

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ

Тарасевич Т.Н.

*Цель.* Проведение анализа теоретико-методологических подходов к исследованию проблемы профессионального здоровья личности в целях введения самостоятельного определения «профессиональное здоровье личности». Проведение эмпирического исследования профессионального здоровья работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям посредством индикатора эмоционального выгорания.

*Методы.* Анализ теоретико-методологических подходов отечественных и зарубежных ученых в исследовании проблемы профессионального здоровья человека. Для исследования уровня эмоционального выгорания, как составляющей профессионального здоровья работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, использована методика А.В. Бойко «Эмоциональное выгорание».

*Результаты.* Дано определение профессионального здоровья личности как интегративный показатель состояния физического и психического здоровья личности, характеризующий ее способность сохранять защитные механизмы организма на протяжении профессиональной жизни в целях достижения высоких результатов труда в условиях определенной трудовой деятельности. Исследован уровень эмоционального выгорания, как составляющей профессионального здоровья работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям. Фазы эмоционального выгорания «напряжение», «резистенция», «истощение» не сформированы у 80, 67 и 87 % работников соответственно. Низкие показатели уровня эмоционального выгорания либо их отсутствие свидетельствуют об удовлетворенности работниками условиями труда, о хороших взаимоотношениях с коллегами, подчиненными, руководством. Работники органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям обладают устойчивыми навыками саморегуляции и механизмами психологической защиты, что указывает на высокую профессиональную надежность и профессиональное здоровье специалистов.

*Область применения исследований.* Полученные результаты свидетельствуют о возможности применения методики А.В. Бойко в целях своевременного выявления повышения уровня эмоционального выгорания и последующей коррекции психологического состояния, развития эмоциональной устойчивости работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям для поддержания их профессионального здоровья на высоком уровне.

*Ключевые слова:* профессиональное здоровье личности, работники органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям.

(Поступила в редакцию 3 декабря 2025 г.)

### Введение

Профессиональное здоровье личности человека в условиях постоянно изменяющегося современного мира и рынка труда является одной из важнейших составляющих эффективности деятельности организаций и поддержания их конкурентоспособности. Профессиональное здоровье специалиста включает не только его личностные характеристики, умения и навыки, но и сложные процессы взаимосвязей как в профессиональной среде предприятия, так и в обществе. В рамках имеющейся концепции по поддержанию профессионального здоровья личности органическая корреляция между специалистом и обществом позволит сохранить безопасность профессиональной деятельности, повысить ее эффективность и обеспечить профессиональное долголетие работника.

Концепция профессионального здоровья личности имеет гуманистический характер и направлена на обеспечение безопасности и надежности профессиональной деятельности, повышение ее эффективности, обеспечение профессионального долголетия. Актуальность данной работы обусловлена изучением психологического здоровья специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, непосредственно принимающих участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций, посредством эмпирического исследования процессов

эмоционального выгорания в соответствии с методикой А.В. Бойко. На всем протяжении профессионального пути специалисты сталкиваются с различными факторами опасности, профессиональные риски увеличиваются с каждым годом. Высокий уровень различных природных составляющих условий в виде экстремальных температур, наличия повышенной концентрации химических опасных веществ, повышенный уровень травматизма оказывают значительное влияние на физиологическое состояние здоровья человека. Стоит отметить, что психологическое воздействие на специалистов данной профессии также находится на высоком уровне. Работники органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям осуществляют взаимодействие с различными категориями граждан в стрессовых и кризисных ситуациях: при получении травм, гибели близких, в моменты паники, безысходности, травмы потери, которые оказывают сильное воздействие на психологическое состояние работников. Таким образом, поддержание профессионального здоровья работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям посредством профессионального сопровождения является актуальным вопросом, который связан с преодолением профессиональных рисков через навыки саморегуляции. Вместе с тем создание безопасных условий профессиональной деятельности, создание здоровых рабочих мест, повышение уровня эффективности служебной деятельности, качества профессиональной жизни являются основными условиями обеспечения профессионального долголетия.

