

УДК 159

DOI: 10.34670/AR.2021.99.41.005

## Проявление синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности моряков гражданского флота

**Никонорова Марина Анатольевна**

Кандидат психологических наук,  
Керченский государственный морской технологический университет,  
298309, Российская Федерация, Керчь, ул. Орджоникидзе, 82;  
e-mail: socsoc11@mail.ru

### Аннотация

В статье рассмотрена проблема проявления синдрома эмоционального выгорания в деятельности моряков торгового и рыболовного флота. Представлены результаты исследования взаимосвязи симптомов эмоционального выгорания с типами поведения моряков в различных ситуациях профессиональной деятельности. На профессиональную деятельность моряков влияют объективные (отношение социума к проблемам моряков, организация условий труда, специфические факторы (вахтенный метод службы), групповая изоляция, информационный голод, природные факторы и др.) и субъективные факторы (индивидуально-психологические особенности моряков). Данные факторы способствуют возникновению стресса и провоцируют развитие синдрома эмоционального выгорания. Автором определено, что наиболее характерной стратегией поведения для моряков с высокими показателями степени выраженности выгорания, независимо от специфики и особенностей труда, оказалась стратегия к примирению с ситуацией неудачи и легкого отказа от ее преодоления. Такое поведение свойственно морякам с высокими показателями тревожности, интровертованности и сенситивности. Полученные данные эмпирического исследования проявления синдрома эмоционального выгорания у моряков позволяют утверждать, что независимо от особенностей труда, моряки склонны к возникновению этого профессионального психогенного расстройства, что, несомненно, влияет на профессиональную деятельность.

### Для цитирования в научных исследованиях

Никонорова М.А. Проявление синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности моряков гражданского флота // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2021. Т. 10. № 2А. С. 101-111. DOI: 10.34670/AR.2021.99.41.005

### Ключевые слова

Трудовая деятельность, специфика труда, выгорание, стресс, фазы выгорания, уровень выгорания, профессиональная активность, стратегия поведения, психогенное расстройство.

## Введение

В условиях динамического развития современного общества стремительно меняются требования, предъявляемые профессией к знаниям и умениям работника, к его психологическим ресурсам.

Удовлетворенность профессиональной деятельностью, ее продуктивность, успешность детерминируется не только особенностями развития психических процессов личности, но и особенностями реагирования специалиста на быстро меняющиеся условия труда, способностью противостоять стрессфакторам, свойственным профессиональной деятельности. Профессия моряка относится к группе стрессовых профессий с особыми условиями. При изучении влияния стресса на психику моряков, нами были отмечены основные факторы, оказывающие воздействие на личность при работе в море: «...монотонность деятельности, единство зон труда и отдыха, недостаток информации, сокращение мышечной активности, гиподинамия, одиночество, групповая изоляция, оторванность от семьи, смена часовых поясов, угроза для жизни (пираты), сексуальная депривация, пищевые факторы, вибрация, качка, статическое электричество, поля СВЧ, перевозимые грузы на корабле, специфические факторы (вахтенный метод службы), дистанционный труд, высокая ответственность, круглосуточное выполнение обязанностей, постоянная готовность к действию» [Никонорова, 2015].

## Основная часть

Зарубежные и отечественные психологи понятие «выгорание» определяют как «...переживаемое человеком состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, которые в свою очередь наиболее часто являются следствием сочетания чрезмерно высоких эмоциональных затрат с хроническими ситуационными стрессами» [Бодров, 1995].

Б. Пелман и Е. Хартман выделили три главных компонента выгорания: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и снижение профессиональной эффективности (редукция профессиональных качеств) [Perlman, Hartman, 1982]. Синдром эмоционального выгорания влечет за собой не только личностные изменения, валяющие на коммуникативные способности личности, но и, как следствие – профессиональное выгорание, вплоть до профессиональной деформации специалиста.

