

УДК 159.9:614.84

DOI: <https://doi.org/10.37657/vniipo.avpb.2026.74.39.004>EDN: <https://elibrary.ru/lxymbi>

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ У СОТРУДНИКОВ МЧС РОССИИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Ольга Сергеевна Маторина, Надежда Михайловна Илларионова, Светлана Владимировна Нестерова, Елена Юрьевна Удавцова

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 представлен развернутый теоретико-аналитический обзор проблемы профессионального выгорания сотрудников МЧС России в контексте экстремального характера их профессиональной деятельности. Обосновывается актуальность формирования психологической резильентности как системного ресурса профилактики негативных последствий хронического профессионального стресса. Рассматриваются современные отечественные и зарубежные подходы к пониманию феномена резильентности, раскрываются его структурные компоненты и психологические механизмы. Особое внимание уделяется анализу специфики профессионального выгорания в спасательных и аварийно-восстановительных подразделениях. Показано, что формирование психологической резильентности должно рассматриваться как приоритетное направление ведомственной системы психологического обеспечения МЧС России, ориентированное на сохранение психического здоровья, повышение устойчивости и профессионального долголетия сотрудников.

Ключевые слова: психологическая резильентность, профессиональное выгорание, экстремальная деятельность, профессиональный стресс, сотрудники МЧС России, психологическое обеспечение

Для цитирования: Формирование психологической резильентности у сотрудников МЧС России как направление профилактики профессионального выгорания / О.С. Маторина, Н.М. Илларионова, С.В. Нестерова, Е.Ю. Удавцова // Актуальные вопросы пожарной безопасности. 2026. № 3 (29). С. 32–38. DOI 10.37657/vniipo.avpb.2026.74.39.004. EDN LXymbi.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG EMPLOYEES OF EMERCOM OF RUSSIA AS A WAY TO PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT

Olga S. Matorina, Nadezhda M. Illarionova, Svetlana V. Nesterova, Elena Yu. Udavtsova

All-Russian Research Institute for Fire Protection (VNIIPPO), 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 provides an extensive theoretical and analytical review of the problem of professional burnout among employees of EMERCOM of Russia in the context of the extreme nature of their professional activities. The relevance of developing psychological resilience as a systemic resource for preventing the negative

consequences of chronic professional stress is substantiated. Modern domestic and foreign approaches to understand the phenomenon of resilience are examined, and its structural components and psychological mechanisms are revealed. Special attention is given to analyzing the specifics of professional burnout in rescue and emergency response units. It has been shown that the formation of psychological resilience should be considered a priority area of the departmental system of psychological support for EMERCOM of Russia, which is focused on preserving the mental health, increasing the resilience, and promoting the professional longevity of employees.

Keywords: psychological resilience, professional burnout, extreme activities, professional stress, employees of EMERCOM of Russia, psychological support

For citation: Matorina O.S., Illarionova N.M., Nesterova S.V., Udavtsova E. Yu. Formation of psychological resilience among employees of EMERCOM of Russia as a way to prevent professional burnout. Aktual'nye voprosy pozharnoi bezopasnosti – Current Fire Safety Issues, 2026, no. 3, pp. 32-38. (In Russ.). DOI 10.37657/vniipo.avpb.2026.74.39.004. EDN LXYMBI.

Введение

Деятельность сотрудников МЧС России относится к числу профессий с высоким уровнем профессионального риска и психоэмоциональной напряженности. Выполнение задач по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, участие в аварийно-спасательных работах, реагирование на природные и техногенные катастрофы требуют от специалистов не только высокой профессиональной подготовки, но и значительных психологических ресурсов. В условиях постоянного воздействия стрессогенных факторов возрастает вероятность формирования негативных функциональных состояний, включая профессиональное выгорание [1].

