

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ  
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
TOPICAL ISSUES OF ACTIVE LONGEVITY AND HEALTH SAVING

УДК159.9

DOI 10.18413/2949-267X-2024-3-2-1

**Проблемы профилактики профессионального стресса и  
эмоционального выгорания у сотрудников МЧС**

<sup>1</sup> Мозговая Е.И. , <sup>2</sup> Дзгоев А.Х.

<sup>1</sup> Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Россия, 308000, г. Белгород, ул. Преображенская, 78

E-mail: [mozgovaya@bsu.edu.ru](mailto:mozgovaya@bsu.edu.ru)

<sup>2</sup> Главное управление МЧС России по Республике Северная Осетия-Алания,  
РСО-Алания, г. Владикавказ, ул. Куйбышева, 75а

**Аннотация.** В статье осуществлена попытка научного анализа проблемы развития профессионального стресса и эмоционального выгорания у сотрудников МЧС, профессиональных рисков, способствующих эмоциональному истощению, деперсонализации, редукции профессиональных достижений. Выявлены преобладающие индивидуальные черты характера и личностные качества представителей данной профессии, обстоятельства, вызывающие острые переживания и основные симптомы эмоционального и профессионального выгорания у сотрудников МЧС. Установлено, что мероприятия по профилактике профессионального стресса и эмоционального выгорания должны быть направлены на формирование целенаправленного социального поведения, стрессоустойчивости, жизненных стратегий и обучение сотрудников МЧС методам внутренней регуляции.

**Ключевые слова:** профессиональная деятельность, профессиональный стресс, эмоциональное выгорание, социально-психологический риск, совладающее поведение.

**Для цитирования:** Мозговая Е.И. Проблемы профилактики профессионального стресса и эмоционального выгорания у сотрудников МЧС / Е.И. Мозговая, А.Х. Дзгоев // Научные результаты в социальной работе. – 2024. – Т. 3, № 2. – С. 56–63. DOI: 10.18413/2949-267X-2024-3-2-1

**Problems of prevention of occupational stress and emotional  
burnout among emergency workers**

<sup>1</sup> Elena I. Mozgovaya , <sup>2</sup> Alan Dzgoev

<sup>1</sup> Belgorod National Research University,  
78 Preobrazhenskaya St, Belgorod 308000, Russia

E-mail: [mozgovaya@bsu.edu.ru](mailto:mozgovaya@bsu.edu.ru)

<sup>2</sup> Main Directorate of the Ministry of Emergency Situations of Russia  
for the Republic of North Ossetia-Alania,  
75a Kuibysheva St, Vladikavkaz, North Ossetia-Alania

**Abstract.** The article attempts to scientifically analyze the problem of professional stress and emotional burnout in employees of Ministry of Emergency Situations of Russia, professional risks contributing to emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements. The prevailing individual character traits and personal qualities of this profession representatives, circumstances causing acute experiences and the main symptoms of emotional and professional burnout in emergency employees have

been revealed. It has been established that measures to prevent professional stress and emotional burnout should be aimed at the formation of purposeful social behavior, stress resistance, life strategies and training of emergency employees in methods of internal regulation.

**Keywords:** professional activity, professional stress, emotional burnout, socio-psychological risk, coping behavior

**For citation:** Mozgovaya, E.I. and Dzgoev, A. (2024), Problems of prevention of occupational stress and emotional burnout among emergency workers, *Research results in social work*, Vol. 3, No. 2, pp. 56-63. (in Russian). DOI: 10.18413/2949-267X-2024-3-2-1

---

## **Введение**

Профессиональные риски сотрудников МЧС детерминированы психическими и физиологическими свойствами организма, а также особенностью рабочего процесса: воздействием опасных и вредных производственных факторов, высоким личным риском и ответственностью, нестабильностью режима труда и отдыха, постоянным умственным и нервным напряжением.

Совокупность перечисленных факторов неизбежно оказывает сильное воздействие на психоэмоциональное самочувствие сотрудников МЧС, что определяет необходимость научного исследования проблемы развития синдрома профессионального выгорания в условиях сложной и экстремальной служебной деятельности.

По мнению исследователей, эмоциональное и психологическое выгорание является прямым следствием стрессовых профессиональных факторов и естественной реакцией организма, но в то же время, выступая одной из главных причин профессиональной деформации, может привести к необратимым последствиям и вне профессиональной сферы сотрудника МЧС, в частности, в сфере семейной [Карасева, Хугаев, 2021].

