

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №5, Том 7 / 2019, No 5, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-5-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/87PSMN519.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Королева Н.Н., Глинкина Л.С., Богдановская И.М., Углова А.Б. Увлеченность форумными ролевыми играми как индикатор риска эмоционального выгорания менеджеров // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/87PSMN519.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Koroleva N.N., Glinkina L.S., Bogdanovskaya I.M., Uglova A.B. (2019). Involvement in Forum Role Playing Games as an indicator of the risk of managers burnout. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/87PSMN519.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15.81.29

Королева Наталья Николаевна

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия
Заведующий кафедрой
Доктор психологических наук, профессор
E-mail: korolevanatalya@mail.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4399-6330>
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=152139
Researcher ID: <http://www.researcherid.com/rid/D-9910-2017>
SCOPUS: <http://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=56661930800>
Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=Q5Bl-4IAAAAJ&hl=ru&oi=sra>

Глинкина Любовь Сергеевна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург, Россия
Аспирант
E-mail: gsluba@yandex.ru

Богдановская Ирина Марковна

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия
Доцент
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: biggi66@mail.ru
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7303-615X>
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=152138
Researcher ID: <http://www.researcherid.com/rid/D-8804-2017>
SCOPUS: <http://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=57192820293>
Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=W8OqqzIAAAAJ&hl=ru&oi=sra>

Углова Анна Борисовна

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена», Санкт-Петербург, Россия
Ассистент
Кандидат психологических наук
E-mail: anna.uglova@list.ru
РИНЦ: http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=636697

Увлеченность форумными ролевыми играми как индикатор риска эмоционального выгорания менеджеров

Аннотация. Статья посвящена анализу проблемы увлеченности компьютерными играми, в частности, форумными ролевыми играми, как индикатора эмоционального выгорания менеджеров.

Представлены результаты сравнительного исследования проявлений эмоционального выгорания и склонности к зависимому поведению в группах менеджеров с большим стажем участия в форумных ролевых играх и не имеющих игрового опыта.

Выявлено, что участники форумных ролевых игр характеризуются большей выраженностью эмоционального истощения, эмоционально-нравственной дезориентации, расширения сферы экономики эмоций, редукции профессиональных обязанностей, эмоциональной и личностной отстраненности, склонностью к зависимому поведению, личностной пассивностью.

Показано, что в ситуациях профессионального стресса вовлеченность менеджеров в форумные ролевые игры может выступать неконструктивной копинг-стратегией, направленной на избегание проблем, компенсацию скуки, тревоги и других негативных переживаний, возникающих в процессе работы. В свою очередь, возрастание игровой активности может усугублять эмоциональное выгорание и дезадаптацию. Игра становится для «выгорающих» менеджеров виртуальным пространством компенсации негативных эмоций, поиска новых впечатлений и смыслов, способом отвлечения от реальных профессиональных и жизненных проблем в ситуациях переживания нехватки внутренних ресурсов для их разрешения. Индикаторами эмоционального выгорания у менеджеров, увлеченных форумными ролевыми играми, выступают такие характеристики их игровой активности, как стаж игры, увеличение количества и объема игровых сообщений, появление характеристик деперсонализации в игровых текстах, выбор игр с одним партнером, предпочтение виртуального общения реальному, замещение мыслей о беспокоящих проблемах игрой, ощущение утраты контроля над временем в процессе игры, переживание скуки и стремление привлечь в игру своих знакомых из реальной жизни. Полученные результаты могут быть положены в основу разработки программ, направленных на выявление групп риска и психологическую профилактику эмоционального выгорания менеджеров.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; компьютерные игры; форумные ролевые игры; игровая активность; аддикция; компьютерная зависимость; менеджеры; стресс; совладание

Введение

Исследование проявлений и факторов эмоционального выгорания менеджеров выступает одной из актуальных проблем современной психологии профессиональной деятельности. Работники сферы управления входят в «группу риска» формирования эмоционального выгорания. Интенсивность, информационная и коммуникативная насыщенность труда, необходимость выполнения разноплановых функций, оперативного принятия ответственных решений в условиях нестабильности и неопределенности, ненормированный рабочий день, эмоциональные перегрузки зачастую приводят к дезадаптации, снижению продуктивности работы, утрате смысла собственной деятельности у современных менеджеров [1–3]. Эмоциональное выгорание представляет собой устойчивое состояние, характеризующееся снижением активности, депрессивными эмоциями, раздражительностью, цинизмом, негативным отношением к работе, клиентам и сотрудникам, низкой самооценкой, переживанием ненужности, бесполезности своего труда, которое нередко сопровождается психосоматическими реакциями, ухудшением самочувствия [4; 5]. Это приводит к формальному выполнению обязанностей, отчуждению от содержания

деятельности, а при высокой степени выраженности – к утрате трудоспособности. В соответствии с концепцией эмоционального выгорания К. Маслач [6], основными проявлениями данного синдрома выступают эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений.

