

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL BURNOUT OF LAWYERS IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті проаналізовано психологічні аспекти емоційного вигорання правників в умовах війни. Показано, що емоційне вигорання є своєрідним механізмом психологічного захисту особистості, який був вироблений як відповідь на психотравмуючі фактори. Це частково корисний стереотип поведінки, оскільки він допомагає раціонально використовувати енергетичні ресурси. Водночас доведено, що вигорання може мати деструктивні наслідки, які негативно впливають на професійну діяльність та стосунки з оточуючими. Виявлено, що серед основних чинників, що спричиняють вигорання правників, є постійне психічне навантаження, висока відповідальність, самовіддана допомога людям, дисбаланс між витратами енергії та отриманою винагородою, а також рольові конфлікти. Зазначено, що емоційне вигорання є небезпечним через свої наслідки: ігнорування його ознак може призвести до депресій, нервових зривів і розладів пов'язаних з психосоматикою.

У статті виявлено психологічні особливості емоційного вигорання правників. Розкрито, що специфіка діяльності правників полягає в тому, що особистісні характеристики фахівця, поряд із її професійними якостями, є ключовими чинниками, що визначають ефективність професійної діяльності. Доведено, що саморегуляція емоційного вигорання в умовах специфіки діяльності полягає не стільки в усуненні або погодженні взаємних претензій, скільки в позитивній зміні міжособистісних відносин суб'єктів взаємодії в діяльності і спілкуванні та формуванні в них антиконфліктної спрямованості, під якою ми розуміємо усвідомлену готовність до конструктивного вирішення протиріч.

Стаття стане в нагоді не лише фахівцям-правникам, які бажають оцінити власну професійну мотивацію, а й тим, хто бажає пізнати свій психоемоційний стан, зрозуміти шляхи залобігання емоційному вигоранню та виробити особистісну стратегію.

Ключові слова: емоційне вигорання, правники, війна та невизначеність, фрустрація, емоційні саморегуляція, деформація особистості, психовегетативні порушення.

The article analyzes the psychological aspects of emotional burnout of lawyers in wartime conditions. It was revealed that emotional burnout is a psychological defense mechanism developed by an individual against certain psycho-traumatic actions; it is partly a functional stereotype, as it allows a person to dose and sparingly spend energy resources. It has been proven that at the same time it can have destructive consequences, when burnout negatively affects the performance of professional activities and relationships with others. It was found that the main factors causing burnout of lawyers include the following: daily mental overload, high responsibility, selfless help to people, imbalance between intellectual and energy costs and moral and material reward, role conflicts. It was determined that emotional burnout is dangerous due to its consequences, therefore, if you do not pay attention to the signs of burnout that have appeared, depression, nervous breakdowns, and psychosomatic disorders may follow them.

The article reveals the psychological features of emotional burnout of lawyers. It was revealed that the specifics of the activity of lawyers is that the personal characteristics of a specialist, along with her professional qualities, are key factors that determine the effectiveness of professional activity. It has been proven that the self-regulation of emotional burnout in the conditions of the specifics of the activity consists not so much in the elimination or reconciliation of mutual claims, but in a positive change in the interpersonal relations of the subjects of interaction in activities and communication and the formation of an anti-conflict orientation in them, by which we understand a conscious readiness for a constructive solution contradiction.

The article will be useful not only to legal specialists who want to evaluate their own professional motivation, but also to those who want to know their psycho-emotional state, understand ways to prevent emotional burnout, and develop a personal strategy.

Key words: emotional burnout, lawyers, war and uncertainty, frustration, emotional self-regulation, personality deformation, psychovegetative disorders.

УДК 159.9.316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

2024.65.38

Дрозд О.В.

к.пед.н.,

доцент кафедри психології
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Гнатуша Н.В.