Целью данной работы является анализ теоретико-методологических подходов к исследованию проблем профессионального здоровья личности, проведение эмпирического исследования уровня эмоционального выгорания работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям как одной из составляющих профессионального здоровья человека. Это позволит выделить перспективные направления развития данной области, разработать и внедрить практические инструменты по обеспечению профессионального здоровья работников, входящих в группы «профессионального риска», увеличить профессиональное долголетие специалистов помогающих профессий.

Исследование профессионального здоровья человека включает сферы психологии здоровья и психологии труда. Психология здоровья рассматривает причины нездоровья человека, предлагает средства и методы его сохранения, укрепления и развития. Психология труда включает систематизированные психологические знания о труде и человеке как субъекте, который занимается определенным видом трудовой деятельности.

### **Основная часть**

В рамках психологии труда здоровье включает следующие компоненты:

- эффективность труда (результат трудовой деятельности, ресурсов, которые были затрачены для достижения цели);
- качество труда (является составляющей характеристикой полученных результатов по отношению к затраченным ресурсам и усилиям человека, которые необходимы для достижения цели);
- профессиональное самосохранение (личная ответственность человека за свое состояние, здоровье, способность к саморегуляции);
- профессиональная компетентность или профессионализм (наличие у специалиста профессиональных знаний, умений и навыков, которые обеспечивают рациональное планирование и организацию труда, владение навыками контроля, степени нагрузки, саморазвития);
- профессиональная пригодность или дееспособность (общие показатели здоровья, при которых специалист может выполнять свои трудовые обязанности);
- работоспособность (характеристика работника, которая определяет производительность труда, способность человека выполнить поставленные задачи в определенный промежуток времени на заданном уровне эффективности) [1].

В целях исследования проблем профессионального здоровья личности исторически сложилось два направления:

- «от болезни к здоровью» – проведение исследований по изучению профессиональных заболеваний в определенной сфере трудовой деятельности и рисков, их обуславливающих. Факторы риска и их изменения позволяют определить методики и инструменты, которые применимы к специалистам различных профессий, в целях определения уровня профессионального здоровья личности;

– создание безопасных условий труда, предотвращение травматизма. Данное направление предлагает обучение, приобретение знаний и умений в обеспечении безопасных условий труда, минимизации травматизма на рабочих местах.

Одним из первых термин «психология профессионального здоровья» в 1986 г. ввел американский психолог Дж.С. Эверли-младший, который объединил в своей работе влияние проблем гигиены труда и психологии [2].

П. Варр в 1987 г. сформулировал модель, которая определяет влияние работы на психическое здоровье человека, и выделил девять характеристик. «Витаминная модель» – это модель оценки профессионального стресса, которая включает аналогию об избытке или нехватке витаминов в организме человека, как дефицит или «передозировку» выделенных характеристик: физической безопасности, контроля, возможностей для реализации умений, создаваемых извне, разнообразия, ясности, непротиворечивости окружения, соответствующей оплаты, наличия межличностных контактов, ценности социальной позиции [3].

В.Л. Леви предлагает четыре подхода «к обеспечению соотношения рабочего окружения требованиям сохранения и укрепления физического и психического здоровья работающих»:

- комплексный подход, как анализ человека и среды посредством психологических, физических, социальных и экономических аспектов;
- экономический подход, как взаимодействие личности и среды, включает физический и психосоциальный компоненты и функционирует как единая сложная и слаженная система;
- кибернетический подход, который основан на мониторинге состояний работающего человека и окружающей среды через обратную связь, обеспечивая взаимную адаптацию;
- демократический подход, при котором работник воздействует на ситуацию в части принятия решений [4].

Согласно многофакторной теории выгорания К. Маслач и С. Джексон основным индикатором снижения профессионального здоровья человека является синдром выгорания, состоящий из трех компонентов: эмоционального истощения, деперсонализации и редукации профессиональных достижений. Хронический стресс, который ведет к цинизму, равнодушию, апатии и уменьшению эффективности, является реакцией на рабочие перегрузки и приводит к разрушению профессионального здоровья личности.

