



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРІЯ, ДОСВІТ, ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
(28-29 квітня 2022 р., м. Одеса, Україна)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО (м. Одеса)
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРІЯ, ДОСВІТ, ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
28-29 квітня 2022 року

Одеса

ФОП Белий А.Є.
2022

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 17.02.2022 р.)

Актуальні проблеми психології особистості :
А 43 **теорія, досвіт, практика :** Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса :ФОП Бєлий А.Є., 2022. 168 с.

ISBN 978-617-7757-40-4

Редакційна колегія

- Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*
- Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Меленчук Н. І. – *кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*
- Кривдик В. Г. – *здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-40-4

© Університет Ушинського, 2022

УДК 159.923

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ АДВОКАТІВ: АНАЛІЗ СУБ'ЄКТИВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ

Саннікова О. П.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Демінська К. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Повідомлення спрямоване на виклад результатів дослідження ознак, за якими різні особи суб'єктивно ідентифікують у себе професійне, або емоційне вигорання (виснаження). Конкретно, вивчаються прояви професійного вигорання, яке суб'єктивно переживається досвідченими адвокатами.

Однозначної відповіді на запитання, що таке вигорання, його види, структура і зміст (компоненти, чинники виникнення й перебігу емоційного і професійного вигорання, індивідуально-психологічні прояви тощо) немає. Це свідчить про складність й міждисциплінарність самого феномену. У психології з'явився термін «синдром емоційного вигорання», котрий поєднує цілий комплекс особистісних характеристик людини, зокрема, фізичних, емоційних, когнітивних, мотиваційних, поведінкових та інших проявів виснаження. Загалом, термін «професійне вигорання» характеризує психічний стан здорових людей, які інтенсивно спілкуються з пацієнтами, клієнтами і постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Згідно з моделлю синдрому «вигорання», «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, *деперсоналізація і редуція особистих досягнень*.

Саме деперсоналізацію і редуцію особистих досягнень можна розглядати не стільки як характеристику виснаження, скільки як ознаку, як результат і наслідки виразного синдрому емоційного вигорання.

В теоретико-емпіричних дослідженнях широко

висвітлюється проблема вигорання (емоційного, професійного та ін.). Цю проблематику досліджували зарубіжні (Бойко, 2008; Водоп'янова, 2008; Трунов, 1998; Пономарева, 2006 та інші) та вітчизняні вчені. Серед вітчизняних вчених відомі роботи таких авторів, як Л. Бондаревська (1996), С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова (2006), К. Маслач (Електронний ресурс), Мащак (2012), Знакова, Огнев (2003), О. Саннікова, А. Саннікова (2014) та інші.

Отже, мета даного дослідження полягає у емпіричному пошуку суб'єктивних уявлень обстежених про свій фізичний стан, свої емоційні почуття, переживання, думки, які випробовують особи, котрі відчувають наявність у себе ознак емоційного вигорання, яке виявляється у професії.

Для отримання інформації про провідні ознаки вигорання, їх прояви (індикатори) застосовано метод самозвіту – написання *нестандартизованого твору* за темою «*Мое розуміння й переживання виснаження в професії*».

В емпіричному дослідженні приймали участь група досвідчених адвокатів у яких попередньо було діагностовано ознаки емоційного виснаження (15 осіб, віком до 50 років). Залучення професійних адвокатів зумовлено наявністю високої кваліфікації, багатим власним досвідом професійного спілкування і розвиненими здібностями проникати у внутрішній світ іншого, що дає можливість інтегрувати теоретичні знання і особистий практичний досвід фахівців в області розпізнавання ознак професійного виснаження, вигорання і у інших, і у себе.

Аналіз відповідей професійних адвокатів дозволив виявити основні дескриптори – групи семантично близьких понять, що характеризують різні переживання, ознаки та прояви вигорання. Ці результати свідчать про яскраву й багатогранну палітру емоційних переживань самих експертів-адвокатів, що сприяє більш диференційованому сприйняттю і розпізнаванню емоційного виснаження і професійного вигорання. Нижче наведені деякі вислови адвокатів про стан свого професійного й емоційного вигорання:

- «А є визначення професійного вигорання? Мені здається є різні значення цього поняття і в декого настає не вигорання, а банальна *втома*. Я так думаю, що професійного вигорання в мене ще не було. Була *злість і небажання ходити на*

роботу, ... буває, що набридає кримінал - тоді беру інші справи..., мене напружує система та клієнти...»;

- «... ні з ким не хотілося спілкуватися, не було сил кілька місяців, бажання просто максимально ізолюватися від усіх і спати, відпочивати, без гаджетів...»;

