



ПРОГНОЗ ВОЗМОЖНОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
РАБОТНИКОВ МОРСКОГО ТРАНСПОРТА ПО  
ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ НАСТРОЮ, СВЯЗАННОМУ  
С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Е.В. Лобанова, курсант,  
lizka\_.96@list.ru

О.М. Бондарева, канд. псих. наук, старший преподаватель,  
dekanat\_swf@bga.gazinter.net

С.В. Ермаков, старший преподаватель,  
esv.klgd@mail.ru

БГАРФ ФГБОУ ВО «Калининградский  
государственный технический университет»

Приведен анализ синдрома эмоционального выгорания и его взаимосвязи с эмоциональным настроем специалистов по отношению к своей профессии. На основе опросника «Эмоциональные переживания в профессиональной деятельности» (ЭППД) проведено исследование эмоционального настроения у представителей двух специальностей, связанных с морским транспортом, и сформулированы выводы об опасности возникновения у них синдрома эмоционального выгорания.

*эмоциональное выгорание, эмоциональный настрой, тестирование, результаты, выводы*

На настоящий момент феномен выгорания, его структура и связь с другими явлениями достаточно хорошо изучены как в российской, так и в зарубежной психологии, причем сложившееся в научном мире устойчивое представление о «выгорании» эмоций подкреплено результатами продолжительных исследований – как теоретических, так и эмпирических. Уже можно считать выявленными и определенными основные, индивидуальные, социальные и организационные детерминанты исследуемого явления, которое в психологии получило название «синдром эмоционального выгорания» (или «синдром психологического выгорания») [1, 2].

Очевидно и доказано, что проявление синдрома эмоционального выгорания у работников сферы транспорта (как связанных непосредственно работой в море, так и занимающих береговые должности) является неотъемлемой частью профессий отрасли и значительно влияет и на эффективность выполнения работниками своих функциональных обязанностей, и на безопасность производственных процессов (в частности, мореплавания).

Понятие «эмоциональное выгорание» («burnout») было введено в психологию в 1974 г. Гербертом Фрейденбергером, который определял этот термин как нарастающее эмоциональное истощение, способное повлечь за собой изменения личности в части, касающейся ее отношений с социумом (вплоть до развития глубоких познавательных искажений) [1, 2].

По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это «...выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности...» [3, с. 24].

Обобщая большинство дефиниций, приходим к следующему определению предмета исследования: эмоциональное выгорание (синдром эмоционального выгорания) – это про-

цесс постепенной утраты когнитивной, эмоциональной и физической энергии, который проявляется в появлении и развитии симптомов умственного и эмоционального истощения, физического утомления, индивидуальной индифферентности к окружающему миру, резким падением мотивации и снижением удовлетворенности процессом и результатами выполняемой работы.

Вместе с тем неоднородная структура эмоционального выгорания, наличие различных подходов к описанию его причин и проявлений являются источниками для поиска новых методов исследований, задачей которых будет оптимизация профессиональной деятельности моряков и представителей береговых специальностей транспортной отрасли, а также их адаптация к быстро меняющимся, нередко экстремальным условиям профессиональной среды.

Первопричиной синдрома эмоционального выгорания является психологическое (душевное) переутомление, появляющееся в случае нарушения состояния равновесия между профессиональной средой и возможностями личности. Подобное нарушение происходит, когда внешние и внутренние требования (и следующие из них обязательства) длительное время преобладают над внутренними и внешними ресурсами (т.е. ресурсами самой среды и человека). Вероятность такого нарушения равновесия (а, следовательно, и появления синдрома эмоционального выгорания) значительно увеличивается в профессиональной деятельности, связанной с ответственностью за людей, которая является одним из источников профессионального стресса. В свою очередь, длительный профессиональный стресс способствует появлению и развитию синдрома эмоционального выгорания.

Кроме того, в перечень профессиональных стрессогенных условий входят обязательность работы в строго установленное время, эмоциональная перенасыщенность актов взаимодействия (либо, наоборот, отсутствие таковых), однообразие профессиональной среды.

Рассматривая профессиональный стресс как девиацию между личностью и требованиями профессиональной среды, можно сделать вывод, что он является стержневой составляющей синдрома эмоционального выгорания.