Подходы к сохранению профессионального здоровья личности согласно модели Job Demands-Resources (JD-R), разработанной Э. Демеруоти и А. Баккером в 2001 г., основаны на влиянии факторов рабочей среды на здоровье и мотивацию специалистов. Данная модель разделяет рабочие процессы на требования, которые вызывают стресс и выгорание, и ресурсы, которые увеличивают мотивацию и вовлеченность работников. Основным принципом сохранения профессионального здоровья личности является поддержание баланса ресурсов и требований в целях обеспечения высокой производительности труда, профессионального благополучия и долголетия.

На основании проведенного анализа мы видим, что в настоящее время подходы к изучению проблем психологии профессионального здоровья личности, в частности зарубежных исследователей, расположены в двух важных направлениях: стресс-менеджмент и управление корпоративным здоровьем. Одним из ярких индикаторов снижения уровня профессионального здоровья личности является профессиональное выгорание специалиста.

В ходе анализа отечественных исследований понятие «профессиональное здоровье» в 1991 г. ввел В.А. Пономаренко. Он определил его как одно из свойств личности, необходимое для поддержания и сохранения защитных механизмов на уровне, который позволит обеспечить наилучшую работоспособность в определенных условиях труда, в том числе и экстремальных [5].

А.Г. Маклаков видит понятие «профессиональное здоровье личности» как совокупность характеристик здоровья человека, которые находятся на определенном уровне и отвечают требованиям к определенной профессиональной деятельности для достижения высокой эффективности труда [6].

Под профессиональным здоровьем личности В.Н. Сысоев понимает способность человека использовать свои адаптационные и защитные механизмы, сохраняя при этом психическое, социальное и физическое благополучие, чем обеспечивает профессиональное долголетие в трудовой деятельности [7].

Р.А. Березовская включает в понятие «профессиональное здоровье личности» уравновешенность социальных запросов социума и свободы действий индивида в рабочих процессах [8].

И.П. Бобровницкий, В.А. Пономаренко, С.А. Бугров рассматривают профессиональное здоровье личности через определение «здоровье – работоспособность – эффективность». Такое определение обусловлено рядом основных положений концепции профессионального здоровья личности и включает ее согласование с элементами целостной системы:

- взаимоотношения в профессиональной среде, социальные потребности и профессиональные возможности человека согласованы между собой в трудовой деятельности;
- физическое здоровье человека, которое позволяет эффективно выполнять поставленные задачи и влияет на эффективность труда;
- саморегуляция, способность восстанавливаться после длительных нагрузок физического и эмоционального характера;
- обеспечение безопасных условий труда при выполнении профессиональных обязанностей;
- социальное благополучие, являющееся одним из факторов меры профессиональной реализации и успеха [9].

По мнению Г.С. Никифорова, профессиональное здоровье человека является интегральной характеристикой функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям для оценки его способностей к выполнению определенной профессиональной деятельности с необходимой эффективностью и продолжительностью, устойчивости к неблагоприятным опасным факторам, которые сопровождают выбранную деятельность» [10].

Б.Г. Ананьев при изучении проблемы профессионального здоровья личности выдвигает две гипотезы, основанные на непосредственной зрелости личности и устойчивости к внешним факторам стресса.

Согласно первой гипотезе профессиональная зрелость человека рассматривается посредством профилактики психосоматических заболеваний, способности создания организационной культуры на рабочих местах, корпоративной культуры, регуляции стресса. Вторая гипотеза предполагает наличие профессиональной деформации в профессии в связи с недостатками организационной культуры на местах, в корпоративной культуре, регуляции стресса, что обуславливает профессиональное выгорание личности на рабочем месте [11].

Современное состояние проблем сохранения профессионального здоровья личности отражено Б.В. Овчинниковым, И.Ф. Дьяконовым, С.А. Лытаевым и относится к аспектам индивидуальной психогигиены, диагностики ранних признаков нарушений психического здоровья, по сути, определяя переходные стадии от здоровья к болезни [12].

Л.Ф. Чекина и В.В. Фатеева рассматривают профессиональное здоровье личности через призму влияния профессионального стресса, который ведет к нервно-психической неустойчивости, повышению личностной тревожности, апатии, усталости и нарушениям концентрации. Профессиональное здоровье личности является способностью организма сохранять защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность в условиях стресса.

