

Конфликтология / nota bene

Правильная ссылка на статью:

Ливак Н.С., Еремеева С.В. Проблемы психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС // Конфликтология / nota bene. 2025. № 2. DOI: 10.7256/2454-0617.2025.2.74341 EDN: GGXDWN URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74341

Проблемы психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС

Ливак Наталья Степановна

ORCID: 0000-0003-4629-1600

кандидат психологических наук

доцент, кафедра психологии, педагогики и социальной работы; Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва

660049, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, Центральный р-н, ул. Марковского, д. 57а, кв. 67

✉ nlivak@mail.ru



Еремеева Светлана Витальевна

кандидат экономических наук

кафедра Психологии, педагогики и социальной работы, ФГБОУ ВО «СибГУ им. М.Ф. Решетнёва», психолог; ФГБУ СФ ЦЭПП МЧС России

660037, Россия, Красноярский край, г. Красноярск, проспект Мира, д. 82

✉ ixx@list.ru



[Статья из рубрики "Психологическое консультирование"](#)

DOI:

10.7256/2454-0617.2025.2.74341

EDN:

GGXDWN

Дата направления статьи в редакцию:

05-05-2025

Дата публикации:

16-05-2025

Аннотация: В статье рассматривается актуальная проблема эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России, обусловленная постоянным воздействием экстремальных

факторов, высокой степенью ответственности и профессиональными рисками. Сотрудники МЧС играют ключевую роль в обеспечении безопасности населения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, следовательно, их работа связана с необходимостью принимать быстрые решения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей. От их психологического состояния во многом зависит эффективность этой работы. Результаты исследования эмоционального выгорания способствуют не только оптимизации рабочей среды, но и укрепляет общественное доверие к службам экстренного реагирования. Разработка научно обоснованных подходов к профилактике и коррекции эмоционального выгорания может стать важным вкладом в развитие психологии труда и экстремальной психологии. В статье описаны особенности психопрофилактической и психокоррекционной работы, проводимой в системе МЧС, включая мониторинг психологического состояния, групповую профилактику, краткосрочные восстановительные программы и комплексные коррекционные мероприятия. Проведен анализ действующих программ, по результатам которого представлены сильные и слабые стороны. Представлены рекомендации по модернизации отдельных элементов программ психологической коррекции и психологической профилактики эмоционального выгорания: интегрировать экзистенциальные методы; прохождение медитативных и трансовых практик по быстрому восстановлению; добавить методы когнитивно-поведенческой терапии. В статье рассматривается актуальная проблема эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России, обусловленная постоянным воздействием экстремальных факторов, высокой степенью ответственности и профессиональными рисками. От их психологического состояния во многом зависит эффективность этой работы. Результаты исследования эмоционального выгорания у сотрудников МЧС способствует не только оптимизации их рабочей среды, но и укрепляет общественное доверие к службам экстренного реагирования. Разработка научно обоснованных подходов к профилактике и коррекции эмоционального выгорания у сотрудников МЧС может стать важным вкладом в развитие психологии труда и экстремальной психологии. В статье описаны особенности психопрофилактической и психокоррекционной работы, проводимой в системе МЧС, включая мониторинг психологического состояния, групповую профилактику, краткосрочные восстановительные программы и комплексные коррекционные мероприятия. Проведен анализ действующих программ, по результатам которого представлены сильные и слабые стороны, что позволило разработать рекомендации по их совершенствованию.

Ключевые слова:

эмоциональное выгорание, психологическая профилактика, психокоррекция, стресс, психофизиологическое тестирование, профессиональное здоровье, система МЧС, ликвидация последствий, сотрудники МЧС, мониторинг психологического состояния

Введение. За последние десятилетия проблема эмоционального выгорания вышла за рамки узкопрофессиональных групп, таких как медицинские работники, педагоги или социальные работники, и стала актуальной для представителей самых разных профессий, включая IT-специалистов, менеджеров, предпринимателей и даже студентов. Современное общество сталкивается с растущим уровнем стресса, вызванным глобализацией, цифровизацией и постоянной необходимостью адаптироваться к изменениям. Такие условия способствуют возникновению и развитию эмоционального выгорания, которое проявляется в виде хронической усталости, снижения мотивации, эмоционального истощения и потери смысла в профессиональной деятельности.

Последствия этого явления не ограничиваются индивидуальным уровнем: они затрагивают организации, снижая производительность труда, увеличивая текучесть кадров и ухудшая психологический климат в коллективах. На уровне общества эмоциональное выгорание способствует росту числа психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства, что, в свою очередь, увеличивает нагрузку на системы здравоохранения и социальной поддержки [\[1\]](#). Изучение эмоционального выгорания также актуально в контексте пандемии COVID-19, которая усугубила многие проблемы, связанные с психическим здоровьем. Изоляция, неопределённость, увеличение рабочей нагрузки и стирание границ между работой и личной жизнью привели к резкому росту случаев выгорания среди населения.

Цель исследования: модернизация программы психологической профилактики и психологической коррекции эмоционального выгорания сотрудников МЧС России.

Предмет исследования: эмоциональное выгорание сотрудников МЧС.

