

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СОТРУДНИКОВ МЧС:  
ПРЕДПОСЫЛКИ И ПРОФИЛАКТИКА**

**П.С. Куприенко, С.В. Озеров, С.С. Рыбников, Т.Н. Бейманов**

Воронежский государственный технический университет  
(Воронеж, Россия)

***Резюме.** В статье представлен современный взгляд исследователей на проблему эмоционального выгорания. Рассмотрено соотношение понятий эмоционального и профессионального выгорания, охарактеризованы предпосылки возникновения данного состояния у действующих сотрудников МЧС России. В качестве таковых выступают нарушения профессионального здоровья, профессиональные деформации и деструкции, длительный стресс. Представлена содержательная характеристика фаз эмоционального выгорания, симптомов каждой из них, обозначены субъективные и объективные факторы их возникновения и развития. Статья содержит описание результатов эмпирического исследования эмоционального выгорания сотрудников МЧС России. Целью исследования являлось выявление признаков и уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России. Выборку составили 206 мужчин в возрасте от 25 до 45 лет, служащие в пожарно-спасательных частях федеральной противопожарной службы государственной противопожарной службы МЧС России по Воронежской области. Методом сбора эмпирической информации выступил метод стандартизированного самоотчета, конкретизируемый в методике диагностики профессионального выгорания «МВИ». Данный опросник использовался с целью выявления составляющих профессионального выгорания (деперсонализации, редукции личностных достижений, эмоционального истощения) и уровней их выраженности (высокий, средний, низкий). В результате обработки данных выявлено, что практически у половины обследованных сотрудников МЧС России присутствует эмоциональное истощение, редукция личностных достижений на среднем или высоком уровнях, а также довольно много тех, у кого выражен высокий уровень деперсонализации. Эти данные легли в основу практических рекомендаций по профилактике развития признаков эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России.*

***Ключевые слова:** синдром эмоционального выгорания, профессиональное выгорание, профессиональное здоровье, стресс, эмоциональное выгорание сотрудников МЧС России.*

**EMOTIONAL BURNOUT OF EMPLOYEERS OF THE MINISTRY  
OF EMERGENCY SITUATIONS: PREREQUISITES AND PREVENTION**

**Pavel S. Kuprienko, Sergey V. Ozerov, Sergey S. Rybnikov, Tagi N. Beymanov**

Voronezh State Technical University  
(Voronezh, Russia)

***Abstract.** The article presents a modern view of researchers on the problem of emotional burnout. The relationship between the concepts of emotional and professional burnout is considered, the prerequisites for the occurrence of this condition among employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia are characterized. As such, there are violations of professional health, professional deformations and destructions, and prolonged stress. The substantive characteristics of the phases of emotional burnout, the symptoms of each of them are presented, the subjective and objective factors of their occurrence and development are indicated. The article contains a description of the results of an*

---

*empirical study of the emotional burnout of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The purpose of the study was to identify the signs and severity of the burnout syndrome among employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The sample consisted of 206 men aged 25 to 45 years, serving in the fire and rescue units of the federal fire service of the state fire service of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the Voronezh region. The method of collecting empirical information was the method of standardized self-report, concretized in the methodology for diagnosing professional burnout «MBI». This questionnaire was used to identify the components of professional burnout (depersonalization, reduction of personal achievements, emotional exhaustion) and their levels of severity (high, medium, low). As a result of data processing, it was revealed that almost half of the surveyed employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia have emotional exhaustion, a reduction in personal achievements at an average or high level, as well as quite a few of those who have a high level of depersonalization. These data formed the basis of practical recommendations for the prevention of the development of signs of emotional burnout among employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia.*

**Keywords:** *burnout syndrome, professional burnout, occupational health, stress, emotional burnout of employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia.*

DOI: 10.24888/2073-8439-2023-63-3-47-53

Актуальность исследования проблемы эмоционального выгорания продиктована тем, что данное состояние не только влияет на качество жизни человека, но и связано с серьезным риском для его здоровья. Этот факт подтверждает то, что в 2019 г. в Международной классификации болезней (МКБ-11) синдром эмоционального выгорания был включен как «немедицинское состояние» и отнесен к классу «факторов, влияющих на состояние здоровья населения и обращения в учреждения здравоохранения»<sup>1</sup>. Согласно последним данным по указанной проблеме (Чердымова, 2019, с. 14–19), подобное состояние отражается не только на качестве профессиональной деятельности человека, но и на физических проявлениях, напрямую связанных с его состоянием здоровья. Таким образом, изучение феномена синдрома эмоционального выгорания актуально в связи с необходимостью разработки мер профилактики нарушений соматического и психического здоровья людей. Особенно справедливо и оправдано внимание к данной проблеме в вопросе сохранения и поддержания профессионального здоровья сотрудников МЧС России.