Большое внимание анализу подходов изучения синдрома эмоционального выгорания уделяется Е.В. Ермаковой, С.В. Жульевой, М.Н. Трущенко, И.С. Хажуевым, Зейналовым Гусейн Гардаш Оглы, Л.В. Стародубцевой, О.И. Немыкиной [Ермакова, 2010]. Аспекты диагностики и профилактики синдрома рассмотрены Бойко В.В., Водопьяновой Н. Е., Старченковой Е. С., и др. [Бойко, 1999] Особенности возникновения и проявления синдрома эмоционального профессионального выгорания в профессиональной деятельности изучали Борисова М.В., Гнездилова О. Н., Мальцева Н.В., Новиков Б.Д., Пашенко М.В. Формайюк Т.В. и др. [Борисова, 2003]

Несмотря на то, что проявления синдрома эмоционального выгорания в деятельности представителей различных профессий изучены достаточно глубоко (Е.А. Безрукавенко, А.Н. Гордеева, И.К. Латыпов, Д.Р. Мерзлякова, И. Л. Пономаренко, Т.Р. Тастан и др.) [Безрукавенко, 2017], особенности проявления данного синдрома в деятельности моряков не

были предметом специального исследования. Это обусловило актуальность нашего эмпирического исследования.

Целью исследования является анализ проявления синдрома эмоционального выгорания у моряков рыболовного и торгового флота в контексте выбора стратегии поведения моряками в своей профессиональной деятельности.

Для изучения проявления синдрома эмоционального выгорания моряков в профессиональной деятельности нами были использованы следующие методы:

Теоретические методы – анализ, синтез, метод компаративистики.

Эмпирические – опрос, анкетирование, комплекс методов психологической диагностики: «Опросник поведения и переживания, связанных с работой» (AVEM) У. Шааршмидта и А. Фишера в адаптации Т. Ронгинской, Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) [Райгородский, 2003]. Статистический анализ данных проводился с помощью корреляционного анализа.

Сравнивались две группы моряков: с высокими и низкими показателями трех фаз выгорания, полученных с помощью опросника В.В. Бойка. Выборка составила 42 человека в возрасте от 21 до 45 лет. Все испытуемые – мужчины. Стаж работы в море – от 2 до 30 лет.

## Результаты

Как нами было отмечено ранее, в предыдущих исследованиях [Кемалова, Никонорова, 2016], профессия моряка относится к категории «стрессогенные профессии с особыми, опасными условиями труда», связана с высокой опасностью развития синдрома эмоционального выгорания. У моряков гражданского флота, независимо от возраста, стажа работы, специализации труда констатируется увеличение процента респондентов, у которых наблюдаются сформированность фаз выгорания.

При проведении сравнительного анализа ранее полученных результатов эмпирического исследования по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойка и результатов исследования по методике «Опросник поведения и переживания, связанных с работой» (AVEM) У. Шааршмидта и А. Фишера в адаптации Т. Ронгинской было выяснено, что именно показатели субъективного значения деятельности являются ниже значимого уровня ( $p < 0.001$ ) у моряков с высокой мерой выраженности эмоционального выгорания. При этом необходимо отметить, что значимых различий в показателях между моряками торговых судов и моряками рыболовецких судов не выявлено. В табл. 1 приведены результаты корреляционного анализа, который показал, что коэффициенты корреляции между показателями субъективного значения деятельности и показателями сформированности фаз выгорания являются обратными и достигают значимого уровня как для фазы напряжения и истощения, так и для показателя выгорания в целом.

**Таблица 1 - Коэффициенты корреляции между показателями фаз выгорания и показателями профессиональной активности личности у моряков**

| Показатели профессиональной активности личности | Фаза напряжения | Фаза резистенции | Фаза истощения | Общий показатель синдрома выгорания |
|---|-----------------|------------------|----------------|-------------------------------------|
| Субъективное значение деятельности              | -,198*          | -,145            | -,347**        | -,270**                             |

| Показатели профессиональной активности личности     | Фаза напряжения | Фаза резистенции | Фаза истощения | Общий показатель синдрома выгорания |
|---|-----------------|------------------|----------------|-------------------------------------|
| Профессиональные домогательства                     | -,081           | -,081            | -,08           | -,094                               |
| Готовность к энергетическим расходам                | ,12             | -,018            | -,084          | ,012                                |
| Стремление совершенства                             | ,006            | -,123            | -,164          | -,104                               |
| Способность хранить дистанцию по отношению к работе | -,174           | -,153            | ,063           | -,102                               |

Примечание: при \* $p < 0,05$

Остальные показатели профессиональной активности моряков с высокими и низкими показателями меры выраженности выгорания значимо не отличаются.