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно: часто лица, работающие в экстремальных условиях и подверженные риску, могут не в полной мере осознавать нарастающие тревожные симптомы – наиболее опасный период для формирования стойкого эмоционального и психологического выгорания у представителей экстремальной профессии – около 20 лет трудового стажа [Иванова, Максимова, 2023].

Эмоциональная устойчивость сотрудника МЧС связана с наличием осознанной стратегии действий и сформированными механизмами совладающего поведения, позволяющими справиться с трудной ситуацией адекватными способами и методами: посредством обсуждения и осмысливания ситуации, саморегуляции, самоконтроля, планирования, моделирования, положительной переоценки, поиска активной поддержки – обращения к ближайшему окружению [Пахмутова, Курапова, 2021].

Отечественные исследователи указывают на необходимость применения комплексного подхода при анализе предпосылок возникновения профессионального выгорания и планирования программных мероприятий по его профилактике, направленных на формирование профессионального долголетия, особенно в период кризиса в профессиональном пути сотрудника МЧС [Куприенко, Озеров, 2023].

Следует согласиться с мнением Г.И. Савиной и Ю.В. Калегиной о том, что на формирование эмоционального выгорания и профессионального стресса сотрудника МЧС оказывают влияние ситуативные условия профессии: сила воздействия, динамическое рассогласование (переутомление). Однако степень реакции во многом зависит от индивидуально-личностных характеристик человека: пола, возраста, физической и моральной выносливости, личного, профессионального опыта, индивидуальной реакции на стресс, типа характера и темперамента [Савина, Калегина, 2021].

К подобному выводу приходят и Ю.Г. Хлоповских и А.В. Кравцов, отмечая также важность идентификации начинающих симптомов эмоциональной перенапряженности и

профессионального выгорания: снижения энтузиазма в работе, восприимчивости, сенсорной чувствительности, чувства повышенной тревожности и неосознанного беспокойства, гиперответственности, хронической усталости, бессонницы, повышения неадекватной критичности [Хлоповских, Кравцов, 2015].

По утверждению С.Н. Савинкова и Н.А. Коваль, высокий стрессогенный характер профессии обуславливает необходимость исследования развития психологических детерминант надёжности как личностно-профессионального качества у сотрудников МЧС, что связано с формированием специфических ценностей, установок, мотивации, морально-психологической устойчивости специалиста профессии экстремального профиля [Савинков, Коваль, 2022].

Таким образом, решение проблемы профилактики профессионального стресса и эмоционального выгорания у сотрудников МЧС видится нам в активном обсуждении и выявлении психосоматических последствий длительной службы в МЧС для физиологического и эмоционального самочувствия сотрудников; в анализе симптомов развивающегося профессионального выгорания (эмоционального истощения, деперсонализации, редукции профессиональных достижений); в диагностике психологических детерминант, способствующих или препятствующих выбору копинг-стратегии в преодолении стрессовой ситуации в профессиональной деятельности, конструктивного совладания с трудностями.

#### **Объекты и методы**

Для выявления проблем профилактики профессионального стресса и эмоционального выгорания у сотрудников МЧС в мае-июне 2024 года нами было проведено социальное исследование. Респондентами выступили сотрудники Государственной противопожарной службы МЧС России в г. Владикавказе (n=120; выборка целевая). Методами исследования выступили: методика диагностики уровня профессионального выгорания В.В. Бойко, анкетирование респондентов посредством проведения интернет-опроса. Среди участников исследования 82% мужчин и 18% женщин. Средний возраст респондентов – 39 лет. Стаж профессиональной деятельности в МЧС: до 1 года – 12%; от 1 года до 5 лет – 18%; от 5 лет до 10 лет – 24%; от 10 до 20 лет – 38%; свыше 20 лет – 8%.

#### **Научные результаты и дискуссия**

Результаты исследования показали, что большинство участников исследования в профессиональной деятельности способны оценить сложившуюся обстановку и принять оптимальное решение (72%), участвовать в командной работе (68%), нести ответственность за свои действия (62%), выдерживать интенсивный график работы (54%).

Большинство респондентов (68%) способны контролировать себя и свои эмоции в конфликтной или стрессовой ситуации.

