

УДК 159.9:614.84

DOI: <https://doi.org/10.37657/vniipo.avpb.2025.73.42.005>

EDN: <https://elibrary.ru/infhnt>

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ И КУМУЛЯТИВНЫЙ СТРЕСС У ЛИЧНОГО СОСТАВА ПОЖАРНОЙ ОХРАНЫ: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Ольга Сергеевна Маторина, Надежда Михайловна Илларионова, Светлана Владимировна Нестерова

Всероссийский ордена “Знак Почета” научно-исследовательский институт противопожарной обороны Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (ФГБУ ВНИИПО МЧС России), г. Балашиха, Московская область, Россия.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования кумулятивного стресса и психологического выгорания у сотрудников пожарной охраны МЧС России. Представлен анализ факторов риска, влияющих на психическое состояние личного состава, включая профессиональные нагрузки, условия труда и социально-психологические характеристики. Приведены статистические данные, отражающие распространенность стрессовых расстройств среди пожарных. Обозначены современные подходы к профилактике кумулятивного стресса: организационные, психологические и медицинские меры. Отмечается необходимость внедрения системных программ психопрофилактики и психореабилитации в деятельности пожарно-спасательных подразделений.

Ключевые слова: кумулятивный стресс, профессиональное выгорание, пожарная охрана, МЧС России, факторы риска, профилактика, психическое здоровье

Для цитирования: Маторина О.С., Илларионова Н.М., Нестерова С.В. Психологическое выгорание и кумулятивный стресс у личного состава пожарной охраны: факторы риска и профилактические меры // Актуальные вопросы пожарной безопасности. 2025. № 4 (26). С. 43–50. DOI 10.37657/vniipo.avpb.2025.73.42.005. EDN INFHNT.

PSYCHOLOGICAL BURNOUT AND CUMULATIVE STRESS AMONG FIRE SERVICE PERSONNEL: RISK FACTORS AND PREVENTIVE MEASURES

Olga S. Matorina, Nadezhda M. Illarionova, Svetlana V. Nesterova

All-Russian Research Institute for Fire Protection (VNIPO), the Ministry of the Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters (EMERCOM of Russia), Balashikha, Moscow region, Russia.

Abstract. The article considers the formation features of cumulative stress and psychological burnout among employees of fire divisions of EMERCOM of Russia. The analysis of risk factors affecting the mental state of personnel, including occupational loads, working conditions and socio-psychological characteristics, is presented. Statistical data reflecting the prevalence of stress disorders among firefighters are presented. There are outlined the following modern approaches to the prevention of cumulative stress: organizational, psychological and medical measures. There is a need to introduce systemic programs of psycho-prophylaxis and psycho-rehabilitation in the activities of fire and rescue units.

Keywords: cumulative stress, professional burnout, fire service, EMERCOM of Russia, risk factors, prevention, mental health

For citation: Matorina O.S., Illarionova N.M., Nesterova S.V. Psychological burnout and cumulative stress among fire service personnel: risk factors and preventive measures. *Aktual'nye voprosy pozharnoi bezopasnosti – Current Fire Safety Issues*, 2025, no. 4, pp. 43–50. (In Russ.). DOI 10.37657/vniipo.avpb.2025.73.42.005. EDN INFNHT.

Деятельность подразделений пожарной охраны справедливо относится к категории экстремальных видов профессиональной деятельности. Основная специфика работы личного состава заключается в том, что каждое дежурство потенциально сопряжено с риском для жизни и здоровья, а выполнение служебных обязанностей требует высокой степени готовности к непредсказуемым и опасным ситуациям. Пожарные осуществляют свою профессиональную деятельность в условиях высокой температуры, задымленности, дефицита времени и постоянной угрозы обрушения конструкций, что создает колоссальную физическую и психоэмоциональную нагрузку [1]. В результате формируется среда, способствующая накоплению стрессовых состояний и развитию так называемого кумулятивного стресса.

Под кумулятивным стрессом в профессиональной психологии понимают результат многократного и длительного воздействия стрессоров, которые постепенно накапливаются во времени и оказывают системное воздействие на психику и физическое здоровье человека. В отличие от острой стрессовой реакции, которая может носить кратковременный характер и завершаться мобилизацией организма, кумулятивный стресс ведет к развитию хронического напряжения, истощению адаптационных ресурсов и формированию эмоционального выгорания [2]. Для пожарной охраны и служб экстренного реагирования это особенно характерно, поскольку стрессоры здесь имеют как внешнюю природу (опасные условия труда, высокая социальная ответственность, нестабильность оперативной обстановки), так и внутреннюю (эмоциональная вовлеченность, тревожные ожидания, чувство вины за исход спасательных операций).