Таким образом, профессиональные притязания, показателей готовности к энергетическим расходам, стремлению совершенства и способности хранить дистанцию между личной и профессиональной средой, которые также описывают сферу активности личности в профессиональной деятельности являются незначимым фактором в развитии эмоционального выгорания.

Значимые стратегии преодоления проблемных ситуаций в профессиональной среде: отказ от последующего выполнения профессиональных заданий (особенно в случаях поражений и неудач); активные стратегии, направленные на преодоление сложностей; а также внутреннее равновесие, эмоциональная стойкость самого профессионала (особенно в проблемных ситуациях).

Наиболее характерной стратегией поведения для моряков с высокими показателями меры выраженности выгорания оказалась стратегия к примирению с ситуацией неудачи и легкого отказа от ее преодоления.

Проведение корреляционного анализа, результаты которого приведены в табл 2, обнаружило корреляционные связи на высоком уровне значимости между показателями трех фаз выгорания и склонностью к использованию стратегий избегания в рабочей среде.

**Таблица 2 - Коэффициенты корреляции между показателями фаз выгорания и показателями активности личности в проблемных ситуациях у моряков**

| Особенности поведения в проблемных ситуациях | Фаза напряжения | Фаза резистенции | Фаза истощения | Общий показатель синдрома выгорания |
|--|-----------------|------------------|----------------|-------------------------------------|
| Тенденция к отказу в ситуации неудачи        | ,400**          | ,411**           | ,399**         | ,416**                              |
| Активная стратегия решения проблем           | -,121           | -,211*           | -,212*         | -,211*                              |
| Внутренний покой и равновесие                | -,235*          | -,212*           | -,221*         | -,221*                              |

Примечание: при \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,001$

Можно допустить, что именно неконструктивная стратегия поведения (примирение с неудачей) способствует возникновению выгорания среди моряков. С другой стороны, выбор той

или другой стратегии поведения зависит от личностных свойств человека. Стратегию примирения с ситуацией неудачи по большей части избирают моряки с высокими показателями сенситивности, интровертованности и тревожности. Ниже будет показано, что именно эти свойства связаны с высокой мерой выраженности выгорания среди моряков и торговых и рыболовецких судов.

Активная стратегия решения проблем, оптимистичная установка на проблемы и задания, которые возникают на работе, являются характерными для моряков с низкими показателями меры выраженности синдрома эмоционального выгорания. Проведение корреляционного анализа в целом по всей выборке обнаружило значимые обратные корреляционные связи между тенденцией к использованию активной стратегии преодоления проблемных ситуаций и показателями фаз резистенции и истощения.

Следовательно, можно сделать вывод, что активное, наступательное поведение, направленное на преодоление трудностей, которые возникают в работе моряка, противодействует выгоранию. Мобилизуя собственные психические и физические ресурсы, активно привлекаясь к решению проблем, моряки тем самым извлекают двойную выгоду: находят выход из сложной ситуации и избавляют от разрушительного влияния выгорания. Выбор такой стратегии поведения также обусловлен определенными личностными особенностями моряка. Были получены высокие позитивные коэффициенты корреляции между выбором активной стратегии поведения в проблемной ситуации и показателями спонтанности и ригидности.

Эмоциональная стойкость, внутренний баланс и покой также характеризуют сферу личности, которая проявляется в стратегиях поведения в проблемных ситуациях. Сравнительный анализ с помощью t-критерия Стьюдента показал, что моряки с низкими показателями меры выраженности выгорания имеют значимо высшие показатели внутреннего баланса в сравнении с моряками с высокими показателями выгорания. Корреляционный анализ обнаружил обратные связи ( $p < 0,001$ ) между показателями внутреннего баланса и покоя и показателями каждой из трех фаз выгорания и общим показателем выраженности синдрома. Такие данные являются интересными из практической точки зрения при разработке и планировании мероприятий профилактики и коррекции эмоционального выгорания у моряков (в частности, использование моряками в течение рабочего дня (с учетом возможности ситуации) релаксационных мероприятий).

