Алтунина Елизавета Константиновна
магистрант
Залыгаева Светлана Александровна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ ПРОКУРАТУРЫ КАК ФАКТОР ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация: *в статье рассматривается профилактика эмоционального выгорания работников прокуратуры с позиции научно-практической проблемы на стыке психологии труда, юридической и организационной психологии. Раскрываются понятия эмоционального выгорания и психологической безопасности; также показана взаимосвязь выгорания и психологической безопасности: выгорание подрывает защищённость личности, а безопасная среда препятствует его развитию. С учётом характерных черт прокурорской деятельности выделяются компоненты профилактики (диагностический, организационно-средовой, развивающий, поддерживающий, коммуникативный и ценностно-мотивационный).*

Ключевые слова: *эмоциональное выгорание, психологическая безопасность, профилактика, работники прокуратуры, профессиональный стресс.*

Профилактика эмоционального выгорания работников прокуратуры – научно-практическая проблема, находящаяся на пересечении психологии труда, юридической психологии и организационной психологии. Профессиональная деятельность сотрудников надзорного ведомства сопряжена с постоянным эмоциональным напряжением, ответственностью, ненормированным рабочим графиком

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и потребностью взаимодействовать с лицами, находящимися в стрессовом состоянии.

Понятие эмоционального выгорания введено в научный оборот американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния психологического истощения у специалистов помогающих профессий. В российской психологии данная проблематика разрабатывается с 1990-х годов, и авторитетным исследователем в этой области является В.В. Бойко. В.В. Бойко называет эмоциональное выгорание выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Вклад в понимание эмоционального выгорания внесла Н. Е. Водопьянова, определяющая его совокупностью стереотипов эмоционального, а нередко и профессионального поведения, формирующихся под влиянием длительных профессиональных стрессов. В исследованиях Н.Е. Водопьяновой указано, что выгорание – ответная реакция на продолжительные стрессы межличностного общения, проявляемая в виде эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений [4, с. 21].

Переходя к понятию психологической безопасности, следует указать, что в отечественной науке оно разрабатывается в рамках психологии безопасности, основоположником которой является В.А. Бодров. Исследователь рассматривает психологическую безопасность состоянием защищенности личности от внутренних и внешних угроз, обеспечивающим ее функционирование и развитие. В публикациях данного автора указано, что применительно к профессиональной среде психологическая безопасность понимается как совокупность условий, при которых работник сохраняет способность к продуктивной деятельности без ущерба для психического здоровья [2, с. 23].

Исследователи Р.Ю. Ворожейкина, Р.М. Хамзина выделяют такие структурные компоненты психологической безопасности, как отношение к среде, удовлетворенность взаимодействием и защищенность от психологического насилия. Полагаем, что приведенная модель продуктивно экстраполируется на

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

профессиональные коллективы, так как в основе психологической безопасности лежат универсальные потребности личности в защищенности и принятии.

Сопоставление рассмотренных понятий выявляет их взаимосвязь. Так, эмоциональное выгорание – внутренний фактор, подрывающий психологическую безопасность работника, истощая его ресурсную базу и снижая способность противостоять профессиональным стрессам. Здесь же психологическая безопасность выступает условием, препятствующим развитию выгорания, так как защищенная среда снижает интенсивность стрессовых воздействий. Таким образом, профилактика эмоционального выгорания и обеспечение психологической безопасности – взаимосвязанные процессы.

Подходы к профилактике эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной науке разрабатываются по нескольким взаимодополняющим направлениям:

− индивидуально-личностное воздействие, ориентированное на развитие у работников навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и рефлексии собственного состояния (используются техники психологической разгрузки, обучение приемам эмоциональной саморегуляции, развитие навыков планирования рабочего времени и восстановления ресурсов);

− оптимизация организационной среды и условий труда (нормирование рабочей нагрузки, создание условий для своевременного восстановления, развитие системы супервизии и наставничества);

− развитие социальной поддержки и формирование благоприятного психологического климата в коллективе (развитие системы взаимной поддержки, создание условий для доверительного общения, формирование корпоративной культуры, ориентированной на ценность психологического благополучия сотрудников; программы наставничества, в рамках которых опытные работники оказывают поддержку начинающим специалистам, регулярное проведение мероприятий, направленных на сплочение коллектива);

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− психологическое сопровождение профессиональной деятельности (диагностика, консультирование и коррекция; индивидуальные консультации, групповые тренинги, дебрифинги после усложненных ситуаций);

− обучение работников навыкам совладания со стрессом и развития эмоциональной компетентности (развитие навыков эмоциональной регуляции, обучение техникам релаксации, развитие коммуникативной компетентности и умения разрешать конфликтные ситуации) [6].