При выраженных проявлениях эмоционального выгорания менеджеры нередко используют неконструктивные стратегии совладающего поведения, связанные с избеганием, уходом от проблем, в том числе, аддиктивное поведение – употребление алкоголя, игровая зависимость и т. п. Подобные стратегии поведения могут выступать предикторами эмоционального выгорания. В то же время, их использование при усилении проявлений выгорания усугубляет эмоциональное и физическое истощение, отстраненность и деперсонализацию. Увлеченность компьютерными играми у современных работников, занятых в сфере управления, может выступать способом компенсации негативных переживаний, связанных с профессиональным стрессом. Виртуальные игровые миры предоставляют пользователю возможность реализовать цели, недоступные в реальности, удовлетворить фрустрированные потребности, использовать необычные способы решения проблем, почувствовать себя успешным [7–9].

Форумная ролевая игра как синтез сетевой литературы, реальных ролевых и компьютерных игр предоставляет участникам пространство для творческого самовыражения и общения. В таких играх участники придумывают и описывают персонажей и их истории, создают коллективные рассказы с определенными сюжетами во взаимодействии с другими игроками на общем «сеттинге». Персонажи, создаваемые авторами – игроками, могут выступать своего рода проекциями образов Я, а игровые сюжеты – метафорами жизненных событий и их переживаний. Вовлеченность в форумные ролевые игры позволяет развивать творческий потенциал, апробировать новые способы поведения, но, в то же время, может выступать способом «ухода от проблем» в виртуальный мир [10].

Склонность к зависимости от компьютерных игр чаще проявляется у людей с низкой стрессоустойчивостью, сниженной работоспособностью, тревожностью, эмоциональной лабильностью, неудовлетворенностью жизнью в целом и актуальной жизненной ситуацией.

Они обладают компенсаторным стремлением к независимости, власти, повышению собственной значимости в глазах других. Такие характеристики личности определяют предрасположенность к эмоциональному выгоранию при высоких психоэмоциональных нагрузках на работе [11–13]. Однако вопрос о связи риска игровой компьютерной зависимости и эмоционального выгорания в профессиях сферы «человек-человек», в том числе, менеджмента, является малоизученным. В ряде отдельных работ показано, что выгорание может сопровождаться употреблением алкоголя и других психоактивных веществ, пищевыми аддикциями, увлеченностью азартными играми, компьютерной зависимостью. Однако увлеченность менеджеров компьютерными играми, и в частности, форумными ролевыми играми как индикатор эмоционального выгорания практически не исследовалась.

В связи с этим, **цель** данного эмпирического исследования состояла в выявлении специфики проявлений эмоционального выгорания у менеджеров с большим стажем участия в форумных ролевых играх. **Гипотеза** исследования заключалась в предположении о том, что увлеченность форумными ролевыми играми представляет собой избегающую стратегию совладания со стрессом и выступает индикатором риска эмоционального выгорания менеджеров.

Материал и методы исследования

В исследовании приняли участие 59 человек в возрасте от 20 до 35 лет, работающих в сфере менеджмента. В группу активных пользователей ролевых компьютерных игр вошло 35 человек со стажем игры от 4 до 19 лет. Средний стаж участия в играх – 10,9 года. Группу менеджеров, не увлекающихся ролевыми форумными играми, составили 24 человека.

Комплекс методик исследования включал в себя: опросник МБИ К. Маслач, С. Джексон (адаптация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой), методику диагностики эмоционального выгорания личности В.В. Бойко, шкалу интернет-зависимости С. Чена (шкала CIAS), методику «Личностный дифференциал» (Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд), методику диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой, анкету, разработанную Л.С. Глинкиной для выявления характеристик игровой активности, отношения к стрессовым ситуациям и социально-демографических сведений, контент-анализ игровых текстов для выявления основных признаков эмоционального выгорания в речевой продукции.