Степень разработанности темы. Теоретической основой исследования стали труды отечественных и зарубежных ученых в области психологии, посвященные проблемам эмоционального выгорания (Г. Фрейденбергер, В. Шмидбауэр, К. Маслач, В.В. Бойко, А.А. Рукавишников, Н.Е. Водопьянова, Е.Г.В. Старшенбаум, Ю.А.Аюпова и др.). Проблемам влияния профессионального стресса на функциональное состояние сотрудников МЧС, а также проблемам эмоционального выгорания сотрудников МЧС посвящены труды таких авторов как: Л.А. Китаев-Смык, О.В. Лукьяновой, Л.Э. Семеновой, Ю.С. Шойгу, Г.Ю. Аликбаевой, В.В. Антимоник, Е.Е. Батуевой, Н.Ю. Пакуловой, Е.В. Шаповаленко, С.И. Дубининой, С.С. Алексанина, М.В. Санникова, В.Ю. Рыбникова, Ю. В. Гудзь и др.

Эмоциональное выгорание, как психологический феномен, привлекло внимание исследователей во второй половине XX века, хотя его проявления наблюдались задолго введения официального термина. Так, например еще в 1953 году в американском журнале «Psychiatry» М. С. Шварц и Дж. Т. Уилл опубликовали статью «Low morale and mutual withdrawal on a mental hospital ward» («Низкая мораль и взаимное отстранение в больничной палате»), где на примере медицинской сестры психиатрической больницы впервые представили клиническую картину профессионального выгорания [\[2\]](#). Отечественный психолог Б. Г. Ананьев в 1968 году в своем труде «Человек как предмет познания» назвал «эмоциональным сгоранием» состояние, возникающее у людей коммуникативных профессий и связанное с межличностными отношениями [\[3\]](#).

В 1969 году американский психолог Х.Б. Брэдли в научной статье впервые использовал термин «выгорание персонала» (staff burnout) для описания переутомления у офицеров, проходящих испытательный срок, реализуя программу воздействия на молодых правонарушителей [\[4\]](#).

Г. Фрейденбергер для описания состояния эмоционального истощения, которое он наблюдал у работников помогающих профессий, использовал метафору «выгорания», сравнивая это состояние с потухшим огнем, который больше не может гореть из-за отсутствия ресурсов [\[5\]](#). Позже К. Маслач расширила понимание феномена, определив его как синдром, включающий три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к работе и окружающим) и снижение профессиональной эффективности [\[6\]](#).

В мировой практике эмоциональное выгорание изучалось у медицинских работников,

педагогов, спасателей, пожарных и других профессий, связанных с высоким уровнем стресса. Например:

К. Маслач и С. Джексон разработали опросник MBI (Maslach Burnout Inventory), который стал стандартным инструментом для диагностики выгорания [7].

В. Шауфели и А. Баккер изучали выгорание у европейских спасателей, отмечая высокий уровень эмоционального истощения и деперсонализации в этой группе [8].

М. Лейтер и К. Маслач исследовали организационные факторы, способствующие выгоранию, такие как перегрузка, отсутствие поддержки и несправедливое распределение ресурсов [9].

С точки зрения концепции стресса профессиональное выгорание – это дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения [10]. В 1994 году синдром выгорания (burnout syndrome) был признан проблемой, требующей медицинского вмешательства, и внесен в «Лексиконы психиатрии Всемирной организации здравоохранения».

В отечественной психологии проблема эмоционального выгорания начала активно изучаться в 1990-х годах, при этом российские исследователи, такие как В.В. Бойко, А.А. Рукавишников и другие, адаптировали зарубежные подходы к специфике российских условий, подчеркивая роль личностных и организационных факторов в развитии этого состояния.

Осухова Н.Г. и Качалова М.А. исследовали психологические особенности сотрудников МЧС, отмечая высокий уровень эмоционального напряжения и необходимость психологической поддержки [11]. Малкина-Пых И.Г. в своих работах по экстремальной психологии рассматривала эмоциональное выгорание как следствие длительного воздействия стрессовых факторов, характерных для работы в чрезвычайных ситуациях [12]. Представители Санкт-Петербургской психологической школы, в частности, Слабинский В.Ю. утверждает, что: «...термин «burnout» можно перевести с английского как «выгорание»; в то же время «burn» означает «сгорание», но эти термины не являются синонимами. «Выгоревший» – это сохранивший внешнюю оболочку, форму, но потерявший содержание, сущность, то есть внутренне трансформировавшийся. «Сгоревший» – означает превратившийся в пепел, исчезнувший». Далее им предлагается использовать термин «синдром личностной деформации», который объединяет «выгорание» и «сгорание» [13]. Рукавишников А.А. основывает свое определение выгорания на том, что это психологическое явление характерное для лиц, не страдающих психопатологией, и которое проявляется в дисфункциональных установках и поведении, снижении профессиональной мотивации [14].

В данной работе под эмоциональным выгоранием понимается состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. Акцент делается на психоэмоциональном истощении личности. Важно понимать, что эмоциональное выгорание может возникать не только в профессиональной сфере, но и в личной жизни [15].

Методология и методы исследования: Анализ научной литературы: систематизация существующих теоретических моделей эмоционального выгорания; анализ исследований, посвященных специфике работы сотрудников МЧС и их психологическому

благополучию.

Эмпирические методы: наблюдение за поведением сотрудников в рабочих условиях, при проведении диагностических мероприятий для выявления признаков выгорания (например, снижение мотивации, эмоциональная отстраненность, агрессия).

Практические методы: модернизация и апробация программ изменения программ профилактики и коррекции выгорания, адаптированных для сотрудников МЧС.

Экзистенциально-аналитический подход к исследованию феномена эмоционального выгорания, выявляет его глубинную связь с экзистенциальным вакуумом, концептуализированным В. Франклом как состояние утраты смысложизненных ориентаций. Эмпирическое исследование, проведенное среди австрийских медицинских работников ($n=271$), продемонстрировало статистически значимую корреляцию ($p<0,01$) между уровнем экзистенциальной исполненности и резистентностью к синдрому профессионального выгорания, независимо от количественных показателей рабочей нагрузки.