Профессиональное выгорание в экстремальных профессиях рассматривается как сложный многоуровневый феномен, затрагивающий эмоциональную, когнитивную и мотивационную сферы личности. В случае сотрудников МЧС России данный синдром приобретает особую значимость, поскольку его последствия могут отражаться не только на индивидуальном психологическом благополучии, но и на надежности выполнения профессиональных задач, уровне безопасности и эффективности реагирования на чрезвычайные ситуации [2].

Современные тенденции в психологии труда и экстремальной деятельности смещают акцент с преимущественно коррекционного подхода к профилактическому, ориентированному на развитие устойчивости личности к стрессу. В этом контексте все большее внимание уделяется концепции психологической резильентности, которая рассматривается как ключевой ресурс адаптации в условиях длительного и интенсивного стрессового воздействия [3].

Теоретические подходы к изучению профессионального выгорания

Понятие профессионального выгорания было введено в научный оборот в 1970-е годы и изначально рассматривалось как специфическое состояние работников помогающих профессий. Наиболее известной является модель К. Маслач, в рамках которой выгорание трактуется как синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений [4].

В отечественной психологии значительный вклад в разработку данной проблематики внес В.В. Бойко, предложивший фазовую модель синдрома эмоционального выгорания и подчеркнувший его защитный характер [5]. Согласно

данной концепции, выгорание формируется как ответ на хронический стресс и проявляется в виде постепенного снижения эмоциональной вовлеченности и профессиональной мотивации. Им же разработана методика диагностики эмоционального выгорания, которая активно применяется для выявления у сотрудников МЧС России степени выраженности симптомов и фаз эмоционального выгорания.

Исследования, посвященные профессиональному выгоранию в экстремальных профессиях, показывают, что для сотрудников экстренных служб характерно более быстрое развитие симптоматики выгорания по сравнению с представителями иных профессиональных групп [6]. Это обусловлено сочетанием интенсивных стрессоров, высокой ответственности и ограниченных возможностей для психологической разрядки.

Специфика профессионального выгорания сотрудников МЧС России

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России характеризуется рядом факторов, усиливающих риск развития профессионального выгорания. К числу таких факторов относятся высокая степень неопределенности условий деятельности, необходимость оперативного принятия решений, дефицит времени, физическое перенапряжение и эмоционально насыщенные травматические ситуации [7].

Непосредственное участие в событиях, которые угрожают жизни, здоровью или целостности личности сотрудника, приводит к первичной травматизации.

Особую роль играет регулярное столкновение с последствиями трагических событий, включая гибель людей и разрушение материальных ценностей, в результате чего сотрудник эмпатически вовлекается в травматический опыт пострадавших. Длительное пребывание в подобных условиях может приводить к накоплению эмоционального напряжения и формированию вторичной травматизации [8].

Профессиональное выгорание у сотрудников МЧС России проявляется в снижении уровня субъективного контроля, росте эмоционального истощения и отстраненности, формировании циничного отношения к профессиональным обязанностям, утрате чувства профессиональной значимости. Возможны многочисленные психосоматические проявления. В долгосрочной перспективе это может способствовать снижению эффективности деятельности и росту профессиональных ошибок.

Понятие психологической резильентности в современной психологии

Концепция резильентности получила широкое распространение в зарубежной психологии и рассматривается как способность личности сохранять или восстанавливать психическое равновесие в условиях стрессовых воздействий [9]. В работах А. Мاستен описывается, что резильентность формируется за счет взаимодействия индивидуальных и средовых факторов [10].

С точки зрения системного подхода резильентность представляет собой динамическое образование, включающее когнитивные стратегии совладания с чувством вины, неопределенностью, экзистенциальным ужасом, накоплением негатива, чувством изоляции, усталостью от необходимости постоянно принимать решения, эмоциональную регуляцию, поведенческую гибкость и социальную поддержку. В отечественных исследованиях подчеркивается, что резильентность не является фиксированным свойством личности и может целенаправленно развиваться в процессе профессиональной подготовки и психологического сопровождения [11].