По мнению опрошенных, сотрудник МЧС должен обладать определенными специфическими индивидуально-личностными чертами характера и особенностями: отличной физической подготовкой (88%), способностью принимать правильные решения (80%), способностью к длительному сохранению высокой активности (78%), решительностью (74%), эмоциональной устойчивостью (72%), адекватной самооценкой (68%), силой воли (62%), сильной нервной системой (58%), терпением (54%), исполнительностью и умением следовать инструкции (50%), быстрой реакцией (46%), умением убеждать (42%), самообладанием при конфликтах (38%), умением общаться с людьми (32%) (см. рис.1).



Рис. 1. «Какими качествами и способностями должен обладать сотрудник МЧС?»

Fig. 1. "What qualities and abilities should an employee of the Ministry of Emergency Situations have?"

Оценивая свои собственные личностные качества, респонденты отметили физическую выносливость (92%), моральную выносливость (86%), собранность (74%), целеустремленность (62%), умение себя контролировать (54%), желание быстро получить результат (48%), склонность к разумному риску (36%), дисциплинированность (30%), аккуратность (22%). Можно сделать вывод, что преобладающими личностными качествами респондентов являются высокая нормативность поведения и самоконтроль (см. рис.2).

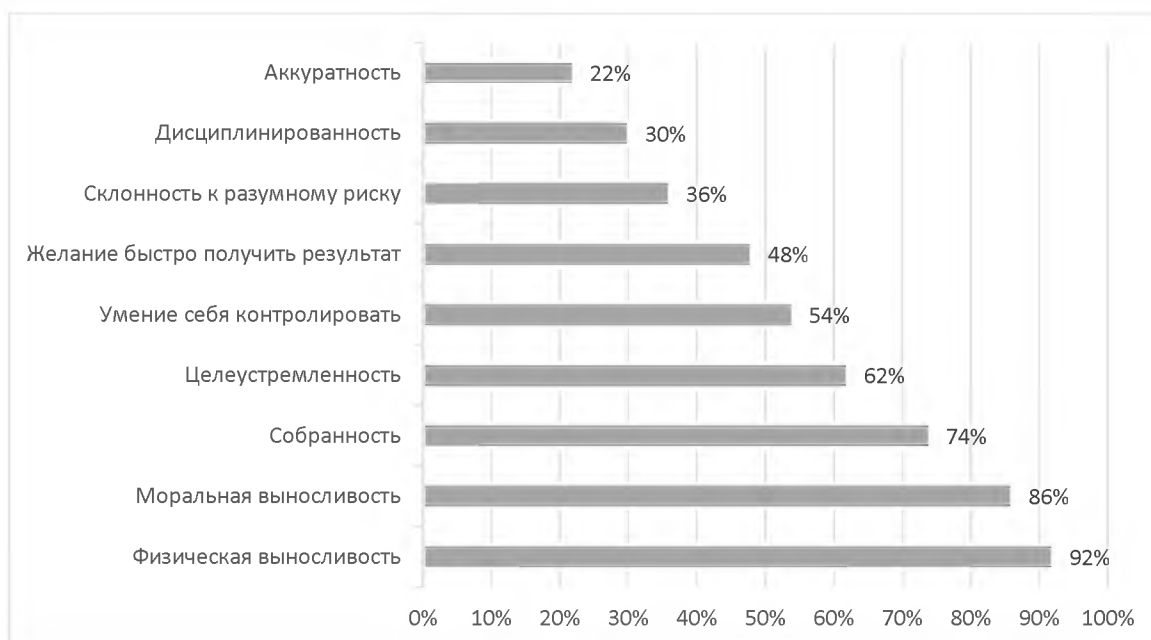


Рис. 2. «Какие качества свойственны лично Вам?»

Fig. 2. "What qualities are peculiar to you personally?"

Согласно результатам исследования, условиями своего труда удовлетворены полностью 18%, скорее удовлетворены, чем нет – 56% респондентов, скорее не удовлетворены, чем да – 26% опрошенных. Заработной платой полностью удовлетворены 24% респондентов, скорее удовлетворены, чем нет – 64% и скорее не удовлетворены 12% участников исследования.

Отношениями в трудовом коллективе, как показали результаты опроса, полностью удовлетворены 14%, скорее удовлетворены, чем нет – 62%, скорее не удовлетворены 16% и не удовлетворены полностью 8% опрошенных.

