

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159:351.745.5

Л. В. Сіроха

аспірант кафедри психології розвитку
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВНИЧИХ ПРОФЕСІЙ У ПЕРІОД ЇХНЬОГО ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

У статті визначено зміст, структуру й особливості прояву синдрому професійного вигорання в працівників правничих професій. Висвітлено терміни «професійне вигорання» та «емоційне вигорання», сформульовано поняття й ознаки професійного вигорання.

Ключові слова: стрес, криза, працівник правничих професій, професійне становлення, вигорання, емоційне виснаження.

Постановка проблеми. У сучасних умовах розвитку українського суспільства висувуються високі вимоги до працівників правничих професій, зокрема до правоохоронців. Ефективність їхньої професійної діяльності залежить від якості підготовки, уміння швидко орієнтуватися в обстановці, адаптуватися до діяльності в різних умовах, адекватно реагувати на ситуацію, передбачати і випереджати дії правопорушників, бути гнучкими та емоційно врівноваженими. Складні умови професійної діяльності впливають на психологічний стан працівників, що може спричинити виникнення постійного емоційного напруження та стресу, прояви агресивної й асоціальної поведінки. Крім того, на виконанні правоохоронцями службових завдань негативно позначається відсутність у них психологічної готовності до професійної діяльності, що стає причиною помилок, призводить до зниження ефективності діяльності, гальмує професійний і особистісний розвиток працівників.

Зокрема, дослідження, проведене Американською асоціацією юристів у 2016 р., виявило значний рівень проблем зі здоров'ям і загальним самопочуттям в юридичній спільноті. Для цього експерти опитали 12 825 представників професії щодо вживання алкоголю, наркотиків, а також щодо того, як вони оцінюють своє психічне здоров'я загалом. Так, 28% опитаних відчували симптоми депресії, 19% зазначили тривожний стан психіки, ще 23% юристів – стрес, а 20,6% зізналися в надмірному вживанні міцних алкогольних напоїв [1]. Отже, проблема стресів і професійного вигорання працівників правничих професій актуальна як в плані наукового дослідження, так і для розроблення програм психологічної допомоги і супроводу професійної діяльності правоохоронців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні стани в професійній діяльності

працівників різних професій, а також проблеми професійного вигорання вже були предметом дослідження вітчизняних та закордонних учених (А. Абрамова, В. Бойко, Н. Водоп'янова, К. Маслач, Н. Левицька, Х. Фрейденберг, Е. Климов, Янг і Ванг, Т. Решетова), які виявили психологічні основи і чинники появи синдрому професійного вигорання.

Зокрема, у роботах В. Андросюка, Л. Казміренко, Я. Кондратьєва, І. Охріменка, Г. Юхновець наголошується на важливості вивчення особливостей професійної діяльності представників правничих професій, звертається увага на окремі психологічні проблеми, пов'язанні із цією діяльністю. Проте, незважаючи на наявні дослідження, проблема професійного вигорання працівників правничих професій, зокрема в процесі їхнього професійного становлення, залишається недостатньо вивченою.

Метою статті є визначення й обґрунтування змісту, структури й особливостей прояву синдрому професійного вигорання в працівників правничих професій, вивчення його впливу на формування професійних якостей працівника. Для досягнення окресленої мети планується визначити терміни «професійне вигорання» й «емоційне вигорання», сформулювати поняття й ознаки професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Коли особистість перебуває у стані постійного стресу, пов'язаного із професійною діяльністю, досить часто виникає таке явище, як «професійне вигорання». Часто дослідники співвідносять поняття «стрес» і «професійне вигорання». На нашу думку, ці терміни потрібно розмежовувати, оскільки термін «емоційне вигорання» – це більш широка категорія, таке явище не завжди пов'язане саме із професійною діяльністю; воно може включати в себе професійне вигорання.

Як зазначає В. Малець, емоційне виснаження є основним складником професійного вигорання: почуття емоційного спустошення, втоми породжується власною роботою [2].