Современные исследования показывают, что накапливающийся стресс влияет не только на эмоциональную сферу сотрудников, но и на их когнитивные способности, снижая скорость принятия решений и концентрацию внимания. Это, в свою очередь, может создавать дополнительные риски при ликвидации чрезвычайных ситуаций, где счет идет на секунды [3]. Таким образом, кумулятивный стресс становится не только личной проблемой сотрудника, но и фактором, влияющим на эффективность функционирования всего подразделения.

В последние годы проблема психического здоровья сотрудников экстренных служб приобретает все большую актуальность. Согласно данным исследований ВНИИПО МЧС России, более 40 % пожарных в течение своей карьеры сталкиваются с проявлениями синдрома эмоционального выгорания, а у 15–20 % диагностируются хронические формы стрессовых расстройств [2].

Особое внимание в научных работах уделяется тому, что кумулятивный стресс у сотрудников пожарной охраны и других служб экстренного реагирования нередко сопровождается соматическими последствиями: нарушениями сна, гипертоническими состояниями, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Таким образом, проблема носит комплексный характер, затрагивая не только психологическую сферу, но и общее здоровье специалистов.

Кроме того, значительное воздействие оказывает и социальный фактор. Сотрудники пожарной охраны часто сталкиваются с недостаточной информированностью общества о специфике их работы, что формирует ощущение недооцененности и снижает уровень внутренней мотивации. В условиях кумулятивного стресса это становится дополнительным элементом риска, способным ускорить процесс выгорания.

Таким образом, анализ показывает, что кумулятивный стресс у пожарных и специалистов служб экстренного реагирования является многофакторным явлением, имеющим как психологические, так и физиологические проявления. Его последствия затрагивают не только отдельных сотрудников, но и функционирование подразделений в целом, что делает данную проблему приоритетной в сфере организационной психологии, медицины труда и управления персоналом в экстремальных условиях.

Целью данной статьи является анализ особенностей кумулятивного стресса и психологического выгорания у личного состава пожарной охраны, выявление факторов риска и разработка рекомендаций по профилактике.

Для достижения цели необходимо определить сущность кумулятивного стресса и психологического выгорания в профессиональной деятельности пожарных; проанализировать ключевые факторы риска, влияющие на психическое здоровье личного состава; рассмотреть статистические данные о распространенности стрессовых расстройств; сформулировать рекомендации по профилактике кумулятивного стресса и выгорания в подразделениях пожарной охраны.

При подготовке статьи использованы методы сравнительного анализа, синтеза и обобщения теоретических источников отечественных и зарубежных авторов, данные ведомственных исследований МЧС России, результаты эмпирических наблюдений и статистическая информация.

Термин «кумулятивный стресс» в психологии используется для описания процессов накопления негативного эмоционального опыта, который не был своевременно проработан [4]. У сотрудников пожарной охраны кумулятивный стресс формируется под воздействием комбинации ряда факторов, который действуют постоянно, на протяжении длительного времени:

- факторы, связанные с экстремальными и травмирующими событиями (постоянный контакт с лицами, получившими тяжелые травмы и увечья, невозможность спасти людей в определенных ситуациях, необходимость выбирать, кого спасти первым, если ресурсы ограничены);

- организационные и профессиональные факторы (ненормированный рабочий день, высокие физические нагрузки, осознание постоянного риска для жизни, пребывание в постоянной готовности к вызову, высокая ответственность в случае принятия ошибочного решения);

- факторы, связанные с социальным и межличностным взаимодействием (возможные проблемы в семейной жизни из-за напряженного графика и большой эмоциональной отдачей на работе, непонимание особенностей работы со стороны общества, конфликты в коллективе);

- факторы окружающей среды и физиологии (частое воздействие на организм экстремальных температур, токсичных веществ, шумовой нагрузки);

- когнитивные и эмоциональные факторы (необходимость подавлять собственные эмоции, посттравматические расстройства, чувство вины при неблагоприятных исходах спасательных операций).