Взаимоотношениями с непосредственным руководством полностью удовлетворены 26% респондентов, скорее удовлетворены 58% сотрудников МЧС, скорее не удовлетворены 12% опрошенных и не удовлетворены – 4% анкетированных.

Можно предположить, что назрела необходимость в разработке мер по развитию трудовой мотивации и в дополнительном стимулировании сотрудников.

Итак, работа в МЧС относится к профессиям повышенной опасности и риска. В этой связи нами установлены специфические обстоятельства, которые вызывают острые переживания у участников исследования. Среди таких обстоятельств: высокая степень ответственности и риска (68%), необходимость принятия решений в условиях чрезвычайной ситуации (62%), эмоциональные переживания в связи с происшествиями (54%), большой объем работы и ненормированный график, рабочие перегрузки (46%), недостаточное количество времени на отдых (42%), неблагоприятный психологический климат в коллективе (18%) (см. рис.3).

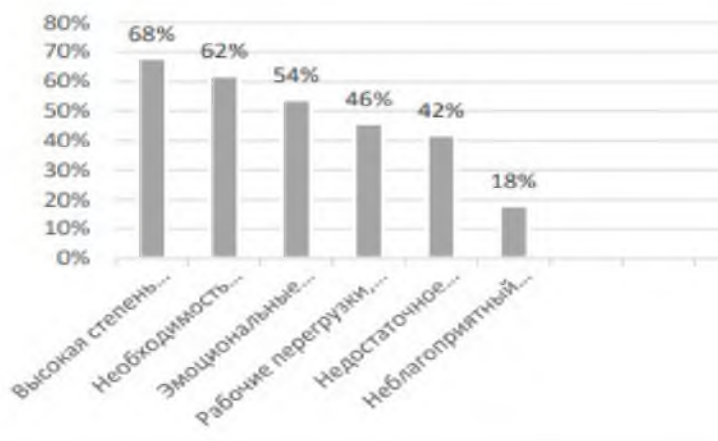


Рис. 3. «Какие проблемы в профессии вызывают у Вас острые переживания?»  
Fig. 3. "What problems in your profession cause you acute feelings?"

Исследование показало, что у 24% участников исследования наблюдается формирование симптомов эмоционального выгорания вследствие напряженности профессиональной деятельности. Это проявляется в целом ряде обстоятельств: нарушениях режимных моментов (бессонница, сбой в режиме вследствие хронического цейтнота) – 44%, снижении концентрации внимания вследствие интенсивного графика работы – 40%, психологической усталости – 38%, истощении эмоциональных и личностных ресурсов – 34%, снижении объема и качества общения с близкими людьми, семьей – 28%, нарастающем дистанцировании от профессиональных обязанностей – 14%.

Согласно результатам опроса, некоторые участники исследования почувствовали негативные изменения в самочувствии и снижение мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. Так, ухудшение физического самочувствия испытали 18% респондентов, возникновение тревожности без видимых причин – 24%, снижение

интереса к профессиональной деятельности – 14% и, как следствие, желание сменить профессию возникло у 8% участников исследования.

Мы пришли к выводу, что в стрессовой ситуации у сотрудника должна быть сформирована стратегия совладающего поведения по планированию решаемой проблемы: позиции самоконтроля, самообладания, принятия ответственности, т.е. выбора копинг-стратегии в преодолении стресса, адекватной ситуации.

Таким образом, актуализируется проблема усиления профилактических мероприятий среди сотрудников с целью минимизации риска развития неблагоприятных состояний в связи с тем, что способность к саморегуляции снижается в связи с динамикой развития профессионального выгорания.

Можно предположить, что уменьшению стресса у сотрудников МЧС будут способствовать совершенствование политики организации в области трудовых ресурсов (в том числе по развитию трудовой мотивации и стимулированию) (58%); создание организационно-управленческих условий для комфортного выполнения профессиональных задач (включая стиль руководства и согласования управленческих решений) (52%); усиление индивидуальной психологической работы с сотрудниками (44%); усиление социальной защищенности сотрудников (40%); совершенствование механизмов организации режима рабочего времени и отдыха (38%), условий труда (32%); оптимизация рабочей нагрузки (28%); проведение информационно-просветительских мероприятий среди сотрудников (24%).

