

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Власюк И. В., Абрекова Н.Т., Селиванова Е. И.

Профессиональное выгорание адвокатов

Монография

Волгоград 2023

УДК 159.9:343.13(075.8)

ББК 88.573.3я73

В58

Рецензенты:

Солянкина Людмила Егоровна, доктор психологических наук, доцент,
ректор АНО ДПО «Волгоградский институт профессионального образования»

Давыдова Марина Леонидовна, доктор юридических наук, профессор,
заведующий кафедрой конституционного и муниципального права
ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»

В58 Власюк И. В., Абрекова Н.Т., Селиванова Е. И.

Профессиональное выгорание адвокатов: Монография. – Волгоград:
Сфера, 2023. – 77 с.

В монографии рассматриваются особенности профессиональное выгорание адвокатов из различных сфер судопроизводства. Поднимается проблема психокоррекции и психопрофилактика выгорания в профессиональной деятельности адвокатов. Предлагается программа психологических мероприятий по профилактике профессионального выгорания адвокатов.

Монография будет интересна не только психологам, обучающимся на психологических и юридических направлениях подготовки, но и юристам, занимающимся адвокатской практикой.

ISBN 978-5-00186-122-5

© Власюк И. В., Абрекова Н.Т.,
Селиванова Е. И., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН.....	7
1.1. Сущность и содержание феномена «профессиональное выгорание» в психологии	7
1.2. Характеристика профессиональной деятельности адвокатов различных видов судопроизводства в контексте исследований по психологии	17
1.3. Психологическая коррекция и профилактика выгорания адвокатов.....	24
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ АДВОКАТОВ	34
2.1. Организация и характеристика методик исследования	34
2.2. Анализ результатов исследования.....	38
2.3. Программа психологических мероприятий по профилактике профессионального выгорания адвокатов	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблематики профессионального выгорания в адкаткой среде обусловлена рядом взаимосвязанных факторов.

Во-первых, высокая значимость исследования обусловлена тем, что эмоциональное выгорание официально признано Всемирной организации здравоохранения заболеванием (26.05.2019 г.), что и отражено в одиннадцатой версии международной классификации болезней. С точки зрения данной организации, эмоциональное выгорание влечет за собой общее переутомление и характеризуется безразличным и депрессивным состоянием к окружающему миру, в том числе снижением активности и результативности профессиональной деятельности, утратой семейных ценностей и общения с близкими.

Феномен профессионального выгорания в настоящее время достиг губительных масштабов и проник во все жизненные сферы деятельности: бизнес и предпринимательство, юриспруденция и правовое поле, образование и медицина, предоставление различных услуг и народное хозяйство, общественные работы и т.п. От того, насколько безболезненно каждый работающий человек преодолевает синдром выгорания, зависит благополучие и здоровье всего социума.

Во-вторых, «реальная ситуация, характерная для современного российского общества, отличается возросшими требованиями к индивидуальному профессионализму, общим социальным напряжением, жесткой конкуренцией на рынке труда и экономической нестабильностью. Логично предположить, что результативно планировать свою профессиональную карьеру; реализовывать свое социальное предназначение; выстраивать коммуникативный профессиональный диалог способен не каждый, что чревато ростом негативных психических состояний и, в частности, эмоционального профессионального выгорания» [14].

К увеличению эмоционального перенапряжения и истощения, а также профессиональному разрушению, в большей степени, склонны те специалисты,

которые относятся к своим трудовым обязанностям гиперответственно, с высокой степенью самоотдачи и работающие, практически, без отдыха; и деятельность которых связана с непосредственным каждодневным общением. В основном это представители профессий типа «человек-человек», в которой преобладающую роль играют эмоции и общение.

Безусловно, профессия адвоката относится к самым «человеческим» и основана на непосредственном общении. Причем объект его профессиональной деятельности (клиент), как правило, находится по другую сторону закона, что прямо или косвенно влечет за собой внутренний конфликт с этическими адвокатскими нормами. Вероятность проявления признаков эмоционального профессионального выгорания ограничивает возможности адвоката и отрицательно влияет на качество адвокатской деятельности. По мнению Л.И. Световой «проблема повышения эффективности адвокатской деятельности имеет несколько путей психологического решения. Один из них связан с устранением объективных и субъективных причин, мешающих успешному выполнению адвокатами своей профессиональной деятельности. В первую очередь это касается профессионального выгорания как составной части профессиональной деформации, которой подвержено большинство практикующих адвокатов» [65].

Имеющиеся на сегодняшний день исследования феномена выгорания раскрывают в основном его теоретические и прикладные аспекты в педагогике и медицине, тогда как проблемы эмоционального напряжения, профессионального кризиса у работников юридической сферы исследованы недостаточно. Кроме того, меняющиеся условия труда; переход к цифровизации социума; наличие инновационных коммуникаций и; как вызов современным реалиям, предпосылки дистанционного общения; вызывают срочную необходимость разработки новых концепций по эффективному сопровождению трудовой деятельности и совершенствования уже имеющейся практики по профилактике проявления стрессовых ситуаций,

профессиональной деформации и выявлению различных предпосылок развития профессионального выгорания, в том числе и у адвокатов [14].

Наличие проблемной ситуации и актуальность темы исследования позволили определить тему «Профессиональное выгорание адвокатов в различных видах судопроизводства», цель, объект и задачи исследования.

Главной целью проведения теоретико-эмпирического исследования, результаты которого представлены в данной монографии, ее авторы видели в выявлении особенностей профессионального выгорания работников адвокатуры и разработка программы психологических мероприятий по профилактике профессионального выгорания адвокатов.

В настоящей монографии теоретически обоснована и эмпирически доказана склонность адвокатов к проявлению симптомов эмоционального выгорания независимо от вида судопроизводства, в котором они осуществляют свою деятельность.

Глава 1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

1.1. Сущность и содержание феномена «профессиональное выгорание»

В ПСИХОЛОГИИ

Основоположником в исследованиях, посвященных описанию психологического состояния человека, который по роду своей профессиональной деятельности постоянно вступает в активный диалог с клиентами, оказывает им профессиональную помощь, выступил Х. Дж. Фрейденберг. Именно он стал родителем термина «эмоциональное выгорание» и трактовал его как «негативное состояние человека, развивающееся в условиях трудовой деятельности, которое приводит к психическому и эмоциональному истощению личности» [13].

Значительный вклад в исследование профессионального выгорания: разработку содержательного аппарата его симптомов, методики диагностирования данного феномена внесла профессор психологии Кристина Маслач. В соответствии с ее выводами «берн-аут – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личностной результативности, который может возникать среди специалистов, занимающихся разными видами «помогающих профессий»[85].

В отечественных исследованиях данный феномен впервые был охарактеризован в работах Б.Г. Ананьева и трактовался как «негативное событие, проявляющееся у представителей профессий «человек-человек» и основанное на межличностном взаимодействии» [58].

Особый всплеск социологических, педагогических исследований, а также психологических экспериментов, посвященных изучению причин возникновения синдрома эмоционального выгорания, его особенностей и коррекции пришелся на конец XX начало XXI века. Наиболее значимыми среди них являются работы В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, М.А. Гришиной, Е.В. Орла, А.А. Рукавишникова, и др. Причем, научной основой обозначенных исследований послужили выводы основоположников теории

профессионального стресса (В. Бодров, Т. Кокс, Г. Сельеи др.), в соответствии с которыми синдром эмоционального выгорания является синдромом стресса, отрицательно влияет на общее состояние организма, выполнение трудовых функций, и, как следствие, снижает профессиональную активность и результативность.

Для выявления сущности и содержательных характеристик эмоционального выгорания были изучены основные положения по проблеме исследования, уточнено понятие «эмоционального (профессионального) выгорания» в контексте профессиональной деятельности адвоката.

Следует отметить, что, не смотря на достаточное количество разнообразных исследований, посвященных решению обозначенной проблемы, имеет место отсутствие точной формулировки термина «эмоциональное выгорание». Рассмотрим наиболее часто встречающиеся и представляющие наибольший интерес в рамках нашего исследования.

В рамках нашего исследования вызывают определенный интерес взгляд Н.Е. Водопьяновой, считающей «синдром профессионального выгорания неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, интегрирующей психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты» [16], а также определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «синдром выгорания –это физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе и усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям»[39].

«Выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [11] – такое определение эмоционального выгорания дает В.В. Бойко, являющийся автором методик диагностирования, а также достаточно большого количества публикаций по исследованию феномена выгорания.

Н.В. Гришина рассматривает профессиональное выгорание как элемент профессиональной деформации личности: «выгорание не ограничивается

профессиональной сферой и стрессогенным характером деятельности человека. Утрата человеком ощущения смысла своей профессиональной деятельности, обесценивания усилий и потери веры в смысл жизни переживается как внутриличностный конфликт. С другой стороны, переживание конфликта может служить источником развития самосознания и личности в целом» [21].

К исследователям, считающим, что выгорание напрямую связано с профессиональной деятельностью и ее достижениями, принадлежит Е.В. Орел, который трактует выгорание как «полисистемное образование, которое включено в ряд взаимодействующих систем разного уровня, где базовой системой, в которой зарождается и развивается выгорание, является система профессионального становления личности» [52].

А.А. Руковишникова дает следующее пояснение выгорания – «негативное психологическое явление, проявляемое через психоэмоциональное истощение, развитие дисфункциональных профессиональных установок и снижение профессиональной мотивации, наблюдаемое у лиц без психопатологии» [60].

Изучив предложенные определения, сделаем вывод о том, что термин, характеризующий «профессиональное выгорание» является наиболее содержательным и отражающим суть исследуемого феномена. Кроме того, он функционирует только в области профессиональных отношений.

В нашем исследовании «профессиональное выгорание» рассматривается нами как «репрезентативное свойство, проявляющееся у индивида на протяжении жизни и в профессиональной деятельности; выражающееся в физическом утомлении, эмоциональном дефиците, коммуникативном нежелании, отсутствии дальнейших планов» [14].

В процессе изучения профессионального выгорания и вычленения его особенностей, мы исходим из систематизации источников на основе научных подходов, разработанных А.И. Блинковым, который выделяет «ситуационный, системный, личностный, ресурсный, субъектно-деятельностный, процессуальный» научные подходы к изучению исследуемого феномена [7]. Их характеристика представлена в таблице 1.

Научные подходы к изучению профессионального выгорания

Описание подхода	Последователи
<i>Ситуационный</i>	
Основывается на предположении о том, если специалист вовлечен в деятельность, отличающейся продолжительностью и особым эмоциональным напряжением, и вызывающей истощение в эмоциональном и психическом плане, то он наиболее склонен к профессиональному выгоранию	Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова
<i>Системный</i>	
Полагается на единый (фундаментальный) характер профессионального выгорания, проявляющийся во всех сферах жизнедеятельности человека	В.Е. Орел
<i>Личностный</i>	
Опирается на суждения о том, что профессиональное выгорание является следствием изменений ценностных ориентиров и смысла жизни	М.В. Борисова, Н.В. Гришина, И.О. Куваева
<i>Ресурсный</i>	
Базируется на том, что эмоциональное истощение человека, утрата им энергетических и личностных ресурсов является основой возникновения профессионального выгорания	Р.М. Айсина, О.И. Бабич
<i>Субъектно-деятельностный</i>	
Рассматривает профессиональное выгорание как тесное взаимодействие профессиональной деятельности и субъекта труда	И.Н. Асеева, Л.А. Китаев-Смык, А.Б. Леонова
<i>Процессуальный</i>	
Предполагает, что профессиональное выгорание разворачивается в определенном временном промежутке и проходит через несколько этапов	В.В. Бойко

Предложенное разделение научных подходов к изучению феномена выгорания способствовало формированию единой концептуальной модели исследования профессионального выгорания и его особенностей.

Обобщив имеющиеся источники, нами выделены внешние и внутренние факторы эмоционального профессионального выгорания (табл. 2).

Таблица 2

Внешние и внутренние факторы выгорания

Название фактора		Описание
ВНЕШНИЕ	Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность	Характеризуется степенью эмоциональной напряженности при осуществлении профессиональной деятельности, от которой зависят продуктивность общения с клиентами, умением вычленять значимые аспекты, определять проблему и разрабатывать ее решение, правильно оценивать и комментировать письменную, аудио и видео информацию, осуществлять альтернативный выбор
	Дестабилизирующая организация деятельности	Проявляется в нерациональном распределении времени, скачкообразным планированием трудовой деятельности, неэффективной организационной структурой, обтекаемой информацией, присутствием бюрократических проволочек, неоправданных завышенных требований
	Большая ответственность за исполняемые функции и операции	Характеризуется, с одной стороны, степенью ответственности, возникающей в процессе профессионального общения, а, с другой стороны, возросшими потребностями во внутреннем контроле соблюдения различных предписаний. Так, например, законы рынка, конкуренция в профессиональной сфере, безработица и др. причины могут побудить личность на дополнительную внутреннюю ответственность, что может привести к проявлению эмоционального выгорания

	Неблагополучная психологическая атмосфера ПД	Проявляется в наличии конфликтных ситуаций на работе в одном или нескольких направлениях (с руководителем, с коллегами, с подчиненными, с прочими сотрудниками)
	Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения	Коммуникативный процесс в сфере профессиональной деятельности осуществляется по схеме «профессионал-клиент». И, если профессионал всегда должен оставаться профессионалом, то адекватность клиента, его полноценное здоровье, вменяемость никто не гарантирует
ВНУТРЕННИЕ	Склонность к эмоциональной ригидности	Неоспоримым считается факт, что чем эмоциональнее человек реагирует на происходящие события, чем он впечатлительней, тем быстрее он «выгорает»
	Интенсивная интериоризация	Характеризуется повышенной символизацией отдельных элементов деятельности, а также
	обстоятельств профессиональной деятельности	более чутким восприятием и глубокими переживаниями относительно качества выполняемой работы и степени ответственности за нее
	Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности	В данном контексте выделяют две точки зрения: - субъект профессиональной деятельности не заинтересован в эффективном исполнении своих обязательств, не выказывает чувств сопереживания по отношению к своему клиенту; - человеческие факторы для профессионала (бескорыстие, альтруизм, гуманность) не значительны и не обязательны
	Нравственные дефекты и дезориентация личности	Характеризуется неспособностью (в отдельных случаях нежеланием) взаимодействовать с клиентурой в соответствии с нравственными категориями, а также очевидным неумением отличить добро от зла

Таким образом, внешние факторы проявляются непосредственно в профессиональной деятельности, тогда как, внутренние – зависят от индивидуальных характеристик личности и напрямую влияют возникновение синдрома выгорания.