Зазначимо, що термін «емоційне вигорання» (“burnout”) уведений американським психіатром Х. Фрейденбергом у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Початково тлумачення цього терміна зводилося до стану знемоги, виснаження, пов’язаного з відчуттям власної непотрібності [3], тоді як у подальших дослідженнях емоційне вигорання стало розглядатися як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повної або часткової відсутності емоційного реагування у відповідь на психотравмуючий вплив [4, с. 59].

Професор Каліфорнійського університету К. Маслач зосереджує увагу на професійному вигоранні як синдромі фізичного й емоційного виснаження, визначаючи такі його складники: розвиток негативної самооцінки, пасивне ставлення до роботи, втрата розуміння й співчуття. Психолог зазначає, що професійне вигорання – це не втрата творчого потенціалу, а емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу в процесі міжособистісного спілкування [5].

Синдром професійного вигорання призводить до негативних змін у структурі суб’єкта діяльності, спричиняє зниження ефективності його професійної діяльності, негативно впливає на особистість окремого працівника, завдає відчутних моральних і матеріальних збитків організації, знижуючи ефективність її діяльності та впливає на соціальні процеси, що відбуваються в колективі. Вигорання призводить до емоційної виснаженості особистості, яка виявляється у зменшенні або цілковитій відсутності задоволення та відчуття досягнення в професійній діяльності. Водночас професійне вигорання зазвичай впливає і на інші аспекти життя.

Явища професійного вигорання мають місце не тільки в складних або невідповідних умовах праці. Яскравим прикладом цього є страйки на початку 2019 р. у Бельгії, Франції, Німеччині, під час яких працівники, відчуваючи негативний вплив та стрес від напруженої праці, вимагали зниження тривалості робочого часу, що, на їхню думку, дозволить меншою мірою відчувати стрес та не піддаватися негативному впливу різних психофізичних чинників на організм взагалі та на психічне здоров’я зокрема, і в кінцевому підсумку приведе до підвищення продуктивності праці [6].

Сьогодні встановлено, що до синдрому професійного вигорання найбільше схильні спеціалісти, які за родом своєї діяльності повинні здійснювати постійні й інтенсивні контакти з іншими людьми.

Тому можна стверджувати, що професійне вигорання працівників правничих професій значною мірою зумовлено тим, що їхня професійна діяльність, згідно із класифікацією професій, належить до типу «людина – людина», коли основною особливістю діяльності є постійна взаємодія з людьми, фахівці цієї системи повинні постійно виявляти комунікативну компетентність [7]. Такий тип діяльності, з огляду на велику відповідальність і емоційні навантаження, потенційно містить небезпеку складних переживань, пов’язаних із робочими ситуаціями, і високу вірогідність появи професійного стресу. Не випадково законодавства багатьох країн світу, зокрема Німеччини, Великобританії, Індонезії, Туреччини, навіть передбачають надбавку до заробітної плати за інтенсивність та високу кількість виконуваних завдань праці, що повинно зменшити відчуття незадоволення в працівників та підвищити їхню продуктивність [8, с. 337].

У цьому контексті на особливу увагу заслуговує вивчення психологічних особливостей діяльності поліції, які зумовлені тими професійними завданнями, що стоять перед працівниками різних підрозділів. Зокрема, такі завдання визначені в ст. 2 Закону України «Про Національну поліцію», а саме: надання поліцейських послуг у сферах: забезпечення публічної безпеки й порядку; охорони прав і свобод людини, інтересів суспільства та держави; протидії злочинності; надання в межах, визначених законом, послуг щодо допомоги особам, які з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій потребують такої допомоги [9].

Отже, вищезазначені завдання зумовлюють психологічні особливості професійної діяльності працівників поліції. На думку Г. Юхновця й Я. Кондратьєвої, це такі особливості: жорстка правова регламентація та наявність владних повноважень; високий рівень відповідальності за результати й наслідки роботи; висока соціальна й особистісна значущість можливих помилок; наявність протидії з боку правопорушників і злочинців; екстремальний характер через наявність ризику для життя й здоров’я; дефіцит часу для аналізу обставин і ухвалення рішень; значні психічні й фізичні навантаження; інтенсивний вплив несприятливих чинників [10, с. 133], що не може не впливати на самопочуття працівника. Деструктивний вплив цих чинників породжує небезпеку руйнування соціально-психологічної адаптації працівників, загальну психічну та фізичну астенизацію і, як наслідок, може спричинити появу психогенних розладів.