Математико-статистическая обработка полученных данных осуществлялась посредством непараметрических методов: U-критерий Манна-Уитни, коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение

Для выявления особенностей проявления эмоционального выгорания и склонности к аддиктивному поведению у менеджеров, увлеченных форумными ролевыми играми, нами был проведен анализ достоверности различий в двух группах менеджеров: участников форумных ролевых игр с большим стажем игровой деятельности и не имеющих игрового опыта. Результаты представлены в таблице 1. Как видно из таблицы, менеджеры, увлеченные форумными ролевыми играми, характеризуются более выраженными признаками эмоционального выгорания. В данной группе в большей степени проявляются эмоциональное истощение, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная и личностная отстраненность, выше общий уровень выгорания. У них также прослеживается склонность к компьютерной зависимости, в том числе, к зависимости от интернета и социальных сетей. Об этом свидетельствуют и более высокие показатели ключевых проблем и симптомов интернет-зависимости, общего уровня интернет-зависимого поведения. Участники форумных ролевых игр чаще испытывают проблемы с управлением временем, проблемы со здоровьем и внутриличностные проблемы, связанные с длительным пребыванием в сети, переживают симптомы толерантности отмены. Менеджеры с большим стажем игровой деятельности в сети оценивают себя как пассивных, и проявляют склонность к другим видам аддиктивного поведения, прежде всего, к пищевой и лекарственной аддикции.

Таблица 1

Статистически достоверные различия в исследуемых показателях у менеджеров, увлеченных и не увлеченных форумными ролевыми играми

Показатели	X Гр. 1	X Гр. 2	U	Z	p
Эмоциональное истощение	26,51	21,01	291,5	1,99	0,05
Редукция профессиональных достижений	28,54	33,73	269,5	-2,31	0,02
Общий уровень эмоционального выгорания	0,42	0,33	286,0	2,05	0,04
Эмоционально-нравственная дезориентация	16,33	10,46	290,0	1,99	0,05
Расширение сферы экономии эмоции	14,3	7,13	274,0	2,24	0,02
Редукция профессиональных обязанностей	15,64	7,60	233,0	2,88	0,00
Эмоциональная отстраненность	17,21	8,20	226,0	2,99	0,00
Личностная отстраненность	13,96	4,73	273,5	2,25	0,02

Показатели	X Гр. 1	X Гр. 2	U	Z	p
Зависимость от межполовых отношений	8,61	11,00	275,5	-2,22	0,03
Пищевая зависимость	13,90	12,4	284,0	2,09	0,04
Лекарственная зависимость	13,15	7,26	177,0	3,74	0,00
Зависимость от интернета, социальных сетей	17,12	9,06	34,5	5,94	0,00
Общая склонность к зависимостям	14,48	11,13	232,0	2,89	0,00
Симптомы отмены	12,27	7,53	191,5	3,52	0,00
Симптомы толерантности	9,09	6,80	264,0	2,39	0,02
Внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем	13,66	9,33	220,0	3,08	0,00
Проблемы с управлением временем	11,09	6,93	152,0	4,13	0,00
Ключевые симптомы интернет-зависимости	31,27	23,20	204,5	3,32	0,00
Проблемы, связанные с интернет-зависимостью	24,75	16,26	178,0	3,73	0,00
Общий уровень интернет-зависимости	56,03	39,46	170,0	3,85	0,00
Активность	-1,72	1,13	187,5	-3,58	0,00

Группа 1 – увлеченные форумными ролевыми играми, группа 2 – не играющие в форумные ролевые игры

У менеджеров, не имеющих опыта участия в форумных ролевых играх, проявляется только один признак эмоционального выгорания – редукция профессиональных достижений. Они выше оценивают свою личностную активность, менее склонны к компьютерной зависимости и к другим видам аддиктивного поведения, за исключением «любовной аддикции» – зависимости от межполовых отношений, что, по всей видимости, связано с возрастными характеристиками респондентов.