В своем исследовании мы придерживаемся взглядов Л.Я. Пьянковой, и среди показателей, детально характеризующих профессиональное выгорание отмечаем «эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений» [58].

Анализ существующих положений по проблеме исследования позволил выделить основные причины синдрома профессионального выгорания в контексте представителей разных профессий:

- однообразие и шаблонность выполняемых профессиональных действий;
- неравномерная загруженность рабочего дня;
- наличие конфликтных ситуаций в коллективе;
- деятельность, связанная, преимущественно, с новыми клиентами;
- деятельность с низкой оплатой труда;
- препятствия в профессиональном росте и построении карьеры;
- низкий уровень социализации, отсутствие желания к самообразованию;
- нечеткое выражение должностных обязанностей и др.

Следует также отметить, что несмотря на достаточное количество выявленных симптомов профессионального выгорания, одновременное проявление сразу всех наблюдается не часто, что объясняется некоторой индивидуальностью проявления изучаемого феномена.

Обобщив имеющиеся источники, мы классифицировали симптомы проявления эмоционального профессионального выгорания по следующим критериям (рис. 1).

Исходя из выявленных признаков выгорания, можно утверждать, что изучаемый феномен находится в тесной взаимосвязи профессиональной деятельности с межличностными коммуникациями, и его яркое проявление способствует возникновению профессионального кризиса.

Мы согласны с тем, что «синдром профессионального выгорания связан с профессиональным стрессом, который способствует истощению личностных и эмоционально-энергетических ресурсов человека. Виной этому служат накопившиеся отрицательные эмоции, которые вытесняются, подавляются, но не находят выхода, и, следовательно, не дают возможности специалисту продуктивно реализовываться и находиться в эмоциональном и физически комфортном состоянии» [59].

Тем не менее, для более точного понимания организации работы по психологической коррекции выгорания, считаем необходимым обозначить фазы профессионального выгорания (табл. 3).

Физиологические признаки ЭПВ	Частые головные боли, усталость, расстройства желудочно-кишечного тракта, чувство истощения, нарушения сердечно-сосудистой системы, проблемы с весом, бессонница, одышка и т.п.
Психологические признаки ЭПВ	Скука, гнев и раздражительность, обида на фактические или придуманные действия с внешней стороны; чувство вины; неуверенность в собственных силах; разочарование в профессии; депрессия; подозрительность; чувство одиночества; неспособность принимать решения и т.п.
Поведенческие признаки ЭПВ	сотрудник поздно приходит на работу (опаздывает) и рано уходит (под разными предлогами); берет работу на дом; суетливость; отсутствие энтузиазма» конфликты; злоупотребление успокаивающими; снижение интенсивности взаимодействия с клиентами и коллегами и т.п.

Рис. 1. Признаки выгорания

Стадии профессионального выгорания

Стадия	Симптомы проявления
<p>1. Нервное напряжение, создаваемое хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проявление психотравмирующих факторов (нарастание тревожности, недовольства, досады и безнадежности); - возникновение чувства неудовлетворенности профессиональной деятельностью, недовольство собой; - состояние интеллектуально-эмоционального тупика (возникает при осуществлении каждодневной однообразной деятельности, неэффективной организации и распределении рабочего времени, наличии бюрократии); - депрессия
<p>2. Сопротивление (резистенция) человека, пытающегося оградить себя от неприятных впечатлений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - нездоровые и слишком пылкое проявление эмоций, которое воспринимается кругом общения как неуважение личности; - эмоционально-нравственная дезориентация (любая деятельность осуществляется в зависимости от настроения и сиюминутных предпочтений); - экономия эмоций (слишком активное общение на работе влечет за собой нежелание общения с близкими); - избавление или сокращение профессиональных обязанностей (осознанное желание избавиться от слишком эмоциональных поручений)
<p>3. Истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - дефицит эмоций (профессионал осознает, что он утратил способность сопереживать клиенту, учитывать его желания и т.п.; при выполнении обязанностей все чаще проявляются негативные эмоции: грубость, раздражение, излишняя резкость); - эмоциональная отстранённость (отсутствие эмоций, деятельность постепенно превращается в механическую); - расстройство личности (полная или частичная потеря интереса к человеку); - прочие нарушения, которые влечет за собой физическое и психическое состояние

Следует отметить, что последовательность стадий, представленных в таблице 3, может не соблюдаться, так же, как и названные симптомы, могут проявляться с разной степенью интенсивности.

Ранее нами отмечена предрасположенность к выгоранию людей, чья трудовая деятельность принадлежит к типу «человек-человек», т.е., так называемых представителей «людских» профессий.

По нашему мнению, профессия адвоката является публичной, в контексте того, что предполагает каждодневное общение с различными категориями лиц, как клиентами, так и судьями, сотрудниками прокуратуры, силовых ведомств, правоохранительных органов, административными органами и требует ежедневную демонстрацию высокой степени профессионализма.

В процессе предоставления юридической помощи адвокат может выступать от имени клиента и представлять (защищать) его интересы в судах различных инстанций и судопроизводства; составляет правовые документы (ходатайства, жалобы, заявления, иски, договоры и т.д.); представляет интересы клиента в различных формах правоотношений; оказывает иную юридическую помощь, не запрещенную федеральным законом. Взаимоотношения с клиентом основываются на строгой конфиденциальности. Адвокат не вправе ни в коем случае, ни при каких обстоятельствах разглашать доверенные ему сведения и обязан хранить адвокатскую тайну. Что накладывает дополнительную ответственность и нагрузку на адвоката.

С одной стороны, деятельность адвоката регламентируется нормативными актами и законами, а с другой – адвокат должен соблюдать принципы законности, независимости, объективности; право и свободу личности» [6]. Все это приводит к возникновению этических проблем: оказание юридической помощи клиенту не должно сопровождаться и отталкиваться от личных убеждений и взглядов адвоката.

Следовательно, применительно к профессиональной деятельности адвоката причинами проявления эмоционального напряжения и неудовлетворенности профессиональной деятельностью являются:

- несоответствие ожиданий идеальности с реалиями профессии;
- частые изменения в законодательстве и судебной практике;
- психологически трудный контингент, с которым имеет дело адвокат в сфере общения;
- бремя круглосуточного общения;
- многократные и частые командировки;
- неизменное нахождение в зоне этического конфликта;
- несогласованность совместных действий;
- сложившееся мнение, что у адвоката нет права на ошибку;
- нестабильность профессиональной нагрузки;
- противоречие между работой и семьей;
- гендерные причины и др.

Таким образом, основываясь на выводах данных исследований, можно заключить, что эмоциональное профессиональное выгорание сотрудников адвокатуры есть комплексное явление, совмещающее в себе психологические и физиологические свойства личности, характеризующиеся истощением и увяданием, влекущее за собой спад производительности труда и непропорциональность трудового времени и также предрасположенность к саморазрушению. Другими словами, следствием выгорания является сложившееся профессиональное поведение, возведенное в привычку, в ходе которого субъект уменьшает рабочую нагрузку и сознательно «экономит» профессиональный потенциал.

1.2. Характеристика профессиональной деятельности адвокатов различных видов судопроизводства в контексте исследований по психологии

Юридический энциклопедический словарь определяет адвоката, как «профессионального юриста, которому в установленном порядке разрешено оказывать платную юридическую помощь гражданам и организациям. Адвокат

является членом коллегии адвокатов, призванным оказывать правовую помощь физическим и юридическим лицам» [79].

Среди имеющихся исследований, затрагивающих психологические характеристики, описание личностных особенностей и специфику деятельности адвоката, можно отметить работы Д.С. Минаина, Л.Н. Световой (выявлены эмоционально-личностные предикторы выгорания адвокатов, причины профессиональной деформации); Е.В. Качановской (конкретизированы условия и факторы развития профессиональной автономии адвоката); Ж.А. Курбановой (определены конфликтные стороны адвокатской деятельности); В.В. Ляшенко, Н.Г. Мещериной (обозначены особенности саморегуляции и развития профессиональных значимых качеств адвокатов); Л.Н. Молчановой, А.В. Морозова, Л.А. Скабелиной (охарактеризованы психологические особенности адвокатской деятельности) и др.

Особый интерес для нас представляют выводы Л.А. Скабелиной, которая представила наиболее полные психологические характеристики деятельности адвокатов, раскрыла сущность феномена «психология доверителя», а также психологические особенности работы в суде и юридического консультирования.

Заключение исследователя, что «опытный и профессионально успешный адвокат – это всегда хороший практический психолог, правда, «психолог по наитию» в контексте нашего исследования обретает особый смысл и значение [69]. Адвокат в процессе своей профессиональной деятельности коммуницирует и взаимодействует с различными категориями (по типу характера, по состоянию здоровья, по социальному положению и т.п.) населения.

Следовательно, от того насколько психологически точно он «считает» клиента, тем результативнее будут соблюдены интересы доверителя в различных инстанциях; т.е. психологическая и социальная компетентность являются одними из профессионально важных качеств адвокатов и основными компонентами его профессионализма.

Кроме того, в процессе проведения эмпирического исследования, нами взята за основу профессиограмма адвокатов, предложенная Л.Н. Световой рассмотрим ее ключевые позиции [66].

Профессиограмма адвокатов, разработанная Л.Н. Световой содержит 9 параграфов:

«- общие сведения об адвокатах, как субъектов деятельности, и общие сведения о профессиональной деятельности адвокатов;

- психологические особенности адвокатской деятельности;

- необходимая профессиональная подготовка и квалификация;

- условия выполнения адвокатской деятельности;

- медицинские и психологические противопоказания;

- критерии оценки качества и эффективности адвокатской деятельности;

- психограмма адвокатов;

- функциональные состояния в процессе деятельности, динамика работоспособности;

- этические аспекты адвокатской деятельности» [66].

Дадим краткое пояснение по содержанию каждого из параграфов, остановившись подробнее на психологических особенностях адвокатской деятельности и психограмме. Данный выбор обусловлен проблематикой исследования и сделанными ранее выводами.

Первый параграф профессиограммы регламентирован Федеральным законом от 31 мая 2002 г. № 63-ФЗ «Об адвокатской деятельности и адвокатуре в Российской Федерации», в соответствии с которым «адвокатская деятельность – это квалифицированная юридическая помощь, которая оказывается на профессиональной основе лицами, получившими статус адвоката физическим и юридическим лицам для защиты их прав, свобод и интересов» [1]. Также в данном параграфе приведено определение «адвоката», описание значимости и престижности адвокатской деятельности, проведена параллель между типом темперамента и успешностью профессиональной деятельности.

Особое внимание уделим описанию параграфа «Психологические особенности адвокатской деятельности».

Профессия адвоката относится к классу «помогающих» профессий и типу «человек-человек». Ее значение неоспоримо и заключается в предоставлении юридической помощи, обеспечении защиты и законных интересов физических и юридических лиц в разнообразном правовом поле.

Определенно, важная роль в деятельности адвоката отводится юридической грамотности, установлению положительных коммуникаций, отличается высокой осмысленностью, что позволяет отнести адвокатскую деятельность к интеллектуальной.

Отличительной характерной особенностью адвокатской деятельности считается отсутствие строго определенного ранжирования рабочего графика, т.е. свои профессиональные функции адвокат может выполнять в любое время суток, зачастую не прекращая работу по выходным и праздникам. При осуществлении профессиональной деятельности основополагающими мотивами к ее результативному исполнению являются определенный престиж профессии и ее статусность, материальное вознаграждение, гарантированный результат. Степень влияния названных мотивов на качество работы примерно одинакова и зависит от индивидуальных характеристик адвоката.

В качестве средств труда адвоката применяются различные оценки этического и правового характера, знаковые системы, средства коммуникации, считается, что для осуществления деятельности адвокату не требуется какого-либо специального обеспечения. Результатом профессиональной деятельности адвоката выступают «качественные изменения материального положения, правового и социального статуса доверителя» [66].

К специфическим особенностям адвокатской деятельности относятся частая смена типов сотрудничества, смена интенсивности и характера взаимодействия, смена объектов и видов общения, изменения отношений.

Специфический характер деятельности адвоката диктует определенные требования к организации его общения с коллегами, доверителями,

окружающими (доверительное, партнерское, с соблюдением субординации, деловое). В практической деятельности, чаще всего, применяются такие формы как выступления, монологи и диалоги, диспут, полемика, заслушивание, т.е. наиболее популярны такие формы общения, при которых оказывается психологическое воздействие на человека, призванное поменять его точку зрения или поведение.