здобувачка вищої освіти за
спеціальністю 053 – Психологія
Чорноморський національний
університет імені Петра Могили

Перманентні світові зміни, спричинені війною та невизначеністю, болісно позначилися на Україні, яка тісно взаємодіє з багатьма країнами у різних сферах (економічній, технологічній, політичній, гуманітарній тощо). Криза, яка охопила майже весь світ, мала надзвичайний вплив на людство. Це криза найвищого масштабу, тому що до процесу глобальних проблем додалася геополітична криза, розгорнулася несподівана братовбивча війна. На тлі тотального безробіття, економічного занепаду, інфляції та втрати сенсу і мети в житті загострюються особисті проблеми (туга, тривога, емоційне вигорання, розчарування,

депресія тощо), спричинені зовнішніми чинниками.

Така ситуація має відношення усіх сфер людської діяльності, включаючи професійну діяльність правників. Відтак, багато фахівців юридичної професії живуть у постійній емоційній атмосфері, яка супроводжується переживанням негативних установок протягом тривалого періоду часу, що призводить до дисгармонізованого психоемоційного стану, який, у свою чергу, призводить до творчого та професійного виснаження. Тому проблематика професійного вигорання серед юристів сьогодні та пошук шляхів емоційної саморегу-

ляції в сучасній юридичній професії є особливо серйозними.

Проблематика професійного вигорання широко трактується в працях вітчизняних та закордонних науковців, що досліджували зміст і структуру цього синдрому (Х. Алієв, М. Буриш, А. Видай, М. Гінзбург, Г. Діон, Ф. Джонс, М. Дмитрієв, Л. Карамушка, Н. Левицька, М. Лейтер, Д. Льюїс, С. Максименко, Е. Махер, М. Смільсон, В. Снетков, Т. Форманюк, Х. Шуфелі), а також методи його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та інші). Особливу увагу професійному стресу та окремим аспектам вигорання в юридичній сфері приділяли О. Баранов, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, Ю. Львов, А. Шафранова.

Однак більшість досліджень зосереджені на професійному вигоранні управлінців, медиків, педагогів, психологів, соціальних працівників, психіатрів тощо, тоді як проблеми професійного вигорання юристів (правників) на сьогодні досліджена недостатньо.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному суспільстві змінюється ставлення людей до праці, працюючі люди втрачають впевненість у своєму соціально-економічному статусі, гарантії зайнятості та матеріальному добробуті, посилюється конкуренція серед тих, хто прагне отримати престижну роботу. Діяльність юристів характеризується високим ступенем невизначеності, що супроводжується складнощами у прогнозуванні динаміки проблем та емоційних реакцій клієнтів і їхніх родин. Крім того, соціальному статусу адвокатів загрожує явище стигматизації, що виражається в неоднозначному ставленні національної спільноти до правників.

Окрім базових знань у галузі права, юристи повинні бути обізнані з філософією, соціологією, етикою та політологією. Ці навички роблять їх цікавими співрозмовниками, викликають повагу та довіру співробітників і клієнтів, демонструють творчу робочу етику та допомагають бути прикладом для наслідування. Статистика свідчить, що 7% першого враження про юриста складається з того, як він говорить, 38% – з того, що він говорить, і 55% – з його зовнішнього вигляду.

Звертаючись до глибшого аналізу поняття «синдром вигорання», можна дійти висновку, що це багатовимірний конструкт, який належить до феноменів деформації особистості. Він супроводжується значною кількістю негативних психологічних переживань, що виникають через тривалі та інтенсивні міжособистісні стосунки з високим емоційним або когнітивним навантаженням. Це природна реакція на тривалі стреси, пов'язані з міжособистісними комунікаціями [4, с. 75]. Синдром вигорання офіційно має діагностичний статус у «Міжна-

родній класифікації хвороб – 10: Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» [3, с. 14]. У психологічній науці існує статистика щодо професій, які найбільше страждають від цього синдрому: лікарі, соціальні працівники, психологи, юристи – 40%, педагоги – 30%, управлінці – 10%, інші професії – 20%.