К.А. Климов определяет профессиональное здоровье как компенсаторные и защитные способности организма, за счет которых он может сохранять высокие показатели надежности, работоспособности трудовой деятельности (Климов, 2020).

В.А. Пономаренко считает профессиональное здоровье способностью к эмоциональной, психической, физической регуляции, которая лежит в основе надежности профессиональной деятельности и общего долголетия человека (Пономаренко, 1992).

Ю.С. Шойгу (2019) указывает на необходимость комплексного подхода к профессиональному здоровью сотрудника МЧС, который учитывает множество факторов, совокупно определяющих надежность трудовой деятельности. Среди подобных факторов чрезвычайно важное место занимают физическое, психологическое здоровье, профессиональная подготовка специалиста. Автор отмечает, что профессиональное развитие сотрудника МЧС не только всегда несет в себе процессы совершенствования, но и сопровождается деформациями и деструкциями личности. Это неизбежный процесс, связанный с возникновением кризисных периодов в профессиональном пути специалиста. Так, например, опытные спасатели могут позволить себе нарушать дисциплину,

---

<sup>1</sup> Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, 11 пересмотра (МКБ-11). URL: <https://mkb11.online> (дата обращения: 31.03.2023).

---

снижают требовательность к себе как к профессионалу, недостаточно критично относятся к оценке своей деятельности. Н. Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова (Водопьянова, Старченкова, 2023) связывают данный феномен с тем, что профессиональные деструкции возникают там, где род деятельности изначально обладает теми или иными специфическими особенностями. Так, сотрудники МЧС России находятся в ситуации постоянной новизны служебной ситуации, необходимости систематического поддержания физической формы, которая является залогом успешности в профессии спасателя, повышенной эмоциональности в коммуникации в процессе работы, высокого напряжения и волевой регуляции, сохранения в поле своего внимания мысли об ответственности за жизнь и здоровье других (Шойгу, 2019). Перечисленные особенности профессии спасателей учитываются при приеме на службу, противопоказаниями к которой является нервно-психическая и эмоциональная неустойчивость, а профессионально важными качествами, напротив, – положительный фон настроения, эмоциональная стабильность, высокий уровень активности. Если у сотрудника МЧС все же возникает нарушение профессионального здоровья, наиболее вероятно, что оно связано с возникновением синдрома профессионального выгорания. Стоит отметить, что данный феномен рассматривается как вариант эмоционального выгорания, связанный по своему происхождению с осуществлением профессиональной деятельности и проявляющийся в ней. По этой причине в данной статье мы будем понимать эмоциональное и профессиональное выгорание сотрудников МЧС как синонимичные понятия.

Ю.С. Шойгу (2019) определяет профессиональное выгорание как выработанный механизм психологической защиты в ситуации длительного травмирующего воздействия при осуществлении служебного долга. Автор связывает возникновение данного состояния с длительным стрессом, которому подвержены сотрудники МЧС. Существуют объективные (условия труда, юридическая ответственность за жизнь и здоровье других людей, физические нагрузки, вынужденная коммуникация с пострадавшими в состоянии шока, состояние постоянной готовности к выполнению служебного долга, возможные социально-экономические проблемы, недостаточно рациональная организация труда и отдыха, неблагоприятная психологическая атмосфера в коллективе) и субъективные (эмоциональная сдержанность, повышенная ответственность как устойчивая личностная черта, ожидание одобрения от социума или руководства, эмоциональная закрытость для коммуникации с окружающими) факторы его возникновения и развития.