Вивчення професійного вигорання працівників поліції як осіб, схильних до високого рівня стресу, було предметом наукового дослідження закордонних психологів. Так, Янг і Ванг (Yang and Wang, 2008 р.) досліджували причини вигорання полі-

ції в китайських поліцейських силах. Дослідники наголошують на таких особливостях професії, як довгострокова професійна небезпека, значний суспільний тиск і відповідальність, що є ймовірними причинами професійного вигорання. Вони роблять висновок, що розуміння психологічних причин і контрзаходів професійного вигорання має велике значення для підвищення ефективності дій поліції. Професійне вигорання поліції можна зменшити шляхом оптимізації соціального середовища, поліпшення структури управління поліцейськими установами, посилення законних прав співробітників поліції та підвищення якості підготовки курсантів поліції [11, с. 7].

Отже, професійне вигорання – це фізичний і психічний стан, спричинений сильною напругою в організмі через постійні навантаження в професійній діяльності, який може призвести до витрачання всіх психологічних ресурсів особистості, викликати апатію, незадоволення професією та, як наслідок, зумовити психологічну професійну кризу.

Симптоми вигорання розвиваються поступово і мають індивідуальні відмінності в кожній людині. Структурними компонентами синдрому професійного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та некомпетентність у певній галузі. Професійне вигорання варто розглядати як процес професійної кризи, пов'язаної із трудовою діяльністю та порушенням міжособистісних стосунків [12, с. 36].

Найгірше, що працівники можуть не помічати жодних проблем у своєму психічному здоров'ї і вважати свої почуття нормальними. Це пояснюється тим, що дуже часто вони перебувають у постійній напрузі та стресі й не пам'ятають такого періоду на роботі, коли б не відчували інтелектуальної та фізичної втоми.

Серед чинників вигорання в контексті професійної діяльності важливо розглядати такі, як низька емоційність, невміння спілкуватися, трудоголізм, зниження соціальних ресурсів (соціальні та родинні зв'язки, кохання, професійний успіх, економічна стабільність тощо). До цих чинників Т. Решетова відносить «безграмотне співчуття» – повне розчинення в іншій людині, слабкі кордони власного «Я». Поступово емоційні енергетичні ресурси особистості професіонала виснажуються і з'являється необхідність їх відновлювати або зберігати, вдаючись до тих чи інших прийомів психологічного захисту [13, с. 88].

Вплив індивідуальних чинників, які спричиняють професійне вигорання, також вивчався в психологічних дослідженнях. До цих чинників традиційно відносять такі соціально-демографічні показники, як вік, стать, рівень освіти, стаж роботи. Серед особистісних особливостей вивчається локус контролю, витривалість, стиль поведінки під час фруструючої ситуації, самооцінка [12, с. 92]

Звичайно, у будь-якій професійній діяльності вже потенційно закладені деформувальні тенденції, тому прояв синдрому професійного вигорання пов'язують із розвитком професійних деформацій особистості. Найчастіше причина виникнення професійної деформації, професійного стресу та вигорання лежить у психологічній специфіці найближчого соціального оточення (клієнти), з якими безпосередньо взаємодіє фахівець. Адже фахівцю доводиться взаємодіяти з людьми, які мають свої психологічні особливості та часто спричиняють дискомфорт; проте працівник, незважаючи ні на що, зобов'язаний взаємодіяти з ними, що також може бути однією із причин розвитку вигорання. Тобто професійне вигорання вже визнається як реальність сьогодення, основні зусилля психологів спрямовуються на вияв чинників, що його спричиняють.