Емоційне вигорання не слід ототожнювати з низкою супутніх явищ, насамперед з професійною деформацією, депресією та стресом, пов'язаним з роботою. Основними ознаками емоційного вигорання є: втома, погане самопочуття, ускладнення, пов'язані з психосоматикою, безсоння, деструктивні (негативні) вказівки (настанови) підлеглим, негативне ставлення до роботи, нехтування обов'язками, підвищене вживання психостимуляторів (тютюну, кави, алкоголю, заспокійливих засобів, наркотиків), зниження апетиту або переїдання, низька самооцінка, підвищена агресивність (дратівливість, напруженість), пасивність (включаючи цинізм, песимізм, безнадію, апатію), почуття провини [3, с. 14].

Згідно з динамічною моделлю Б. Перлмана та Е.А. Хартмана, слід говорити про чотири стадії емоційного вигорання.

Перша стадія характеризується напруженістю, яка виникає через необхідність працівників докладати додаткових зусиль для адаптації до вимог ситуації. Ця напруженість обумовлена двома найбільш вірогідними факторами: недостатність навичок і вмінь працівника для відповідності професійним і статусно-рольовим вимогам; а також невідповідність роботи його очікуванням, потребам і цінностям. Такі обставини породжують конфлікти між працівником і робочим середовищем, що вводить в дію процес емоційного вигорання.

Друга стадія пов'язана з сильними стресовими емоціями та переживаннями. Однак не всі стресові ситуації призводять до вигорання, оскільки можна конструктивно оцінити свої ресурси та вимоги робочого середовища. Перехід від фази першої до фази другої залежить від ресурсів людини, її посади/ролі та організаційного контексту.

Третя стадія емоційного вигорання характеризується проявами трьох ключових компонентів: фізіологічних, афективно-когнітивних та поведінкових реакцій, які можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей.

Четверта стадія є кульмінацією емоційного вигорання та проявляється як багатогранне переживання хронічного стресу. Ця стадія супроводжується фізичним і емоційним виснаженням, суб'єктивним почуттям дискомфорту, яке може бути фізичним або психологічним. Символічно четверту стадію порівнюють із «згасанням вогню» через відсутність необхідного «палива» [2, с. 25].

У контексті війни правники часто реагують на події такими різними способами, серед них найпоширенішими є:

1. *Фрустрація особистісних потреб.* Задоволення соціальних і духовних потреб відкладається через високий рівень небезпеки та психотравматичний вплив військових дій.

2. *Втрата цінностей.* Особистість тимчасово втрачає орієнтири щодо важливих для неї цінностей, що були на першому плані до війни. Це може супроводжуватися зміною соціальних ролей і статусу, підвищеним рівнем тривожності та депресії.

3. *Нова стадія відповідальності.* Через те, що більшість чоловіків бере участь у бойових діях, жінки змушені виконувати обов'язки, які традиційно належали чоловікам, беручи на себе відповідальність за побут, домашнє господарство та виховання дітей.

Останнім часом дослідники приділяють більше уваги ґендерним аспектам психологічного вигорання. Аналізуючи статеві відмінності за симптомами, такими як «загнаність у кут», «емоційне відчуження» та «психосоматичні й психовегетативні порушення», Л. Карамушка та Т. Зайчикова виявили, що 12,3% чоловіків у стресових ситуаціях відчують себе «загнаними в кут», тоді як серед жінок цей показник становить 9,1%. Чоловіки частіше демонструють схильність до емоційного відчуження (17,5%), у жінок цей показник – 9,7%. Однак жінки значно більше схильні до психосоматичних і психовегетативних порушень (32,1% порівняно з 5,3% у чоловіків).