В данном исследовании рассматриваются исследования Дубининой С.И., направленных на выявления взаимосвязи экзистенциальной исполненности и эмоционального выгорания у представителей юридической профессии [\[16\]](#). Результаты данного исследования показали, что гипотеза о взаимосвязи между феноменами эмоционального выгорания и экзистенциальной исполненности в выборке специалистов юридического профиля подтвердилась. Благодаря хорошему уровню наполненности смыслом сотрудники способны актуализировать себя в работе, используя внутреннюю мотивацию, драйв. Вышеприведенные выводы подтверждаются мнением А. Лэнгле о том, что экзистенциальная исполненность связана с недостатком подлинного смысла в выполняемой деятельности, что ведет к выгоранию.

Исследование: В системе МЧС вопросам психического и психологического здоровья сотрудников уделяется пристальное внимание. 17 сентября 1999 года приказом МЧС России № 502 был официально создан Центр экстренной психологической помощи МЧС России (ЦЭПП). В главных управлениях федеральных округов выделены должностные ставки психологов, которые обеспечивают работу с личным составом. Психологическая служба ЦЭПП обеспечивает работу с личным составом в удаленных подразделениях, а также в тех подразделениях, где нет штатных психологов на местах. Следует отметить, что в некоторых подразделениях созданы комнаты психоэмоциональной разгрузки, оснащенные необходимым оборудованием [\[17\]](#). Сотрудники психологической службы занимаются психологическим сопровождением деятельности сотрудников МЧС, в состав которого входят мероприятия, представленные на рисунке 1.

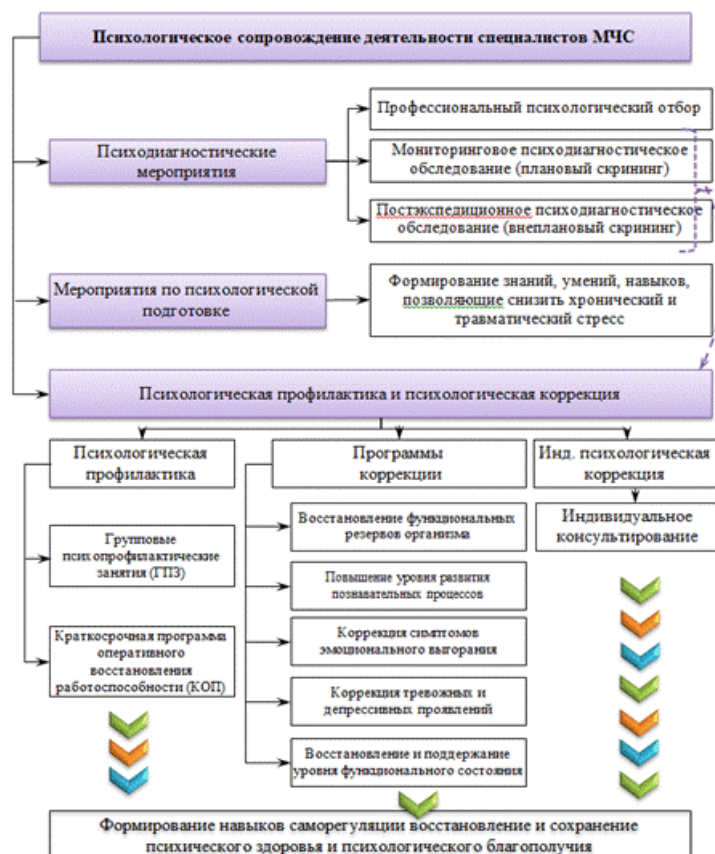


Рисунок 1. Основные мероприятия по психологическому сопровождению деятельности специалистов МЧС

Как видно из рисунка основанием для проведения профилактических и/или психокоррекционных мероприятий, являются мониторинговое психодиагностическое обследование и психодиагностическое обследование в постэкспедиционный период. Основанием для коррекции может являться индивидуальное обращение сотрудника.

Психологическая профилактика как вид психологической помощи, реализуется через комплекс мероприятий, направленных на создание условий, способствующих сохранению и укреплению психического здоровья, психологического благополучия и реабилитации лиц, получающих психологическую помощь, осуществляемый психологом [18].

Психологическая профилактика реализуется в следующих формах:

1. Групповая психологическая профилактика.
2. Краткосрочные (однодневные) программы оперативного восстановления работоспособности (КОП).

1. Групповая психологическая профилактика

Комплекс мероприятий, реализуемый в форме психопрофилактических занятий, включающих в себя теоретические и практические методы психологии (упражнения, техники, задания) и направленный на развитие навыков психической саморегуляции и профилактику психологических состояний, которые могут возникать вследствие психических перегрузок, эмоционального стресса и психотравмирующих ситуаций.

Необходимо отметить, что мероприятия по психологической профилактике в виде интерактивных групповых психопрофилактических занятий проводятся со всем личным

составом МЧС России, не зависимо от выставленной итоговой группы по результатам мониторингового психодиагностического обследования или психодиагностического обследования в постэкспедиционный период [\[19\]](#).

Групповая психологическая профилактика проводится в форме цикла интерактивных занятий по следующим темам:

Тема 1. Профилактика негативных изменений в когнитивной сфере, связанных с профессиональной деятельностью.

Тема 2. Профилактика негативных эмоциональных состояний, связанных с профессиональной деятельностью.

Тема 3. Профилактика негативного воздействия факторов профессиональной деятельности на физическое состояние специалистов.