Как считают авторы опросника поведения и переживания, связанных с работой (AVEM) У. Шааршмидта и А. Фишера, первым показателем эмоционального отношения к работе является чувство успешности в профессиональной деятельности, удовлетворенность своими профессиональными достижениями. Данная сфера является своеобразным коррелятом третьего компонента выгорания в концепции К.Маслач – чувства собственной некомпетентности. Как и можно было ожидать, субъективное ощущение успеха, которое может переживаться широким спектром позитивных эмоций, не дает шансов для развития эмоционального выгорания.

Сравнительный анализ показал, что показатели чувства успешности у моряков с низкой мерой выраженности выгорания более высокие в сравнении с моряками, показатели меры выраженности выгорания которых являются высокими. А корреляционный анализ обнаружил обратные корреляционные связи на высоком уровне значимости (результаты приведены в табл. 3) с показателями трех фаз выгорания. Аналогичные результаты были получены, после проведения корреляционного и сравнительного анализов относительно показателя удовлетворенности жизнью. Обратные корреляционные связи были обнаружены с фазами резистенции и истощения.

**Таблица 3 - Коэффициенты корреляции между показателями фаз эмоционального выгорания и показателями эмоционального отношения к работе моряков**

| Показатели эмоционального отношения к работе       | Фаза напряжения | Фаза резистенции | Фаза истощения | Общий показатель синдрома выгорания |
|--|-----------------|------------------|----------------|-------------------------------------|
| Чувство успешности в профессиональной деятельности | -,269**         | -,204**          | -,266*         | -,265*                              |
| Удовлетворенность жизнью                           | -,189           | -,232*           | -,228*         | -,212*                              |
| Ощущение социальной поддержки                      | -,021           | -,002            | ,021           | 0,012                               |

Примечание: при \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,001$

Итоги результатов корреляционного и сравнительного анализов особенностей поведения и переживаний моряков в рабочей среде с разными показателями меры выраженности синдрома выгорания представлены в табл. 4

**Таблица 4 - Особенности поведения и переживаний моряков в рабочей среде с разными показателями меры выраженности синдрома выгорания**

| Моряки с высокими показателями эмоционального выгорания              | Моряки с низкими показателями эмоционального выгорания |
|--|--|
| Низкое субъективное значение деятельности                            | Высокое субъективное значение деятельности             |
| Тенденция к отказу в ситуации неудачи                                | Активная стратегия решения и преодоления проблем       |
| Эмоциональная напряженность и неустойчивость                         | Внутренний покой и равновесие                          |
| Ощущение собственной неэффективности и недовольства карьерным ростом | Чувство успеха в профессиональной деятельности         |
| Разочарование и экзистенциальное отчаяние                            | Удовлетворенность жизнью                               |

Полученные нами данные совпадают с исследованием Карбузовой М.М. [39] что дает нам право говорить о том, что представители стрессогенных профессий, независимо от специфики труда, практически одинаково реагируют на профессиональные вызовы.

## Заключение

Изучение структуры и особенностей проявления синдрома эмоционального выгорания у моряков позволило доказать, что независимо от особенностей труда, моряки склонны к возникновению этого профессионального психогенного расстройства.

Проведение эмпирического исследования позволило выделить дополнительные признаки выгорания, которыми является низкое субъективное значение деятельности, стратегии избегания в проблемных ситуациях, значительная эмоциональная напряженность, недовольство собой как профессионалом и собственной жизнью.

Незначимыми факторами в развитии эмоционального выгорания оказались: профессиональные притязания, которые также описывают сферу активности личности в профессиональной деятельности (об этом свидетельствует отсутствие значимых корреляционных связей между показателями фаз выгорания и показателями шкалы

профессиональных притязаний); готовность к энергетическим расходам, стремлению совершенства и способности хранить дистанцию между личной и профессиональной средой (Коэффициенты корреляции между вышеупомянутыми показателями сферы профессиональной активности и показателями меры выраженности выгорания оказались незначительными)

Полученные нами данные противоречат данным зарубежных исследований относительно уровня профессиональных притязаний как значимого фактора в формировании синдрома эмоционального выгорания. Расхождение данных можно объяснить тем, что фактически, работая в море, человек почти не имеет возможности к карьерному росту. И потому моряк должен искать другие приемлемые возможности для реализации себя как профессионала.