Таким образом, профессиональное здоровье личности – это процесс, который включает сохранение и развитие регулирующих свойств организма, психической, физической и эмоциональной стабильности, которые позволяют обеспечивать высокий уровень профессиональной деятельности, профессионального долголетия и максимальную продолжительность жизни при имеющихся рисках в определенных условиях труда. К профессиональному здоровью человека относят способность организма сохранять защитные и компенсаторные, восстановительные механизмы, которые обеспечивают работоспособность во всех имеющихся условиях профессиональной деятельности.

Профессиональное здоровье специалиста является интегральной характеристикой функционального состояния организма человека по всем психическим и физическим показателям. Производится оценка его навыков и способностей в определенной профессиональной среде с заданными показателями эффективности и продолжительности труда, устойчивости к факторам риска, которые являются неотъемлемой составляющей указанной деятельности:

- рассмотрение личности человека как субъекта собственных результатов деятельности в комплексе, включая не только его сферу деятельности;

– анализ качества жизни человека, в состав которой входят взаимоотношения в обществе, уровень физического и психического здоровья, уровень образования и образованности, длительность жизни, которые находятся в тесной взаимосвязи с профессиональной надежностью и профессиональным долголетием специалиста [13].

Таким образом, будем определять понятие «профессиональное здоровье личности» как интегративный показатель состояния физического и психического здоровья личности, характеризующий ее способность сохранять защитные механизмы организма на протяжении профессиональной жизни в целях достижения высоких результатов труда в условиях определенной трудовой деятельности. Профессиональное здоровье человека является комплексным понятием и включает поведенческий, эмоциональный и когнитивный аспекты. При комплексном изучении профессионального здоровья специалиста необходимо учитывать не только личностные характеристики человека, но и социальную и психологическую составляющие, обеспечение безопасных и достойных условий труда, уровень профессиональной мотивации. Указанные составляющие весьма актуальны для специалистов помогающих профессий, чья деятельность непосредственно связана с риском для жизни, постоянным наличием стрессовых ситуаций и опасных условий труда [14].

Исследователями профессионального здоровья личности широко используется термин «психология профессионального здоровья» в целях обозначения имеющихся проблем в создании безопасных условий труда, сохранении здоровья специалистов при непосредственном выполнении трудовых обязанностей, а также поиска баланса между работой, семьей и личной жизнью [6; 15].

Данные проблемы весьма актуальны при изучении профессионального здоровья специалистов помогающих профессий, чья деятельность непосредственно связана с риском для жизни. К специалистам указанного спектра относятся работники органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, поскольку их деятельность включает оказание помощи людям в сложных условиях повышенного травматизма в виде экстремально высоких или экстремально низких температур, наличие опасных факторов в виде обрушения конструкций, перепадов высот, нулевой видимости [16; 17].

Таким образом, изучение профессионального здоровья специалистов органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям позволит выявить профессиональные риски, своевременно найти и применить методики коррекции психологического состояния, что, в свою очередь, позволит повысить уровень профессионального долголетия специалистов.

Одним из индикаторов профессионального здоровья человека является отсутствие эмоционального выгорания, поскольку эмоциональное выгорание является фактором риска для развития многих психосоматических заболеваний, которые снижают уровень физического и психического здоровья специалиста. Длительный стресс приводит к снижению производительности труда, хронической усталости, может спровоцировать депрессию и тревожные расстройства.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние эмоционального, психологического и умственного истощения, которое возникает из-за длительного и постоянного стресса. Спасатели-пожарные, как специалисты помогающей профессии, подвержены стрессовым ситуациям ежедневно в связи с выполнением своих непосредственных рабочих обязанностей. Проявлением факторов эмоционального выгорания у специалистов становятся снижение работоспособности, отстраненность, апатия, отсутствие вовлеченности в рабочие процессы. Профессия спасателя-пожарного является одной из наиболее значимых с нашим социально ориентированном государстве, поскольку деятельность работников направлена на сохранение жизни и здоровья людей. Специалист с отстраненностью и апатией, цинизмом в данной профессии не сможет оказать необходимую помощь людям, которым она нужна. В связи с этим нами рассматривается один из компонентов профессионального здоровья личности, а именно отсутствие показателей эмоционального выгорания у спасателей-пожарных.