Дослідження Euwemaetal (2004 р.), проведене на основі опитування 358 голландських поліцейських, доводить потенційний позитивний аспект вигорання. Учені аналізують поведінку співробітників поліції в конфліктних ситуаціях і досліджують, як вигорання і, як наслідок, зменшене домінування працівника можуть вплинути на поліцейську діяльність. Вони стверджують, що вигорання зменшує домінування, яке відіграє важливу роль у взаємодії між цивільними населенням і поліцейськими, що, як не парадоксально, може привести до більш ефективних результатів у конфліктних ситуаціях. Метою дослідження є розуміння ефекту вигорання у сфері діяльності правоохоронців шляхом аналізу взаємозв'язку між вимогами, винагородою, професійним вигоранням та поведінкою співробітників поліції в конфліктних ситуаціях. Дослідники вважають, що дисбаланс між вимогами роботи та винагородою може бути хорошим предиктором вигорання, а також стверджують, що вигорання передбачає зменшення домінантної поведінки в конфліктних ситуаціях, у результаті чого людина може більш ефективно реагувати на конфлікт [14, с. 27]. Тобто емоційне вигорання може бути точкою зростання фахівця, певним етапом, пройшовши який, він зможе більш реально оцінювати свої можливості та свою професію.

У даний час закордонними та вітчизняними дослідниками (Г. Абрамова, В. Бойко, С. Maslach, Т. Форманюк, М. Burisch) виокремлено приблизно 100 симптомів, які пов'язані із синдромом емоційного та професійного вигорання. Наприклад, С. Maslach у 1978 р. умовно розподілила симптоми вигорання на такі: 1) психофізичні: почуття постійної, неминучої втоми; 2) соціально-психологічні симптоми; 3) поведінкові: відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її все складніше [15, с. 56].

Е. Махер у 1983 р. узагальнила перелік симптомів синдрому: психосоматичні нездужання; без-

соння; негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до самої роботи; відсутність апетиту або переїдання; негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруження, тривожність, занепокоєння, гнів); поганий настрій та пов'язані з ним емоції: цинізм, песимізм, почуття безнадії, апатія, депресія; переживання, почуття провини [16, с. 4].

Вченими створено такі моделі феномена «професійне вигорання»: однофакторна модель А. Пайнс та Е. Аронсон, двофакторна модель Д. Дірендонк, В. Шуфелі, Х. Сіксма, трифакторна модель К. Маслач та С. Джексон, чотирифакторна модель Е. Іванікі, Н. Шваб. У кожній моделі вчені розглядають цей феномен як складний процес, дефінуються чинники, що призводять до появи професійного вигорання.

В однофакторній моделі вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головним чинником вигорання. Відповідно до цієї моделі, емоційне вигорання загрожує представникам будь-яких професій [17, с. 48].

Двофакторна модель – це вже більш складний конструкт, який, крім виснаження, включає поняття деперсоналізації. Деперсоналізація проявляється в зміні ставлення або до себе, або до оточення, ця зміна має негативний характер.

Що стосується трифакторної моделі, то вона найбільш поширена. До виснаження та деперсоналізації додається ще редукція власних прагнень. Тобто це вже система, яка складається з трьох елементів. Редукція власних прагнень – це також негативно забарвлене явище, коли людина знецінює свої професійні досягнення й успіхи. Як наслідок, у людини знижується самооцінка не лише в професійній сфері, а й в інших сферах особистого життя.

Чотирифакторна модель подібна за своїм складом до трифакторної, але її особливістю є те, що кожен елемент системи може поділятися на два окремих чинники, що дає змогу більш конкретно та широко розглядати всі елементи емоційного та професійного вигорання.

На окрему увагу заслуговує аналіз процесу професійного становлення працівників правничих професій, що є досить складним. Він включає не лише оволодіння професійними знаннями, набуття певних компетенцій, але й виникнення професійних криз як наслідок накопичення зовнішніх і внутрішніх суперечностей та конфліктів і їх урегулювання. Саме тому феномен професійного вигорання правоохоронців заслуговує на особливу увагу дослідників, оскільки впливає на успішність діяльності, професійного становлення і подальшого розвитку професіонала. Професійна криза як можливий наслідок професійного вигорання є

однією з ланок розвитку особистості, оскільки, по суті, вона необхідна для переходу від одного етапу до іншого. Звичайно, кризи виникають у процесі професійного становлення працівника, водночас можна говорити про те, що їх поява зумовлена певними чинниками і характерна для певних періодів професійного розвитку.