В соответствии с действием стресса постепенно развивается профессиональное выгорание, в котором В.В. Бойко (1996) выделяет три фазы: напряжение (приглушение эмоций), резистенция (антипатия, раздражение в отношении пострадавших в чрезвычайных ситуациях), истощение (обесценивание профессии спасателя, безразличие в отношениях с коллегами, пострадавшими, членами семьи). Симптомами фазы напряжения являются постоянное переживание неразрешимости психотравмирующей ситуации, недовольство собой и выбранной профессией, ощущение бессилия, тревога; симптомами фазы резистенции – неадекватность реакций, ограничения эмоциональной отдачи и дезориентации, которые распространяются на личную жизнь, редукция профессиональных обязанностей; симптомами фазы истощения – эмоциональный дефицит, отстраненность, деперсонализация, психосоматические проявления.

С целью изучения признаков и уровня выраженности синдрома эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России нами было предпринято эмпирическое исследование. Выборку составили 206 мужчин в возрасте от 25 до 45 лет, служащие в пожарно-спасательных частях федеральной противопожарной службы государственной противопожарной службы МЧС России по Воронежской области.

---

---

Методом сбора эмпирической информации выступил метод стандартизированного самоотчета, конкретизируемый в методике диагностики профессионального выгорания «МВИ» (К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова, Старченкова, 2023)). Данный опросник использовался с целью выявления составляющих профессионального выгорания (деперсонализации, редукции личностных достижений, эмоционального истощения) и уровней их выраженности (высокий, средний, низкий).

В тексте методики содержится 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением профессиональной деятельности и своим состоянием. Каждый пункт необходимо оценить по 6-балльной шкале: «никогда» – 0 баллов; «очень редко» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «очень часто» – 5 баллов; «каждый день» – 6 баллов. Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное выгорание. Эмоциональное истощение отражает сниженный эмоциональный фон. Деперсонализация показывает на деформацию в отношениях с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих, повышение значимости внешних оценок. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к субъектам профессиональной деятельности. Редукция личных достижений проявляется в снижении самооценки, занижении своих профессиональных достижений, негативных установках по отношению к профессиональным возможностям или ограничении обязанностей по отношению к субъектам профессиональной деятельности. О тяжести профессионального выгорания можно судить по сумме баллов всех шкал. Чем больше сумма баллов по каждой шкале отдельно, тем больше выражены у испытуемого различные стороны выгорания.

Анализ данных показал, что эмоциональное истощение находится на низком уровне у 55,3 % опрошенных, на среднем уровне – у 26,2 %, на высоком – у 18,4 %; деперсонализация на низком уровне у 35,9 % сотрудников МЧС России, на среднем уровне – у 33,0 %, на высоком – у 31,1 %; редукция личных достижений на низком уровне у 42,7 %, на среднем – у 38,8 %, на высоком – у 18,4 %. Полученные данные указывают на формирующееся профессиональное выгорание у значительной части выборки сотрудников (рис. 1).

Таким образом, у достаточно большого количества обследованных сотрудников МЧС России на среднем или высоком уровне присутствует эмоциональное истощение, подразумевающее низкий эмоциональный фон, повышенную восприимчивость к стрессу, раздражительность, негативные реакции на происходящие события. Вероятно, это происходит из-за высокой вовлеченности в вопросы службы, невозможности переключиться на другие области жизнедеятельности. Кроме того, наличие звания предполагает работу по ненормированному графику (возможны вызовы на работу вне рабочего дня, отзыв из отпуска) и высокий уровень ответственности при исполнении приказов, невозможность послушаться командира, воспитание внутреннего чувства служения Родине, что является дополнительным критерием для «правильности» личности сотрудника, что также влияет на показатели эмоционального истощения.

Среди опрошенных сотрудников довольно много тех, у кого выражен высокий уровень деперсонализации, которая проявляется в изменениях в общении с окружающими, зависимости от внешних оценок и мнений, снижении самостоятельности или циничности позиции, негативизме, закрытости для межличностных контактов. Первый вариант в поведении сотрудника МЧС может объясняться малым стажем, необходимостью опираться на авторитетных представителей коллектива, нуждой в поддержке при

---

сниженном эмоциональном фоне (как правило, в кругу семьи). Отметим также, что функцию поддержки может брать на себя коллектив пожарных частей. В рамках караулов очень важна корпоративная культура: коллектив должен быть сплоченным, строиться на доверии, взаимопонимании и слаженности действий, чтобы быть продуктивным и добиться безопасности для самих себя и пострадавших. Второй вариант может быть связан с высоким уровнем маскулинности поведения в военизированных группах (что подкрепляется наличием звания), который проявляется в необходимости проявлять твердость, смелость, уверенность и даже цинизм в ущерб мягкости и эмоциональности. Исходя из этого, можно утверждать, что в таких коллективах выражение печали может быть неприемлемо и начнет подавляться сотрудником.