На основании корреляционного анализа определены статистически значимые взаимосвязи характеристик игровой активности, выявленных в результате анкетирования и контент-анализа игровых текстов, показателей эмоционального выгорания и склонности к аддиктивному поведению у менеджеров, увлеченных форумными ролевыми играми. Так, стаж игровой активности положительно коррелирует с количеством игровых текстов, создаваемых в течение недели ($r = 0,36$, $p = 0,05$), количеством признаков деперсонализации в игровых текстах ($r = 0,38$, $p = 0,01$), и отрицательно – с замещением беспокоящих мыслей игрой ($r = -0,35$, $p = 0,05$), зависимостью от межполовых отношений ($r = -0,36$, $p = 0,05$). В свою очередь, замещение мыслей о беспокоящих проблемах игрой имеет прямые связи с неадекватным эмоциональным реагированием ($r = 0,481$, $p = 0,01$), а так же с целым рядом симптомов интернет-аддикции: симптомы отмены ($r = 0,44$, $p = 0,01$), толерантности ($r = 0,65$, $p = 0,01$), внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем ($r = 0,49$, $p = 0,01$).

Менеджеры, теряющие контроль над временем во время игры, испытывают большую тревогу ($r = 0,464$, $p = 0,01$). В их игровых текстах чаще встречаются признаки эмоционального выгорания: эмоциональное истощение ($r = 0,43$, $p = 0,01$), редукция профессиональных достижений ($r = 0,57$, $p = 0,01$) и деперсонализация ($r = 0,35$, $p = 0,05$). У игроков, переживающих трудности в решении различных жизненных задач, более выражены компьютерная ($r = 0,47$, $p = 0,01$) и пищевая зависимости ($r = 0,46$, $p = 0,01$), снижена самооценка силы личности ($r = -0,49$, $p = 0,01$), выше общий уровень эмоционального выгорания ($r = 0,49$, $p = 0,01$). У менеджеров с симптомами игровой зависимости больше объем игровых сообщений ($r = 0,41$, $p = 0,05$), более выражены симптомы деперсонализации ($r = 0,37$, $p = 0,05$), эмоционального истощения ($r = 0,60$, $p = 0,01$) в игровых текстах. Интересно отметить, что менеджеры, скрывающие свое увлечение игрой, менее подвержены нравственной дезориентации ($r = -0,41$, $p = 0,05$).

Количество игровых персонажей положительно коррелирует с такими симптомами выгорания, как эмоциональный дефицит ($r = 0,61$, $p = 0,01$), психосоматические и психовегетативные нарушения ($r = 0,46$, $p = 0,01$), расширение сферы экономии эмоций ($r = 0,42$, $p = 0,05$). Пользователи, играющие с большим количеством персонажей,

характеризуются сниженной самооценкой ($r = -0,391$, $p = 0,05$). Они считают, что они могут отказаться от общения с людьми в реальности из-за ненаписанного «поста» ($r = 0,346$, $p = 0,05$), предпочитают личные игры с одним соигроком массовому квесту ($r = 0,373$, $p = 0,05$). При этом менеджеры, участвующие в играх-диалогах с одним партнером, сильнее переживают психотравмирующие обстоятельства ($r = 0,35$, $p = 0,05$).

Самооценка силы личности игроков положительно связана с наличием друзей-ролевигов в реальной жизни ($r = 0,3497$, $p = 0,05$). Менеджеры, не имеющие друзей-ролевигов в реальности, отмечают больше трудностей в решении жизненных задач ($r = -0,56$, $p = 0,01$), однако, у них меньше наблюдается симптоматика деперсонализации в игровых текстах ($r = 0,34$, $p = 0,05$).

У участников форумных ролевых игр, желающих привлечь в игру своих знакомых, наблюдаются психосоматические проблемы и психовегетативные нарушения ($r = 0,40$, $p = 0,05$), внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем в связи с интенсивной интернет-коммуникацией ($r = 0,50$, $p = 0,05$), склонность к пищевой зависимости ($r = 0,43$, $p = 0,01$). Они предпочитают общение онлайн общению в реальности ($r = 0,39$, $p = 0,05$).

Участники форумных ролевых игр, считающие общение онлайн более легким по сравнению с реальным взаимодействием, характеризуются такими признаками эмоционального выгорания, как проблемы с удовлетворённостью собой ($r = 0,35$, $p = 0,05$) и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование ($r = 0,37$, $p = 0,05$).