Применительно к деятельности сотрудников МЧС России резильентность приобретает особую значимость, поскольку позволяет не только противостоять стрессу, но и сохранять профессиональную идентичность и мотивацию в условиях экстремальной нагрузки.

Резильентность как ресурс профилактики профессионального выгорания

Современные эмпирические исследования подтверждают наличие обратной взаимосвязи между уровнем психологической резильентности и выраженностью симптомов профессионального выгорания [12]. Высокий уровень резильентности способствует снижению эмоционального истощения, поддержанию позитивного отношения к профессиональной деятельности и сохранению чувства профессиональной эффективности.

Формирование резильентности может рассматриваться как многоуровневый процесс. На индивидуальном уровне ключевыми являются развитие навыков саморегуляции, стресс-менеджмента, когнитивной переработки негативного опыта и формирование адаптивных копинг-стратегий. Необходимо развивать навык осознанности. На межличностном уровне важную роль играет поддерживающая профессиональная среда и доверительные отношения в коллективе [13].

Организационный уровень включает создание условий, способствующих психологической безопасности, оптимизацию режима труда и отдыха, постоянный мониторинг, а также доступность психологической помощи. В системе МЧС России данные направления могут быть реализованы в рамках ведомственного психологического обеспечения.

Формирование резильентности в системе психологического обеспечения МЧС России

Ведомственная система психологического обеспечения МЧС России ориентирована на поддержание психологической готовности личного состава к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций. Включение программ, направленных на развитие резильентности, позволяет расширить профилактический потенциал данной системы [14].

Формирование резильентности предполагает интеграцию психологических мероприятий в систему профессиональной подготовки, сопровождения и управления персоналом. Это включает психологическое просвещение, тренинги стрессоустойчивости, развитие навыков эмоциональной регуляции и формирование осознанного отношения к профессиональным рискам.

Важно подчеркнуть, что развитие резильентности должно рассматриваться не как разовая мера, а как непрерывный процесс, сопровождающий профессиональный путь сотрудника МЧС России на всех этапах его службы.

Рассмотрение психологической резильентности как направления профилактики профессионального выгорания позволяет перейти от реактивного к проактивному подходу в работе с персоналом. Такой подход соответствует современным тенденциям психологии экстремальной деятельности и ориентирован на сохранение профессионального долголетия.

Важным аспектом является необходимость комплексного взаимодействия психологов, руководителей и специалистов по управлению персоналом. Только при системном подходе возможно создание условий, способствующих устойчивости сотрудников к длительным стрессовым нагрузкам.

Заключение

Проведенный теоретико-аналитический анализ позволяет сделать вывод о том, что профессиональная деятельность сотрудников МЧС России объективно сопряжена с воздействием интенсивных и длительных стрессогенных факторов, которые оказывают существенное влияние на психологическое состояние личности и могут приводить к развитию профессионального выгорания. Хронический характер профессионального стресса, высокая степень ответственности, экстремальные условия выполнения служебных задач и эмоциональная насыщенность профессиональных ситуаций формируют устойчивую нагрузку на психоэмоциональную сферу сотрудников, что требует системных профилактических мер в рамках ведомственного психологического обеспечения.

В современных условиях профессиональное выгорание следует рассматривать не только как индивидуально-психологическую проблему, но и как фактор, потенциально влияющий на эффективность функционирования всей системы реагирования на чрезвычайные ситуации. Снижение эмоциональной вовлеченности, рост деперсонализации и редукция профессиональных достижений могут негативно отражаться на качестве принимаемых решений, уровне профессиональной надежности и психологической готовности сотрудников МЧС России к действиям в условиях повышенного риска. В этой связи особую значимость приобретает переход от преимущественно коррекционного подхода к профилактическому, ориентированному на развитие внутренних ресурсов личности.