Также в данном разделе отражены сведения, касающиеся определенной информации. Считается, что информация, которую использует адвокат при выполнении своих обязанностей, различна по объему, своей актуальности, ценности, а также имеет разную степень достоверности. Выполняя свои обязательства, адвокат пропускает через себя огромное количество информации, обрабатывает ее, вычленяет нужную, осуществляет ее анализ, принимает соответствующие решения и выполняет их.

Такая специфика работы способствует, с одной стороны, развитию личности адвоката, с другой стороны, вызывать перенапряжение, эмоциональное выгорание, перегрузки, стрессовые ситуации, влекущие за собой профессиональные деструкции.

Третий параграф содержит описание требований к уровню подготовки адвокатов, перечисление обязательных способностей, описание условий для присвоения статуса адвоката, указаны рекомендованные периоды повышения квалификации, а также перечень наиболее важных компетенций (юридическая, психологическая и социальная, коммуникативная, конфликтологическая).

В разделе «Условия выполнения адвокатской деятельности» отражены рекомендации к организации рабочего места, режиму труда и отдыха, техническому оснащению. В данном параграфе отмечено, что в силу специфики адвокатской деятельности, условия, считающиеся нормальными, могут резко измениться и перейти в разряд экстремальных (например, в уголовном судопроизводстве).

К противопоказаниям для осуществления адвокатской деятельности (5 параграф) относятся медицинские (потеря сознания, дефекты речи и слуха,

инфекционные, психические, нервные заболевания, расстройство вестибулярного аппарата) и психологические (низкий уровень стрессоустойчивости, отсутствие самоконтроля или наличие зависимости от внешних источников, нерешительность, импульсивность, беспринципность, отсутствие коммуникативных навыков и др.) факторы.

В параграфе «Критерии оценки качества и эффективности адвокатской деятельности» определены результативно-деятельностные, временные, репутационные и внутренние критерии.

К первой группе относятся количество выигранных дел (по сравнению с проигранными), показатели клиентской базы, удовлетворенность клиентов, количество совпадений фактических результатов по выполняемым делам с предполагаемыми, высокая производительность и увеличение суммы вознаграждения, количество дел, решенных в пользу доверителя.

С точки зрения временных критериев качество и эффективность адвокатской деятельности оценивается в зависимости от количества времени, в течение которого профессиональные задачи были разрешены, и от того, насколько своевременно оказана юридическая помощь.

Репутационные критерии включают показатели, положительно влияющие на репутацию адвоката (деловая репутация, имидж, положительные отзывы, популярность).

Внутренние критерии характеризуются самооценкой адвоката и включают удовлетворенность адвоката своей деятельностью, его стремление к изучению передовых практик в различных отраслях судопроизводства и самообразованию, а также включение новых значимых для личности смыслов деятельности.

Раздел «Психограмма адвокатов» определяет наиболее важные качества адвокатов (рис. 2).

Кроме приведенных качеств, считается, что адвокат должен быть принципиальным, справедливым и беспристрастным, обладать чувством собственного достоинства, тактичным, доброжелательным и т.п.

К важнейшим профессионально важным умениям адвокатов относятся «умение прогнозировать исход ситуации, поведение, отношения и пр.; общие и специальные интеллектуальные умения (к анализу, систематизации, классифицированию и обобщениям); умение устанавливать контакты, производить благоприятное впечатление, вызывать доверие; все виды коммуникативных умений; умение оказывать влияние и психологическое воздействие; умение осуществлять совместную деятельность» [66].

Профессиональные качества	сила личности; высокая активность, в т.ч. сверхнормативная и надситуативная; экстравертированность; коммуникабельность.
Качества, обусловленные развитием психических функций:	Хорошая память, внимательность
Интеллектуальные качества	высокий уровень понятийного мышления; интеллектуальная способность к анализу, систематизации, классифицированию и обобщениям; системность мышления, глубина и гибкость ума, способность быстро переключаться с одного объекта на другой
Черты характера	оптимизм; психическая устойчивость; упорство, настойчивость, решительность; наличие умеренно выраженных психических акцентуаций, находящихся под сознательным контролем; толерантность
Качества, обусловленные опытом	профессиональная, психологическая и конфликтологическая компетентность; уверенность; деловое обаяние; поведенческая гибкость и пластичность; способность осуществлять произвольную саморегуляцию; дисциплинированность; ответственность и др.

Рис. 2. Психограмма адвоката

Основываясь на выводы Л.Н.Световой, деятельность адвоката «осуществляется в условиях и при обстоятельствах, которые могут провоцировать возникновение сложных функциональных психических состояний, в том числе и негативных практических

состояний...Работоспособность адвокатов в нормальных условиях не подверженазначительным колебаниям» [66].

Этические аспекты адвокатской деятельности четко прописаны в «Кодексе профессиональной этики адвокатов». Отдельные этические нормы, незафиксированные Кодексом или законодательством об адвокатской деятельности, должны соблюдаться адвокатом, исходя из установленных традиций и общепринятых в социуме принципов нравственности.

Представленное содержание профиограммы адвоката будет учтено при проведении эмпирического исследования, а выявленные качества рассмотрены на предмет степени влияния и устойчивости к профессиональному выгоранию.

1.3. Психологическая коррекция и профилактика выгорания адвокатов

В начале 70-х годов прошлого века российские практикующие психологи открыли и стали активно использовать в своей практической деятельности такой вид психологической помощи, как психотерапию, в основе которой на тот момент были заложены методы групповой терапии. Данное действо вызвало широкий резонанс среди известных светил медицины и психологической науки: начались споры о правомерности использования в своей профессиональной деятельности психотерапевтических методов и техник лицами, не имеющих медицинского образования. Поэтому в целях разрешения данной ситуации был введен термин «психологическая коррекция»: врач занимается психотерапией, а психолог – психокоррекцией. Тем не менее, термин «психологическая коррекция» в психологической науке до сих пор не имеет четкого единого определения.

По мнению Г.С. Абрамовой, «психологическая коррекция – обоснованное воздействие психолога на дискретные характеристики внутреннего мира

человека. Воздействие оказывается на основании теоретического представления о норме психического развития» [2].

Доктор психологических наук А.А. Осипова считает, что «психологическая коррекция – это система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия» [53]. К таким средствам относятся внушение, подражание, убеждение и подкрепление.

Примерно такого же мнения придерживается и Б.Д. Карвасарский, понимающий под психологической коррекцией «направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного функционирования и развития индивида» [57].

Из более поздних исследований нам близка позиция И.В. Костаковой, характеризующей психологическую коррекцию как «один из видов оказания психологической помощи, направленного на изменение не соответствующих оптимальным моделям форм психологического развития с помощью специальных методов, а также обеспечивающего формирование необходимых психологических качеств, которые способствуют эффективной социализации личности и успешной адаптации к изменяющимся жизненным условиям» [33].

В нашем исследовании под психокоррекцией мы понимаем адресное психологическое влияние (использование разнообразных психологических приемов и методов) на определенные психические элементы индивида, направленное на формирование полноценно развитой и функционирующей личности.

Необходимо отметить, что при исследовании феномена «психокоррекции» следует учитывать и содержательные характеристики конкретных психологических подходов (табл. 4).

Содержание психокоррекционной работы при различных подходах

Психологический подход	Содержание работы
Психоаналитический	<p>ЦЕЛЬ: уравновесить различные симптомы и ослабить проявление показателей, ведущих к потере внутреннего комфорта «самого с собой»; обеспечить защиту от негативных эмоций; научить воспринимать и принимать окружающую действительность без каких-либо серьезных переживаний.</p> <p>В процессе самой психокоррекционной работы заложено преодоление неадекватных механизмов психологической защиты</p>
Гуманистический	<p>«ЦЕЛЬ: создать благоприятные условия для позитивных личностных изменений (например, самоактуализация).</p> <p>Деятельность психолога заключается в активизации и мобилизации уникальных возможностей и потенциала личности» [23]</p>
Деятельностный	<p>ЦЕЛЬ: сформировать систему действий в четко структурированной деятельности психолога</p> <p>Деятельность специалиста основана на применении в работе двух групп методов воздействия (направленных на регулирование усиления психических функций, способствующих развитию эмоционального самоконтроля, улучшению саморегуляции; и методов нормативно – ценностной коррекции, где объектами выступают нормативные комплексы, которые обуславливают отказ в подчинении общим принципам, целям и задачам деятельности)</p>

Анализ теоретических положений по проблематике исследования позволил выделить факторы, влияющие на продуктивность психокоррекции: учет возрастных особенностей клиента; наличие комплексной программы коррекции; согласованность ее с реальными запросами клиентов, адекватными современными вызовами социума; соответствие программы личностным характеристикам и индивидуальным особенностям личности; использование альтернативных психокоррекционных методов.

Исследуя содержательные характеристики психокоррекции, мы исходим из ее отличительных признаков, описанных И.В. Костаковой. В частности, ею доказано, что «психокоррекция ориентирована на клинически здоровую личность, имеющую в повседневной жизни психологические трудности, проблемы, жалобы невротического характера, а также на людей, чувствующих себя хорошо, но желающих изменить свою жизнь или ставящих цель – развитие личности; ориентирована на здоровые стороны личности независимо от степени нарушения, на настоящее и будущее личности» [33].

Клиентом она называет человека, в ней нуждающегося, а в качестве объекта психокоррекции определяет личность, семью или группу лиц. Продолжительность психокоррекционной работы, по мнению И.В. Костаковой, чаще всего, укладывается в средние сроки: от одного месяца до года. «Психокоррекция имеет дело с уже сформированными качествами или способами поведения личности и направлена на их исправление/изменение (в отличие от развивающей психологии, задача которой – при отсутствии или недостаточном развитии сформировать у человека нужные психологические качества)» [33].

Следовательно, отличительной особенностью психокоррекции является нацеленность на клиента, его личность, поиск возможных решений психологических проблем человека с ориентацией на его личные характеристики.

Очевидно, что коррекция может осуществляться как в групповом формате, так и индивидуальном. Причем, групповая форма строится на

вовлечении в работу группы лиц, имеющих аналогичные проблемы, их взаимодействии между собой. Специалист (психолог) при этом «руководит» обсуждением, подводит участников к правильным выводам, достигая тем самым заданных результатов; при индивидуальном режиме работы психолог взаимодействует «один на один» с клиентом.

Психокоррекционные методы «направлены на улучшение межличностного взаимодействия, приобретение оптимальных моделей поведения личности, выработке эффективных способов преодоления сложных жизненных ситуаций и гибкости реакций на изменяющиеся условия.

На сегодняшний момент существуют следующие симптоматические методы психокоррекции: аутогенная тренировка, метод условных рефлексов, оперантное научение, система патогенетической психотерапии и другие» [31].

«Психологическая коррекция оказывает активное воздействие на психическую деятельность человека, целью которой является ослабление или устранение различных негативных отклонений в развитии и функционировании психики, а также исправление эмоциональных, поведенческих, когнитивных нарушений, которые создают человеку различные психологические проблем» [31].

При планировании и составлении программы психокоррекционной работы необходимо учитывать и опираться на ее принципы:

- принцип единства диагностики и психокоррекции;
- принцип нормативности развития;
- принцип коррекции «снизу-вверх»;
- принцип коррекции «сверху вниз»;
- принцип системности развития психологической деятельности;
- принцип деятельностный.

В рамках нашего исследования при разработке профилактических мер и программы коррекции эмоционального выгорания адвокатов, нами учтены вышеизложенные аспекты, касающиеся феномена «психокоррекция», а также взяты за основу результаты исследований Н.Е. Водопьяновой.

При разработке программы коррекции синдрома профессионального выгорания, необходимо включать в нее следующие направления.

1. «Смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего учреждения (предприятия, фирмы, организации) и в каждом его подразделении» [17].

Данное направление предполагает, в том числе, целенаправленную деятельность с общественными организациями и структурами, контролирующими и регламентирующими адвокатскую деятельность (Адвокатская палата Волгоградской области), профессиональное консультирование и поддержку; систематическое повышение квалификации, мотивация к самообучению, оптимальные условия труда и т.п.

Также сюда включена работа, направленная на развитие профессиональной культуры, установление комфортной рабочей атмосферы, формирование умений и навыков общения в различных коллективах и окружении.

2. «Развитие рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей (копинга) преодоления стрессов на работе» [17].

В рамках данного направления следует предусмотреть мероприятия, направленные на совершенствование коммуникативной и психологической компетентности; изучение целесообразных и позитивных методов мышления; получение опыта владения конструктивными техниками поведения.

3. «Развитие способности управления уровнем персонального стресса и профилактики синдром профессионального выгорания для сохранения работоспособности» [17].

В этом направлении рекомендованы «мероприятия, направленные на развитие умений управления стрессами в деловых коммуникациях; навыков саморегуляции психических состояний и восстановления психоэнергетических потенциалов» [17].

4. «Освоение системой психологических тренингов личностного роста и самореализации» [17].

В широком смысле здесь должны быть реализованы программы психологического сопровождения профессиональной деятельности специалистов любого уровня, независимо от их стажа работы, но с ориентацией на их личностные характеристики и предпочтения; в более узком (точечно) – программы психологической помощи, ориентированных на организационные и личностные изменения.

Следует отметить, что реализации программы психокоррекции предшествует профилактическая работа, которая на сегодняшний день содержит три направления:

- организация деятельности;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- работа с индивидуальными особенностями.

В рамках реализации первого направления, следует отметить, что усиление профессионального выгорания можно избежать или значительно снизить, если обеспечить реальную возможность профессионального развития (в нашем случае, это смена видов судопроизводства, совместная работа с известными и именитыми коллегами и др.), установить социальные гарантии и усилить мотивацию; организовать здоровые взаимоотношения между коллегами; соблюдать рациональный режим труда и отдыха и т.п.