Ощущение скуки в реальном мире в группе менеджеров, увлеченных форумными ролевыми играми, оказалось наиболее тесно связанным с несколькими характеристиками эмоционального выгорания: эмоциональное истощение ($r = 0,49$, $p = 0,01$), редукция профессиональных достижений ($r = 0,57$, $p = 0,01$), общий уровень выгорания ($r = 0,46$, $p = 0,01$), неудовлетворённость собой ($r = 0,47$, $p = 0,01$), «загнанность в клетку» ($r = 0,66$, $p = 0,01$), неадекватное эмоциональное реагирование ($r = 0,52$, $p = 0,01$), расширение сферы экономии эмоции ($r = 0,435$, $p = 0,01$), эмоциональный дефицит ($r = 0,51$, $p = 0,01$), эмоциональная отстраненность ($R = 0,39$, $p = 0,05$), личностная отстраненность ($r = 0,40$, $p = 0,05$). Данный показатель коррелирует и со склонностью к различным видам аддикций: зависимость от алкоголя ($r = 0,34$, $p = 0,05$), телевизионная зависимость ($r = 0,34$, $p = 0,05$), пищевая зависимость ($r = 0,43$, $p = 0,01$), зависимость от интернета и социальных сетей ($r = 0,35$, $p = 0,05$), симптомы толерантности ($r = 0,46$, $p = 0,01$) и общий уровень компьютерной аддикции ($r = 0,36$, $p = 0,05$). Также обнаружено, что ощущение скуки отрицательно коррелирует с проявлениями деперсонализации в игровых текстах ($r = -0,37$, $p = 0,05$).

Таким образом, на основании результатов сравнительно и корреляционного анализа можно сделать заключение о том, что увлеченность форумными ролевыми играми у менеджеров выступает своеобразной стратегией реагирования на стрессовые ситуации и является индикатором эмоционального выгорания. Участники форумных ролевых игр с большим стажем игровой активности характеризуются пассивностью, склонностью к эмоциональному истощению на работе, переживанием собственной некомпетентности, неадекватностью нравственных оценок, сужением спектра эмоциональных реакций, стремлением к упрощению профессиональной деятельности, отстраненностью от работы. При этом стремление к «уходу от реальности» выражается не только в игровой активности, но и в склонности к различным видам зависимого поведения. Игра становится для «выгорающих» менеджеров виртуальным пространством компенсации негативных эмоций, поиска новых впечатлений и смыслов, способом отвлечения от реальных профессиональных и жизненных проблем в ситуациях переживания нехватки внутренних ресурсов для их разрешения. Индикаторами эмоционального выгорания у менеджеров, увлеченных форумными ролевыми играми, выступают такие характеристики их игровой активности, как стаж игры, увеличение

количества и объема игровых сообщений, появление характеристик деперсонализации в игровых текстах, выбор игр с одним партнером, предпочтение виртуального общения реальному, замещение мыслей о беспокоящих проблемах игрой, ощущение утраты контроля над временем в процессе игры, переживание скуки и стремление привлечь в игру своих знакомых из реальной жизни. Указанные характеристики игровой активности наряду со склонностью к другим видам аддикции, по всей видимости, образуют единый симптомокомплекс риска эмоционального выгорания менеджеров.