Анализ научных подходов показал, что психологическая резильентность является одним из ключевых ресурсов, обеспечивающих устойчивость личности к воздействию стрессоров и снижение вероятности формирования синдрома профессионального выгорания. Резильентность выступает как динамическое, многокомпонентное образование, включающее когнитивные, эмоциональные и поведенческие механизмы адаптации, а также опору на социальную поддержку и профессиональную идентичность. Высокий уровень психологической резильентности позволяет сотрудникам МЧС России сохранять функциональное состояние, адекватно перерабатывать стрессовый опыт и поддерживать мотивацию к профессиональной деятельности даже в условиях длительных экстремальных нагрузок.

Формирование психологической резильентности целесообразно рассматривать как приоритетное направление профилактики профессионального выгорания в системе МЧС России. Данный процесс должен носить комплексный и системный характер, охватывая индивидуальный, межличностный и организационный уровни. На индивидуальном уровне ключевое значение имеют развитие навыков саморегуляции, стресс-менеджмента, эмоциональной устойчивости и когнитивной переработки травматического опыта. На уровне профессионального коллектива важную роль играют социально-психологический климат, взаимная поддержка и доверительные отношения между сотрудниками. Организационный уровень предполагает создание условий психологической безопасности, рациональное распределение профессиональной нагрузки и доступность психологической помощи.

Особо следует подчеркнуть, что формирование резильентности не может рассматриваться как разовая мера или краткосрочное психологическое вмешательство. Эффективность данного направления возможна лишь при его интеграции в систему профессиональной подготовки, психологического сопровождения и управления персоналом МЧС России на всех этапах служебной деятельности –

от первоначального профессионального отбора и обучения до сопровождения в процессе профессионального становления и предотвращения негативных последствий длительного профессионального стажа. Такой подход соответствует современным представлениям о профилактике профессиональных деформаций в экстремальных профессиях.

Таким образом, психологическая резильентность выступает не только как индивидуальный ресурс личности, но и как значимый фактор обеспечения профессионального долголетия, сохранения психического здоровья и повышения эффективности деятельности сотрудников МЧС России. Развитие и поддержание резильентности в рамках ведомственной системы психологического обеспечения представляется научно обоснованным и перспективным направлением, способствующим снижению рисков профессионального выгорания и повышению устойчивости системы реагирования на чрезвычайные ситуации в целом.

Список литературы

1. *Караяни А.Г.* Психология деятельности в экстремальных условиях. Москва: Юрайт, 2019.
2. *Леонова А.Б.* Психология стресса и стресс-менеджмент. Москва: Юрайт, 2020.
3. *Китаев-Смык Л.А.* Психология стресса. Москва: Наука, 2009.
4. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior. 1981.
5. *Бойко В.В.* Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. Санкт-Петербург: Питер, 2018.
6. Schaufeli W.B., Enzmann D. The burnout companion to study and practice. London: Taylor & Francis, 1998.
7. *Карпов А.В.* Психология профессиональной деятельности. Москва: Академический проект, 2017.
8. Hobfoll S.E. Conservation of resources theory // American Psychologist. 1989.
9. Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale // Depression and Anxiety. 2003.
10. Masten A.S. Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press, 2014.
11. *Нестик Т.А.* Психологическая устойчивость личности. Москва: Институт психологии РАН, 2016.
12. Hart P.L., Brannan J.D., De Chesnay M. Resilience in nurses // Journal of Nursing Management. 2014.
13. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience // Child Development. 2000.
14. *Караяни А.Г., Сыромятников И.В.* Психологическое обеспечение деятельности специалистов экстремального профиля. Москва: Воениздат, 2016.

Статья поступила в редакцию 16.03.2026;

одобрена после рецензирования 20.04.2026;

принята к публикации 25.05.2026.

Маторина Ольга Сергеевна – начальник сектора; **Илларионова Надежда Михайловна** – начальник отделения психологического обеспечения; **Нестерова Светлана Владимировна** – старший научный сотрудник; **Удавцова Елена Юрьевна** – ведущий 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 Psychological Support Department; **Svetlana V. Nesterova** – Senior Researcher; **Elena Yu. Udavtsova** – 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.