Кроме того, смягчению синдрома выгорания будет способствовать правильная организация рабочего места (соблюдение требований к освещенности помещения, необходимой температуре воздуха, удобство мебели и т.п.), а также обеспеченность нужными предметами труда (справочники, профессиональные юридические журналы, профессиональные компьютерные программы и т.д.).

На этом этапе в программы корпоративного обучения рекомендуется включить изучение информации о стрессе, ознакомление с техниками планирования и контроля времени, техниками релаксации и т.п.

В целях улучшения психологического климата в отношениях с коллегами положительно скажутся мероприятия, направленные на сплочение коллектива (в нашем случае -это создание психологического комфорта среди коллег-адвокатов, материальная стабильность и т.п.), наращивание духовной сферы личности (корпоративные мероприятия, приуроченные к профессиональным праздникам, семейные выезды на природу, командообразующие тренинги и т.п.), расширение зон личной ответственности. «Стремление к профессиональному совершенствованию, внимание к собственным эстетическим запросам, постоянное сознание необходимости делать добро будут способствовать созданию той атмосферы, в которой возможно купирование многих стрессовых реакций» [20].

При планировании работы по третьему направлению, целесообразно запланировать тренинги, мероприятия и семинары, направленные на формирование критического и креативного мышления; практикумы по разрешению различных конфликтных ситуаций, как профессиональных, так и личностных. Также положительный эффект будет достигнут при проведении тренингов на снижение уровня напряженности, формирование и развитие навыков управлять собой эмоционально и в стрессовых ситуациях, расслабляющие процедуры.

Таким образом, в данном параграфе рассмотрены теоретические аспекты, на которые необходимо ориентироваться при составлении программы коррекции эмоционального выгорания адвокатов и разработке профилактических мер. Сама программа будет подробно рассмотрена в третьей главе диссертации.

* * *

В результате проведения сравнительно-сопоставительного анализа основных теоретических положений, раскрывающих сущность синдрома профессионального выгорания и описывающих механизм его коррекции нами сделаны следующие выводы.

Проанализировав результаты исследований Б.Г. Ананьева, К.А.Абульхановой-Славской, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, К. Маслач, Л.М. Митиной, А.А. Руковишниковой, Г. Селье, А.И. Сильвестрова и других уточнено понятие «профессионального выгорания». В самом общем виде профессиональное выгорание представляет собой специфические, характерные симптомы (переутомление, нежелание общаться с кем-либо, дефицит эмоций, а также отсутствие планов на будущее), проявляющиеся у человека в течение жизни в процессе осуществления им своей профессиональной деятельности.

Нами выделены внешние и внутренние факторы проявления профессионального выгорания. Первые включают в себя хроническую напряженную психоэмоциональную деятельность, дестабилизирующую организацию деятельности, ответственность за исполняемые функции и операции, отрицательную психологическую атмосферу профессиональной деятельности, психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения; и проявляются непосредственно в процессе профессиональной деятельности.

Внутренние факторы данного феномена напрямую влияют на наличие синдрома выгорания, т.к. зависят от индивидуальных характеристик личности и проявляются в имеющейся предрасположенности к эмоциональной ригидности; усиленной актуализации обстоятельств профессиональной деятельности; слабой мотивации к профессии, отсутствии эмоций при осуществлении профессиональных действий; дезориентации личности и т.д.

К симптомам проявления эмоционального профессионального выгорания относятся физиологические, психологические и поведенческие признаки.

Анализ существующих положений по проблеме исследования позволил выделить основные причины синдрома профессионального выгорания в контексте представителей разных профессий; а учитывая, что профессия адвоката является публичной и предусматривает высокий уровень коммуникативности, нами определены причины появления выгорания у представителей данной профессии (несоответствие ожиданий с

действительностью адвокатской деятельности, неоднократные изменения в законодательстве, специфическая клиентура, необходимость взаимодействия с клиентом в круглосуточном режиме, частые командировки, этические нормы, нестабильность профессиональной нагрузки и другие).

На основе данных заключений раскрыто содержание термина «профессиональное выгорание сотрудников адвокатуры» – это есть комплексное явление, совмещающее в себе психологические и физиологические свойства личности, характеризующиеся истощением и увяданием, влекущее за собой спад производительности труда и непропорциональность трудового времени и также предрасположенность к саморазрушению.

В процессе исследования выделены следующие стадии профессионального выгорания:

- нервное напряжение, создаваемое хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента;

- сопротивление (резистенция) человека, пытающегося оградить себя от неприятных впечатлений;

- истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления.

Выделенные стадии следует учитывать при разработке мероприятий по профилактике профессионального выгорания работников адвокатуры и последующей психологической коррекции. Содержательные характеристики разработанных мероприятий и программы коррекции синдрома выгорания приведены во второй главе.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ АДВОКАТОВ

2.1. Организация и характеристика методов исследования

В ходе теоретического исследования поставленной нами проблемы, была сформулирована гипотеза, заключающаяся в том, что адвокаты различных сфер судопроизводства в равной степени подвержены синдрому профессионального выгорания, который обусловлен спецификой адвокатской деятельности. Процесс психологической коррекции исследуемого феномена будет эффективным при реализации предложенной программы коррекции эмоционального выгорания адвокатов, направленной на формирование общей стрессоустойчивости и снижение уровня тревожности.

Целью исследования послужило выявление особенностей профессионального выгорания работников адвокатуры и разработка программы коррекции данного явления и профилактики.

Эмпирическое исследование проводилось в 2020-2022 гг.

В исследовании приняли участие 69 адвокатов г. Волгограда, работающих в различных сферах судопроизводства (гражданское, уголовное), со стажем работы 10 лет и более. Из них – 27 мужчин (39,13%) и 42 женщины (60,87%). Семейное положение по выборке – состоят в браке 48 респондентов (69,57%), 21 респондент (30,43%) – не состоящие в браке. Средний возраст респондентов составил 40 ± 3 лет.

Мы предположили, что адвокаты в силу специфики своей профессиональной деятельности, так или иначе, проходят через стрессовые ситуации, что повышает уровень тревожности и, соответственно, способствует к большей вероятности проявления признаков выгорания, причем большей склонностью к профессиональному и эмоциональному выгоранию предрасположены женщины и адвокаты, работающие в уголовном судопроизводстве.

Для подтверждения данной гипотезы нами были отобраны следующие методики:

1. Опросник «Экспресс-оценка выгорания» В. Каппони, Т. Новак (адаптированная Н.Е. Водопьяновой).

2. Методика А.А. Руковишникова по определению психического выгорания.

3. Диагностика профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона (адаптированная Н.Е. Водопьяновой).

4. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко).

Описание методик, используемых в исследовании.

Опросник «Экспресс-оценка выгорания» В Каппони, Т. Новак (адаптированная Н.Е. Водопьяновой).

Проведение анкетирования по данной методике позволило нам определить начальные симптомы выгорания. Результаты опроса впоследствии учтены при разработке профилактических мер.

Опросник включает 10 вопросов с вариантами ответов да/нет. Интерпретация результатов очень проста: при подсчете учитываются только положительные ответы, и поэтому респонденты, практически сразу, определили есть ли у них первые признаки выгорания. Минимальное количество баллов (0-1) свидетельствует о том, что у опрашиваемого нет никаких признаков. При количестве 2-6 баллов рекомендован отдых на несколько дней. От 7 до 9 баллов – следует задуматься, внести в свою жизнь некое разнообразие. Тревогу вызывают респонденты, которые ответили на все вопросы положительно (10 баллов), у них проявление симптомов выгорания на лицо.

Методика А.А. Руковишникова по определению психического выгорания.

По данной методике мы диагностировали степень психического выгорания в контексте подструктур личности (психоэмоциональное истощение (ПИ), личностное отдаление(ЛО), профессиональная мотивация (ПМ)). Респондентам предложено 72 утверждения, которые они должны были утвердить или опровергнуть по отношению к себе (варианты ответов: «часто», «обычно», «редко», «никогда»).

При обработке ответов мы подсчитывали количество баллов по трем шкалам ПИ, ЛО и ПМ, и с помощью нормативных значений определяли уровень психического выгорания по каждой шкале.

Кроме того, данная методика позволила определить характер жизненного проявления исследуемого феномена в межличностном, личностном и мотивационном аспектах.

Диагностика профессионального выгорания К. Маслач и С. Джексона (адаптированная Н.Е. Водопьяновой).

Данная методика позволила определить, в какой степени у опрашиваемых наглядно выражены коммуникативные признаки выгорания. Авторы данной методики выделяют три шкалы:

- эмоциональное истощение – позволяет увидеть связь между эмоциями респондента и его профессиональной деятельностью. По данной шкале показатели распределены между низким уровнем (0-7 балла), средним (8-17б.) и высоким (18 баллов и более). Соответственно, наиболее опасен высокий уровень, указывающий на излишнее утомление респондента; его безразличие и равнодушие к профессиональным успехам; общую депрессию.

- деперсонализация – резульативный параметр показывает степень удовлетворенности своей профессиональной деятельностью, осознанием себя как профессионала, а также уровень взаимоотношений с коллегами. Как и в предыдущей шкале, здесь определено три уровня: низкий, средний, высокий. Для высокого уровня характерно проявление формального, и даже, жесткого отношения с коллегами, отрешенность от коллектива, а также присутствие мнения, что тебя несправедливо оценивают коллеги и клиенты.

- редукция личных достижений – данная шкала отражает уровень собственной самооценки, жизнелюбия и человеколюбия, общего оптимизма и уверенности в своих силах, умении разрешить любую проблему своими силами. В отличие от первых двух шкал, беспокойство вызывает низкий уровень (выше 31 балла). Уровни па данной шкале расположены в обратном порядке: высокий уровень редукции личных достижений – 0 – 22 балла, средний – 23-30 баллов; всего по шкале можно набрать до 40 баллов.

Методику «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) мы применили для выявления типичных проявлений тревожности работников адвокатуры и их способности эмоционально абстрагироваться от нежелательных воздействий.

При диагностике проявлений профессионального выгорания специалистов данная методика используется в большинстве случаев. Несомненным плюсом и отличительной чертой от других методик является то, что в соответствии с выводами В.В. Бойко «стресс в своем развитии поочередно проходит три фазы: «напряжение», «резистенция» и «истощение», и, соответственно, данная методика позволяет обнаружить признаки выгорания на определенных этапах, с характерными для каждого этапа особенностями[54]. Содержательные характеристики этапов развития стресса в соответствии с методикой В.В. Бойко описаны нами ранее и включают следующие этапы, что представлено в таблице 5 [14].

Таблица 5

Содержательные характеристики этапов развития стресса

Наименование этапа	Описание	Симптомы
Напряжение	Является пусковым «двигателем» образования начальной стадии эмоционального выгорания	Депрессия, тревожность, недовольство своим Я, переживание негативных явлений», подавленность, ощущение ловушки
Резистенция	Стремление к благополучию и комфорту влечет за собой желание избежать давление из вне, и соответственно, субъект сопротивляется довлеющим внешним факторам	Болезненное реагирование на любое проявление эмоций; избегание любых контактов, даже с членами семьи; попытки сократить обязанности и общение по работе
Истощение	Снижение тонуса, ослабление нервной системы, упадок сил	Вегетативная дистония, разрушение нервной системы, дефицит проявления эмоций, общая отстраненность

Опросник содержит 84 пункта, которые, в свою очередь, разбиты на 12 групп (шкалы), каждая из которых анализируется в контексте выделенных В.В. Бойко трех стадий эмоционального выгорания. Диагностика позволяет определить 16 параметров: результаты по каждой группе, результаты по стадиям и общий показатель.

Анализ результатов исследования по перечисленным методикам позволил нам интерпретировать полученные данные (параграф 2.2) и на основе выводов составить план профилактических мероприятий, а также разработать программу психологических мероприятий по профилактике профессионального выгорания сотрудников адвокатуры, осуществляющих деятельность в уголовном судопроизводстве.

При разработке профилактических мероприятий, мы обратили внимание, прежде всего, на положительные ответы, и, исходя из них, рекомендовали те или иные процедуры.

Разработанные нами профилактические мероприятия подробно рассмотрим в параграфе 2.3.

2.2. Анализ результатов исследования

В результате проведенного в первой главе теоретического исследования, мы пришли к выводу, что адвокаты, как представители публичной профессии склонны испытывать дискомфорт; специфика их деятельности может спровоцировать стрессовые ситуации; а также при выполнении ими, непосредственно, своих обязанностей они находятся в напряжении и могут колебаться в конечном исходе дела. В связи с этим работники адвокатуры подвержены профессиональному выгоранию, причем зачастую первичные признаки проходят незаметно, что способствует дальнейшему стремительному развитию синдрома выгорания.

В качестве гипотезы исследования мы сделали предположение, что наибольшей склонностью к эмоциональному и профессиональному выгоранию обладают сотрудники адвокатуры, ведущие уголовные дела; а также женщины-адвокаты.

Первое предположение о более яркой степени выраженности синдрома выгорания у адвокатов уголовного судопроизводства обусловлено самой спецификой гражданского и уголовного судопроизводства.

Основные различия уголовного и гражданского судопроизводства представлены на рисунке 3:



Рис. 3. Различия уголовного и гражданского судопроизводства

Несмотря на то, что и уголовное и гражданское судопроизводство реализуют одну задачу – осуществляют правосудие – характер интересов сторон, участвующих в гражданском или уголовном процессах, весьма неодинаков.