Чоловіки, як правило, рідше шукають соціальну підтримку, прагнучи відповідати стереотипам про «силу й мужність», і намагаються розв'язувати проблеми самостійно, що часто призводить до почуття «загнаності в кут». Жінки, навпаки, емоційно відкритіші, але їх схильність до емпатії та глибокого занурення в переживання оточуючих – на роботі, вдома чи серед друзів – підвищує ризик емоційного та фізичного виснаження, а також психосоматичних порушень.

Таким чином, ризик вигорання певною мірою залежить від відповідності виконуваних функцій статево-рольовій орієнтації фахівців.

Дослідження вітчизняних і закордонних психологів підтверджують, що самопочуття і стан працівників мають межу психічного здоров'я, і для підтримання його в нормі вони повинні мати можливість мудро витратити психічну енергію і знати, як її можна відновити.

Профілактика «професійного вигорання» починається з аналізу професійної ситуації. Це передбачає когнітивну оцінку ситуації (наприклад, виявлення стресорів, аналіз власної стресостійкості та толерантності) та зменшення впливу стресорів. Це передбачає використання системи спеціальних технік, які діють

як бар'єри на шляху до стресу. До таких технік належать:

1. Розпізнавати стрес. Для цього треба навчитися розпізнавати деякі сигнали, які попереджають про стрес.

2. Глибше когнітивно здійснювати оцінювання, знаходити основні стресогенні фактори в професійній ситуації та намагання здійснювати спроби щодо їх «усунення».

3. Ведення «Щоденника стресових подій». Техніка передбачає щоденний збір інформації за сімома ключовими компонентами: стреси, що виникли протягом дня; реакції на стресор; усі способи адаптації до стресових ситуацій; найефективніші способи адаптації; методи релаксації, які використовувались; їхня ефективність; загальні відчуття протягом дня.

4. Аналіз наявності глобальних професійних або життєвих змін, таких як реорганізація на роботі чи зміна місця проживання, щоб оцінити їх вплив на рівень стресу.

5. Визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання. Укласти з собою контракт на використання певного (певних) методу (методів) подолання стресу протягом певного періоду часу та визначити систему особистих заохочень та покарань за досягнення чи невиконання плану.

6. Визначення основних мотивів для виконання професійної діяльності. Для цього рекомендується скласти перелік усіх реальних або абстрактних причин, які спонукають людину виконувати свою роботу.

7. Прийняття рішення щодо подальшої роботи на поточному робочому місці, враховуючи рівень стресу та емоційного вигорання.

8. Тимчасово зменшити навантаження і навчитися раціональному розподілу часу.

9. За допомогою спеціальних технік та інструментів спробувати змінити свій імідж «трудоголіка».

10. Складіть список «Я дійсно хочу цим займатись».

11. Демонструйте асертивну (впевнену) поведінку. Впевненість – це здатність виражати себе і задовольняти свої потреби.

12. Визначте, що таке успіх у житті (що для вас означає успіх?).

13. Створіть групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка сприяє відчуттю приналежності, не тому, що ви можете щось зробити для когось, а тому, що ви відчуваєте, що вас приймають і люблять такими, якими ви є.

14. Слідкуйте за правильним харчуванням. Визначте для себе збалансований раціон.

На етапі сприйняття професійної ситуації як стресової (тобто такої, що викликає тривогу) варто застосовувати методи, які слугуватимуть бар'єрами проти стресу:

1. Стратегія вибіркового сприйняття.

2. Сприйняття життя як свята.

3. Використання гумору як буфера між стресом і людиною.

4. Визначення типу поведінки у стресових ситуаціях (тип А або тип Б).

5. Аналіз рівня впевненості в собі та своїх рішеннях, оскільки це сприяє кращому контролю за своїм життям.

6. Оцінка локусу контролю для ефективного управління стресом.

7. Використання технік медитації, аутогенного тренування та фізичних вправ, підібраних з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей.