Заключение

Интенсивное и длительное игровое взаимодействие в интернет-среде у менеджеров с низкой личностной активностью выступает разновидностью зависимого поведения и связано со склонностью к другим видам аддикции, прежде всего, к компьютерной зависимости. В ситуациях профессионального стресса вовлеченность менеджеров в форумные ролевые игры может выступать неконструктивной копинг-стратегией, направленной на избегание проблем, компенсацию скуки, тревоги и других негативных переживаний, возникающих в процессе работы. В свою очередь, возрастание игровой активности может усугублять эмоциональное выгорание и дезадаптацию. В соответствии с этим, увеличение длительности и изменение характера игровой активности у менеджеров – участников форумных ролевых игр может служить индикатором их эмоционального выгорания. Полученные результаты могут быть положены в основу разработки программ, направленных на выявление групп риска и психологическую профилактику эмоционального выгорания менеджеров. Перспективой дальнейших исследований является выявление специфики проявлений эмоционального выгорания и склонности к аддикциям, увлеченных различными видами компьютерных игр, определение личностных предпосылок выгорания и использования избегающих стратегий совладания со стрессом у работников сферы менеджмента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб., Питер, 2008. – 338 с.
2. Овчинникова Л.В., Сапоровская М.В. Психологические факторы и динамические особенности карьеры менеджеров по продажам // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – Т. 23. – №. 5.
3. Tkach T. et al. Профессиональное выгорание у менеджеров // *Nierówności społeczne a wzrost gospodarczy*. – 2016. – №. 47. – С. 260–272.
4. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 330 с.
5. Клевцова Н.А. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности специалиста // *Территория науки*. – 2015. – №. 5. – С. 63–67.
6. Maslach C., Leiter M.P. Early predictors of job burnout and engagement // *Journal of Applied Psychology*. – 2008. – Vol. 93. – P. 498–512.
7. Минияров В.М., Василевская Е. Формирование копинг-стратегий педагогов в состоянии эмоционального выгорания // *Известия Самарского научного центра РАН*. – 2015. – №1–2. – С. 388–393.
8. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // *Медицинская психология в России*. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-internet-addiktsiyah-i-podhodah-k-ih-korreksii> (дата обращения: 15.10.2019).
9. Шлычков В.Р., Шлычкова О.Н. Формирование профессиональных деформаций и развитие аддиктивных форм поведения личности (взаимосвязь, диагностика, коррекция) // *Акмеология*. – 2015. – №. 4 (56). – С. 199–208.
10. Олесина Е.П. Сетература-новая форма или новый смысл? // *Мир психологии*. – 2014. – №. 4. – С. 183–193.
11. Walburg V., Mialhes A., Moncla D. Does school-related burnout influence problematic Facebook use? // *Children and Youth Services Review*. – 2016. – Т. 61. – С. 327–331.
12. Imani A. et al. Relation between Internet Addiction and Educational Burnout among Students in Faculty of Health Management and Medical Informatics of Tabriz University of Medical Sciences: A Cross-Sectional Study // *Modern Care Journal*. – 2018. – Т. 15. – №. 2.
13. Young K. et al. Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium // *CyberPsychology & Behavior*. – 1999. – Т. 2. – №. 5. – С. 475–479.

Koroleva Nanalya Nikolaevna

Herzen state pedagogical university of Russia, Saint Petersburg, Russia
E-mail: korolevanatalya@mail.ru

Glinkina Lubov Sergeevna

Saint-Petersburg state university, Saint Petersburg, Russia
E-mail: gsluba@yandex.ru

Bogdanovskaya Irina Markovna

Herzen state pedagogical university of Russia, Saint Petersburg, Russia
E-mail: biggi66@mail.ru

Uglova Anna Borisovna

Herzen state pedagogical university of Russia, Saint Petersburg, Russia
E-mail: anna.uglova@list.ru

Involvement in Forum Role Playing Games as an indicator of the risk of managers burnout

Abstract. The article is devoted to the analysis of the problem of involvement in computer games, in particular, Forum Role Playing Games, as an indicator of managers burnout. The results of a comparative study of manifestations of emotional burnout and a tendency to addictive behavior in groups of managers with extensive experience in Forum Role Playing Games and without gaming experience are presented. It was revealed that participants in Forum Role Playing Games are characterized by greater severity of emotional exhaustion, emotional and moral disorientation, expanding the sphere of saving emotions, reducing professional duties, emotional and personal detachment, a tendency to addictive behavior, and personal passivity. It is shown that in situations of professional stress, the involvement of managers in forum role-playing games can be a non-constructive coping strategy aimed at avoiding problems, compensating for boredom, anxiety and other negative experiences that arise during the work. In turn, increased game activity can exacerbate burnout and maladaptation. The game becomes a virtual space for “burn-out” managers to compensate for negative emotions, search for new impressions and meanings, a way to distract from real professional and life problems in situations of experiencing a lack of internal resources to resolve them. The indicators of emotional burnout among managers who are passionate about Forum Role Playing Games are such characteristics of their gaming activity as the length of the game, the increase in the number and volume of game messages, the appearance of depersonalization characteristics in game texts, the choice of games with one partner, the preference for virtual communication over real, substitution of thoughts about disturbing problems with the game, the feeling of losing control over time during the game, experiencing boredom and the desire to attract friends from real life into the game. The results obtained can be the basis for the development of programs aimed at identifying risk groups and psychological prevention of emotional burnout managers.

Keywords: burnout; computer games; Forum Role Playing Games; game activity; addiction; computer addiction; managers; stress; coping