Гражданское судопроизводство направлено на защиту интересов отдельных граждан или хозяйствующих субъектов, соблюдение прав и

обязанностей, определенных в различных гражданских договорах. Общественные интересы в данном случае не затрагиваются, т.к. частное лицо самостоятельно решает вопросы об использовании имеющихся прав и в случае отказа урон наносится только правообладателю.

При ведении гражданских дел от адвоката требуются исключительно высокий уровень мастерства и отличные профессиональные знания (порядок и сроки подачи исковых заявлений, правильность оформления соответствующих документов и т.п.). Эмоциональные личностные качества в гражданском судопроизводстве затрагиваются слабо, ответственность сопряжена с профессионализмом адвоката. В цепочке взаимодействия во время гражданского процесса задействованы истец – ответчик – суд- адвокаты, а сам гражданский процесс регламентирован Гражданско процессуальным кодексом Кодексом.

Специфика же профессиональной деятельности адвоката, занимающегося уголовными делами, в большинстве случаев, сопровождается повышенной ответственностью за исход дела; эмоциональной напряженностью и пр.

Уголовное производство всегда публично, т.к. затрагивает интересы социума. В уголовном процессе взаимодействие может быть выстроено по схеме «потерпевший – обвиняемый – органы дознания – органы предварительного следствия – прокуратура – адвокатура –суд», могут быть подключены и другие участники по конкретному делу. В этой связи адвокату приходится общаться со всеми сторонами, участвующими в процессе, что сопровождается возникновением напряженности и большей степенью ответственности (квалификация преступления, срок заключения, мера пресечения и т.д.); перенасыщение общением (взаимодействие с обвиняемым, его родственниками, коллегами, сотрудниками прокуратуры, судьей и т.д.); внутренним противоречием (человек совершил тяжкое преступление, но имеет право на защиту) и прочими негативными проявлениями.

Поэтому становится очевидно, что профессиональная деятельность адвоката уголовного судопроизводства более сложна и противоречива,

следовательно, он в большей степени подвержен профессиональному выгоранию.

Наше второе предположение о том, что женщины-адвокаты обладают наибольшей склонностью к эмоциональному и профессиональному выгоранию независимо от вида судопроизводства; основано на наблюдениях и собственном практическом опыте.

Таблица 6

Результаты первичных симптомов выгорания по выборке респондентов с учетом гендерного признака

Уровень	Мужчины (27 чел., 100%)		Женщины (42 чел., 100%)	
	Чел.	%	Чел.	%
Низкий уровень (норматив 0-1)	3	11,11	4	9,52
	7 чел.			
Средний уровень (норматив 2-6)	20	74,1	29	69,05
	49 чел.			
Высокий уровень (норматив 7-9)	4	14,81	7	16,67
	11 чел.			
Кризисное значение (норматив 10)	0	-	2	4,76
	2 чел.			

Для анализа профессионального выгорания мы изучили первичные симптомы выгорания работников адвокатуры (Таблица 6), который показал, семь опрошиваемых не подвержены синдрому выгорания, причем доли распределились следующим образом: 11,11% – мужчин и 9,52% женщин, что можно отметить, как положительный момент следует. Средний уровень выгорания отмечен у большей части адвокатов мужского пола (74,1%) и женщин-адвокатесс (69,05%), и для того, чтобы ослабить проявляющиеся симптомы, достаточно провести профилактические мероприятия, направленные на достижение стабилизации эмоционального состояния и обеспечение удовлетворенности адвокатской деятельностью.

Как негативный момент можно отметить наличие доли опрошиваемых с высоким уровнем проявления эмоционального профессионального выгорания – у 14,81% мужчин, и 16,67% женщин. При таких показателях выгорания в купе

с психопрофилактическими мероприятиями необходимо проводить психокоррекцию синдрома.

Наглядно результаты по первичным симптомам у адвокатов представлены на рисунке 4:

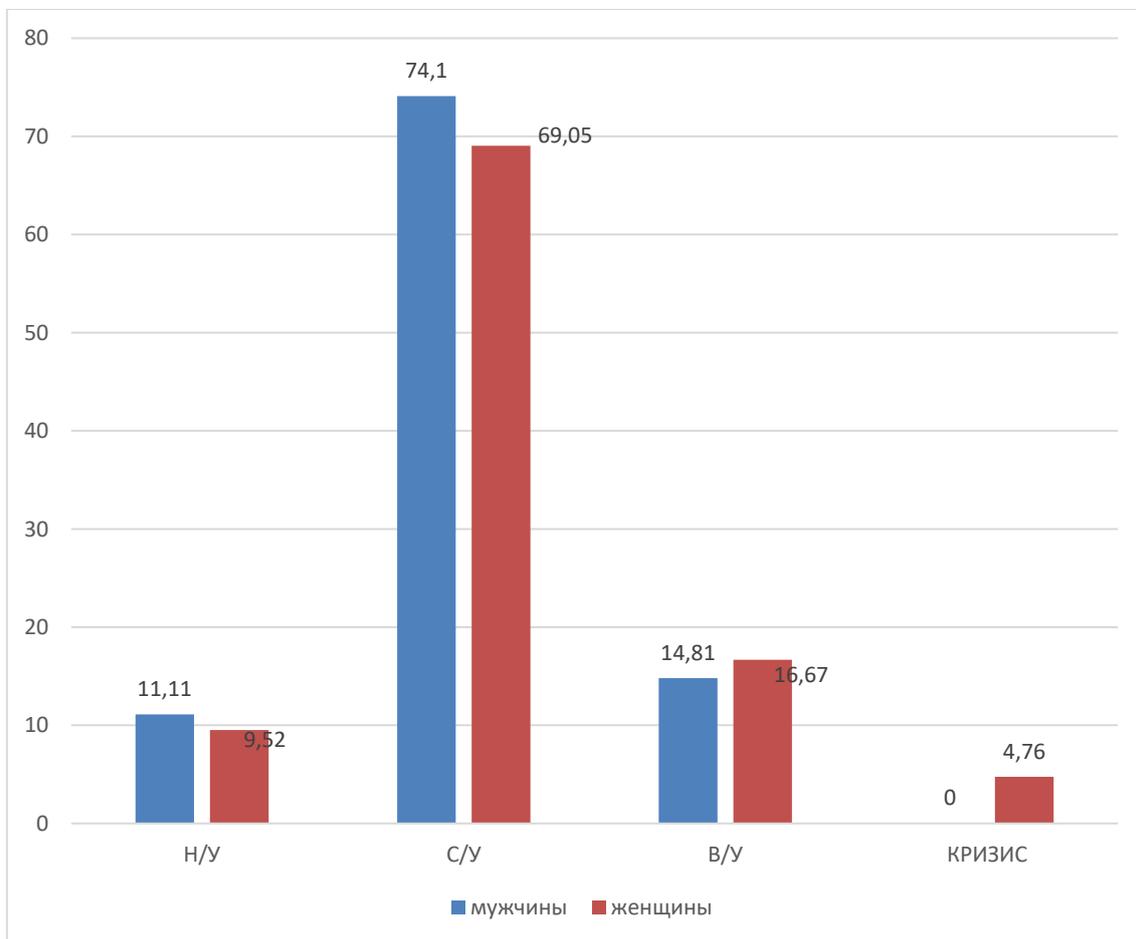


Рис. 4. Распределение первичных симптомов выгорания по гендерному признаку

Гипотеза о том, что женщины-адвокаты более подвержены синдрому выгорания подтвердилась косвенно: 4,76 % опрошиваемых женщин отмечены критические значения, аналогичный показатель у адвокатов мужского пола не наблюдается. Для полного подтверждения гипотезы о предрасположенности женщин адвокатов к большему проявлению симптомов выгорания провели статистическую проверку с помощью t – критерий Стьюдента (таблица 7).

Гендерные различия в эмоциональном выгорании адвокатов

показатель	пол	количество	среднее	значимость
ПИ	М	27	23,1481	,397
	Ж	23	25,7826	
ЛО	М	27	22,2963	,932
	Ж	23	22,5217	
ПМ	М	27	36,8519	,192
	Ж	23	39,5652	
ИПВ	М	27	82,2963	,356
	Ж	23	87,8696	
ЭИ	М	27	21,8148	,089
	Ж	23	26,5652	
Д	М	27	14,4074	,374
	Ж	23	12,9565	
РЛД	М	27	30,6667	,204
	Ж	23	32,9565	
напряжение	М	27	31,2963	,326
	Ж	23	27,2174	
резистенция	М	27	39,7778	,627
	Ж	23	41,0870	
истощение	М	27	45,9630	,717
	Ж	23	44,5652	

Данные таблицы 7 свидетельствуют о том, что все показатели статистической значимости различий в эмоциональном выгорании по гендерному признаку превышают допустимое значение 0,05; т.е. зафиксированы незначительные изменения показателя.

Следовательно, гипотеза о том, что у представительниц женского пола более выражены компоненты эмоционального и профессионального выгорания, чем у мужчин, не подтвердилась.

Прежде всего, данный факт объясняется не точной выборкой исследования, т.к. опрошены женщины-адвокаты возрастной категории 40 ± 3 , года со стажем адвокатской деятельности от 10 лет и более, без учета семейного положения, наличия или отсутствия детей и других признаков.

Более глубокое исследование о предрасположенности женщин адвокатов к профессиональному выгоранию с учетом всех обозначенных критериев является перспективой дальнейшего исследования.

Далее мы определили особенности психического выгорания. В результате обработки эмпирических данных по данному показателю выявлены уровни (крайне низкий, низкий, средний, высокий и крайне высокий) проявления его компонентов (психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и профессиональная мотивация) и подсчитали общий показатель «индекс психического выгорания».

Количественное проявление компонентов выгорания у опрошенных сотрудников адвокатуры представлено в таблице 8.

Таблица 8

Проявление компонентов выгорания у сотрудников адвокатуры

Показатель	ПИ	ЛО	ПМ	ИПВ
Среднее знач.	25,8696	23,1449	38,1739	87,1884
Количество опрошенных	69	69	69	69
Стандартное отклонение	12,81763	10,92121	7,19672	24,67630

Примечание по обозначениям в таблице: ПИ – психоэмоциональное истощение; ЛО-личностное отдаление; ПМ-профессиональная мотивация; ИПВ – «индекс психического выгорания».

Анализируя данные таблицы 8, делаем вывод о том, что показатели, характеризующие уровень психоэмоционального истощения, по всей выборке исследования и вне зависимости от гендерного признака и вида судопроизводства принимают средние значения, что свидетельствует о среднем уровне истощения адвокатов.

Аналогичная ситуация наблюдается и по шкале «личностное отдаление»: все показатели демонстрируют средние значения.

Данные по шкале «профессиональная мотивация» свидетельствуют о крайне высоком уровне показателя, что с одной стороны расценивается положительно. Адвокаты, участвующие в эксперименте, в большинстве своем, положительно мотивированы на выполнение профессиональных задач, относятся к своей работе с интересом и оптимизмом. Однако, завышенная мотивированность может иметь и негативные последствия. Невыполнимость слишком высоких ожиданий может повлечь за собой разочарование в профессии, отрицательно повлиять на самооценку, излишний энтузиазм способен спровоцировать к чрезмерной жертвенности, что, в свою очередь

приведет к усилению проявления личностного отдаления (проявление нервозности в общении, досады, ксенофобии, жесткости и т.п.) и психоэмоциональному истощению.

Общий показатель, характеризующий значение «Индекс психического выгорания» каждого участника эксперимента получен путем сложения значений показателей по предыдущим трем шкалам (ПИ+ЛО+ПМ). Согласно таблице 8, индекс находится на уровне средних значений большинства опрашиваемых адвокатов (87,1884), т.е. на осуществление ими профессиональной деятельности проявление уже имеющихся симптомов профессионального выгорания оказывают незначительное влияние.

Как правило, адвокатам со средним уровнем выгорания присущи отдельные компоненты выгорания, но в более адаптированном проявлении (временное расстройство о ходе процесса, незначительные и не системные недочеты, снижение концентрации); у них адекватная самооценка; их внутренние ресурсы как эмоциональные, так и физические находятся в норме; они проявляют заинтересованность к инновационным формам работы и специфике ведения дел; изучают положительный опыт коллег и готовы совершенствовать собственный уровень профессиональной подготовки.

Результаты статистической обработки данных по проявлению показателя «эмоциональное выгорание личности» адвоката представлены в таблице 9.

Таблица 9

Сформированность синдрома эмоционального выгорания у адвокатов

Показатель	напряжение	резистенция	истощение
Среднее знач.	30,4638	39,4928	45,2319
Количество опрашиваемых	69	69	69
Стандартное отклонение	14,88641	9,53264	13,32086

В соответствии с полученными результатами, отображенными в таблице 9, сделаны следующие выводы. Показатели, характеризующие уровень сформированности фаз «напряжение» и «резистенция», находятся в примерно одинаковых пределах и указывают на несформированность фаз; тогда как фаза, свидетельствующая об истощении, находится в стадии формирования. Таким

образом, можем констатировать, что на эмоциональное состояние личности опрошиваемых адвокатов большее влияние оказывает истощение.

Исходя из вышеизложенного, мы можем предположить, что к истощению приводит завышенная мотивация и излишний энтузиазм, вызывающие дефицит эмоций.

Далее была проведена проверка основной гипотезы исследования о большей предрасположенности к выгоранию адвокатов уголовного судопроизводства по сравнению с их коллегами, осуществляющими деятельность в гражданском судопроизводстве.

Для подтверждения этой гипотезы все полученные количественные данные прошли статистическую обработку (с использованием t – критерия Стьюдента), полученные результаты отображены в таблице 10.