В целях выявления уровня эмоционального выгорания работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, чья деятельность непосредственно связана с риском для жизни, проведено пилотажное исследование с использованием методики «Эмоциональное выгорание» А.В. Бойко.

Ограничения в части проведения полномасштабного исследования заключаются в необходимости определения группы выборки, а именно специалистов сферы деятельности в конкретной узкой специализации органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям,

в связи с прогнозируемыми результатами. Использованная методика А.В. Бойко позволит определить наличие либо отсутствие эмоционального выгорания у испытуемых, что поможет сделать вывод о целесообразности проведения дальнейшего исследования. Психологический отбор и подготовка спасателей-пожарных проходят достаточно сложные уровни, и мы полагаем, что результаты исследования будут незначительными при интерпретации формирования фаз и уровней эмоционального выгорания. В связи с этим в целях дальнейшего исследования при получении отрицательных результатов будут применены более расширенные методики в части выявления составляющих аспектов эмоционального и профессионального выгорания. Ограничение дизайна связано с выявлением наиболее значимого индикатора, влияющего на состояние профессионального здоровья спасателя-пожарного, а именно на отсутствие эмоционального выгорания у респондентов.

В ходе проведения пилотажного исследования выборка составила 30 мужчин, стаж работы которых варьируется от 4 месяцев до 27 лет, в среднем стаж работы составляет 9,1 года. Возраст опрошенных работников составляет от 19 до 47 лет, средний возраст составляет 31 год; 7 человек имеют высшее образование, 23 – среднее или среднее специальное образование.

Проведена интерпретация полученных результатов формирования фаз и уровней эмоционального выгорания.

Исследование фазы «напряжение» позволило определить у работников наличие признаков неудовлетворенности собой, переживания психотравмирующих событий, тревоги, депрессивных признаков, отсутствия психоэмоциональных резервов для преодоления складывающейся ситуации. Оценка результатов фазы «резистенция» (сопротивления) показала уровень снижения эмоциональной вовлеченности, ограничения эмоциональных реакций, снижения редукации профессиональных обязанностей. При изучении фазы «истощение» определен эмоциональный дефицит, деперсонализация, наличие психосоматических и психовегетативных нарушений.

Согласно проведенному исследованию по методике А.В. Бойко получены следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

**Таблица 1. – Соотношение результатов формирования фаз эмоционального выгорания для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям**

Фаза	Уровень	Количество человек	%
Напряжение	Фаза не сформировалась	24	80
	Фаза в стадии формирования	4	13
	Фаза сформировалась	2	7
Резистенция	Фаза не сформировалась	20	67
	Фаза в стадии формирования	6	20
	Фаза сформировалась	4	13
Истощение	Фаза не сформировалась	26	87
	Фаза в стадии формирования	4	13
	Фаза сформировалась	0	0

Таким образом, у испытуемых наблюдается низкий процент формирования всех трех фаз. Только у 2 работников фаза «напряжение» и у 4 работников фаза «резистенция» сформированы, фаза «истощение» не сформирована ни для одного работника. В связи с тем что данная методика применяется для диагностики уровня эмоционального выгорания, проведенное исследование позволяет установить тот факт, что спасатели-пожарные, принимавшие участие в исследовании, обладают действенными механизмами психологической защиты, которые позволяют исключать, частично либо полностью, эмоции на психотравмирующие события, которые, в свою очередь, являются частью их повседневной деятельности: ликвидация пожаров, последствий дорожно-транспортных происшествий, иных чрезвычайных ситуаций, связанных с травмиранием или гибелью людей. Данный факт подтверждается показателями «фаза не сформировалась» у 80, 67 и 87 % работников, соответственно. Низкие показатели уровня эмоционального выгорания либо их отсутствие свидетельствуют об удовлетворенности испытуемыми работниками условиями труда, о хороших взаимоотношениях с коллегами, подчиненными, руководством. Вместе с тем наличие у респондентов сформированных фаз «напряжение» и «резистенция» подчеркивает необходимость своевременного

применения методов саморегуляции в целях поддержания профессионального здоровья специалистов.