Психологическое выгорание, в свою очередь, является следствием длительного воздействия стресса и проявляется в эмоциональном истощении, деперсонализации и снижении личных достижений [5].

Согласно модели К. Маслач, синдром выгорания включает три ключевых компонента: эмоциональное истощение, проявляющееся в ощущении постоянной усталости и потере эмоциональной вовлеченности; деперсонализацию или циничное отношение к работе, выражающуюся в снижении эмпатии и формальном отношении к служебным обязанностям; а также снижение профессиональ-

ной эффективности, когда сотрудник начинает воспринимать свою деятельность как менее значимую и теряет веру в собственные возможности [3]. Данная модель широко применяется в психологических исследованиях сотрудников служб экстренного реагирования, поскольку позволяет структурно анализировать механизмы выгорания и выявлять его динамику на ранних стадиях.

В зарубежных исследованиях активно используется модель требований и ресурсов (JD-R Model), разработанная А. Демерути с соавторами. Согласно этой концепции, развитие выгорания обусловлено дисбалансом между высокими профессиональными требованиями (чрезмерная рабочая нагрузка, постоянный риск для жизни, необходимость быстрой мобилизации в условиях неопределенности) и ограниченностью ресурсов (поддержка со стороны коллег и руководства, адекватный отдых, социальные связи, чувство безопасности). Для пожарных и спасателей этот дисбаланс особенно актуален, поскольку высокая интенсивность вызовов часто сочетается с дефицитом кадров, недостаточной психологической поддержкой и отсутствием системной реабилитации после чрезвычайных ситуаций [6].

Дополнительно для объяснения природы кумулятивного стресса применяется теория сохранения ресурсов (COR-theory) С. Хобфолла. В соответствии с этой концепцией, человек располагает определенным набором ресурсов – энергетических, психологических, социальных и материальных. Потеря этих ресурсов или угроза их потери воспринимается как стрессовый фактор. При этом невозможность восполнить утраченные ресурсы (например, восстановить силы после напряженного дежурства или компенсировать отсутствие социальной поддержки) приводит к нарастанию стресса, который при длительном воздействии трансформируется в синдром выгорания. В контексте пожарной охраны и служб экстренного реагирования особенно значимы такие ресурсы, как время на восстановление, доступ к профессиональной психологической помощи, признание обществом значимости их труда и внутриколлективная поддержка [7].

Таким образом, рассмотрение выгорания и кумулятивного стресса через призму различных теоретических моделей позволяет более глубоко понять механизмы их формирования. Если модель К. Маслач описывает структуру проявлений, то JD-R-модель акцентирует внимание на внешних условиях труда, а COR-теория объясняет ресурсную динамику, связывая процесс стресса с утратой и невозможностью восполнения жизненно важных ресурсов. Комплексное применение этих подходов дает основу для разработки более эффективных профилактических программ, ориентированных на сотрудников пожарной охраны и специалистов служб экстренного реагирования.

По данным исследований 2022–2023 гг., около 65 % пожарных хотя бы раз в течение года испытывали симптомы хронической усталости, 38 % отмечали снижение мотивации, а у 22 % выявлялись признаки эмоционального выгорания [8, 9].

Зарубежные исследования подтверждают сопоставимые тенденции: так, в США около 30 % сотрудников пожарных департаментов сообщают о признаках посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), а более 45 % – о проявлениях хронического стресса [10].

Профилактика кумулятивного стресса у сотрудников пожарной охраны и служб экстренного реагирования должна носить системный и многоуровневый характер, объединяя организационные, психологические и медико-реабилитационные меры. В научной литературе и практике управления персоналом выделяют три ключевых направления профилактики, каждое из которых имеет свою специфику и дополняет другие [11].

1. Организационные меры. Организационный уровень связан с созданием таких условий труда, которые минимизируют воздействие стрессовых факторов и позволят сотрудникам восстанавливаться после экстремальных нагрузок. В первую очередь речь идет об оптимизации графиков дежурств, недопущении чрезмерной переработки и обеспечении адекватных интервалов для отдыха и восстановления. После участия в крупномасштабных событиях необходимо организовывать постепенный процесс выхода из режима ЧС и предоставлять больше времени на отдых. Исследования показывают, что нарушение режима труда и отдыха значительно усиливает риск эмоционального выгорания и снижает способность к принятию решений в критических ситуациях.