Основными организационными детерминантами эмоционального выгорания являются:

- высокая рабочая нагрузка (интеллектуальная или физическая);
- низкая оплата труда;
- отсутствие или недостаток взаимопонимания в коллективе (экипаже);
- однообразие и монотония деятельности;
- отсутствие видимых перспектив;
- «размытые», двусмысленные, неконкретные обязанности;
- отсутствие возможности влияния на процесс принятия решения;
- неопределенность в критериях оценки результатов выполняемой работы;
- необходимость периодически проявлять эмоции, не соответствующие внутреннему состоянию;
- постоянная угроза применения санкций со стороны руководства;
- отсутствие выходных и отпусков, интересов, не связанных с профессиональной деятельностью.

Личные особенности, способствующие эмоциональному выгоранию, определяются следующим перечнем:

- высокий уровень самоконтроля (в первую очередь при необходимости принудительного подавления отрицательных эмоций);
- эмоциональная лабильность;
- рационалистический подход к личной мотивации;
- повышенная тревожность и склонность к депрессивным реакциям, связанным с неспособностью достичь внутреннего стандарта и блокированием переживаний;
- ригидность личности.

Для диагностики эмоционального выгорания В.В. Бойко предлагает методику, в результате которой можно определить текущую степень эмоционального выгорания [3]. Одна-

ко эта методика может быть использована только по отношению к практикующим специалистам – например, к судоводителям, находящимся в море. Между тем с точки зрения определения профессиональной пригодности имеет немаловажное значение прогностическая оценка, т.е. оценка вероятности возникновения синдрома эмоционального выгорания у обучающихся и выпускников, еще не приступивших к профессиональной деятельности. Здесь определяющую роль играет эмоциональный настрой в отношении будущей профессии, преобладание в котором положительных или отрицательных эмоций позволит строить предположения об опасности эмоционального выгорания в предстоящей деятельности.

В контексте изучения возможности эмоционального выгорания работников транспортной сферы в феврале-марте 2017 г. было проведено исследование эмоционального настроения курсантов и выпускников кафедр судовождения и организации перевозок БГАРФ с применением методики ЭППД [4]. В соответствии с алгоритмом методики вниманию курсантов и выпускников предлагалось 18 различных общих ситуаций. Перечень ситуаций можно разделить на две смысловые части. Первая из них состоит из десяти ситуаций на работе (в профессиональной деятельности), в которых имеют место быть следующие обстоятельства и действия:

- содействие, оказание помощи, состояние благодарности и признательности;
- общение, участие, забота о ком-либо, преданность, успех тех, с кем вы общаетесь;
- самоутверждение, слава, почет, получение признания, желание взять реванш;
- желание добиться успеха в работе, увлеченность и захваченность работой, любование результатами и продуктами своего труда;
- преодоление опасности, риск, интерес к борьбе, чувство спортивного азарта, предельной мобилизации;
- стремление к необычайному и неизведанному, ожидание светлого чуда, чего-то необыкновенно очень хорошего;
- стремление понять, проникнуть в сущность явления, преодолеть противоречия в собственных рассуждениях, разрешить сложную проблему;
- жажда красоты, тяга к произведениям искусства, стремление к эстетической гармонии с миром, переживание чувства прекрасного;
- выражение потребности в телесном и душевном комфорте, приятные ощущения от вкусной пищи, тепла, уюта, чувство безопасности и безмятежности;
- тяга к накоплению, стремление что-либо приобретать, коллекционировать вещи, чувства при обозрении своих накоплений, коллекций.

Ситуации второй части перечня имеют отношение к повседневной жизни и определены следующими элементами:

- отношения в семье;
- отношения с родителями;
- здоровье;
- жилищные условия;
- образование;
- отдых;
- саморазвитие и личностный рост;
- духовные потребности.

По сути, все ситуации формулируются в привязке к перечисленным элементам и эмоциям, которые обследуемый испытывает по отношению к этим элементам. Например: «Эмоции в повседневной жизни, связанные с отдыхом». Далее, после формулировки следует перечень из 18 положительных и отрицательных эмоций, частоту возникновения которых по отношению к определяющим ситуацию элементам и должен оценить респондент. Перечень эмоций включает в себя: радость, интерес, удивление, гнев, горе, отвращение, презрение, страх, стыд, вину, злость, грусть, тревогу, удовлетворение, скуку, тоску, восторг, зависть. Для оценки частоты используется семибалльная шкала, представленная в таблице.