### Заключение

1. Введение понятия «профессиональное здоровье личности» стало необходимым для общества в связи с потребностью определения составляющих здоровья человека при выполнении трудовой деятельности. Гуманистическая направленность подхода выражается в конкретном фокусе на самого человека как субъекта труда, сохранении его физического и психического здоровья, работоспособности, профессионального долголетия, обеспечении безопасных условий труда. Данный подход весьма актуален для специалистов профессий, чья деятельность непосредственно связана с риском для жизни, наличием стрессовых ситуаций и опасных условий труда. Полагаем целесообразным рассматривать понятие «профессиональное здоровье личности» как интегративный показатель состояния физического и психического здоровья личности, характеризующий ее способность сохранять защитные механизмы организма на протяжении профессиональной жизни в целях достижения высоких результатов труда в условиях определенной трудовой деятельности.

2. В ходе проведенного эмпирического исследования нами установлено, что работники органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, принимавшие участие в исследовании, обладают устойчивыми навыками саморегуляции и механизмами психологической защиты, что указывает на высокую профессиональную надежность и профессиональное здоровье данных специалистов. Удовлетворенность условиями труда, взаимоотношениями в коллективе, достижениями в работе, профессиональной ответственностью позволяет работникам укрепить профессиональное мастерство, обрести поддержку, что положительно влияет на поддержание профессионального здоровья личности. Вместе с тем зафиксированные низкие показатели удовлетворенности условиями труда и сформированные фазы эмоционального выгорания предполагают необходимость своевременной коррекции психологического состояния и развития эмоциональной устойчивости специалистов помогающих профессий, чья деятельность непосредственно связана с риском для жизни, в целях поддержания на всем трудовом пути профессионального здоровья работника.

3. Поддержание профессионального здоровья специалистов посредством профессионального психологического сопровождения является весьма актуальным вопросом, связанным с преодолением возникающих профессиональных рисков через приобретение навыков саморегуляции. При наличии у работника стабильных внутренних ресурсов для поддержания своего профессионального здоровья его работоспособность, профессиональное долголетие позволят достичь более высоких результатов в профессиональной деятельности.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 512 с.
2. Everly, G.S. An introduction to occupational health psychology / G.S. Everly // Innovations in clinical practice: A source book / ed. by: P.A. Keller. – Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, 1986. – Vol. 5. – P. 331–338.
3. Warr, P. Work, unemployment, and mental health / P. Warr. – New York: Oxford University Press, 1987. – 361 p. – ISBN 9780198521594.
4. Levi, L. Definitions and the conceptual aspects of health in relation to work / L. Levi // Psychological factors at work and their relation to health. – Geneva: World Health Organisation, 1987. – P. 9–14.
5. Пономаренко, В.А. Психология жизни и труда летчика / В.А. Пономаренко. – М.: Воениздат, 1992. – 224 с.
6. Маклаков, А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: дис. ... докт. психол. наук: 19.00.03 / Маклаков Анатолий Геннадьевич; Военно-медицинская академия. – СПб., 1996. – 396 л. – EDN: NLIWKF.
7. Становление и развитие психофизиологии военно-профессиональной деятельности в России / под ред. проф. В.Н. Сысоева. – СПб., 2007. – 146 с.
8. Березовская, Р.А. Отношение менеджеров к здоровью / Р.А. Березовская. – СПб.: Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения, 1999. – № 2. – С. 61–70. – EDN: QRPOZY.
9. Бобровницкий, И.П. Антропоэкологические аспекты профессионального здоровья и некоторые биохимические подходы к проблеме его оценки у лиц опасных профессий / И.П. Бобровницкий,