Тема 4. Профилактика негативных социально-психологических проявлений, связанных с профессиональной деятельностью.

2. Краткосрочная (однодневная) программа оперативного восстановления работоспособности (КОП)

Комплекс мероприятий, направленный на улучшение функционального состояния при информационных перегрузках, состояниях функционального напряжения, утомления и монотонии.

Основаниями для проведения КОП являются не только результаты мониторингового психодиагностического обследования или психодиагностического обследования в постэкспедиционный период, но и индивидуальный запрос специалистов МЧС России.

Проведение КОП реализуется с использованием специального психофизиологического оборудования, входящего в состав комнаты психоэмоциональной разгрузки (далее – КПЭР), по алгоритмам проведения, с обязательным учетом наличия или отсутствия противопоказаний к применению оборудования.

Проведение КОП в удаленных подразделениях, реализуется при помощи специального психофизиологического оборудования (переносного), входящего в состав КПЭР и (или) с использованием мобильного комплекта для психологической профилактики (массажная накидка, виброплатформа (вибрационный массажер), дыхательный тренажер) при его наличии. Выбор программы осуществляется с учетом актуального функционального состояния, а также наличием или отсутствием противопоказаний к применению оборудования.

Указанные недостатки провоцируют рост психоэмоциональной нагрузки у профессионального контингента, вызывая: повышенную раздражительность, формирование устойчивого негативного отношения, нарушение продуктивного взаимодействия со специалистом-психологом. Следствием данных факторов становится существенное снижение результативности профилактических мероприятий, что минимизирует их практическую пользу, снижает процент вовлеченности сотрудников, нивелирует потенциальный восстановительный эффект. В конечном итоге это приводит к формализации процесса и утрате первоначального смысла проводимых программ.

Учитывая организационные и финансовые ограничения, предлагаются небольшие, но реалистичные меры, которые не требуют дополнительного финансирования или

изменения обязательного характера КОП, но могут повысить вовлеченность сотрудников и качество программ.

Результаты. По результатам анализа алгоритмов и инструментов психологической профилактики в системе МЧС, можно сделать следующие выводы о достоинствах и недостатках программы профилактики (таб. 1).

Психологическая коррекция.

Психологическая коррекция – вид психологической помощи, реализуемый через комплекс мероприятий, направленных на воздействие на психологические характеристики, процессы и состояния с целью устранения (исправления) и (или) ослабления нарушений в деятельности, поведении, общении человека (группы людей). Психологическая коррекция реализуется в следующих формах:

1. Комплексная программа коррекции.
2. Комплексная программа коррекции в удаленных подразделениях.
3. Индивидуальная психологическая коррекция.

К основным достоинствам

Таблица 1. Результаты анализа программ профилактики

№	Формат	Достоинства	Недостатки
---	--------	-------------	------------

1	Групповые психопрофилактические занятия (ГПЗ)	<p>1) Групповые занятия включают в себя не только теоретический материал, но и практические интересные упражнения, повышающие личную заинтересованность участников и снижающие сопротивление</p> <p>2) Эффективность за счет групповой динамики.</p> <p>3) Организационные преимущества для системы МЧС (занятия можно проводить в рабочее время; формирует установку, что психологическое здоровье – приоритет организации).</p> <p>4) Групповые упражнения помогают сохранить эмоциональную связь с коллегами.</p>	<p>1) Темы ГПЗ дублируют темы, проводимые в рамках психологической подготовки, вызывая у сотрудников негативное отношение и напряжение.</p> <p>2) Отсутствуют готовые сценарии для ГПЗ.</p> <p>3) Не все сотрудники готовы делиться эмоциональными переживаниями в присутствии других коллег.</p> <p>4) Обязательный характер вызывает естественное сопротивление у сотрудников и новую «порцию стресса»</p> <p>5) Содержательный материал, упражнения и техники, составляющие групповые психологические занятия не обновляются, что снижает интерес, вовлеченность и как следствие эффективность.</p>
---	---	--	--

2	Краткосрочная программа оперативного восстановления работоспособности (КОП)	<p>1) Методики аудиовизуально-вибротактильной стимуляции позволяют достигнуть эффекта быстрого успокоения, глубокой мышечной и умственной релаксации. Воздействуя на уровни подсознания человека за счет синхронной зрительной и слуховой стимуляции, наряду с передачей через тело акустических волн низких частот, система погружает в состояние релаксации и гармонизирует психоэмоциональный фон.</p> <p>2) Аппараты визуальной цветоимпульсной стимуляции для снятия эмоционального напряжения предназначены для ритмической фоторефлексотерапии в диапазоне видимого света, оказывают различное воздействие на эмоциональное состояние человека.</p>	<p>1) Неинформативная анкета перед началом программы.</p> <p>2) Не выделено время на обработку анкет.</p> <p>3) Обязательный формат работы для психолога и необязательный для сотрудника делает КОП обязательным для всех, что в свою очередь повышает уровень эмоционального напряжения.</p> <p>4) Наличие противопоказаний для применения оборудования.</p> <p>5) КОП в удаленных подразделениях сильно ограничены доступным переносным набором оборудования.</p>
---	---	--	---

1. Комплексная программа коррекции (КПК)

Комплекс мероприятий, направленный на устранения (исправления) и (или) ослабления нарушений, выражающихся в снижении памяти, внимания и других познавательных процессов, а также на психофизиологическую коррекцию и оптимизацию функционального состояния, психосоматических проявлений и состояний, связанных с работой вегетативной нервной системы, наличием тревожных и депрессивных проявлений, симптомов эмоционального выгорания.