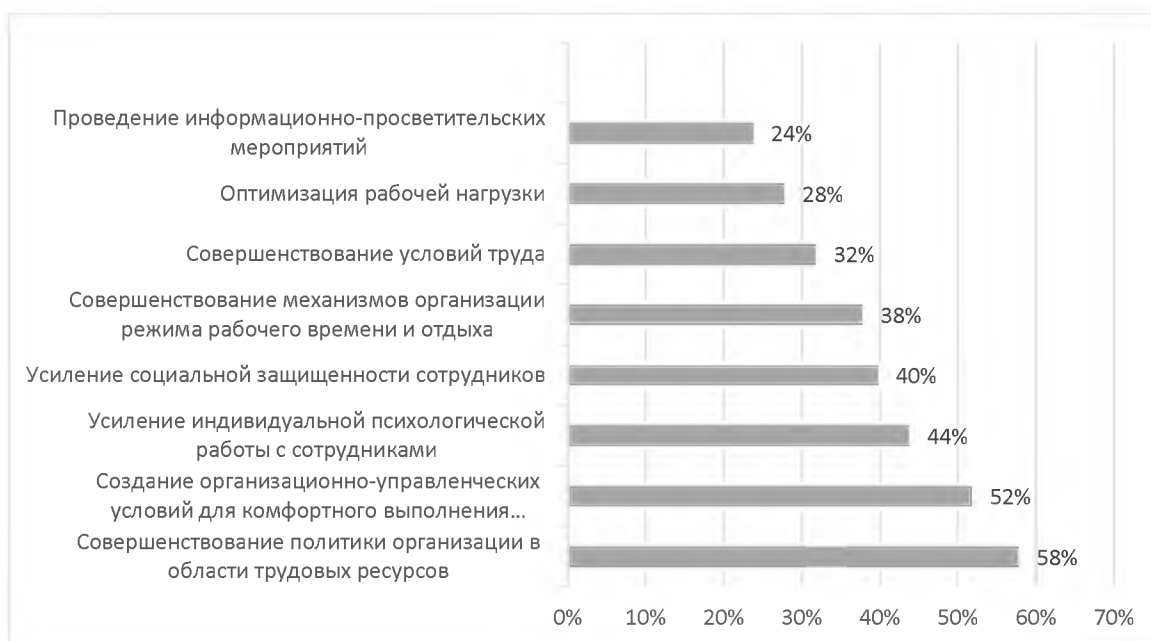


Рис. 4. «Какие меры, на Ваш взгляд, будут способствовать уменьшению стресса у сотрудников МЧС?»

Fig. 4. "What measures, in your opinion, will help reduce stress among emergency workers?"

Отметим, что на необходимость разработки организационно-управленческих мер по профилактике профессионального и эмоционального выгорания указывает абсолютное большинство участников исследования – 76%. Должны быть разработаны и приняты управленческие решения, касающиеся распределения полномочий и обязанностей, совершенствования материально-технического обеспечения профессиональной деятельности, улучшения морально-психологического климата в коллективе, материального и морального стимулирования сотрудников.

## Заключение

Эмоциональное выгорание в профессии представляет собой сложный психофизиологический концептуальный конструкт. Основной причиной его возникновения является физическая и эмоциональная нагрузка, что в конечном итоге проявляется в физическом, психологическом, эмоциональном истощении сотрудника.

Проявления профессионального стресса и эмоционального выгорания различны, но в целом они проявляются в чувстве усталости, недостатке энергии, снижении концентрации внимания, истощении эмоциональных и личностных ресурсов.

Установлено, что возникновение профессионального стресса у сотрудников МЧС связано с физическими и психическими реакциями на экстремальную ситуацию. Формирование стресса складывается под влиянием целого ряда факторов: индивидуальных, социально-психологических, организационно-управленческих. Как показало исследование, стрессоустойчивость выступает тем фактором, который препятствует развитию профессионального стресса и эмоционального выгорания сотрудника МЧС.

Таким образом, профессиональная деятельность в условиях повышенного риска сопровождается напряжением функциональных систем организма и существенно повышает риск психологического и эмоционального выгорания сотрудника МЧС.

Организация мероприятий по профилактике профессионального стресса и выгорания должна быть реализована с учетом факторов, обуславливающих возникновение стресса.

