести поиск только необходимой и отсеивание неактуальной по тем или иным причинам информации, приводит к необходимости изучения и отсеивания большого количества ненужной информации. Это приводит к повышенной утомляемости трейдеров, а также обуславливает появление страха пропуска необходимой информации, которая позволила бы предугадать динамику поведения рынка.

Пути выхода из данной проблемы можно разделить на технический, а именно: разработку алгоритма поиска информации, осуществляемую при помощи нейронной сети и обеспечивающую возможность фильтрации данных по принципу актуальности, и психокоррекционный, осуществляемый за счет проведения психологических тренингов и игр, позволяющих снизить психоэмоциональную нагрузку. В качестве эффективного метода решения предлагается использовать комплекс упражнений, которые помогут развить и поддерживать на высоком уровне концентрацию внимания.

Рабочие циклы. Когда вы в следующий раз будете мыть посуду, сэкономьте свое внимание за счет разделения процедуры на рабочие циклы. Например, приготовившись помыть ложку, мысленно дайте себе команду «старт». Мойте ложку, уделяя этому столько внимания, словно вы делаете хирургическую операцию на мозге. Закончив с ложкой, положите ее на сушилку и мысленно произнесите «стоп». Затем перейдите к следующему предмету и повторите процесс.

Мысленные перерывы. Положите перед собой маленький предмет, например монету, карандаш или др. В течение пяти минут удерживайте внимание на этом предмете. Каждый раз, когда ваше внимание будет переключаться на что-то еще, плавно возвращайте его назад, к выбранному предмету. Сосчитайте, сколько раз ваше внимание совершило такие скачки.

Мозговые импульсы. Медленно ведите карандашом по чистому листу бумаги. Сконцентрируйте все свое внимание на том месте, где кончик карандаша переходит в линию. Каждый раз, когда ваше внимание будет уходить в сторону, рисуйте мозговой импульс: отмечайте это место всплеском на линии. Когда вы приблизитесь к краю бумаги, повторите еще раз. Как долго вы можете вести линию внимания ровно?

Центр вселенной. В следующий раз, когда вы будете ехать в метро или на автобусе и вам захочется убить время, посмотрите по сторонам и выберите какой-либо объект, например, рекламный плакат, чей-то затылок или пятна на потолке. В течение пяти минут фокусируйте свое внимание на выбранном объекте, забыв про все остальное. Пусть на эти пять минут для вас во всей вселенной больше ничего не будет существовать. Даже если вам захочется подумать о других вещах, продолжайте удерживать внимание на выбранном объекте. Только после того как время закончится, расслабьтесь и посмотрите по сторонам.

Метод Сасаки. Фотограф Крис Сасаки однажды сказал, что всякий раз, когда он ловит себя на витании в облаках — состоянии ума, которое сопровождается блуждающим взглядом и потерей чувства времени, — он громко произносит «в центре головы» слово «внимание». Затем он смотрит по сторонам и четко осознает, где он находится и чем занимается. Он считает это упражнение хорошим способом стать более внимательным.

Сверхвнимание. Когда вы в следующий раз будете просматривать газету или журнал, проследите за тем, что именно вы замечаете. Обратите внимание на то, какие рекламные объявления и статьи притягивают ваш взгляд. Что вы чувствуете, когда ваше внимание чем-то увлечено? Как ваш мозг вырабатывает внимание?

Проверка реакции. Выберите в поле вашего зрения какой-нибудь предмет, например карандаш, и самым убедительным голосом скажите себе: «Посмотри на карандаш». Ждите, пока ваше внимание не прореагирует. Карандаш в вашем восприятии станет ярче. Подтвердите выполнение команды мысленным «хорошо». Повторите то же самое еще несколько раз. «Посмотри на карандаш». Пауза. «Хорошо». «Посмотри на карандаш». Пауза. «Хорошо». Следите за качеством вашего внимания. Отмечайте, сколько времени требуется вашему мозгу на то, чтобы прореагировать. Повышается ли реакция мозга с практикой? Посмотрите сейчас по сторонам и сфокусируйте на чем-нибудь ваше внимание.

Подсчет. Если вы читаете сложную книгу и замечаете, что ваше внимание начинает блуждать по просторам вселенной, попробуйте следующий прием: поставьте пометку на полях книги там, где ваше внимание отвлеклось. Вернитесь к тому месту, которое вы запомнили, и продолжите чтение. Когда вы дойдете до конца страницы, мысленно повторите то, что вы только что прочитали. Если вы не можете вспомнить основные идеи, вернитесь к началу страницы и перечитайте ее заново. Проявив настойчивость, вы вскоре заметите, что ваш уровень восприятия повысился, а отметок на полях стало меньше.