Наиболее характерной стратегией поведения для моряков с высокими показателями меры выраженности выгорания оказалась стратегия к примирению с ситуацией неудачи и легкого отказа от ее преодоления.

Нами так же констатировано, что активное, наступательное поведение, направленное на преодоление трудностей, которые возникают в работе моряка, противодействует выгоранию.

Полученные нами результаты эмпирического исследования дают право говорить о том, что синдром эмоционального выгорания оказывает значительное влияние на выбор стратегий поведения моряков.

Для снижения уровня выгорания необходимо повышать социально-психологическую компетентность моряков. Эту задачу необходимо решать начиная с реализации компетентностного подхода при подготовке специалистов для морской отрасли в высших учебных заведениях и при прохождении ими плавательной практики.

## Библиография

1. Burish M. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung (Deutsch) Berlin, 2006. 300 p.
2. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination // *J. Personality Soc. Psychology*. 1985. Vol. 48. P. 150-170.
3. Kemalova L.I., Nikonorova M.A. Socio-psychological assistance to seafarers with signs of a professional burnout syndrome // *E3S Web of Conferences* 110, 0 (2019) International Science Conference SPbWOSCE-2018, Business Technologies for Sustainable Urban Development, St. Petersburg, Russia, id.02002 <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20191100SPbWOSCE-201820022002>
4. Kondo K. Burnout syndrome // *Asian medical*. 2001. № 34. P. 34-42
5. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // *Job Stress and Burnout*. V. 9 / eds. W.S. Paine. Beverly Hills, 1982. P. 26-31
6. Paine W. S. *Job Stress and Burnout*. Beverley Hills: Sage, 1982. 289 p
7. Perlman B., Hartman E. A. «Burnout»: summary and future and research // *J. Human relations*. 1982. V. 14. № 5. P. 153-161
8. Shirom A. Burnout in work organizations // Cooper C. L., Robertston I. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. 1989. P. 25-48.
9. Безрукавенко Е.А. Профессиональное выгорание офисных работников. // *Интеллектуальные ресурсы - региональному развитию*. 2017. № 1-2. С. 47-50. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35143633> (дата обращения: 10.04.2020).
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Институт психологии РАН, 1995. 341 с.
11. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб., 1999 105 с.
12. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Наука, 1996. 154 с.
13. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 365 с.
14. Борисова, М. В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М.В. Борисова ; Ярославский гос. пед. ун-т. Ярославль, 2003. 18 с.
15. Вигдорчик М.І. Методи психодинамічної діагностики у комплексному медичному огляді моряків: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Одеса, 1999. 27 с.
16. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005. 231 с.

