

*Терехова Алина Игоревна*

студентка

Научный руководитель

*Шелиспанская Эллада Владимировна*

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ЮРИСТОВ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема изучения проявлений эмоционального выгорания у юристов, вопросы психологических особенностей специалистов юридического профиля, структура юридической деятельности. Уточняется важность профилактики проявлений эмоционального выгорания у юристов.

*Ключевые слова:* эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, юридическая деятельность, юристы, профилактика эмоционального выгорания.

В настоящее время проблема профессионального выгорания стоит очень остро в профессиональной деятельности многих специальностей, среди которых важное место занимает юриспруденция. Впервые о выгорании заговорил американский психиатр Г. Фредебергер. Он исследовал работников, которые испытывали сильнейший хронический стресс, возникающий при общении с клиентами и коллегами, связанным с эмоциональной составляющей, у сотрудников на должностях с повышенной эмоциональной нагрузкой. К таким профессиям относятся адвокаты, нотариусы, судьи, прокуроры и другие государственные и муниципальные служащие, корпоративные юристы, юрисконсульты – все они являются юристами.

Профессиональная деятельность юристов в первую очередь связана с деятельностью других людей. Профессия юрист относится к той, где большой процент риска получить личностную деформацию.

Внутренние конфликты, связанные с этическими противоречиями при исполнении своих непосредственных обязанностей, часто остаются за кадром и переживаются в скрытом виде, оказывая влияние на личностные качества, психологическое состояние и, как следствие, на здоровье юриста.

Теоретическую основу исследования составляют труды таких авторов как:

– Дж. Фрейденберга, Е. Хартмана, К. Маслач, С.Н. Джексона, в которых рассматривается проблема «профессионального выгорания», описывается сущность и специфика данного явления;

– Васильева И.А., Бойко В.В., в которых рассматриваются основные виды профессионального выгорания;

– Е. Орел, А.Ю. Василенко, В.В. Бойко, К. Маслач, Т.В. Форманюк, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, которые рассматривали симптомы и факторы профессионального выгорания.

Профессиональное выгорание – это синдром, который возникает у человека во время профессиональной деятельности на фоне хронического стресса. Профессиональное выгорание негативно сказывается на обладании эмоционально-энергетическими и личностными ресурсами [6, с. 84].

Стоит отметить, что развитие рассматриваемого синдрома осуществляется постепенно. Его реализация проходит в несколько стадий, а именно:

1. Первая стадия предусматривает актуализацию таких признаков, как [3, с. 16]:

– снижение объема положительных эмоций, проявление чувства отстраненности к выполняемой трудовой деятельности;

– сглаживание эмоционального фона и чувства переживания в отношении профессиональной деятельности;

– актуализация таких состояний, как: тревожность, неудовлетворенность.

2. Вторая стадия характеризуется актуализацией таких черт, как:

- неприязнь к клиентам, постепенное проявление раздражительности;
- возникновение мелких, а потом уже крупных конфликтных ситуаций, пренебрежительное отношение к собственному профессиональному труду, коллегам, которая, как правило, является открытой.

3. Третья стадия предусматривает актуализацию таких признаков, как:

- постепенное исключение интереса к профессиональной деятельности, окружающей действительности;
- проявление равнодушия по отношению к другим людям и к себе, своей жизни и здоровью [5, с. 70].

В качестве еще одной особенности можно выделить – эмоциональную закрытость, склонность к интроверсии, формализации контактов. Абсолютно любая ситуация может вызвать желание тревожиться или агрессивировать на необоснованно внешние раздражители [2].

Учитывая актуальную практику, стоит отметить, что такие люди, как правило, испытывают определенные трудности при перестроении собственных жизненных планов, поведения, поскольку не могут самостоятельно справиться с рассматриваемой проблемой. Это в дальнейшем может повлечь за собой актуализацию различных психосоматических заболеваний.

Важно понимать, что внутренние предпосылки не всегда могут стать основой эмоционального выгорания. Как правило, нужно воздействие и внешней среды, соответствующих факторов, которые имеют прямое отношение к организации работы в актуальных социально-культурных условиях [7, с. 36].