Основаниями для проведения КПК является анализ полученных результатов у специалистов МЧС России, отнесенных к III группе по результатам мониторингового психодиагностического обследования или психодиагностического обследования в постэкспедиционный период. Выбор КПК осуществляется в соответствии с ведущим (доминирующим) симптомокомплексом выявленных негативных проявлений.

Симптомокомплекс –это совокупность взаимосвязанных симптомов и проявлений, которые отмечаются в определенный период времени и характеризующих актуальное физическое и психологическое состояние специалистов МЧС России.

Ведущий (доминирующий) симптомокомплекс можно определить, как преобладание

группы определенных проявлений, оказывающих негативное влияние на функциональное состояние и работоспособность специалистов МЧС России.

Проведение КПК реализуется как с использованием специального психофизиологического оборудования, входящего в состав КПЭР, так и в удаленных подразделениях, при помощи специального психофизиологического оборудования (переносного), входящего в состав КПЭР.

В тех подразделениях МЧС России, где есть КПЭР с комплектом стационарного психофизиологического оборудования, курс КПК составляет от 10 до 14 посещений (сеансов), проводимых с интервалом не более 3 дней (кратность проведения КПК 2-3 раза в неделю), и обязательно включает в себя тренинги на оборудовании с биологической обратной связью.

Курса КПК, продолжительностью 10 посещений (сеансов), может быть достаточно при проведении тренингов на оборудовании с биологической обратной связью, направленных на нормализацию вегетативного баланса, снижение тревоги и психоэмоционального напряжения за счет снижения частоты сердечных сокращений (тренинг по частоте сердечных сокращений) и на снижение психоэмоционального напряжения за счет снижения частоты дыхательных движений (тренинг по частоте дыхательных движений). Во всех остальных случаях рекомендуемый курс проведения КПК – не менее 14 посещений (сеансов).

В удаленных подразделениях и в тех подразделениях, где отсутствует КПЭР, курс КПК составляет 4-5 посещений (сеансов), проводимых ежедневно. В алгоритме КПК для таких подразделений тренинги на оборудовании с биологической обратной связью заменены на освоение методов саморегуляции. При этом подбор методов саморегуляции осуществляется с учетом ведущего (доминирующего) симптомокомплекса. Для коррекции состояний, связанных с проявлением симптомов эмоционального выгорания предусмотрены алгоритмы проведения программ КПК «Феникс» и «Феникс+» (для работы в удаленном подразделении). Согласно алгоритмам психокоррекционная работа проводится в три этапа.

На первом этапе программы «Феникс» проводится индивидуальная консультация по разъяснению оснований выставления III группы, психолог дает обратную связь, характеризующую выраженные симптомы. Далее оценивается актуальное состояние с использованием устройства психофизиологического тестирования (ВКМ и СЗМР) и субъективной оценки эмоционального состояния, физического состояния и умственной деятельности.

На втором психокоррекционном этапе проводятся мероприятия с использованием следующего психофизиологического оборудования в комнатах психоэмоциональной разгрузки (КПЭР):

- оборудование с биологической обратной связью «Реакор» / «БОСЛАБ»/ «BrainBit/Колибри»;

- аппарат аудио-визуальной цветостимуляции Сенсориум/ НАВИГАТОР/ НОВО ПРО-100.

На третьем завершающем этапе проводится оценка актуального состояния с использованием устройства психофизиологического тестирования (ВКМ и СЗМР) и субъективной оценки эмоционального состояния, физического состояния и умственной деятельности.

В удаленных подразделениях алгоритм психокоррекционных мероприятий «Феникс+» следующий:

На первом этапе проводятся аналогичные мероприятия с программой «Феникс».

На втором этапе производится:

- освоение методов саморегуляции, включающее в себя блок «Управление дыханием» (2 упражнения), блок «Визуализация» (1 упражнение), блок «Медитация» (1 упражнение);
- проведение мероприятий с использованием психофизиологического оборудования «НОВО ПРО-100» / «Навигатор». При отсутствии аппаратов аудио-визуальной цветостимуляции используются аппараты визуальной цветоимпульсной стимуляции очки «Меллон-22» совместно с «Альфария».

На третьем завершающем этапе проводится:

- оценка актуального состояния с использованием устройства психофизиологического тестирования (ВКМ и СЗМР) и субъективной оценки эмоционального состояния, физического состояния и умственной деятельности;
- разработка программы для самостоятельного выполнения;
- обратная связь по завершении программы.

Проанализировав программы «Феникс» и «Феникс+» по коррекции состояний, связанных с проявлением симптомов эмоционального выгорания, можно сделать следующие выводы о достоинствах и недостатках (таб. 2). В целом программа включает эффективные техники дыхания, визуализации, мышечной релаксации и осознания эмоций. Однако есть несколько аспектов, которые можно доработать для повышения эффективности.