Таблица – Шкала оценки частоты возникновения эмоций

0	1	2	3	4	5	6
Ни разу	Несколько раз в год	Раз в месяц или реже	Несколько раз в месяц	Раз в неделю	Несколько раз в неделю	Каждый день

Методика предусматривает анализ эмоций, их пиков и провалов. Сравнение эмоциональных профилей различного содержания дает возможность выявить реализацию эмоционально-ценностных переживаний различной направленности. Для интерпретации результатов можно использовать специально предназначенную для этого таблицу «Нормы и интерпретация результатов», представленную в руководстве [3].

Для тестирования курсантов и выпускников использовались как опросники на бумажном носителе, так и тесты, созданные в Google Forms (рис. 1).

	0	1	2	3	4	5	6
Радость	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Интерес	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Удивление	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Гнев	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Горе	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Отвращение	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Презрение	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Рисунок 1 – Пример одной из ситуаций и выдержки из перечня эмоций, частота которых подлежит оценке применительно к представленной ситуации при тестировании через форму Google

Методика ЭППД позволяет получить не только качественную оценку эмоциональной окраски ценного для профессионала переживания, но дать этой оценке количественную интерпретацию.

В опросе приняли участие по двадцать пять представителей от обеих специальностей. В итоге исследования были получены следующие результаты (рис. 2):

- у курсантов-судоводителей преобладают интерес и радость, также как и у выпускников-судоводителей;
- у курсантов и выпускников кафедры организации перевозок на первом месте интерес, но преобладают страх и тревога.

При сравнительном анализе эмоционального состояния судоводителей и управленцев было выявлено, что у первых сохраняется удовлетворение, радость и восторг, а у вторых радости и удивления нет, а преобладают интерес, страх и тревога. Исходя из этого, можно предположить, что у специалистов по управлению водными и мультимодальными перевозками эмоциональное выгорание наступит быстрее, так как они меньше испытывают положительных эмоций по отношению к своей профессии.

Специальность «Судовождение»		Специальность «Управление водным транспортом»	
курсанты	выпускники	курсанты	выпускники
Интерес	Радость	Интерес	Интерес
Радость	Интерес	Страх	Тревога
Удовлетворение	Удовлетворение	Тревога	Страх
Восторг	Тревога	Удивление	Удовлетворение
Страх	Страх		
Тоска			
Удивление			

Рисунок 2 – Результаты тестирования

Таким образом, определение эмоционального настроения работников транспортной отрасли посредством методики ЭППД позволяет прогнозировать возможность эмоционального выгорания при профессиональной деятельности.

В настоящее время исследование продолжается, при этом используются тесты, которые остаются доступными на Google Forms по ссылке [https://docs.google.com/forms/d/1ZR48s1W6Oz0gZpy-2jIKYLYIF-DcSsIxdGbVFWNqG90/viewform?edit\\_requested=t](https://docs.google.com/forms/d/1ZR48s1W6Oz0gZpy-2jIKYLYIF-DcSsIxdGbVFWNqG90/viewform?edit_requested=t).

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – Москва: Когито-центр, 2016. – 304 с.
2. Чутко, Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л.С. Чутко, Н.В. Козина. – Москва: МЕДпресс-информ, 2014. – 255 с.
3. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург: Питер, 1999. – 105 с.
4. Доценко, О.Н. Методика «Эмоциональные переживания в профессиональной деятельности» (ЭППД): Руководство / О.Н. Доценко, И.Н. Бондаренко. – Москва: Когито-центр, 2014. – 48 с.

#### FORECAST OF OPPORTUNITY OF MARITIME TRANSPORT EMPLOYEES EMOTIONAL BURNOUT ON EMOTIONAL MOOD RELATED TO PROFESSIONAL ACTIVITY

E.V. Lobanova, cadet,  
lizka\_96@list.ru

O.M. Bondareva, Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer,  
dekanat\_swf@bga.gazinter.net

S.V. Ermakov, Senior Lecturer,  
esv.klgd@mail.ru

BFFSA Kaliningrad State Technical University

The article analyzes the syndrome of emotional burnout and its relationship with the emotional mood of specialists in relation to their profession. On the basis of the questionnaire «Emotional experiences in professional activity» a study of the emotional mood of representatives of two

specialties associated with maritime transport was made and conclusions about the danger of the emergence of emotional burnout syndrome in them were drawn.

*emotional burnout, emotional mood, testing, results, conclusions*