- В.А. Пономаренко // Космическая биология и авиакосмическая медицина. – 1991. – Т. 25, № 2. – С. 31–36.
10. Никифоров, Г.С. Психология профессионального здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с. – ISBN 5-9268-0436-1.
  11. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: в 2 т. / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 224 с.
  12. Овчинников, Б.В. Психическое и профессиональное здоровье. Психологическая диагностика и коррекция: учеб. пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, С.А. Лытаев. – СПб.: СпецЛит, 2022. – 295 с. – EDN: XMFBBF.
  13. Чекина, Л.Ф. Теоретико-методологические обоснования проблемы взаимосвязи профессионального стресса и психологического здоровья сотрудника организации / Л.Ф. Чекина, В.В. Фатеева // Обществознание и социальная психология. – 2022. – № 11 (41). – С. 87–93. – EDN: JHQVAN.
  14. Тарасевич, Т.Н. Взаимосвязь организационной среды и профессионального здоровья специалистов помогающих профессий / Т.Н. Тарасевич, М.А. Пономарева // Збірник наукових прац Академії паслядипломної адукації. – 2023. – № 21. – С. 455–465. – EDN: LZPSLE.
  15. Правдина, Л.Р. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / Л.Р. Правдина. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. – 208 с. – EDN: YLMQPF.
  16. Бычкова, М.В. Становление понятия «помогающие профессии» в историческом и социокультурном контексте / М.В. Бычкова // Человек и образование. – 2020. – № 2 (63). – С. 156–160. – DOI: 10.54884/S181570410020803-8. – EDN: ROJJDG.
  17. Веселова, Е.К. Психологическая деонтология: Мировоззрение и нравственность личности: монография / Е.К. Веселова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет, 2002. – 314 с. – EDN: RVICD.

**Эмоциональное выгорание спасателей-пожарных**  
**Emotional burnout among firefighters**

***Тарасевич Татьяна Николаевна***

Академия управления при Президенте  
Республики Беларусь, кафедра кадровой  
политики и психологии управления,  
аспирант

Адрес: ул. Московская, 17,  
220007, г. Минск, Беларусь

Email: [tani\\_tarasevich@mail.ru](mailto:tani_tarasevich@mail.ru)

***Tat'yana N. Tarasevich***

Academy of Public Administration  
under the President of the Republic of Belarus,  
Chair of Personnel Policy and Management  
Psychology, postgraduate student

Address: Moskovskaya str., 17,  
220007, Minsk, Belarus

Email: [tani\\_tarasevich@mail.ru](mailto:tani_tarasevich@mail.ru)

ORCID: 0009-0001-9337-9579

**EMOTIONAL BURNOUT AMONG FIREFIGHTERS****Tarasevich T.N.**

*Purpose.* To analyze theoretical and methodological approaches to the problem of individual occupational health with the aim of introducing an independent definition of «individual occupational health». To conduct an empirical study of the occupational health of employees of emergency response agencies and units using the emotional burnout indicator.

*Methods.* To analyze the theoretical and methodological approaches of domestic and international scientists to the problem of individual occupational health. A.V. Boyko's «Emotional Burnout» methodology was used to study the level of emotional burnout as a component of the occupational health of employees of emergency response agencies and units.

*Findings.* A definition of professional health is provided as an integrated indicator of an individual's physical and mental health, characterizing their ability to maintain protective mechanisms throughout their professional life in order to achieve high performance in a given work environment. The level of emotional burnout as a component of the professional health of employees of emergency response agencies and units was studied. The emotional burnout phases of «tension», «resistance», and «exhaustion» were not developed in 80, 67 and 87 % of employees, respectively. Low or absent levels of emotional burnout indicate employees' satisfaction with working conditions and good relationships among colleagues, subordinates, and management. Employees of emergency response agencies and units possess stable self-regulation skills and psychological defense mechanisms, indicating high professional reliability and professional health.

*Application field of research.* The obtained results demonstrate the feasibility of using A.V. Boyko's methodology for the timely detection of increased levels of emotional burnout and subsequent correction of the psychological state, developing the emotional resilience of employees of emergency response agencies and units to maintain their professional health at a high level.

*Keywords:* professional health of the individual, employees of emergency response agencies and units.

(The date of submitting: December 3, 2025)