Для того, чтобы наиболее точно рассмотреть особенности эмоционального выгорания юристов необходимо понимать психологическую структуру юридической деятельности (рис. 1).



Рис. 1. Психологическая структура юридической деятельности [6, с. 84]

Психологические особенности у специалистов в области юриспруденции находятся в зависимости от ряда факторов, среди которых наиболее значимыми являются конкретная область права, возраст, гендерная принадлежность, стаж работы и др.

Одной из характерных особенностей работы юристы является постоянное изменение законодательство в различных сферах жизни общества. Если отследить изменения за последние тридцать лет в нормативно-правовой базе страны, то мы обнаружим, что в каждой был значительный ряд изменений, которые необходимо отслеживать юристам.

В настоящее время отмечается в отечественной психологии, что особенности эмоционального выгорания у юристов изучены в недостаточно степени. Большое внимание уделяются профессиональному выгоранию работникам в сфере образования, медицины и правоохранительных структур. Эмоциональное выгорание у юристов сопровождается следующими признаками: пониженная эмоциональная реакция, отстраненность, ощущение безысходности и бессмысленности борьбы с обстоятельствами [1, с. 27].

Профилактику профессионального выгорания необходимо проводить как силами самого работника, так и пользоваться поддержкой компании, в которой он работает. Руководству фирмы или организации, в которой работают юристы

необходимо использовать для профилактики следующие методы и приемы [4, с. 59]:

- улучшение условий труда каждого сотрудника;
- планирование системы мотивации, карьерного продвижения в профессиональной деятельности;
- предоставление работникам возможностей для дальнейшего саморазвития в области профессиональной карьеры;
- оптимизация должностных полномочий в избежание перегрузки, переработки;
- регулярная ротация персонала;
- привлечение профильных специалистов (психологов, коучей, наставников), которые помогут работникам снять излишний стресс, расслабиться и направить силы в необходимое русло;
- организация профессионального обучения, тренингов, «тимбилдинг», которое необходимо для того, чтобы работники чувствовали себя в коллективе комфортно;
- внедрение системы социальной защиты работников;
- четкое распределение приоритетов и обозначение целей компании, донесение их до сотрудников.

Таким образом, в настоящее время профессиональное выгорание – один из наиболее часто встречаемых синдромов среди юридических сотрудников. При этом сам синдром может настичь человека на любом этапе карьеры, не зависимо от стажа работы и возраста. При этом последствия профессионального выгорания всегда негативные как для работника, так для самой организации. Профессиональное выгорание становится причиной возникновения деформаций во всех сферах жизни – личной, семейной, социальной. Во многом это связано с теми, что юристы должны быть вовлечены в свою профессиональную деятельность, максимально сконцентрированы, так как от их работы зависит благополу-

чие их клиентов. Именно по этой причине у юристов зачастую не остается времени на восстановление моральных сил. Результатом успешной профилактики профессионального выгорания становится найденный человеком баланс между профессиональным долгом и удовольствием, получаемым от своей деятельности и взаимоотношений с социумом.

### *Список литературы*

1. Афанасьев Ю.В. Синдром эмоционального выгорания. Способы коррекции / Ю.В. Афанасьев // Мед. новости. – 2009. – №74. – С. 27–33.
2. Аюшеев В.В. Повышение профессиональной устойчивости юристов средствами физической культуры (на примере волейбола) / В.В. Аюшеев // МНКО. – 2018. – №6 (73) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-professionalnoy-ustoychivosti-yuristov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-na-primere-voleybola> (дата обращения: 06.10.2023).
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека (эталоны, представления, установки): учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001.
4. Гриценко А.Ю. Причины и пути преодоления профессиональной деформации юриста / А.Ю. Гриценко // Актуальные проблемы правового, социального и политического развития России. – 2018. – С. 59. EDN UWWNKZ
5. Маслач. К. Выгорание: многомерная перспектива / К. Маслач. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – С. 70.
6. Профессия и здоровье // Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. – 2003. – №24 (217). – С. 84.
7. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. – М.: Академический Проект, 2003. – С. 36. EDN SUMZWR