Таблица 2. Результаты анализа программ психологической коррекции «Феникс» и «Феникс+»

№	Формат	Достоинства	Недостатки

1	«Феникс»	<p>1) Методики аудиовизуально-вибротактильной стимуляции проводимые с помощью аудио-визуальной вибротактильной музыкальной системы «Сенсориум» на базе кресла «нулевой гравитации», позволяют достигнуть эффекта быстрого успокоения, глубокой мышечной и умственной релаксации. Воздействуя на уровни подсознания человека за счет синхронной зрительной и слуховой стимуляции, наряду с передачей через тело акустических волн низких частот, система погружает в состояние релаксации и гармонизирует психоэмоциональный фон.</p> <p>2) Оборудование БОС (например, «Реакор», «БОСЛАБ», «BrainBit/Колибри») позволяет человеку в реальном времени видеть и осознанно регулировать свои физиологические процессы, которые обычно протекают бессознательно (пульс, дыхание, мозговые ритмы, мышечное напряжение). Сотрудник учится контролировать стресс, тревогу, панические атаки через управление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыханием (ЧДД, HRV – вариабельность сердечного ритма). - мышечным тонусом (ЭМГ – электромиография). - мозговой активностью (ЭЭГ – нейрофидбек). <p>С помощью оборудования БОС осуществляется Тренировка навыков релаксации и концентрации, снижается уровень кортизола.</p>	<p>1) Психофизиологического оборудования недостаточно для коррекции эмоционального выгорания;</p> <p>2) Индивидуальные консультации хоть и прописаны в алгоритмах, но по факту проводятся только в форме обратной связи по результатам планового или внепланового скрининга.</p> <p>3) Полноценное консультирование сотрудников, позволяющее выявить индивидуальные причины и факторы развития симптомов эмоционального выгорания не проводится.</p> <p>4) Недостатки применения оборудования БОС:</p> <ul style="list-style-type: none"> - если человек не верит в метод или ленится, эффективность резко падает; - навыки саморегуляции угасают, если не практиковать их постоянно; - датчики могут давать сбои (например, из-за плохого контакта с кожей), что искажает данные.
---	----------	--	---

2	«Феникс+»	<p>1) Аппараты визуальной цветоимпульсной стимуляции для снятия эмоционального напряжения предназначенные для ритмической фоторефлексотерапии в диапазоне видимого света, оказывают различное воздействие на эмоциональное состояние человека.</p> <p>2) Хорошо проработанные дыхательные техники и упражнения помогают осознавать эмоции и снижать напряжение.</p>	<p>1) Индивидуальные консультации хоть и прописаны в алгоритмах, но по факту не проводятся. Дается лишь короткая обратная связь по результатам планового или внепланового скрининга.</p> <p>2) Не хватает техник для работы с сильными негативными эмоциями (гнев, страх, тревога).</p> <p>3) Не все сотрудники легко визуализируют. Для них можно добавить аудио-подсказки (звуки природы, голос инструктора).</p>
3	«Феникс+»	<p>3) Включена работа с телесными ощущениями.</p> <p>4) Сценарии для релаксации («Озеро», «Белое облако») способствуют восстановлению ресурсов.</p>	<p>4) При освоении методов саморегуляции упражнения из блока «Медитация» не проводятся.</p> <p>5) Программа рассчитана на 4-5 сеансов. Сменный график сотрудников 1/3 вынуждает их приходить на работу в свои выходные дни в период работы психолога для посещения программ коррекции, что повышает эмоциональное напряжение и вызывает естественное сопротивление.</p>

Выводы. По результатам анализа достоинств и недостатков существующих программ психологической профилактики и психологической коррекции можно предложить рекомендации по модернизации отдельных элементов программ для повышения эффективности работы с проявлениями эмоционального выгорания сотрудников МЧС России.

Рекомендации по психологической профилактике:

1. Предлагается составить готовый сценарий по профилактике эмоционального выгорания, что способствует обновлению содержательного материала, исключит дублирование тем с психологической подготовкой, повысит интерес, вовлеченность и как следствие эффективность программы. В данный сценарий предлагается включить упражнения по работе с гневом и разными формами агрессии, поскольку эмпирическое исследование показало наличие положительной корреляции эмоционального выгорания и различными формами агрессии.

2. Интегрировать экзистенциальные методы:

- тренинги по осознанию ценностей и миссии профессии;

- техники экзистенциальной терапии для усиления личностной устойчивости [\[20\]](#).

3. Предлагать сотрудникам самостоятельный выбор на прохождение КОП или медитативных и трансовых практик по быстрому восстановлению.

Рекомендации по психологической коррекции:

1. Проводить индивидуальные консультации с выявлением персонализированных факторов, оказывавших влияние на формирование и развитие эмоционального выгорания сотрудника.

2. Добавить методы когнитивно-поведенческой терапии, обучение навыкам когнитивной переоценки мыслей во второй этап программы, при освоении навыков саморегуляции.

3. Разработать голосовое сопровождение для упражнений из блока «Визуализация».

4. Разработать упражнения из блока «Медитация» для коррекции эмоционального выгорания.

5. Сделать аудиозапись медитаций для возможного совмещения с работой аппаратов визуальной цветоимпульсной стимуляции.

Заключение. Таким образом, проблема эмоционального выгорания у сотрудников МЧС требует комплексного и многоуровневого подхода, сочетающего диагностику, профилактику и психокоррекцию. Внедрение новых психологических инструментов, актуализация и персонализация программ, интеграция техник осознанности, визуализации и медитации способны существенно повысить эффективность борьбы с выгоранием. С точки зрения авторов, программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС России должны быть не только «техническими», но и смысловыми, помогая сотрудникам сохранять внутреннюю мотивацию в экстремальных условиях. Ключевая задача – создание устойчивой системы психологической поддержки, способной не только реагировать на проявления выгорания, но и предупреждать их появление, сохраняя здоровье, мотивацию и профессиональную устойчивость сотрудников, от которых зависит безопасность общества.