Таблица 10

Особенности выгорания адвокатов в зависимости от вида судопроизводства

показатель	вид судопроизводства	количество	среднее	значимость
общий уровень выгорания	гражданский	33	3,5455	,002
	уголовный	36	5,3056	
ПИ	гражданский	33	26,0303	,921
	уголовный	36	25,7222	
ЛО	гражданский	33	21,8485	,349
	уголовный	36	24,3333	
ПМ	гражданский	33	37,8788	,747
	уголовный	36	38,4444	
ИПВ	гражданский	33	85,7576	,648
	уголовный	36	88,5000	
ЭИ	гражданский	33	23,9394	,453
	уголовный	36	26,0278	
Д	гражданский	33	12,4545	0,40
	уголовный	36	15,6111	
РЛД	гражданский	33	30,4848	,090
	уголовный	36	33,2778	
напряжение	гражданский	33	26,9091	,050
	уголовный	36	33,7222	
резистенция	гражданский	33	38,7273	,527
	уголовный	36	40,1944	
истощение	гражданский	33	43,6061	,335
	уголовный	36	46,7222	

Примечание по обозначениям в таблице: ПИ – психоэмоциональное истощение; ЛО-личностное отдаление; ПМ-профессиональная мотивация; ИПВ – «индекс психического выгорания»; Д – деперсонализация; РЛД -редукция личных достижений.

Как видим, значимые различия в проявлении симптомов выгорания адвокатов получены по следующим показателям:

- общий уровень выгорания;
- деперсонализация;
- напряжение.

Анализируя названные показатели, видим, что у адвокатов гражданского судопроизводства общий уровень выгорания составил 3,54; показатель, характеризующий степень деперсонализации – 12,45; а напряжение – 26,90; тогда как у адвокатов уголовного судопроизводства средние значения этих же показателей составили 5,30, 15,61 и 33,72 соответственно.

Таким образом, основная гипотеза о том, что адвокаты, работающие в уголовной сфере подвержены синдрому профессионального выгорания в большей степени, чем адвокаты гражданского судопроизводства – подтвердилась.

2.3. Программа психологических мероприятий по профилактике профессионального выгорания адвокатов

В результате проведенного эмпирического исследования было выявлено:

- у большей части респондентов независимо от вида судопроизводства и гендерного признака отмечен средний уровень выгорания;

- малая доля женщин адвокатов (4,76%) имеют кризисное значение выгорания, но при дальнейшей статистической обработке данных выявили, что данное отклонение незначимо; соответственно гипотеза о том, что у представительниц женского пола более выражены компоненты эмоционального и профессионального выгорания, чем у мужчин, не подтвердилась;

– средний уровень истощения и личностного отдаления опрашиваемых адвокатов; а на общий индекс выгорания большее влияние оказывает высокий уровень профессиональной мотивации; что расценивается двояко;

- на эмоциональное состояние личности адвокатов большее всего влияет истощение;

- статистическая обработка всех эмпирических данных с использованием t-критерия Стьюдента позволило доказать основную гипотезу о том, что адвокаты, работающие в уголовной сфере подвержены синдрому профессионального выгорания в большей степени, чем адвокаты гражданского судопроизводства – подтвердилась.

Исходя из выводов исследования и основываясь на собственный многолетний опыт практической адвокатской деятельности, сформулированы практические рекомендации, предложен цикл профилактических мероприятий, целью которых выступает предупреждение возникновения синдрома выгорания; снижение степени влияния внешних и внутренних факторов на личность человека и совершенствование способов саморегуляции; формирование положительного опыта по реагированию на раздражающие факторы и укрепление стрессоустойчивости, а также разработана программа коррекции эмоционального выгорания путем снижения эмоционального истощения работников адвокатуры.

В рамках предложений по развитию и совершенствованию организационно-психологических аспектов адвокатской деятельности руководителю адвокатской палаты Волгоградской области рекомендуется учредить службу психологической помощи и сопровождения адвокатов, или заключить договор о долговременном сотрудничестве с практикующим психологом для систематического проведения консультаций, мониторинга проявления признаков выгорания у работников адвокатуры, профилактических мероприятий; а также осуществления психологического сопровождения адвокатов при исполнении последними особо сложных защитных процедур и для оптимизации неблагоприятных явлений в профессиональной деятельности.

В компетенции руководителей адвокатской палаты Волгоградской области и его структурных подразделений включены мероприятия по оптимизации и рационализации рабочих нагрузок сотрудников адвокатуры. В связи с этим рекомендуется периодически перераспределять количество клиентов, адаптировать графики бесплатных консультаций клиентов,

делегировать некоторые должностные обязанности помощникам адвокатов, осуществлять ротацию кадров, в том числе смену видов судопроизводства, или смену видов деятельности (например, обмен практическим опытом с коллегами на семинарах, курсах повышения квалификации, педагогическая деятельность) и т.п.

«Принимая во внимание выводы и заключения ведущих специалистов по проблеме исследования, результаты проведенного опроса, нами предложены профилактические мероприятия, направленные на снижение степени неудовлетворенности работой и реабилитацию эмоционального выгорания:

- организация и проведение серии мероприятий по психологическому просвещению адвокатов;

- проведение психологической диагностики адвокатов с периодичностью не реже, чем один раз в полугодие;

- организация ежегодного индивидуального психологического консультирования (для установления стадии выгорания и разработки стратегий ее преодоления);

- организация корпоративных и индивидуальных тренингов;

- смена вида деятельности в нерабочее время;

- периодически обновлять круг общения;

- обучение методикам релаксации» [14].

Все мероприятия направлены на снятие стрессовых факторов в профессиональной деятельности: эмоциональная разгрузка, снятие напряжения, стремление к сбалансированности между затраченной энергией и оплатой труда, оптимизацию мотивационных установок на выполнение профессиональных операций.

Психопрофилактические мероприятия носят рекомендательный характер и предназначены для адвокатов любого вида судопроизводства со средним и высоким уровнем выгорания.

Цель проведения профилактических мероприятий – предупреждение возникновения синдрома выгорания; формирование опыта по организации

деятельности с учетом влияния внутренних и внешних факторов, влияющих на степень проявления исследуемого феномена и укрепление стрессоустойчивости.

В ходе проведения мероприятий решаются следующие задачи:

- выявление реального уровня состояния эмоциональной напряженности у адвокатов;
- просвещение сотрудников адвокатуры в вопросах поддержания собственного психологического комфорта;
- развитие навыков бесконфликтного и уравновешенного общения с коллегами, клиентами, близкими людьми;
- формирование опыта рационального распределения собственного времени;
- снижение психоэмоционального напряжения;
- реализация творческого потенциала работников адвокатуры.

Предложенные профилактические мероприятия рекомендуются для постоянного проведения с периодичностью 1 раз в месяц, в течение одного года, т. е. минимум 12 занятий, предусмотрено поточное проведение занятий.

Целевая аудитория – адвокаты Волгоградской области.

Организационные формы работы при проведении мероприятий: индивидуальная, фронтальная, групповая; предусмотрена также работа в подгруппах до 4-х человек.

Внутригрупповой состав не разделен по возрастным и гендерным признакам и может быть, как однородным, так и смешанным. Максимальное количество человек в группе – не более 15 человек, причем состав группы на каждом занятии может отличаться от предыдущего для того, чтобы каждый член группы использовал возможность взаимодействия с разными партнерами.

Наиболее эффективными методами работы с группой зарекомендовали себя мини-лекции, беседа-дискуссия, игровые упражнения, творческие задания, решение производственных ситуаций с последующим их анализом. Для индивидуальной работы целесообразны индивидуальные консультации, психодиагностика с выдачей рекомендаций. Кроме того, и при групповой и при

индивидуальной формах работы будут проводиться практические коррекционные и релаксационные занятия.

Прогнозируемые результаты:

- получение достоверных сведений о состоянии эмоциональной напряженности у адвокатов;
- повышение уровня компетентности адвокатов в вопросах поддержания собственного психологического комфорта;
- повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- устойчивое состояние психологического комфорта при общении с клиентами, коллегами и членами семьи.

Обязательными условиями реализации предложенных мероприятий (табл. 11) выступают принцип добровольного участия; осмысление адвокатом собственных личностных проблем и его способность к адекватной самооценке; открытое взаимодействие и обратная связь со всеми участниками конкретного мероприятия; взаимоуважение и доверие.

Таблица 11

Мероприятия по профилактике профессионального выгорания и снижению уровня тревожности (тематическое планирование)

Наименование мероприятия/Тема занятия	Цель	Формы/методы работы
Вводное занятие. Знакомство с группой. Установка правил	- знакомство с модератором и членами группы; - развитие навыков	<u>Формы:</u> - групповая, - фронтальная
взаимодействия (ЯНВАРЬ)	планирования и и рационального распределения времени; - создание условий для правомерной оценки результатов и событий	<u>Методы:</u> - тренинг «Выбор имени» - упражнение «Ожидание и реальность» - создание ситуации успеха «Мне повезет»
Первичная диагностика симптомов выгорания (ФЕВРАЛЬ)	- выявление актуального эмоционального состояния участников мероприятий	<u>Формы:</u> - индивидуальная <u>Методы:</u> - психодиагностика (методики В. Капони,

		А.А. Руковишникова, Н.Е. Водопьяновой, В.В. Бойко), с последующей выдачей рекомендаций; - консультирование
Практикум «Позитив в нашей жизни: важно или нет...» (МАРТ)	- создание условий для развития позитивной самооценки; - создание условий для развития благоприятных отношений с партнером	<u>Формы:</u> - групповая - индивидуальная <u>Методы:</u> - тренинг; - решение ситуаций
Просветительский лекторий «Можно ли избежать стресса» (АПРЕЛЬ)	- актуализация опорных знаний по вопросам снятия напряжения в стрессовых ситуациях	<u>Формы:</u> - фронтальная <u>Методы:</u> - беседа-дискуссия, - тренинг «Напряжение-расслабление» - рефлексия
Культурно-развлекательная программа «31 мая – родился Адвокат» (МАЙ)	- распространение положительного профессионального опыта; - реализация навыков эмоциональной разгрузки; - создание оптимистических жизненных установок - оптимизация корпоративного духа; - создание условий для реализации творческого потенциала адвокатов	<u>Формы:</u> - групповая <u>Методы:</u> - игровые упражнения; - творческие задания; - тренинг
Семинар-практикум «Компромисс» (ИЮНЬ)	- ознакомление с инновационными способами снятия эмоционального напряжения, выхода из конфликтных ситуаций; - создание условий для формирования практических навыков при снятии напряжения	<u>Формы:</u> - мини-группы <u>Методы:</u> - игровые упражнения; - тренинг «Что я вижу в зеркале?»; - игра «В мире эмоций»
Просветительский лекторий «Правила эффективного общения и взаимодействия» (ИЮЛЬ)	- актуализация опорных знаний по вопросам организации результативного взаимодействия между партнерами, клиентами, близкими людьми, представителями власти и т.п.	<u>Формы:</u> - фронтальная <u>Методы:</u> - мини-лекция, - тренинг «Правила общения»; - рефлексия
Семинар-практикум «Поговорим?» (АВГУСТ)	- создание условий для развития бесконфликтного и уравновешенного общения с окружающими людьми	<u>Формы:</u> - мини-группы <u>Методы:</u> - игровые упражнения; - решение практических ситуаций

Промежуточная диагностика симптомов выгорания (СЕНТЯБРЬ)	- выявление текущего эмоционального состояния участников мероприятий	<u>Формы:</u> - индивидуальная <u>Методы:</u> - диагностика (методики В. Каппони, А.А. Руковишниковой, Н.Е. Водопьяновой, В.В. Бойко), с последующей выдачей рекомендаций; - сравнительный анализ; - консультирование; – разработка корректирующих процедур
Семинар- практикум по управлению собственными эмоциями (ОКТЯБРЬ)	- создание условий для развития навыков самоуправления и контроля над собственными эмоциями	<u>Формы:</u> - мини-группы <u>Методы:</u> - решение ситуаций
Просветительский лекторий «Релаксация: как достигнуть» (НОЯБРЬ)	- создание условий для развития личностных ресурсов по противодействию негативным ситуациям	<u>Формы:</u> - индивидуальная, - групповая <u>Методы:</u> - тренинг, - упражнения по релаксации
Круглый стол «Подведение итогов» (ДЕКАБРЬ)	- создание условий для развития навыков самооценки и анализа результатов	<u>Формы:</u> - групповая <u>Методы:</u> - дискуссия; - рефлексия – обратная связь

Выполнение предложенных рекомендаций будет препятствовать развитию синдрома эмоционального выгорания, и способствовать созданию условий для повышения стрессоустойчивости.

По результатам проведенного анализа установлено, что наиболее выделяющим компонентом в структуре профессионального выгорания адвокатов и вызывающим опасение является эмоциональное истощение; поэтому при разработке корректирующей программы нами учтен данный факт.

Далее приведем основные характеристики программы психологических мероприятий по профилактике эмоционального выгорания путем снижения эмоционального истощения работников адвокатуры уголовного судопроизводства.

Цель: психокоррекция эмоционального истощения адвокатов, совершенствование навыков саморегуляции.

Задачи программы:

- закрепить опорные знания, умения и навыки адвокатов по вопросам сохранения собственного физического и психического здоровья;
- создать условия для активизации личностных ресурсов работников адвокатуры при снятии эмоционального напряжения;
- сформировать навыки саморегуляции и переключения внимания с негативных обстоятельств на внутренний мир личности (ощущение, мысли, чувства и т.п.)

Целевая аудитория: работники адвокатуры, осуществляющие деятельность в уголовном судопроизводстве со средним, высоким и крайне высоким уровнем эмоционального истощения.