Также важным направлением является создание благоприятной корпоративной среды, где сотрудники чувствуют поддержку со стороны руководства и коллег. Формирование культуры взаимопомощи и открытого обсуждения проблем снижает риск изоляции и способствует более эффективному преодолению последствий чрезвычайных ситуаций. В ряде подразделений МЧС России и зарубежных аналогах (например, в пожарных службах Канады и Великобритании) внедряются программы «peersupport» – системы поддержки коллегами, которые доказали свою эффективность в снижении психологического напряжения. Также положительное влияние будет оказывать участие в совместных спортивных, культурных и семейных мероприятиях, неформальные встречи.

2. Психологические меры. Психологический уровень профилактики ориентирован на укрепление личных ресурсов сотрудников и развитие навыков саморегуляции. Ключевую роль здесь играют регулярная диагностика уровня стресса и профессионального выгорания, а также мониторинг психоэмоционального состояния. Своевременное выявление признаков хронического и посттравматического стресса позволяет оперативно подключить механизмы поддержки и избежать развития тяжелых психологических последствий.

Большое значение имеют тренинги стрессоустойчивости, включающие освоение приемов дыхательной гимнастики, когнитивно-поведенческих стратегий и методов релаксации. Такие тренинги показали высокую эффективность в повышении устойчивости к стрессу у пожарных и спасателей. В последние годы набирают популярность и более креативные методы психологической разгрузки – арт-терапия, телесно-ориентированные практики, групповые дискуссии, которые позволяют снизить уровень тревожности и восстановить эмоциональный баланс. Применение данных техник должно носить индивидуальный характер и подбираться под конкретные случаи и с учетом психологических особенностей каждого сотрудника. Необходимо проводить занятия по развитию у личного состава эмоционального интеллекта, обучению техникам самопомощи в экстренных условиях.

3. Медико-реабилитационные меры. На этом уровне акцент делается на обеспечении сотрудников пожарной охраны доступом к профессиональной медицинской и психотерапевтической помощи. Периодические профилактические осмотры и консультации с врачами-психиатрами, психотерапевтами и неврологами позволяют выявить нарушения здоровья на ранних стадиях и предотвратить развитие хронических заболеваний.

Важную роль играют также реабилитационные программы после участия в масштабных чрезвычайных ситуациях. В мировой практике активно применяются протоколы «CriticalIncidentStressDebriefing» (CISD), которые предусматривают проведение групповых встреч и психологических разборов сразу после тяжелых вызовов. Эти программы доказали свою эффективность в снижении ри-

ска развития посттравматических стрессовых расстройств (ПТСР) у сотрудников экстренных служб.

Отдельного внимания заслуживает подготовка специалистов-психологов, работающих непосредственно в пожарных частях. Их задача заключается не только в проведении диагностики и коррекционной работы, но и в создании атмосферы доверия, где сотрудники могут безопасно обсуждать все, что их беспокоит. Внедрение программ психологической поддержки после участия в крупных чрезвычайных ситуациях рассматривается как одна из ключевых стратегий снижения уровня кумулятивного стресса в профессиональной среде [11]. Необходимо уделять пристальное внимание подбору психологов, которые должны быть знакомы со спецификой работы личного состава пожарной охраны.

Таким образом, профилактика кумулятивного стресса требует комплексного подхода, включающего как изменение организационных условий труда, так и развитие личных и медицинских ресурсов сотрудников. Только сочетание этих мер способно обеспечить устойчивость пожарных и спасателей к длительному воздействию стрессовых факторов и сохранить их профессиональную эффективность.

Выводы

Кумулятивный стресс и синдром психологического выгорания являются ключевыми психофизиологическими рисками в деятельности сотрудников пожарной охраны и служб экстренного реагирования МЧС России. Их развитие обусловлено совокупным влиянием профессиональных, организационных и социальных факторов.

Хроническое накопление стрессовых факторов приводит к снижению адаптационных возможностей организма, ухудшению когнитивных функций, эмоциональной истощенности и деперсонализации. В свою очередь, это отрицательно сказывается на профессиональной эффективности, скорости принятия решений и качестве выполнения служебных обязанностей, создавая дополнительные риски как для сотрудников, так и для общества.

Статистические данные подтверждают широкую распространенность стрессовых расстройств среди пожарных и спасателей. Аналогичные тенденции отмечаются и в международной практике, что свидетельствует о глобальной природе проблемы и необходимости ее комплексного решения.