**REFERENCES**

1. Klimov E.A. Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya [Psychology of professional self-determination]. Rostov-on-Don: Feniks, 2000. 512 p.
2. Everly G.S. An introduction to occupational health psychology. In book: *Innovations in clinical practice: A source book*; ed. by: P.A. Keller. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, 1986. Vol. 5. Pp. 331–338.
3. Warr P. *Work, unemployment, and mental health*. New York: Oxford University Press, 1987. 361 p. ISBN 9780198521594.
4. Levi L. Definitions and the conceptual aspects of health in relation to work. In book: *Psychological factors at work and their relation to health*. Geneva: World Health Organisation, 1987. Pp. 9–14.
5. Ponomarenko V.A. Psikhologiya zhizni i truda letchika [Psychology of a pilot's life and work]. Moscow: Voenizdat, 1992. 224 p. (rus)
6. Maklakov A.G. Osnovy psikhologicheskogo obespecheniya professional'nogo zdorov'ya voennosluzhashchikh. [Fundamentals of psychological support for the professional health of military personnel]. Grand PhD psyc. sci. diss.: 19.00.03. Military Medical Academy. Saint-Petersburg, 1996. 396 p. (rus). EDN: NLIWKF.
7. *Stanovlenie i razvitie psikhofiziologii voenno-professional'noy deyatel'nosti v Rossii* [Formation and development of psychophysiology of military-professional activity in Russia]. Edited by prof. V.N. Sysoev. Saint-Petersburg, 2007. 146 p.
8. Berezovskaya R.A. Attitude towards health among managers. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 6. Filosofiya, politologiya, sotsiologiya, psikhologiya, pravo, mezhdunarodnye otnosheniya*, 1999. No 2. Pp. 61–70. EDN: QRPOZY
9. Bobrovniitskiy I.P., Ponomarenko V.A. Antropoekologicheskie aspekty professional'nogo zdorov'ya i nekotorye biokhimicheskie podkhody k probleme ego otsenki u lits opasnykh professiy [Anthropoecological aspects of occupational health and some biochemical approaches to the problem of its assessment in people in hazardous professions] *Kosmicheskaya biologiya i aviakosmicheskaya meditsina*, 1991. Vol. 25, No. 2. Pp. 31–36.
10. Nikiforov G.S. *Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya* [Psychology of occupational health]. Saint-Petersburg: Rech', 2010. 190 p. (rus). ISBN 5-9268-0436-1.

11. Anan'ev B.G. *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Selected psychological works]: in 2 part. Moscow: Pedagogika, 1980. Part 1. 224 p. (rus)
12. Ovchinnikov B.V., D'yakonov I.F., Lytaev S.A. *Psikhicheskoe i professional'noe zdorov'e. Psikhologicheskaya diagnostika i korrektsiya* [Mental and professional health. Psychological diagnostics and correction]: tutorial. Saint-Petersburg. SpetsLit, 2022. 295 p. (rus). EDN: XMFBBF.
13. Chekina L.F., Fateeva V.V. Teoretiko-metodologicheskie obosnovaniya problemy vzaimosvyazi professional'nogo stressa i psikhologicheskogo zdorov'ya sotrudnika organizatsii [Theoretical and methodological substantiation of the problem of the relationship between professional stress and psychological health of an employee of an organization]. *Social Studies and Social Psychology*, 2022. No. 11 (41). Pp. 87–93. (rus). EDN: JHQVAN.
14. Tarasevich T.N., Ponomareva MA. Vzaimosvyaz' organizatsionnoy sredy i professional'nogo zdorov'ya spetsialistov pomo-gayushchikh professiy [Relationship of the organizational environment and professional health of helping professionals]. *Zbornik navukovykh prats Akademii paslyadyplomnay adukatsyi*, 2023. No. 21. Pp. 455-465. (rus). EDN: LZPSLE.
15. Pravdina L.R. *Psikhologiya professional'nogo zdorov'ya* [Psychology of occupational health]: tutorial. Rostov-on-Don: Southern Federal University, 2016. 208 p. EDN: YLMQPF.
16. Bychkova M.V. Stanovlenie ponyatiya «pomogayushchie professii» v istoricheskom i sotsiokul'turnom kontekste [Developing the concept of «helping professions» in the historical and socio-cultural context]. *Man and Education*, 2020. No. 2 (63). Pp. 156–160. DOI: 10.54884/S181570410020803-8. EDN: ROJJDG.
17. Veselova E.K. *Psikhologicheskaya deontologiya: Mirovozzrenie i npravstvennost' lichnosti* [Psychological deontology: Worldview and morality of the individual]: monograph. Saint-Petersburg: Saint-Petersburg State University, 2002. 314 p. EDN: RVIICD.

Copyright © 2026 Tarasevich T.N.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.