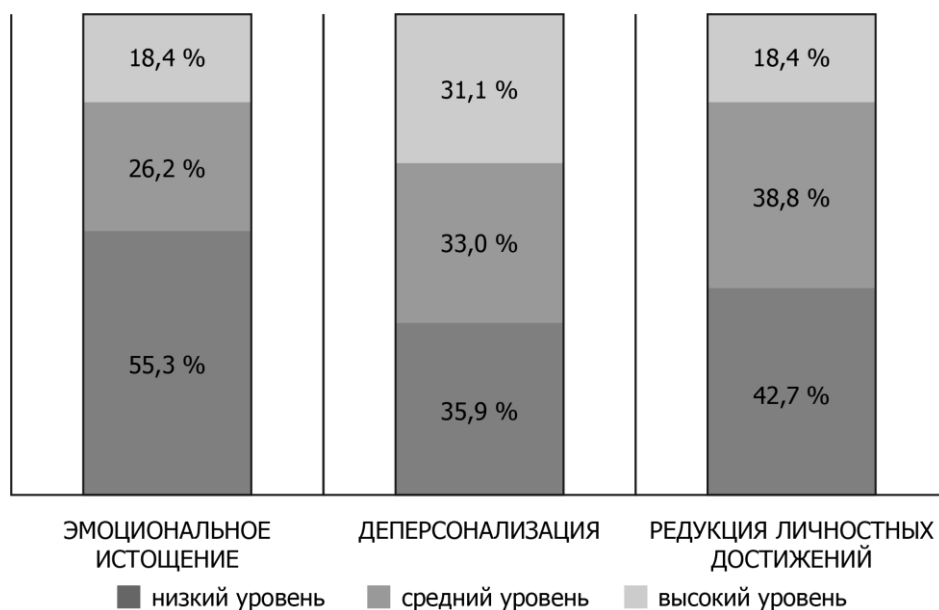


Рис. 1. Уровни выраженности показателей профессионального выгорания сотрудников МЧС России (%)

Важным фактором в формировании деперсонализации является специфика работы, в которую включены сотрудники МЧС России. Она сопровождается столкновением с человеческим горем, страхом смерти, необходимостью взаимодействия с людьми в агрессивном, некритичном состоянии.

Выявленная в ходе исследования редукция личных достижений сотрудников связана, на наш взгляд, с высоким уровнем ответственности, а также с тем, что сотрудники на рабочем месте не всегда воспринимают себя как отдельную рабочую единицу. Они видят себя как часть единого коллектива, караула, в котором им отведена некая роль. Так, личная позиция сотрудника размывается в связи с тем, что он обязан выполнять приказы старшего по званию, даже если не согласен с ними. Это ведет к внутреннему дискомфорту от обесценивания собственной точки зрения. Еще одним фактором может являться система ухода на пенсию, согласно которой сотрудник должен проработать в структуре 20 лет для получения данного формата выплат. Изначально при поступлении на работу целью ряда специалистов является именно такое закрепление в МЧС России, и при подобном представлении о своей работе, когда возникают сложности и сомнения в выбранном пути, позиция сотрудника МЧС России может субъективно казаться вынужденной (нельзя уволиться, иначе многолетний стаж будет обнулен). В такой ситуации сотрудник, вероятно, испытывает тревогу, бессмысленность своего

---

положения и обесценивает результаты своей работы. При этом у некоторых сотрудников был выявлен высокий уровень редукции не только профессиональных, но и личностных достижений. Это говорит о прогрессировании данного признака эмоционального выгорания.

Данные эмпирического исследования позволили сформулировать практические рекомендации психологической службе МЧС России по профилактике профессионального выгорания:

1. Психологической службе МЧС России стоит обращать внимание на первые сигналы проявлений признаков профессионального выгорания сотрудников. С этой целью необходима систематическая диагностика указанного состояния.