Комплексная профилактика кумулятивного стресса является критически важной. Эффективные меры включают:

- организационные (оптимизация графиков дежурств, создание условий для восстановления после ЧС, формирование корпоративной культуры поддержки);
- психологические (регулярная диагностика, тренинги стрессоустойчивости, психопрофилактика, арт-терапия, групповые обсуждения);
- медико-реабилитационные (доступ к медицинской и психотерапевтической помощи, профилактические осмотры, программы посткризисной реабилитации).

Профилактика будет эффективной, если будет являться единой системой, где организация создает необходимые условия, коллектив обеспечивает постоянную поддержку, а сотрудник владеет навыками и умениями по поддержанию и сохранению психологического здоровья.

Подготовка специалистов-психологов, работающих непосредственно в подразделениях, и внедрение программ психологической поддержки после участия в крупных чрезвычайных ситуациях являются ключевыми стратегиями снижения уровня кумулятивного стресса. Наличие профессионального психолога в части

позволяет выявлять ранние признаки выгорания, возможность оказывать своевременную помощь и повышать общую психологическую устойчивость личного состава.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты анализа факторов риска и механизмов формирования кумулятивного стресса могут быть использованы при разработке системных программ психопрофилактики, психореабилитации и оптимизации условий труда. Внедрение этих программ способствует повышению стрессоустойчивости сотрудников, снижению числа профессиональных заболеваний и травм, улучшению морально-психологического климата в коллективе и повышению эффективности работы пожарно-спасательных подразделений.

Рекомендации для дальнейших исследований включают углубленное изучение индивидуальных различий в восприимчивости к стрессу, разработку адаптивных методик психопрофилактики с учетом профессионального стажа и роли сотрудников в подразделении, а также оценку эффективности международных практик профилактики выгорания с возможностью их адаптации к российским условиям.

Список литературы

1. Лазарус Р. Теория стресса и психологической адаптации. Москва: Прогресс, 1984. 320 с.
2. Основные функции системы психологического обеспечения сотрудников и работников пожарно-спасательных подразделений федеральной противопожарной службы / О.С. Маторина, Н.М. Илларионова, С.И. Рюмина, О.В. Стрельцов // Актуальные вопросы пожарной безопасности. 2023. № 1 (15). С. 37–41.
3. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 122 с.
5. Леонова А.Б. Психология профессионального выгорания. Москва: Аспект Пресс, 2020. 256 с.
6. Haddock C.K., Poston W.S.C., Jahnke S.A. et al. Behavioral health issues among firefighters in the United States. Journal of Occupational Health, 2019. Vol. 61, No. 1. P. 1–12.
7. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations for emergency responders. WHO Report, 2020. URL: <https://www.who.int> (дата обращения: 30.08.2025).
8. Иванова И.В., Петров С.Н. Психическое здоровье пожарных: факторы риска и профилактика // Вестник МЧС. 2023. № 4. С. 45–52.
9. Чернышев А.В., Лапина Е.А. Эмоциональное выгорание и стресс у работников скорой медицинской помощи // Вопросы психического здоровья. 2022. № 3. С. 57–66.
10. Бурцев А.Н., Михайлова Ю.В. Мобильные психолого-реабилитационные службы: перспективы применения в МЧС России // Психология и экстремальные ситуации. 2022. № 1. С. 15–23.
11. Терехин В.А. Организация психологической поддержки сотрудников пожарно-спасательных подразделений // Чрезвычайные ситуации: теория и практика. 2021. № 2. С. 87–94.

**Статья поступила в редакцию 29.08.2025;
одобрена после рецензирования 30.09.2025;
принята к публикации 31.10.2025.**

Маторина Ольга Сергеевна – начальник сектора; **Илларионова Надежда Михайловна** – начальник отделения; **Нестерова Светлана Владимировна** – старший научный сотрудник.

Всероссийский ордена “Знак Почета” научно-исследовательский институт противопожарной обороны Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (ФГБУ ВНИИПО МЧС России), г. Балашиха, Московская область, Россия.

Olga S. Matorina – Head of Sector; **Nadezhda M. Illarionova** – Head of Department; **Svetlana V. Nesterova** – Senior Researcher.

All-Russian Research Institute for Fire Protection (VNIIPO), the Ministry of the Russian Federation for Civil Defence, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters (EMERCOM of Russia), Balashikha, Moscow region, Russia.