Висновки. Отже, професійна діяльність працівників правничих професій, яка належить до професій типу «людина – людина», характеризується наявністю великої кількості стресових ситуацій та напруженими умовами праці, що вимагає від працівника постійної концентрації й уміння долати стрес. У результаті тривалого професійного стресу серед правоохоронців нерідко спостерігається явище професійного вигорання – фізичний і психічний стан, спричинений сильною напругою в організмі через постійні навантаження в професійній діяльності, який може призвести до витрачання всіх психологічних ресурсів особистості та викликати апатію, незадоволення професією і, як наслідок, зумовити психологічну професійну кризу. Вигорання призводить до емоційної виснаженості особистості, що виявляється в зменшенні або цілковитій відсутності задоволення та відчуття досягнення в професійній діяльності.

Водночас у сучасних суспільних умовах неможливо визначити однозначно вплив професійного вигорання на професійне становлення, оскільки воно, з одного боку, впливає на якість і продуктивність праці, а з іншого, може зумовлювати тривалу психологічну кризу чи стати точкою зростання та стимулом до нових професійних звершень.

Саме тому однією з актуальних проблем процесу реформування правоохоронних органів, який триває сьогодні в Україні, є збереження психічного здоров'я та підтримання психологічного благополуччя працівників правничих професій, оскільки тільки високоосвічені, кваліфіковані й емоційно стійкі працівники здатні успішно виконувати складні професійні завдання, що стоять перед ними.

Література:

1. Жизнь юриста: как добиться успеха и не сойти с ума. URL: <https://pravo.ru/story/208569/> (дата обращения: 25.02.2019).
2. Малец Л. Внимание: выгорание. *Персонал*. 2000. № 5. С. 99–102.
3. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва : Медицина, 1960. 254 с.
4. Бойко В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других Москва : Наука, 1996. 154 с.
5. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються. URL: <http://www.top-personal.ru> (дата звернення: 15.03.2019).
6. A strike for a shorter work week in German signals a global shift. URL: <https://www.inverse.com/>

- article/40847-ig-metall-union-strikes-for-28-hour-week (дата звернення: 03.03.2019).
7. Борисова С. Профессиональная деформация сотрудников милиции и ее личностные детерминанты : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Москва, 1998. 27 с.
 8. Журавлева Т. Система оплаты труда и мотивация государственных гражданских служащих: обзор международной практики. *Государственное управление*. Вып. 64. 2017. С. 331–345.
 9. Про національну поліцію : Закон України. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. № № 40–41. Ст. 379.
 10. Александров Д. Загальна психологічна характеристика професійної діяльності працівника національної поліції. *Юридична психологія*. 2016. № 1 (18). С. 129–139.
 11. Yang, Shu-xia and Chuan-bo Wang. Analysis on Police Professional Burnout. *Journal of Hunan Public Security College*. 2008. Vol. 5. P. 1–16.
 12. Орел В. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 16–22.
 13. Решетова Т. Синдром выгорания в социальных профессиях. *Психологический журнал*. Т. 23. 2002. № 3. С. 85–95.
 14. Euwema M., Kop N., Bakker A. The behaviour of police officers in conflict situations: how burnout and reduced dominance contribute to better outcomes. *Work & Stress*. 2004. Vol. 18 (1). P. 23–38.
 15. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 126 с.
 16. Зеер Э., Сыманюк Э. Психология профессиональных деструкций : учебное пособие для вузов. Москва : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2005. 240 с.
 17. Булатевич Н. Синдром эмоционального выгорания: роль индивидуальных та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка». 2005. Вип. 22–23. С. 47–50.

Сироха Л. В. Профессиональное выгорание работников юридических профессий в период их профессионального становления

В статье определены содержание, структура и особенности проявления синдрома профессионального выгорания у работников юридических профессий. Освещены понятия «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание», сформулированы понятие и признаки профессионального выгорания.

Ключевые слова: стресс, кризис, работник юридических профессий, профессиональное становление, выгорание, эмоциональное истощение.

Sirokha L. V. Professional burnout of workers of legal professions during their professional formation

In the article the content, structure and features of the occupational burnout syndrome in the legal professions are defined. The terms of professional and emotional burn out are highlighted as well, and the notions and signs of the concept of professional burnout are formulated.

Key words: stress, crisis, worker of legal professions, professional formation, burnout, emotional exhaustion.