- «...щоранку починалося з кава й гидезепама на роботі, а закінчилося тим, що мене одного разу влітку забрали з роботи з температурою 40 у лікарню... Я просто горіла, лікарі причину не могли встановити. Психолог сказала, що в мене вигоряння. Вигоряння показує, що ти не в тому місці. Не на тій роботі. Не з тими людьми ...»;

- «... не можеш спати, сон максимум 3-4 години й усе. При цьому вдень ходиш як сонна муха. Апатія до роботи, до життя, ніяких інтересів у житті ні, не хочеться нічого робити. Наростає паніка, що не зможеш зробити роботу, тому що починаєш забувати. Хочеться закритися у будинку, укритися ковдрою з головою, і щоб ніхто не дзвонив. Будь-яку роботу робиш через силу, і на роботі й дома..., постійно відчуваю психологічний тиск. На роботі постійна емоційна напруга, велика кількість спілкування..., тривала відсутність повноцінного відпочинку, відсутність психологічного комфорту після роботи...»;

- «...небажання йти на роботу. Спати прагну.. ненавиджу клієнтів і свою роботу, мені здається, що терміново потрібно міняти напрямок, йти з роботи...»;

- «...мене пересмикує коли дзвонить невідомий номер, могу максимально бути дратівливої з будь-якого приводу, болить голова, буває смикається нерв біля ока, щоправда, не жартую...»;

- «...не могу зосередитися, увечері й уночі, відчуваю постійну напругу, начебто б мій організм виробляє максимальну кількість енергії, що б відновитися.

- «...відчуваю, що вигоріла від справ..., часом було навіть відчуття, що я не живу своїм життям, а життям інших людей, їх проблемами по суті, які вони самі собі й створили. А ще, моторошно злить, що мене сприймають скрізь як адвоката, щоб я не написала, не сказала або де б я не була, люди напевно забувають, що я просто людина у мене є свої почуття й емоції, стани які я проживаю. За роки роботи я навчилася залишати себе-адвоката в суді або в інших

відповідних місцях. Ні людям які ставлять на мені кліше...».

- «... я була на трьох семінарах про емоційне вигоряння. Насправді, це смертельне захворювання. У прокуратурі я зрозуміла, що юриспруденція й державна служба - це капець! Це не те що не моє! Це моя смерть! *Я жила на заспокійливих.* Без них це були *сльози, зриви й істерики ...* Я пам'ятаю сиділа й писала якийсь контроль по землі... І *плакала.* Мені вважалося, що за вікном проходить життя ...»;

- «У мене десь зошит з лекціями про вигоряння. Дуже багато я в це вникала. Плюс у мене тоді почалися проблеми із нирками... *серйозні проблеми....* а найстрашніше для мене було те, що коли я звільнилася з прокуратури зі мною перестала спілкуватися мама. У нас був сильний конфлікт. Тому що вона мене бачила тільки в державних органах. І завжди прагнула, щоб я була як діти її подруг... а я зовсім інша. Просто інша. За місяць до її смерті ми з нею говорили... і мама просила в мене вибачення, вперше в житті, що змусила мене йти на юридичний, який я *ненавиділа.* І просила вибачити, що вона не пустила мене туди, куди я прагнула...»

- «Вигоряння: *не можеш спати,* сон максимум 3-4 години й усе. При цьому вдень ходиш як сонна муха. *Апатія* до роботи, до життя, *ніяких інтересів у житті немає,* не хочеться *нічого робити.* Наростає *паніка,* що не зможеш зробити роботу, тому що починаєш забувати. Хочеться закритися у будинку, укритися ковдрою з головою, і щоб ніхто не дзвонив. Будь-яку роботу *робиш через силу,* і на роботі й дома. Відпочинок не допомагає, навіть відпустка 5-6 днів не рятує. Стан зв'язую з постійним психологічним тиском. На роботі постійна *емоційна напруга,* велика кількість спілкування. І тривала відсутність повноцінного відпочинку. І *відсутність психологічного комфорту* після роботи...».

- «...я живу м'яко кажучи *вигоріла* від справи, яку, по суті, я люблю. Якщо люди творчих професій втомлюються, то що говорити про професію – адвокат. Часом було навіть відчуття, що я *не живу своїм життям,* життям інших людей, їх проблемами по суті, які вони самі собі й створили. Отже, що мені допомагає виходити з таких станів: розуміння того, що люди не винні у моїх емоціях і почуттях, і я сама повинна контролювати рівень своєї наповненості; чіткі кордони із клієнтами (перестала брати телефон після 18-00 і у вихідні,