Выход из сложившейся ситуации видится нам в том, чтобы содействовать формированию у участников исследования целенаправленного социального поведения, стрессоустойчивости, жизненных стратегий, в организации обучения сотрудников методам внутренней регуляции.

## Список литературы

Иванова, С.В. Проблема эмоционального выгорания у пожарных-спасателей / С.В. Иванова, Е.П. Максимова // XXI век. Техносферная безопасность. – 2023. – № 1. – С. 57–65.

Карасева, Т.В. Психологическое сопровождение профилактики эмоционального выгорания сотрудников МЧС / Т.В. Карасева, Х.А.Хугаев // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 39. – С.910-914.

Куприенко, П.С. Эмоциональное выгорание сотрудников МЧС: предпосылки и профилактика / П.С. Куприенко, С.В.Озеров, С.С.Рыбников, Т.Н. Бейманов // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2023. – № 3(63). – С.47-53.

Пахмутова, О.И. Взаимосвязь саморегуляции и совладающего поведения у сотрудников МЧС России / О.И.Пахмутова, И.А.Курапова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2021. – №4. – С.485-491.

Савина, Г.И. Психологическая подготовка сотрудников противопожарных служб / Г.И. Савина, Ю.В. Калегина // XXI век. Техносферная безопасность. – 2021. – Т.6. № 4. – С. 379-386.

Савинков, С.Н. Психологические доминанты развития надежности у сотрудников МЧС России / С.Н. Савинков, Н.А. Коваль // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – №1. – С.221-245.

Хлоповских, Ю.Г. Синдром профессионального выгорания в деятельности спасателя МЧС: причины, особенности и способы преодоления / Ю.Г. Хлоповских, А.В. Кравцов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2015. – № 1 (6). – С.279-284.

## References

Ivanova, S. and Maksimova, E. (2023), The problem of emotional burnout in firefighters. *XXI century. Technosphere safety*, No.1, Pp. 57-65.

Karaseva, T. and Khugaev, H. (2021), Psychological support for the prevention of emotional distress of emergency workers. *Innovations. Science. Education*, No. 39, Pp. 910-914.

Kuprienko, P., Ozerov, S., Rybnikov and S., Beymanov, T. (2023) Emotional burnout of emergency workers: prerequisites and prevention. *Psychology of education in a multicultural space*, Vol.3(63), Pp.47-53.

Pakhmutova, O. and Kurapova, I. (2021) Interrelation of self-regulation and coping behavior among employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia. *Herzen readings: psychological research in education*, No.4, Pp.485-491.

Savina, G. and Kalegina, Yu. (2021) Psychological training of employees of fire-fighting services. *XXI century. Technosphere safety*, Vol. 6. No. 4, Pp. 379-386.

Savinkov, S. and Koval, N. Psychological dominants of reliability development among employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia. *Bulletin of the Moscow University. Episode 14. Psychology*. No.1, Pp.221-245.

Khlopovskikh, Yu. and Kravtsov, A. (2015) The syndrome of professional burnout in the activities of emergency situations rescuers: causes, features and ways to overcome. *Fire safety: problems and prospects*. Vol.1 (6), Pp.279-284.

**Конфликт интересов:** у авторов нет конфликта интересов для декларации.

**Conflict of Interest:** the author has no conflicts of interest to declare.

#### **Информация об авторах**

Мозговая Елена Ивановна, доцент кафедры социальной работы, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, г. Белгород, Россия.

 [ORCID: 0000-0003-2122-3847](https://orcid.org/0000-0003-2122-3847)

Дзгоев Алан Хазбиевич, старший эксперт Федерального государственного бюджетного учреждения «Судебно-экспертное учреждение Федеральной противопожарной службы «Испытательная пожарная лаборатория» по Республике Северная Осетия-Алания», майор внутренней службы.

#### **Information about the author**

Elena Ivanovna Mozgovaya, Associate Professor of the Department of Social Work, Belgorod National Research University, Belgorod, Russian Federation

 [ORCID: 0000-0003-2122-3847](https://orcid.org/0000-0003-2122-3847)

Alan Khazbievich Dzgoev, senior expert of the Federal State Budgetary Institution "Forensic Expert Institution of the Federal Fire Service "Test Fire Laboratory" for the Republic of North Ossetia-Alania", Major of the internal service.