Профилактика эмоционального выгорания будет результативна при реализации психологической безопасности сотрудников правоохранительных органов и учете характерных черт данной профессиональной сферы. Так, деятельность сотрудников правоохранительных органов связана с постоянным контактом с криминогенной средой, потребностью принимать решения в неопределенности и дефиците времени, повышенной ответственности за последствия принимаемых решений.

Характерность правоохранительной деятельности состоит также в том, что работники сталкиваются с целесообразностью эмоциональной саморегуляции в ситуациях, провоцирующих сильные эмоциональные реакции. А. Р. Ратинов, указывает, что профессиональное общение в правоохранительной сфере нередко протекает в конфликтогенной среде. Постоянное пребывание в подобных условиях приводит к накоплению эмоционального напряжения и, как следствие, к развитию выгорания. В этих обстоятельствах профилактика выгорания получает свойство условия сохранения психологической безопасности, так как истощение эмоциональных ресурсов делает работника уязвимым к профессиональным стрессам [5, с. 180].

Изучая исследования С.О. Хилюк, Р.М. Хамзиной, Р. Ю. Ворожейкиной, Т.Е. Абдраймова определено, что профилактика эмоционального выгорания влияет на психологическую безопасность сотрудников правоохранительных органов несколькими механизмами:

− содействует сохранению эмоциональных ресурсов личности, давая возможность работнику противостоять стрессовым воздействиям;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− снижает риск деформации профессиональных отношений, так как выгорание нередко проявляется в циничном отношении к субъектам деятельности и коллегам;

− поддерживает адекватную самооценку профессиональной компетентности;

− профилактические программы благоприятствуют формированию в коллективе атмосферы поддержки и доверия, укрепляют психологическую безопасность [7, с. 210].

Рассмотренные теоретические положения и подходы предоставляют возможность перейти к формулированию компонентов профилактики эмоционального выгорания работников прокуратуры с позиции их психологической безопасности. Своеобразие условий труда в органах прокуратуры, связанные с осуществлением надзора, участием в судебных разбирательствах, рассмотрением обращений граждан и постоянным взаимодействием с обширным кругом лиц, требует учета характерных черт данной профессии при построении системы профилактики.

Обобщая рассмотренные подходы и учитывая своеобразие прокурорской деятельности, выделим следующие компоненты профилактики эмоционального выгорания работников прокуратуры:

− диагностический компонент, предполагающий регулярный мониторинг психологического состояния работников, выявление признаков выгорания на ранних стадиях и определение групп риска;

− организационно-средовой компонент, составляющий оптимизацию условий труда, рациональное распределение нагрузки, нормирование рабочего времени и создание возможностей для восстановления;

− развивающий компонент, направленный на обучение работников навыкам эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и профилактики профессиональных деформаций [1];

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− поддерживающий компонент, предусматривающий развитие системы психологического сопровождения, консультирования и взаимной поддержки в коллективе;

− коммуникативный компонент, связанный с формированием благоприятного психологического климата, доверительных отношений и конструктивных способов разрешения конфликтов;

− ценностно-мотивационный компонент, предполагающий формирование у работников осознанного отношения к собственному психологическому здоровью и ценности психологической безопасности.

Таким образом, профилактика эмоционального выгорания работников прокуратуры – система, охватывающая диагностику, организационные условия, развитие личностных ресурсов, психологическую поддержку, коммуникативную среду и ценностные ориентации. Реализация данной системы предотвращает развитие синдрома выгорания, укрепляет психологическую безопасность работников надзорного ведомства.

Список литературы

1. Абдраймов, Т. Е. Профилактика профессионального выгорания сотрудников прокуратуры в процессе психологического сопровождения / Т. Е. Абдраймов // Интернаука. – 2026. – № 11–4 (422). – С. 5–7.

2. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

3. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания»: как он проявляется у вас? / В. В. Бойко // Dental community (Стоматологическое сообщество). – 17.11.2025. – URL: https://dentalcommunity.ru/articles/4109/ (дата обращения: 12.11.2026). – Текст : электронный.

4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2025. – 299 с.

5. Ворожейкина, Р. Ю. К вопросу о профилактике эмоционального выгорания сотрудников правоохранительных органов / Р. Ю. Ворожейкина //

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Актуальные проблемы развития образования на современном этапе : материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (Кемерово, 24 апреля 2024 г.). – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2024. – С. 179–182.

6. Хамзина, Р. М. Эмоциональное выгорание: факторы риска и профилактика среди специалистов различных сфер деятельности / Р. М. Хамзина, А. Р. Биктагирова, Д. Ф. Габдуллина // Человек в условиях социальных изменений : сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Уфа, 16 апреля 2025 г.). – Уфа : Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 1045–1053.

7. Хилюк, С. О. О профилактике эмоционального выгорания сотрудников правоохранительных органов / С. О. Хилюк // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. – 2024. – № 24. – С. 209–211.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)