17. Гнездилова О. Н. Инновационная педагогическая деятельность как фактор предупреждения эмоционального выгорания учителя: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005. 321 с.
18. Гордеева А.Н. Профессиональное выгорание сотрудников МЧС с разными типами личностного реагирования на стрессовую ситуацию. Научные труды Республиканского института высшей школы. 2017. № 17-3. С. 85-94. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30009819> (дата обращения: 22.03.2020)
19. Ермакова Е.В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Культурно-историческая психология. 2010. Том 6. № 1. С. 27–39.
20. Ерхова М.В., Лобанов С.Д. Исследование проблемы профессионального выгорания специалистов как фактора снижения их работоспособности // Научный вестник УВАУ ГА(И). 2015. № 7. С. 88-93
21. Жульева С.В., Тиньков С.А., Тинькова Е.В. Профессиональное выгорание - "болезнь" современности. Научный альманах Центрального Черноземья. 2017. № 1. С. 60-62. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30623392> (дата обращения: 22.03.2020)
22. Зейналов Гусейн Гардаш оглы, Стародубцева Л.В., Немыкина О.И. Понятие "профессиональное выгорание" в научном измерении. Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2018. № 9. С. 24-26. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36293235> (дата обращения: 25.03.2020)
23. Карбузова М.М. Изучение типов поведения и оценка переживаний, связанных со спортивной (профессиональной) деятельностью у гребцов-академистов // Физическая культура и спорт Верхневолжья. 2015. № 8-1. С. 97-102
24. Кемалова Л.И., Никонорова М.А. Анализ динамики профессионального выгорания моряков: психологический аспект // Глобальный научный потенциал. 2016. №12(69). С. 26 – 28
25. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс Л.: Медицина, 1970. С. 178–208.
26. Латыпов И.К., Усманова З.Т. Профессиональное выгорание спортивных тренеров. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 62-64. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35576310> (дата обращения: 22.03.2020)
27. Мальцева Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Дисс. ...канд.психол. наук. М., 2005. 278 с.
28. Мерзлякова Д.Р. Профессиональное "выгорание" как метаиндивидуальная характеристика педагога начальной школы. // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2017. Т. 17. № S2. С. 159-160. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30538044> (дата обращения: 22.03.2020)
29. Никонорова М.А. Роль стресса в проявлении психосоматических расстройств у моряков // Материалы VII международной научно-практической конференции «Фундаментальная наука и технологии – перспективные разработки» 1-2 декабря 2015. North Charleston, USA. Т. 2. С. 101-105.
30. Новиков Б.Д. Психологические особенности возникновения профессиональной деформации сотрудников исправительно-трудовых учреждений. Дис. . канд.психол. наук. М., 1989. 312 с.
31. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. Рос. акад. наук, Ин-т психологии. М.: Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с
32. Пашенко, М. В. К проблеме эмоционального выгорания у врачей. // Молодой ученый. 2015. № 23 (103). С. 368-370. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/103/23870/> (дата обращения: 22.03.2020).
33. Пономаренко И. Л., Ерошенко Н. Н. Профессиональное выгорание в воинском коллективе гуманитарно-педагогическое образование // Гуманитарно-педагогическое образование. 2017. Т. 3. № 4. С. 40-47. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30770767> (дата обращения: 27.03.2020)
34. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2003. 672 с.
35. Тастан Т.Р., Шликбаева Б.А., Абдилманова Э.Н. "Профессиональное выгорание" - феномен в аспекте профессиональной деятельности // В книге: Психология XXI столетия сборник по материалам ежегодного Конгресса. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского; Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова; Международная Академия Психологических Наук. 2017. С. 388-393.
36. Топчий, Л.В. Кадровое обеспечение социальных служб: состояние и перспективы развития. М., 1997. 235 с.
37. Трущенко М. Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Уфа, октябрь 2012 г.). Уфа: Лето, 2012. С. 1-8. Режим доступа: <http://moluch.ru/conf/psy/archive/35/2658/> (дата обращения: 21.03.2020).
38. Формайюк Т.В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6. С 64-69
39. Хажуев И.С. Эмоциональное и профессиональное выгорание в контексте переживания стрессов высокой интенсивности // Известия Чеченского государственного педагогического института. 2017. Т. 15. № 2 (18). С. 197-204. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30684094>(дата обращения: 21.03.2020).



---

## Manifestation of the burnout syndrome in the professional activities of civil navy sailors

**Marina A. Nikonorova**

PhD in Psychology,  
Kerch State Marine Technological University,  
298309, 82, Ordzhonikidze str., Kerch, Russian Federation;  
e-mail: socsoc11@mail.ru

### Abstract

The article deals with the problem of the manifestation of the syndrome of emotional burnout in the activities of seafarers of the merchant and fishing fleets. The results of the study of the relationship between the symptoms of emotional burnout and the types of behavior of seafarers in various situations of professional activity are presented. The professional activities of seafarers are influenced by objective (the attitude of society to the problems of seafarers, the organization of working conditions, specific factors (watch method of service), group isolation, information hunger, natural factors, etc.) and subjective factors (individual psychological characteristics of seafarers). These factors contribute to the onset of stress and provoke the development of burnout syndrome. The author determined that the most characteristic behavior strategy for seafarers with high rates of burnout severity, regardless of the specifics and characteristics of work, was the strategy for reconciliation with the situation of failure and easy refusal to overcome it. This behavior is typical of sailors with high levels of anxiety, introversion and sensitivity. The data obtained from an empirical study of the manifestation of burnout syndrome in seafarers suggest that, regardless of the characteristics of work, seafarers are prone to the occurrence of this occupational psychogenic disorder, which undoubtedly affects professional activity.