2. На основе данных диагностики психологам стоит разрабатывать комплекс психопрофилактических мероприятий по предупреждению и своевременной коррекции признаков профессионального выгорания. Особенностью данной работы может стать разделение программ тренинга или психологического консультирования на блоки, направленные на работу с сотрудниками с разной степенью выраженности отдельных характеристик данного состояния. Так, психологическая работа с сотрудниками МЧС России должна быть направлена на профилактику разных фаз профессионального выгорания.

3. Работа с теми, у кого наблюдаются низкие показатели профессионального выгорания, должна быть в большей мере направлена на профилактику и поддержание на существующем уровне данного состояния. Возможно, наиболее эффективной формой психологической работы с сотрудниками МЧС России с низким уровнем профессионального выгорания является психологическое просвещение. К подобным мероприятиям стоит привлекать лиц из административно-управленческих структур в связи с тем, что они пользуются авторитетом у подчиненных, а также сами оказываются вовлечены в понимание важности данной работы, принимают наличие психологических состояний как факторов эффективности профессиональной деятельности личного состава. Также психологическое просвещение может проходить в форме самообразования, когда сотрудники МЧС России готовят сами интересный материал по темам профессионального выгорания, а затем участвуют в обсуждении на круглых столах, которые модерировает психолог. Для сотрудников МЧС России со средним и высоким уровнем развития данного состояния более эффективным видится проведение психологических тренингов, целью которых является работа с существующими признаками выгорания. Это предполагает более глубокую работу по осознанию своих эмоций, реакций, поведения, отношений с другими, оценки себя участниками тренинга.

Таким образом, проблема выявления предпосылок и профилактики эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России является чрезвычайно актуальной в настоящее время, когда существует постоянная угроза безопасности гражданского населения как от внешних, так и от внутренних факторов техногенного, бытового, природного, военного происхождения. Полученные в ходе эмпирического исследования данные свидетельствуют о растущем уровне эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений как составляющих профессионального выгорания у значительной части выборки сотрудников МЧС России. Предложенные рекомендации могут лечь в основу обширной программы по психологическому сопровождению эмоционального состояния профессионалов-спасателей, напрямую влияющего на эффективность и результативность их деятельности.

---

---

## Литература

- Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Информ.-изд. дом «Филинь», 1996. 469 с.
- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие. М.: Юрайт, 2023. 299 с.
- Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика. М.: Воениздат, 1992. 224 с.
- Психология труда: учебник для вузов / Е.А. Климов [и др.]; под редакцией Е.А. Климова, О.Г. Носковой. М.: Издательство Юрайт, 2020. 249 с.
- Психология экстремальных ситуаций: учебник для вузов / под редакцией Ю.С. Шойгу. СПб.: Питер, 2019. 271 с.
- Чердымова Е.И., Чернышова Е.Л., Мачнев В.Я. Синдром эмоционального выгорания специалиста. Самара: Издательство Самарского университета, 2019. 124 с.

## References

- Boyko V. V. (1996). *Energy of emotions in communication: a look at yourself and others* [Energiya emotsiy v obshchenii: vzglyad na sebya i na drugikh]. Moscow: Inform.-izd. dom "Filin".
- Cherdymova, E. I., & Chernyshova, E. L., & Machnev, V.Ya. (2019). *Specialist burnout syndrome* [Sindrom emotsional'nogo vygoraniya spetsialista]. Samara: Izdatel'stvo Samarskogo universiteta.
- Klimov, E. A., Noskovoy, O. G. (Eds.). (2020). *Labor psychology* [Psikhologiya truda]. Moscow: Izdatel'stvo Yurayt.
- Ponomarenko, V. A. (1992). *Psychology of life and work of a pilot* [Psikhologiya zhizni i truda letchika]. Moscow: Voenizdat.
- Shoygu, Yu. S. (Ed.). (2019). *Psychology of extreme situations* [Psikhologiya ekstremal'nykh situatsiy]. Saint Petersburg: Piter.
- Vodop'yanova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2003). *Burnout syndrome. Diagnosis and prevention: a practical guide* [Sindrom vygoraniya. Diagnostika i profilaktika: prakticheskoe posobie]. Moscow: Yurayt.