Ми провели опитування серед 28 жінок-правників Міжнародної гуманітарної організації Представництва Норвезької ради у справах біженців в Україні. На запитання «Чи є у вас потреба пройти психокорекційний курс для подолання симптомів емоційного вигорання під час війни?» 44,5% респонденток (12 осіб) підтвердили наявність такої потреби. Щодо питання «Чи відвідуєте ви тренінги чи інші підтримуючі професійні групи?», 60% (17 осіб) респондентів відповіли ствердно, тоді як 40% (11 осіб) зазначили, що не відвідують таких груп. Таким чином, лише трохи більша частина опитаних мають можливість отримати професійну підтримку, в той час, як майже половина респондентів не має такої можливості. Це відбувається в умовах, коли в суспільстві значно зросла потреба у соціально-психологічній підтримці, що вимагає підвищення професійної підготовки фахівців і створює додаткове емоційне навантаження на них.

Для оцінки потреби правників у вивченні (опануванні) інструментів реабілітації емоційного вигорання були запропоновані наступні запитання. Для того, щоб оцінити зацікавленість правників у вивченні (опануванні) інструментів реабілітації проблеми емоційного вигорання за сферами діяльності, респондентам було запропоновано обрати зі списку напрями, за якими вони хотіли б пройти навчання.

Аналіз відповідей показав, що респонденти виявили інтерес до всіх запропонованих напрямків. Найбільш популярними виявилися:

– навчання керувати емоціями – 15 осіб (52%);

– формування позитивного мислення – 13 осіб (46,9%);

– навчання керувати агресивною та аутоагресивною поведінкою – 12 осіб (43,8%).

Результати свідчать, що основними інструментами подолання професійного вигорання для правників є розвиток навичок позитивного мислення та керування емоціями.

Кожен правник, який усвідомлює себе, свої потреби і способи їх задоволення, може більш свідомо та ефективно розподіляти свою

енергію та силу на щоденній, щотижневій, щомісячній та щорічній основі, продовжуючи таким чином своє успішне життя. Розвинена емоційна рефлексія допомагає використовувати будь-яку емоцію в конкретних обставинах для максимально ефективного врегулювання ситуації, а також позбавлятися страху, почуття вини, безпідставного гніву, роздратування та образ.

Висновки з проведеного дослідження.

Важливу роль у подоланні професійного вигорання відіграє сам фахівець. Один із методів запобігання вигоранню для правників – це обмін досвідом з представниками інших сфер, а також участь в інтерв'їзійних та балінтовських групах. Така співпраця розширює світогляд, відкриваючи більше можливостей поза межами власного внутрішнього світу. Для цього існують курси підвищення кваліфікації, неформальні професійні об'єднання, практикуми, семінари та конференції, де можна зустріти досвідчених спеціалістів із різних галузей і поспілкуватися, в тому числі на абстрактні теми.

Можна виділити якості, що сприяють уникненню емоційного вигорання, та основні профілактичні заходи:

– гарне здоров'я та свідомий догляд за фізичним станом (регулярні заняття спортом, здоровий спосіб життя);

– висока самооцінка й упевненість у власних можливостях і здібностях;

– досвід успішного подолання професійного стресу;

– здатність адаптуватися та змінюватися в стресових ситуаціях;

– висока мобільність;

– відкритість до нового;

– комунікативність;

– самостійність;

– прагнення покладатися на власні сили.

Ми переконані, що всі ці форми та методи роботи є способами знайти ефективні шляхи безконфліктної взаємодії з іншими правниками (юристами), закріпити навички доброзичливого спілкування, сприяти підтримці позитивної емоційної атмосфери в колективі та запобігти емоційному вигоранню.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання»: гендерні аспекти. Київ: Міленіум, 2013. 40 с.

2. Кузьменко Н. І. Синдром професійного вигорання. *Завучу. Усе для роботи.* 2018. № 5-6. С. 21–30.

3. Мартиненко С. Діагностування «професійного вигорання». *Початкова школа.* 2015. № 1. С. 14–17.

4. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія.* 2019. № 4. С. 75–87.