### For citation

Nikonorova M.A. (2021) Proyavlenie sindroma emotsional'nogo vygoraniya v professional'noi deyatel'nosti moryakov grazhdanskogo flota [Manifestation of the burnout syndrome in the professional activities of civil navy sailors]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 10 (2A), pp. 101-111. DOI: 10.34670/AR.2021.99.41.005

### Keywords

Labor activity, specifics of work, burnout, stress, burnout phases, burnout level, professional activity, behavior strategy, psychogenic disorder.

### References

1. Bezrukavenko E. A. Professional burnout of office workers. // Intellectual resources - regional development. 2017. No. 1-2. pp. 47-50. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35143633> (accessed 10.04.2020).
2. Bodrov V. A. Psychological stress: the development of teaching and the current state of the problem. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 1995. 341 p.
3. Borisova, M. V. Psychological determinants of mental burnout in teachers: abstract. dis. ... cand. psikhol. nauk : 19.00.07 M. V. Borisova ; Yaroslavl State Pedagogical University. univ. Yaroslavl, 2003. 18 p.
4. Boyko V. V. Energy of emotions in communication: a look at yourself and others. Moscow: Nauka, 1996. 154 p.

5. Boyko V. V. The syndrome of "emotional burnout" in professional communication. St. Petersburg, 1999, 105 p.
6. Boyko V. V. The syndrome of "emotional burnout" in professional communication. St. Petersburg: Peter, 1999. 365 p.
7. Burish M. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung (Deutsch) Berlin, 2006. 300 p.
8. Erkhova M. V., Lobanov S. D. Investigation of the problem of professional burnout of specialists as a factor of reducing their performance // Scientific Bulletin of UVAU GA (I). 2015. No. 7. pp. 88-93
9. Ermakova E. V. Studying the syndrome of emotional burnout as a violation of the value-semantic sphere of personality (theoretical aspect) // Cultural-historical Psychology. 2010. Volume 6. No. 1. pp. 27-39.
10. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination // J. Personality Soc. Psychology. 1985. Vol. 48. P. 150-170.
11. Formaion T. V. Syndrome of emotional combustion as an indicator of occupational maladjustment teacher // Questions of psychology. 1994. No. 6. S 64-69
12. Gnezdilova O. N. Innovative pedagogical activity as a factor of prevention of teacher's emotional burnout: Diss. ... cand. psikhol. nauk. M., 2005. 321 p.
13. Gordeeva A. N. Professional burnout of employees of the Ministry of Emergency Situations with different types of personal response to a stressful situation. Scientific works of the Republican Institute of Higher Education. 2017. No. 17-3. pp. 85-94. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30009819> (accessed: 22.03.2020)
14. Karbuzova M. M. The study of types of behavior and evaluation of experiences associated with sports (professional) activity in rowing academicians // Physical Culture and Sport of the Upper Volga region. 2015. No. 8-1. pp. 97-102
15. Kemalova L. I., Nikonorova M. A. Analysis of the dynamics of professional burnout of sailors: a psychological aspect Global scientific potential. 2016. No. 12 (69). pp. 26-28
16. Kemalova L.I., Nikonorova M.A. Socio-psychological assistance to seafarers with signs of a professional burnout syndrome // E3S Web of Conferences 110, 0 (2019) International Science Conference SPbWOSCE-2018, Business Technologies for Sustainable Urban Development, St. Petersburg, Russia, id.02002 <https://doi.org/10.1051/e3sconf/20191100SPbWOSCE-201820022002>
17. Khazhuev I. S. Emotional and professional burnout in the context of experiencing high-intensity stress // Proceedings of the Chechen State Pedagogical Institute. 2017. Vol. 15. No. 2 (18). pp. 197-204. Access mode: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30684094> (accessed 21.03.2020).
18. Kondo K. Burnout syndrome // Asian medical. 2001. № 34. P. 34-42
19. Latypov I. K., Usmanova Z. T. Professional burnout of sports coaches. // Physical culture: education, education, training. 2018. No. 5. pp. 62-64. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35576310> (date of address: 22.03.2020)