Библиография

1. Мосс Д. Эпидемия выгорания. Как спасти себя и других от хронического стресса, бессонницы и потери мотивации. М.: ООО "Издательство "Эксмо", 2022. 204 с. 2.
2. Зражевская И. А. Эволюция представлений о синдроме эмоционального выгорания // Психиатрия. 2020. № 18(4). С. 127-138. DOI: 10.30629/2618-6667-2020-18-4-127-140 EDN: MEXRDM 3.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград: Изд-во Ленинградского университета, 1968. 340 с. 4.
4. Старшенбаум Г. В. Выгорание и стресс. Доказательная психология для тех, кто устал уставать. Тесты, упражнения, рекомендации. М.: ООО "Издательство АСТ", 2024. 505 с. 5.
5. Freudenberger H. J. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. № 30(1). Pp. 159-165. 6.
6. Трухан Е. А. Концепция выгорания К. Маслак: синдром и процесс // Вестник Московского информационно-технологического университета. 2024. № 1. С. 85-97. 7.
7. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) // Московский городской психолого-педагогический университет : [сайт]. URL: file:///C:/Users/Acer/Downloads/KIP_2010_1_Ermakova%20 8.

8. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2024. 299 с. 9.
9. Маслач К. Специальная статья "Представление о синдроме эмоционального выгорания: современное исследование и его применение в психиатрии". URL: https://psychiatr.ru/files/magazines/2016_06_wpa_1039.pdf 10.
10. Решетова Т. В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика, лечение, профилактика. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Shzzy5DTgNw> 11.
11. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. 2023. 320 с. 12.
12. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. М.: КНОРУС, 2024. 432 с. 13.
13. Слабинский В. Ю. Позитивная динамическая психотерапия. АНО ДПО "Петербургская школа психотерапии и психологии отношений", 2023. URL: <https://pdpspb.ru/> EDN: LZEPNB 14.
14. Баксанский О. Е. Синдром эмоционального выгорания. Взгляд психолога и невролога (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2021. № 2. С. 45-57. DOI: 10.24412/1609-2163-2021-2-45-57 EDN: AJLZDS 15.
15. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: МЕДПресс-информ, 2023. 256 с. 16.
16. Дубинина С.И. Взаимосвязь экзистенциальной исполненности и эмоционального выгорания: теоретико-эмпирический обзор // Психолог. 2024. № 3. С. 30-47. DOI: 10.25136/2409-8701.2024.3.70973 EDN: KKPZIK URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=70973
17. История создания и преобразования МЧС России // МЧС России : [сайт]. URL: <https://mchs.gov.ru/> 18.
18. Методические рекомендации по психологической профилактике и психологической коррекции в МЧС России / Под общ. ред. Ю. С. Шойгу. М.: ФГБУ ЦЭПП МЧС России, 2024. 151 с. 19.
19. Аликбаева Г. Ю. Настольная книга психолога МЧС России. Психологическая коррекция в рамках психологической помощи / под общ. ред. Ю. С. Шойгу. М.: ЦЭПП МЧС России, 2012. 241 с. 20.
20. Смит Д. Выгорание. Как победить выгорание и усталость от работы за 30 дней. Книга-тренинг / Д. Смит. М.: ООО "Издательство "Эксмо", 2023. 171 с.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье являются проблемы психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС России.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы дескриптивный метод, метод категоризации, метод анализа, метод сравнения.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку многие профессиональные сферы современного общества характеризуются значительными нагрузками, стрессовыми ситуациями, жесткими временными рамками и рядом других факторов, которые приводят к эмоциональному выгоранию работников. Система МЧС России имеет свои особенности и специфику, что также оказывает существенное влияние на эмоциональное выгорание сотрудников этой системы. С этой точки зрения изучение проблемы психологической

профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС России представляет научный интерес в сообществе ученых.

Научная новизна исследования заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на выявление проблем психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС России, а также сравнительном анализе программ психологической коррекции в системе МЧС России и разработке практических рекомендаций по модернизации отдельных элементов программ психологической коррекции и психологической профилактики эмоционального выгорания сотрудников МЧС России.

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения научных позиций по изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования.

Структура статьи, к сожалению, не полностью выдержана с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования можно очень условно выделить вводную часть, основную часть, заключительную часть и библиографию.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет выявленная в ходе исследования тенденция, характеризующаяся тем, что в рамках данного исследования психологическая профилактика рассматривается как «вид психологической помощи, реализуемый через комплекс мероприятий, направленных на создание условий, способствующих сохранению и укреплению психического здоровья, психологического благополучия и реабилитации лиц, получающих психологическую помощь, осуществляемый психологом».

Библиография содержит только 3 источника, включающих в себя исключительно только 2 отечественных неперIODических издания и 1 электронный ресурс.

В статье приводится описание научных и методических подходов, характеризующих некоторые проблемы психологической профилактики и коррекции эмоционального выгорания в системе МЧС России. В статье содержится апелляция к трем источникам, посвященных этой тематике.

В представленном исследовании в заключительной части содержатся краткие выводы, касающийся предметной области исследования. В частности, отмечается, что «проблема эмоционального выгорания у сотрудников МЧС России требует комплексного и многоуровневого подхода, сочетающего диагностику, профилактику и психокоррекцию. Внедрение новых психологических инструментов, актуализация и персонализация программ, интеграция техник осознанности, визуализации и медитации способны существенно повысить эффективность борьбы с выгоранием. С точки зрения авторов, программы профилактики и коррекции эмоционального выгорания в МЧС России должны быть не только «техническими», но и смысловой, помогая сотрудникам сохранять внутреннюю мотивацию в экстремальных условиях. Ключевая задача – создание устойчивой системы психологической поддержки, способной не только реагировать на проявления выгорания, но и предупреждать их появление, сохраняя здоровье, мотивацию и профессиональную устойчивость сотрудников, от которых зависит безопасность общества».