Программа профилактических мероприятий эмоционального выгорания путем снижения эмоционального истощения у адвокатов уголовного судопроизводства предполагает проведение вводной лекции, пяти групповых тренингов, рефлексии. Продолжительность программы 8 часов.

По окончании реализации программы запланированы следующие результаты:

- овладение адвокатами актуальным когнитивным аппаратом по вопросам всестороннего сохранения здоровья;
- сформированные навыки по активизации внутренних ресурсов личности в различных неопределенных ситуациях;
- способность к самоконтролю эмоционального состояния в непредвиденных и профессиональных ситуациях;
- способность переключаться с внешних раздражителей на собственный внутренний мир.

Формы контроля:

- разработанные адвокатами памятки по стабилизации эмоционального состояния и снятию перегрузок; анкеты по выявлению степени удовлетворенности собственным трудом и личной жизнью.

- рефлексия;

- обратная связь.

Содержание программы:

- вводная лекция (знакомство, диагностика) – 1,5 часа;

- основная часть (тренинг по эмоциональной саморегуляции) – 5 часов;

- заключительная часть (диагностика, разработка памяток/анкет, рефлексия) – 1,5 часа.

Эффективность реализации программы определялась через повторную диагностику по методикам А.А. Руковишникова и В.В. Бойко. Новые результаты констатируют факт улучшения соответственных показателей, что подтверждает результативность программы.

Таким образом, в представленном параграфе приведено описание профилактических мероприятий по профилактике профессионального выгорания адвокатов различного вида судопроизводства, носящих рекомендательный характер и представлена программа обязательных психологических мероприятий по профилактике эмоционального выгорания путем снижения эмоционального истощения у адвокатов уголовного судопроизводства.

Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в профессиональной деятельности адвоката окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости последнего, что в целом позволит снизить показатели тревожности и синдром выгорания.

* * *

Во второй главе приведено описание результатов эмпирического исследования проблем профессионального выгорания адвокатов и

представлены содержательные характеристики предложенных профилактических мероприятий и программы психологических мероприятий по профилактике синдрома выгорания у адвокатов уголовного судопроизводства. В результате сбора и обработки эмпирических данных, проведен анализ и сделаны следующие выводы.

Адвокаты в силу специфики своей деятельности и публичности профессии в разной степени подвержены синдрому профессионального выгорания. В частности, у большей части участников проведенного эксперимента отмечен средний уровень проявления исследуемого феномена.

В процессе эмпирического исследования предположение о том, что у женщин адвокатов чаще и ярче проявляется симптоматика профессионального выгорания не нашла своего подтверждения при статистической обработке имеющихся данных. Поэтому более подробное определение показателей в данном контексте и последующее глубокое исследование этого вопроса относим к перспективам дальнейшего исследования.

Среди опрашиваемых адвокатов преобладает средний уровень истощения и личностного отдаления, а на общий индекс выгорания в большей степени влияет высокий уровень профессиональной мотивации. Сложившаяся ситуация рассматривается нами с положительной и отрицательной точек зрения.

Как позитивные слагаемые отмечены проявление интереса и оптимизма к своей работе со стороны адвокатов, их положительный настрой на выполнение профессиональных задач. В негативном русле рассматриваются неизбежное разочарование в профессии при неоправданных ожиданиях; потеря способности к адекватности, повышенный энтузиазм и прочее; в последствие приводящие к психоэмоциональному истощению и усилению личностного отдаления.

Результаты статистической обработки полученных эмпирических данных с использованием t-критерия Стьюдента свидетельствуют о верности основной гипотезы исследования, заключающейся в том, что адвокаты, работающие в уголовной сфере подвержены синдрому профессионального выгорания.

большой степени, чем адвокаты гражданского судопроизводства – подтвердилась.

Полагаясь на полученные выводы сформулированы практические рекомендации, заключающиеся в систематическом проведении мониторинга проявления признаков профессионального выгорания адвокатов; организации и проведении профессиональных психологических консультаций сотрудников адвокатуры; осуществлении психологического сопровождения адвокатов при выполнении ими наиболее сложных дел; рационализации рабочих нагрузок; смене вида деятельности в нерабочее время.

Предложен цикл профилактических мероприятий, носящих рекомендательный характер и направленных на предупреждение возникновения синдрома выгорания; формирование опыта по организации деятельности с учетом влияния внутренних и внешних факторов, влияющих на степень проявления исследуемого феномена и укрепление стрессоустойчивости.

Предусмотрено поточное проведение занятий в группах вместимостью до 15 человек, с периодичностью 1 раз в месяц, в течение календарного года.

Проведение рекомендованных профилактических мероприятий способствует созданию оптимальных условий для повышения стрессоустойчивости работников адвокатуры, а также препятствует развитию синдрома их эмоционального выгорания.

Разработана программа психологических мероприятий по профилактике эмоционального выгорания адвокатов уголовного судопроизводства путем снижения эмоционального истощения работников адвокатуры, носящая обязательный характер для адвокатов, ведущих уголовные дела со средним и высоким уровнем выгорания.

Программа направлена на стабилизацию эмоционального состояния и совершенствование навыков саморегуляции.

В результате реализации программы у адвокатов качественно улучшились показатели, характеризующие компонент «эмоционального истощения», что свидетельствует об ее эффективности.

Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в профессиональной деятельности адвоката окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости последнего, что в целом позволит снизить показатели тревожности и синдром выгорания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В представленной монографии проведено исследование проблем профессионального выгорания адвокатов в различных видах судопроизводства.

Актуальность проблематики не вызывает сомнений. Феномен «выгорание» официально признан заболеванием (2019 г.), влекущее за собой общее переутомление и отличающееся депрессивным состоянием, снижением активности, утратой ценностей и другими неблагоприятными факторами.

В процессе исследования обобщены теоретические основы возникновения синдрома профессионального выгорания у адвокатов различных видов судопроизводств; проведен анализ имеющихся исследований, посвященных исследуемому феномену; проведено эмпирическое исследование особенностей профессионального выгорания работников адвокатуры различного судопроизводства; сформулированы выводы, на основе которых предложены практические рекомендации, профилактические и психологические мероприятия, направленные на снижение показателей профессионального выгорания.

В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы.

Профессиональное выгорание как психологический феномен представляет собой специфические, характерные симптомы (переутомление, нежелание общаться с кем-либо, дефицит эмоций, а также отсутствие планов на будущее), проявляющиеся у человека в течение жизни в процессе осуществления им своей профессиональной деятельности.

Профессиональное выгорание проявляется при помощи внешних (хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, ответственность за исполняемые функции и операции, психологический дискомфорт, специфика клиентуры) и внутренних факторов, которые зависят от индивидуальных характеристик личности и проявляются в имеющейся предрасположенности к эмоциональной ригидности; усиленной актуализации обстоятельств профессиональной деятельности; слабой мотивации к профессии, отсутствию

эмоций при осуществлении профессиональных действий; дезориентации личности и т.д.

В нашем исследовании под термином «профессиональное выгорание сотрудников адвокатуры» мы понимаем комплексное явление, совмещающее в себе психологические и физиологические свойства личности, характеризующиеся истощением и увяданием, влекущее за собой спад производительности труда и непропорциональность трудового времени и также предрасположенность к саморазрушению.

При разработке профилактических мероприятий следует учитывать стадии профессионального выгорания:

- нервное напряжение, создаваемое хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента;
- сопротивление (резистенция) человека, пытающегося оградить себя от неприятных впечатлений;
- истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления.

В результате эмпирического исследования, целью которого послужило выявление причин профессионального выгорания работников адвокатуры и разработка профилактических и психологических мероприятий по снижению профессионального выгорания, сделаны следующие выводы.

Адвокаты в силу специфики своей деятельности и публичности профессии в разной степени подвержены синдрому профессионального выгорания. В частности, у большей части участников проведенного эксперимента отмечен средний уровень проявления исследуемого феномена.

В процессе исследования предположение о том, что у женщин адвокатов чаще и ярче проявляется симптоматика профессионального выгорания не нашла своего подтверждения при статистической обработке имеющихся данных. Поэтому более подробное определение показателей в данном

контексте и последующее глубокое исследование этого вопроса относим к перспективам дальнейшего исследования.

Среди опрашиваемых адвокатов преобладает средний уровень истощения и личностного отдаления, а на общий индекс выгорания в большей степени влияет высокий уровень профессиональной мотивации. Сложившаяся ситуация рассматривается нами с положительной и отрицательной точек зрения.

Как позитивные слагаемые отмечены проявление интереса и оптимизма к своей работе со стороны адвокатов, их положительный настрой на выполнение профессиональных задач. В негативном русле рассматриваются неизбежное разочарование в профессии при неоправданных ожиданиях; потеря способности к адекватности, повышенный энтузиазм и прочее; в последствие приводящие к психоэмоциональному истощению и усилению личностного отдаления.

Результаты статистической обработки полученных эмпирических данных свидетельствуют о верности основной гипотезы исследования, заключающейся в том, что адвокаты, работающие в уголовной сфере подвержены синдрому профессионального выгорания в большей степени, чем адвокаты гражданского судопроизводства – подтвердилась.

Полагаясь на полученные выводы, сформулированы практические рекомендации, заключающиеся в систематическом проведении мониторинга проявления признаков профессионального выгорания адвокатов; организации и проведении профессиональных психологических консультаций сотрудников адвокатуры; осуществлении психологического сопровождения адвокатов при выполнении ими наиболее сложных дел; рационализации рабочих нагрузок; смене вида деятельности в нерабочее время.

Предложен цикл профилактических мероприятий, носящих рекомендательный характер и направленных на предупреждение возникновения синдрома выгорания; формирование опыта по организации деятельности с учетом влияния внутренних и внешних факторов, влияющих на

степень проявления исследуемого феномена и укрепление стрессоустойчивости.

Предусмотрено поточное проведение занятий в группах вместимостью до 15 человек, с периодичностью 1 раз в месяц, в течение календарного года.

Проведение рекомендованных профилактических мероприятий способствует созданию оптимальных условий для повышения стрессоустойчивости работников адвокатуры, а также препятствует развитию синдрома их эмоционального выгорания.

Разработана программа психологических мероприятий по профилактике эмоционального выгорания адвокатов уголовного судопроизводства путем снижения эмоционального истощения работников адвокатуры, носящая обязательный характер для адвокатов, ведущих уголовные дела со средним и высоким уровнем выгорания.

Программа направлена на стабилизацию эмоционального состояния и совершенствование навыков саморегуляции.

В результате реализации программы у адвокатов качественно улучшились показатели, характеризующие компонент «эмоционального истощения», что свидетельствует об ее эффективности.

Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в профессиональной деятельности адвоката окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости последнего, что в целом позволит снизить показатели тревожности и синдром выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 31 мая 2002 г. № 63-ФЗ «Об адвокатской деятельности и адвокатуре в Российской Федерации» (с изм. и доп. в ред. от 31.07.2020)
2. Абрамова, Г.С. Практическая психология: учеб. для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 521 с.
3. Акопов, Г.В. Психология сознания: вопросы методологии, теории и прикладных исследований. – М.: Институт психологии РАН, 2010.
4. Агапова, М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализации личности: специальность 19.00.05 «Социальная психология»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Агапова Марина Валентиновна ; Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. – Ярославль, 2004. – 185 с. Текст : непосредственный.
5. Алмазова, Е.Ю. Как предотвратить стрессы и профессиональное выгорание? / Е.Ю. Алмазова. – Текст : электронный // Школа управления образовательным учреждением. – 2015. – № 8. – С. 34–35. (дата обращения: 09.02.2021)
6. Анисимов В.Ф., Акинина Н.Ю. Принципы деятельности Российской адвокатуры / В.Ф. Анисимов, Н.Ю. Акинина. – Текст : электронный // Правовое государство: теория и практика. – 2014. – №3 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsipy-deyatelnosti-rossiyskoy-advokatury> (дата обращения: 01.06.2021).
7. Блинков, А. Н. Профессиональное выгорание как следствие дефицита профессиональной готовности (на основе анализа научной литературы) / А. Н. Блинков, О. И. Лебединцева. – Текст : электронный // Акмеология. – 2018. – № 1(65). – С. 27–32. – EDN YSEDFU.13024552 (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

8. Богатырев, С. В. Эмоциональное выгорание и профессиональный стресс у сотрудников полиции / С. В. Богатырев // Наука. Образование. Инновации : Сборник материалов II Международной научно-практической конференции, Мелеуз, 30 октября 2020 года. – Мелеуз: Башкирский институт технологий и управления (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», 2020. – С. 157–161. – EDN ANHRKB.(дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

9. Болучевская, В. В. Программа тренинга эмоциональной саморегуляции для лиц пожилого возраста, проживающих в специализированных учреждениях, и результаты ее применения на практике / В. В. Болучевская, О. С. Золотарева, М. А. Бражникова. – Текст: электронный // International Scientific Review. – 2017. – № 4(35). – С. 107–111. – EDN YLLXBJ.(дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

10. Большакова В.М., Наумов П.Ю. О некоторых вопросах гармонизации законодательства о судопроизводстве и представительстве: сравнительно-правовая характеристика / В.М, Большакова, П.Ю. Наумов. – Текст : электронный // Актуальные проблемы государства и права. – 2021. – Т. 5. – № 19. – С. 373–387. <https://doi.org/10.20310/2587-9340-2021-5-19-373-387>. (Дата обращения: 19.12.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

11. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 1999. – 278 с. – Текст : непосредственный.

