

Мустафин Чингиз Салаватович

Студент, 2 курс

Васильев Артём Евгеньевич

Студент, 2 курс

Институт права, специальность «Юриспруденция»

Уфимский университет науки и технологий

Россия, г. Уфа

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ЮРИСТА

***Аннотация:** В последние несколько десятилетий переживание выгорания стало предметом многочисленных исследований. Были разработаны меры, различные теоретические модели, а исследования, проведенные во многих странах, способствовали лучшему пониманию причин и последствий этой профессионально-специфической дисфории.*

***Ключевые слова:** выгорание, профессиональный стресс, юрист, физические упражнения.*

***Annotation:** In the last few decades, the experience of burnout has been the subject of numerous studies. Measures and various theoretical models have been developed, and research conducted in many countries has contributed to a better understanding of the causes and consequences of this occupational-specific dysphoria.*

***Keywords:** burnout, professional stress, lawyer, physical exercises.*

Большая часть этой работы была посвящена профессиям, связанным с обслуживанием людей, и особенно здравоохранению. Исследования опыта выгорания психиатров отражают большую часть более широкой литературы как в отношении источников, так и результатов выгорания. Но они также

выявили некоторые уникальные стрессовые факторы, с которыми сталкиваются работники сферы психического здоровья, когда они имеют дело с особенно трудными или жестокими клиентами. Актуальные вопросы, имеющие особое значение для психиатрии, включают в себя связь между выгоранием и психическими заболеваниями, попытки переопределить выгорание как простое истощение, а также относительную нехватку оценочных исследований потенциальных вмешательств для лечения и/или профилактики выгорания. Учитывая, что цель лечения выгорания обычно заключается в том, чтобы дать людям возможность вернуться к своей работе и быть успешными в ней, психиатрия могла бы внести важный вклад, определив стратегии лечения, которые были бы наиболее эффективны для достижения этой цели.

Синдром выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и представляет собой спектр отрицательных психологических переживаний, связанных со стрессами в профессиональной деятельности[1, 64].

Профессиональный стресс определяется как вредная физическая и эмоциональная реакция, возникающая в рабочей среде. В связи с тем, что рабочие места переходят из производственной сферы в сферу услуг, психологические и эмоциональные требования к работе возросли, что привело к повышенному вниманию к проблеме профессионального выгорания. В предыдущих исследованиях профессионального стресса использовались два теоретических подхода: модель «спрос-контроль-поддержка» (DCS) и модель «дисбаланс усилия-вознаграждения» (ERI). Они обнаружили, что профессиональный стресс связан с повторяющимися событиями, связанными с коронарной болезнью сердца, артериальным давлением, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, факторами риска рака, связанными с образом жизни, и психосоматическими симптомами. Исследования выгорания показали, что высокие показатели симптомов выгорания связаны с высоким

риском развития дисрегуляции кортизола и ухудшения психического здоровья.

В наши дни рассматриваемая здесь проблема особенно актуальна в профессиях, где предмет труда связан с широким спектром человеческих взаимоотношений. Профессия юриста относится к такому роду деятельности[2, 64].

Многие профессии связаны с высоким уровнем стресса, так почему же юристы подвержены большему риску выгорания, чем многие другие работающие профессионалы? Почему статистика стресса показывает, что юристы испытывают больший уровень стресса, чем их коллеги других профессий? Обычно сочетание факторов, подобных перечисленным ниже, со временем приводит к тому, что юристы перегружаются работой, испытывают стресс и выгорают:

1) Чтобы стать юристом, человек, как правило, добивается высоких результатов, а когда он начинает заниматься юриспруденцией, такая интенсивность и амбициозность могут привести к стрессу, который, в конечном счете, приводит к выгоранию.

2) Многие юристы - перфекционисты: эта черта хорошо помогает им при работе со сложными судебными делами, но может привести к большим неудачам и разочарованию от неудач (или мнимых неудач).

3) Юристы, как правило, много работают.

4) Юридические фирмы могут быть конкурентной средой, построенной на традициях перегруженности работой как почетного знака. Поскольку в юриспруденции укоренились идеи, которые, как правило, ценят перегруженных работой юристов, отношение к силе и «стойкость», юристам может быть трудно попросить о помощи, когда она им нужна.

Практическая значимость проблемы заключается в том, что процессы профессионального психического выгорания неизбежно негативно отражаются на эффективности и надежности осуществляемой

профессиональной деятельности, снижают интерес к самой деятельности, изменяют систему отношений субъекта деятельности[3, 377].

Хронический стресс (а также физические признаки стресса, такие как потливость и учащенное сердцебиение) может сигнализировать о приближающемся выгорании. Для перегруженных работой юристов, находящихся на грани выгорания, важно действовать быстро. Лучше немного сбавить обороты и восстановить силы, чем довести себя до полного психического и физического истощения. Если вам кажется, что вы подвержены риску выгорания:

1. Отойти от своего нынешнего состояния сделать «шаг назад».
2. Оценить свою ситуацию.
3. Найти способ выйти из такой ситуации.

Занимайтесь тем, что делает вас счастливым, помимо работы юристом. Приложите сознательные усилия, чтобы включить в свой день занятия и хобби, не связанные с работой. Ваши оплачиваемые часы могут быть более продуктивными, если вы освежены и полны энергии. «Это интересно, но вовлеченность и деятельность, которая нас увлекает, очень хорошо омолаживает», - отмечает Маслач [4]. «Это не обязательно должна быть только медитация или отдых - другие занятия тоже могут омолаживать».

Если вы не хотите перегореть, вам нужно знать (и уважать) свои границы. Научитесь говорить «нет» и отбросьте веру в то, что вы можете справиться с большим, чем на самом деле. Мы не можем работать 36 часов в 24-часовой день, и даже 24 часа в 24-часовой день мы не можем работать 24 часа. В какой-то момент мы останавливаемся. Так что это действительно смириться с ограничениями человеческого бытия в человеческом теле и уважать это» [5].

Список использованной литературы

1. Москалёва Т.В. Синдром эмоционального выгорания // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. 2018. №4.
2. Корашвили Н.Ш., Абдуллаева Д.А. Профессиональная деформация личности юристов // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 2: Гуманитарные науки. 2019. №4.
3. Светова Людмила Николаевна Психологические особенности профессионального выгорания адвокатов // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2020. №4 (83).
4. Maslach C, Leiter MP. The truth about burnout. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. [Google Scholar].
5. Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced burnout. *J Occupat Behav* 1981;2:99-113. [[Google Scholar](#)].