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, психологами, работниками психологических подразделений МЧС России, конфликтологами, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что данную статью целесообразно дополнить обзором научной литературы, а также методологией

исследования. Необходимо уделить внимание более подробному описанию развернутых выводов по проведенному исследованию. При оформлении рисунка, таблиц и библиографии необходимо обратить внимание на требования действующих ГОСТов, оформить их в соответствии с этими требованиями. При описании источника, являющегося электронным ресурсом, необходимо оформить его как электронный ресурс и указать дату обращения. Кроме того, при подготовке статьи следовало бы использовать большее количество источников, а не только 3, которые указаны в библиографии. Целесообразно было бы применить в исследовании и периодические издания, сослаться на них и включить в библиографию. В тексте статьи встречаются технические ошибки и опечатки, например, отсутствие пробела между словами «...годаприказом...», «...исключитдублирование тем с психологической подготовкой,повысит...», отсутствие запятых «Кроме этого основанием...», «Кроме того оценивается...», написание слова «аудио-визуальной» должно быть слитным и т.п. В качестве рекомендации хотелось бы отметить, что в названии статьи и в тексте исследования возможно было бы указывать не просто «...системы МЧС», а «...системы МЧС России». С учетом значительного объема рисунка и таблиц, которые занимают довольно большую часть текста статьи, объем самого авторского текста не позволяет максимально полно и всесторонне раскрыть заявленную актуальную тему исследования. Указанные недостатки не снижают научную и практическую значимость самого исследования, однако их необходимо оперативно устранить и доработать текст статьи. Рукопись рекомендуется отправить на доработку.

Результаты процедуры повторного рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

В представленной на рецензирование статье речь идет о предложениях по модернизации системы профилактической и коррекционной работы по вопросам эмоционального выгорания сотрудников МЧС. Это имеет актуальное значение в практическом отношении, поскольку именно эмоциональные нагрузки представляют собой причину психического истощения этого контингента. Во введении актуальность исследования обоснована. В связи с чем отмечается, что в целом За последние десятилетия проблема эмоционального выгорания вышла за рамки узкопрофессиональных групп, таких как медицинские работники, педагоги или социальные работники, и стала актуальной для представителей самых разных профессий, включая IT-специалистов, менеджеров, предпринимателей и даже студентов. Кроме того, указано, что применительно к деятельности сотрудников МЧС это имеет особое значение.

Автор сформулировал цель исследования - модернизация программы психологической профилактики и психологической коррекции эмоционального выгорания сотрудников МЧС России. Такая формулировка каких-либо сомнений не вызывает, она вполне корректна.

Под эмоциональным выгоранием понимается состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. Акцент делается на психоэмоциональном истощении личности. Важно понимать, что эмоциональное выгорание может возникать не только в профессиональной сфере, но и в личной жизни. В соответствии с таким подходом выполнен анализ литературных данных, в котором критическим образом представлены сведения по вопросам темы исследования. В частности, отмечается, что в отечественной психологии проблема эмоционального

выгорания начала активно изучаться в 1990-х годах, при этом российские исследователи, такие как В.В. Бойко, А.А. Рукавишников и другие, адаптировали зарубежные подходы к специфике российских условий, подчеркивая роль личностных и организационных факторов в развитии этого состояния. То есть, автор обратил внимание не только на личностно-психологические, но и на организационные факторы этой проблемы, что очень правильно.

Было бы правильным также, если бы именно с организационным фактором была увязана и научная новизна данного исследования. Тем более, что по тексту речь идет о предложениях именно организационно-психологического характера.

Результаты данного исследования были получены путем критического и сравнительного анализа существующих достоинств и недостатков в работе психологической службы МЧС по отношению к вопросам психопрофилактики эмоционального выгорания и коррекции трудных психических состояний у сотрудников. Показаны возможности групповой и индивидуальной работы, направленной на оказание психологической помощи сотрудникам. Эта работа достаточно эффективно проводится силами Центра экстренной психологической помощи МЧС России, но авторы сочли возможным и необходимым эту работу модернизировать.

Как показали результаты исследования, основные усилия по этому поводу должны быть направлены на профилактику трудных психических состояний, в том числе и состояний эмоционального выгорания, а также на коррекцию функциональных состояний организма с целью поддержания и сохранения профессиональной работоспособности сотрудников.

На основании полученных данных автором предлагается программа (алгоритм) модернизации комплекса мер психологической профилактики и психологической коррекции эмоционального выгорания сотрудников МЧС России. Этапы этой работы предполагают использование психофизиологического оборудования в комнатах психоэмоциональной разгрузки (КПЭР). Имеется в виду:

- оборудование с биологической обратной связью «Реакор» / «БОСЛАБ»/ «BrainBit/Колибри»;

- аппарат аудио-визуальной цветостимуляции Сенсориум/ НАВИГАТОР/ НОВО ПРО-100.

А также комплекса психологической саморегуляции и много еще достаточно полезных приемов и мероприятий, в том числе и на основе биологической обратной связи.

По результатам анализа достоинств и недостатков существующих программ психологической профилактики и психологической коррекции предложены рекомендации по модернизации отдельных элементов программ для повышения эффективности работы с проявлениями эмоционального выгорания сотрудников МЧС России.

В работе содержатся выводы и заключение, которые отражают суть выполненного исследования.

Библиографический список включает источники по теме исследования.

Данная работа оставляет хорошее впечатление, она имеет практическое значение и имеются основания полагать, что с интересом будет воспринята читающей аудиторией. Поэтому ее можно рекомендовать к опубликованию в научном журнале.