якщо тільки щось термінове й дзвонять кілька разів); після складних процесів і ситуацій – мінімум 2 дні відпочинку (якщо, звичайно, немає судів за графіком); говорити із клієнтами по суті питання, я не гештальт, усі зайві емоції – в сад; не брати справи й клієнтів, які явно не резонують із моїм внутрішнім станом або суперечать моїм моральним засадам (наприклад: я не берусь захищати інтереси колекторських компаній або клієнтів, які не розуміють цінність моїх послуг, а саме того, що я за нього проживаю його проблеми); не брати, тих хто не може оплачувати ту ціну, в яку я оцінюю свої послуги, якщо звичайно, це не було моїм рішенням допомогти в певних межах безкоштовно; *з'валтування моєї психіки* питаннями, о, як же я це теж люблю, начебто коли все обговорили і є чітка позиція, ну мені дзвонять повторюють те ж саме, або просять зустрітися знову й знову, відзвітуватися тощо. Мені подобаються клієнти, які мені довіряють (ну це не значить, що я їх тримаю в невіданні), взагалі, *не люблю клієнтів*, які виносять мозок».

З огляду на аналіз текстів творів адвокатів, ми маємо можливість прослідкувати наявність зв'язків між відчуттям та переживанням різних симптомів вигорання у практикуючих адвокатів, із наявністю великої кількості спілкування, із особистісним ставленням спеціалістів до своєї діяльності, між наявністю великої кількості психоемоційної напруги, взаємодії професіоналів із різними категоріями клієнтів та колег-юристів із інших галузей правоохоронної та судової системи. Зі змісту творів адвокатів прослідковується наявність ознаки різних фаз вигорання, починаючи із Фази напруги та її симптомів, і до проявів психосоматичних і психовегетативних порушень, що входять до останньої стадії вигорання – Фази виснаження.

Вище, ми навели окремі вислови деяких адвокатів, які приймали участь у дослідженні. Загальний контент-аналіз творів-самозвітів дозволив виділено лінгвістичні одиниці, які описують прояви вигорання особистості. Виділено такі групи симптомів:

- психофізіологічні прояви: напруженість, відчуття фізичного виснаження, постійна втома, порушення сну (сонливість, або відсутність сну), порушення харчової поведінки (зникнення апетиту, або постійний потяг до їди), головний біль, зміна артеріального тиску, слабкість у тілі,

нервовий тик, зниження фізичної активності, відсутність, або зменшення енергійності, поява соматичних порушень тощо;

- емоційні прояви: накопичуються емоційна напруга, підвищується тривожність, з'являються, або посилюються і переважають негативні емоційні переживання; порушується відчуття емоційного благополуччя; підвищується агресивність, зникають, або зменшуються емоційні ресурси; зникає регуляція емоційних станів; появляється дратівливість, злість, навіть ненависть, або апатія тощо;

- ознаки когнітивних порушень: зниження пам'яті; зниження сприйняття; виникають вади, порушення уваги (концентрації, зосередження), виникають негативні думки відносно актуальної ситуації тощо;

- конативні (поведінкові) прояви: зміни у спілкуванні, зникає потреба, емпатія, виникає байдужість до колег, клієнтів, працівників; виникає бажання максимально ізолюватися від людей тощо.

- зміна ставлення до професійної діяльності: знижується ефективність праці; з'являється байдужість до професійної діяльності, яка раніше була улюбленою; зменшується потреба в спілкуванні із представниками професійної групи; професійні завдання виконуються на репродуктивному рівні; посилюється, або виникає небажання ходити на роботу, загальне виснаження особистісних, емоційних та енергетичних ресурсів стосовно професії.

Загалом професійне вигорання виникає внаслідок внутрішнього накопичення особистістю негативних емоцій, когнітивних змін, порушень поведінки і, як наслідок, впливає на соматичне і психічне здоров'я, які є визначальними чинниками успішного повноцінного, психічно здорового професійного життя.

Література

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профілактика / В.В. Бойко, 2008. – 336 с.

2. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання / Л. Бондаревська. – К.: Либідь, 1996. – С. 59

3. Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика и профілактика / Н.Е. Водопьянова., 2008. – 336 с.

4. Знакова Т.А., Огнев А.С. Професійне «вигорання» керівників /

Управління персоналом. – 2003. – № 11. – С. 64–75.

5. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>

6. Мацак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник 2 (1) 2012. Львівського державного університету внутрішніх справ. С. 444-452.

7. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.

8. Орел В.Е. Феномен «вигорання» в зарубешній психології. Емпірические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–22.

9. Пономарева Г.А. Синдром «емоціонального вигорання» у педагогов, роботаючих с особыми детьми» и способы его профилактики в условиях образовательного учреждения / Г.А. Пономарева // Специальная психология. – 2006. – № 1 (7). – С. 48–57.

10. Трунов Д.Г. «Синдром згорання»: позитивний підхід до проблеми / Д.Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.

11. Саннікова О.П., Саннікова А.О. Сценічні бар'єри: диференціально-психологічний підхід [Монографія]. – Одеса: ВМВ, 214. – 238 с.

12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2006. – 365 с.