20. Lazarus R. S. Theory of stress and psychophysiological research // Emotional stress L.: Medicine, 1970. pp. 178-208.
21. Maltseva N. V. Manifestation of the syndrome of mental burnout in the process of professionalization of a teacher, depending on age and work experience // Diss. ... cand. psikhol. nauk. M., 2005. 278 p.
22. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // Job Stress and Burnout. V. 9 / ed. W. S. Paine. Beverly Hills, 1982. P. 26-31
23. Merzlyakova D. R. Professional "burnout" as a meta-individual characteristic of an elementary school teacher. // Issues of mental health of children and adolescents. 2017. Vol. 17. no. S2. pp. 159-160. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30538044> (accessed: 22.03.2020)
24. Nikonorova M. A. The role of stress in the manifestation of psychosomatic disorders in seafarers // Proceedings of the VIIIth International Scientific and Practical Conference "Fundamental Science and Technology-perspective developments" 1-2 December 2015. North Charleston, USA. Vol. 2. pp. 101-105.
25. Novikov B. D. Psychological features of the emergence of professional deformation of employees of correctional labor institutions. Dis. ... cand. psikhol. nauk. M., 1989. 312 p.
26. Orel V. E. The syndrome of mental burnout of the individual. Russian Academy of Sciences, Institute of Psychology, Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2005. 330 p.
27. Paine W. S. Job Stress and Burnout. Beverley Hills: Sage, 1982. 289 p
28. Pashchenko, M. V. On the problem of emotional burnout in doctors. // Young scientist. 2015. No. 23 (103). pp. 368-370. Access mode: <https://moluch.ru/archive/103/23870/> (accessed: 22.03.2020).
29. Perlman B., Hartman E. A. «Burnout»: summary and future and research // J. Human relations. 1982. V. 14. № 5. P. 153-161
30. Ponomarenko I. L., Eroshenko N. N. Professional burnout in the military collective humanitarian and pedagogical education // Humanitarian and pedagogical education. 2017. Vol. 3. no. 4. pp. 40-47. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30770767> (accessed: 27.03.2020)
31. Raigorodsky D. Ya. Practical psychodiagnostics. Methods and tests Publishing House "BAHRACH-M", 2003. 672 p.
32. Shirom A. Burnout in work organizations // Cooper C. L., Robertston I. International Review of Industrial and Organizational Psychology. 1989. P. 25-48.
33. Tastan T. R., Shlikbaeva B. A., Abdilmanova E. N. "Professional burnout" - a phenomenon in the aspect of professional activity // In the book: Psychology of the XXI century collection of materials of the Annual Congress. Yaroslavl State Pedagogical University named after K. D. Ushinsky; Yaroslavl State University named after P. G. Demidov; International Academy of Psychological Sciences. 2017. pp. 388-393.

34. Topchiy, L. V. Staffing of social services: the state and prospects of development. Moscow, 1997. 235 p.
35. Truschenko M. N. The issue of burnout syndrome: a traditional research approaches and current state of the problem // Psychology: tradition and innovation : proceedings of the first international. nauch. Conf. (Ufa, October 2012). Ufa: Summer, 2012. S. 1-8. Mode of access: <http://moluch.ru/conf/psy/archive/35/2658/> (accessed 21.03.2020).
36. Vigdorichik M. I. Metodi psikhodinamichnoi diagnostiki u complexnomu medichnomu oglyadi moryakiv: Avtoref. dis. candidate of medical sciences. Odesa, 1999. 27 p.
37. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome: diagnostics and prevention. St. Petersburg, 2005. 231 p.
38. Zeynalov Huseyn Gardash ogly, Starodubtseva L. V., Nemykina O. I. The concept of "professional burnout" in the scientific dimension. Humanities, socio-economic and social sciences. 2018. No. 9. pp. 24-26. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36293235> (accessed: 25.03.2020)
39. Zhul'eva S. V., Tinkov S. A., Tinkova E. V. Professional burnout - a "disease" of modernity. Scientific Almanac of the Central Chernozem Region. 2017. No. 1. pp. 60-62. Access mode: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30623392> (accessed: 22.03.2020)