12. Боянов, В. С. Эмоциональное выгорание как элемент профессиональной деформации личности в контексте профессионального кризиса / В. С. Боянов, Т. В. Капустина. – Текст : электронный // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2020. –

№ 10. – С. 14–21. – EDN JGVJJH.(дата обращения: 19.12.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

13. Булыгина, В. Г., Петелина, А. С. Эмоциональное выгорание у специалистов общей и судебно-психиатрической практики (аналитический обзор) / В. Г. Булыгина, А. С. Петелина. – Текст: электронный// Российский психиатрический журнал. 2013. №6. – EDN RXERNZ. (дата обращения: 19.12.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

14. Власюк, И. В. К вопросу о профессиональном выгорании адвокатов в контексте современных исследований / И. В. Власюк, М. Н. Подольская, Е. И. Селиванова // Среднее профессиональное образование. – 2021. – № 4(308). – С. 33–37.

15. Водопьянова, Н.Е., Никифоров Г.С. Теоретические аспекты профилактики и коррекции профессионального выгорания / Н. Е. Водопьянова, Г. С. Никифоров. – Текст : электронный // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2013. №2. – EDN QCFUYR. (Дата обращения: 19.12.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

16. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 299 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08627-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/472466> (дата обращения: 03.04.2022).

17. Водопьянова, Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н. Е. Водопьянова. – Текст: электронный; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та, 2011. – 159 с.

18. Гарданова, Ж. Р. Профессиональное выгорание как явление личностной деформации специалиста: анализ психологических исследований / Ж. Р. Гарданова, Ю. И. Кектеева. – Текст: электронный // Среднее профессиональное образование. – 2021. – № 11(315). – С. 47–50. – EDN

UMSPHB.(дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

19. Горобец, Т. Н. Факторы профессионального выгорания / Т. Н. Горобец, Д. И. Кечил // V Международный пенитенциарный форум «Преступление, наказание, исправление» (приуроченный к проведению в 2021 году в Российской Федерации Года науки и технологий) : Сборник тезисов выступлений и докладов участников: в 9 томах, Рязань, 17–19 ноября 2021 года. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2021. – С. 126–129. – EDN QMUINY.(дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

20. Гнездилов, А. В. Психология и психотерапия потерь. СПб.: Издательство «Речь». 2004. – 162 с. Текст : непосредственный.

21. Гришина, Н. В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н. В. Гришина. – Текст: электронный // Психологические проблемы самореализации личности / Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 1997. – С. 143–156. – EDN VZQOKJ. (Дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

22. Демидов, Д. Г. Профессиональная юридическая среда как фактор эмоционального (профессионального) выгорания в юридической профессии / Д. Г. Демидов. – Текст: электронный // Юрист спешит на помощь. – 2021. – № 5. – С. 17–21. – EDN FGPSMS. (Дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

23. Дмитриева, С. А. Психологическая коррекция эмоциональной сферы воспитанников детского дома: учебное пособие / С. А. Дмитриева. – Текст: непосредственный // Вестник ТОГИРРО. – 2012. – № 2 (20).

24. Жигулина, М. А. Профессиональное выгорание как объект исследования в психологической науке / М. А. Жигулина, А. Н. Кононов. – Текст: электронный // Известия Иркутского государственного университета.

Серия: Психология. – 2021. – Т. 35. – С. 29-44. – DOI 10.26516/2304-1226.2021.35.29. – EDN CROCIN.(дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

25. Зейналов, Г. Г. Проблема профессионального выгорания и его профилактики в социокультурном пространстве инновационного вуза / Г. Г. Зейналов, Л. В. Стародубцева. – Текст: электронный // Alma mater (Вестник высшей школы). – 2018. – № 1. – С. 54–56. – DOI 10.20339/AM.1-18.054. – EDN OHUNBC.(дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

26. Зарипова Г. А. Психологический анализ профессиональной деятельности сотрудника уголовно-исполнительной системы: на материале младших инспекторов отдела безопасности колонии строгого режима: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»: диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Зарипова Гузель Ахатовна; Казанский государственный техн. университет им. А.Н. Туполева. – Казань, 1998. – 160 с.– Текст : непосредственный.

27. Иванова, О. А. Комплексная тренинговая программа как эффективное средство профилактики и коррекции эмоционального выгорания у спасателей МЧС России / О. А. Иванова. – Текст : электронный// E-Scio. – 2019. – № 5(32). – С. 539–545. – EDN PPTEAB. (дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

28. Карамова, Э. И. Проявления эмоционального выгорания у пожарных с разными личностными особенностями / Э. И. Карамова, Л. И. Хусаинова. – Текст: электронный // Символ науки: международный научный журнал. – 2016. – № 11-4(23). – С. 164–168. – EDN XBWYNB. (Дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

29. Качановская, Е. В. Акмеологическая среда развития профессиональной автономии адвоката: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата

психологических наук / Качановская Евгения Владимировна ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва, 2014. – 138 с. – Текст: непосредственный.

30. Кнатова, У. С. Профессиональное выгорание как негативный фактор влияния на профессиональную деятельность / У. С. Кнатова. – Текст : электронный // Экономика и социум. – 2022. – № 3-1(94). – С. 287–290. – EDN XPEBTG. (Дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

31. Колесник В. П. Психокоррекция и ее дефиниции // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – №9 (91).

32. Коломиец, А. И. Профессиональное выгорание на рабочем месте / А. И. Коломиец. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2016. – № 1-1. – С. 168–171. – EDN XBELCX. – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

33. Костакова И. В. Психологическая коррекция личности: электрон. учеб. пособие / И. В. Костакова. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2016. – 1 оптический диск.

34. Котова, М. Б. Профессиональное выгорание и качество жизни учителей / М. Б. Котова. Текст: электронный // Вопросы психологии. – 2017. – № 2. – С. 67–79. – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

35. Кохтачев, В. С. Профессиональная деформация и профессиональное выгорание сотрудников уголовно-исполнительной системы: методики оценки и профилактики / В. С. Кохтачев. Текст: электронный // Пенитенциарная безопасность: национальные традиции и зарубежный опыт: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 30–31 мая 2019 года. – Самара: Самарский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний, 2019. – С. 126–129. – EDN WMSKUH. (дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

36. Крецан, З. В. Параметры личности как предикторы развития синдрома эмоционального выгорания у педагогов школы / З. В. Крецан, Е. В. Морозов, Л. В. Семке. – Текст: электронный // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2020. – Т. 4. – № 1(13). – С. 12–25. – DOI 10.21603/2542-1840-2020-4-1-12-25. – EDN WDWDNX. (Дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

37. Кузовкин, В. В. Человекоцентрированный подход в предотвращении профессионального выгорания специалистов социальной сферы / В. В. Кузовкин, М. А. Жигулина. – Текст : электронный // Человеческий капитал. – 2020. – № S4(136). – С. 304–313. – EDN SLRFQA. (Дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

38. Курбанова, Ж.А. Конфликтные стороны адвокатской деятельности / Ж.А. Курбанова. – Текст : электронный // Вопросы науки и образования. 2018. №1 (13). – С.109-113.(дата обращения: 19.02.2022). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

39. Лексиконы психиатрии Всемирной организации здравоохранения / пер. с англ. под общ. ред. В. Б. Позняка. Киев, 2001. 390 с.

40. Ляшенко, В. В. Психологические особенности смысловой саморегуляции сотрудников аппарата суда: специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Ляшенко Виктория Владимировна; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону, 2015. – 21 с. – Текст: непосредственный.

41. Матюшкина, Е. Я. Профессиональное выгорание и рефлексия специалистов помогающих профессий / Е. Я. Матюшкина, А. А. Кантемирова. Текст: электронный // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. – № 2(104). – С. 50–68. – DOI 10.17759/cpp.2019270204. – EDN VUUWZY. (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

42. Мещерина, Н. Г. Развитие профессионально значимых качеств личности будущего адвоката в образовательном процессе вуза: специальность 19.00.07 «Педагогическая психология»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Мещерина Наталья Георгиевна ; Северо-Кавказский государственный технический университет. – Ставрополь, 2005. – 24 с.: Место защиты: Северо-Кавказский государственный технический университет. – Текст : непосредственный.

43. Минин, Д. С. Дифференциально-психологическое исследование особенностей выгорания у адвокатов в различных видах судопроизводства: личностный аспект / Д. С. Минин. Текст : электронный // Теория и практика общественного развития. – 2015. – №15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsialno-psihologicheskoe-issledovanie-osobennostey-vygoraniya-u-advokatov-v-razlichnyh-vidah-sudoproizvodstva-lichnostnyy>. (Дата обращения: 12.05.2021).

44. Михайлова, Е. В. О единой правовой природе гражданского, уголовного и административного судопроизводства / Е. В. Михайлова. – Текст : электронный // Вестник Самарского государственного университета. – 2014. – № 11-1(122). – С. 203–208. – EDN SYMAKF. (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

45. Молчанова, Л. Н. Система регуляции состояния психического выгорания (на примере представителей профессий помогающего типа): специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук/ Людмила Николаевна Молчанова; Московский государственный гуманитарный университет им. М. А. Шолохова. – Москва, 2012. – 590 с. – Текст : непосредственный.

46. Морозов, А. В. Психология профессиональной деятельности адвоката / А. В. Морозов, С. П. Жданов, Л. И. Красавчикова, О. А. Бианкина, В. С. Калиновская. – Текст : электронный // Психология и право. – Т. 9. – № 2. –

2019. – С. 84–94 (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

47. Неруш, Т. Г. Профессиональное выгорание как специфическая форма профессиональных деструкций / Т. Г. Неруш. – Текст: электронный // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-kak-spetsificheskaya-forma-professionalnyh-destruktsiy> (дата обращения: 12.05.2021).

48. Неруш, Т. Г. Проблема профессионального выгорания в контексте цифровизации и цифровой трансформации, пандемии и удаленной работы / Т. Г. Неруш, Н. Н. Неруш. – Текст: электронный // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – Т. 9. – № 5А. – С. 89–97. DOI: 10.34670/AR.2020.60.19.012. (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

49. Нестерова, О. В. Когнитивная репрезентация понятия «стресс» и особенности поведения в ситуации профессионального стресса / О. В. Нестерова. – Текст: электронный // Мир психологии. – 2017. – № 3. – С. 217–227. (дата обращения: 11.11.2020). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

50. Никифоров, Г. С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г. С. Никифоров. – Текст: электронный // Психологический журнал. – 2015. – № 2. – С. 44–54. (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

51. Олешко, Е. В. Профессиональное выгорание журналиста цифровой эпохи: причины и следствия / Е. В. Олешко // Цифровизация коммуникативно-культурной памяти: роль журналистики как социального института : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х частях, Екатеринбург, 25–26 апреля 2019 года / Министерство науки и высшего образования РФ; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина; Уральский гуманитарный институт, Департамент «Факультет журналистики». –

Екатеринбург: Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, 2019. – С. 60–64. – EDN PVZSYM.(дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

52. Орёл, В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Орел Валерий Емельянович; Ярославский государственный университет имени П. Г. Демидова. – Ярославль, 2005. – 53 с. – Место защиты: Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова. – Текст: непосредственный.

53. Осипова, А. А. Общая психокоррекция: учеб. пособие / А. А. Осипова. – М.: Сфера, 2001. – 512 с. – Текст: непосредственный.

54. Петрова, Н. В. Эмоциональное выгорание как детерминанта посттравматических стрессовых расстройств у сотрудников полиции / Н. В. Петрова. – Текст: электронный // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2016. – № 3(33). – С. 244–247. (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

55. Понамарева, О. П. Научное обоснование системы профилактики профессионального выгорания работников образовательных организаций: специальность 14.02.04 «Медицина труда» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / Понамарева Оксаа Петровна ; ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет». – Ростов-на-Дону, 2019. – 26 с. – Место защиты: ФГБНУ «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н. Ф. Измерова». – Текст : непосредственный.

56. Попов, В. В. Профессиональное выгорание в массовых профессиях – постановка проблемы / В. В. Попов. – Текст : электронный // Вестник Университета Российской академии образования. – 2015. – № 5. – С. 82–89. – EDN VNWLTN.

57. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2006. – 944 с.

58. Пьянкова, Л. А. К вопросу о сущности синдрома профессионального выгорания / Л. А. Пьянкова, В. Е. Хомичева. – Текст: электронный // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-suschnosti-sindroma-professionalnogo-vygoraniya> (дата обращения: 12.05.2021).

59. Реброва, Н. Ю. Влияние специфики экстремальной профессии на формирование симптомов синдрома профессионального выгорания / Н. Ю. Реброва, К. А. Жидарева, Н. А. Сабурова, О. М. Назарова. – Текст : электронный // E-Scio. – 2019. – № 5(32). – С. 228–238. – EDN LCGQJQ.(дата обращения: 12.05.2021).

60. Рукавишников, А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов: специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика», 19.00.05 «Социальная психология» : диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Рукавишников Алексей Александрович. – Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова. – Ярославль, 2005. – 173 с. – Текст : непосредственный.

61. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с. – Текст : непосредственный.

62. Рытенкова Ю. Н. Теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной литературе / Ю.Н. Рытенкова. – Текст: электронный // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2013. – № 3. (Дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

63. Савенкова, Е. С. Сущность профессионального стресса и его связь с феноменом эмоционального выгорания / Е. С. Савенкова. Текст : электронный // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : сборник статей XXVIII Международной научно-практической

конференции, Пенза, 25 мая 2019 года. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2019. – С. 288–291. – EDN FOUJSX.

64. Савостьянов, А. И. Профилактика «профессионального выгорания» сотрудников органов внутренних дел методом «скриптотерапии» / А. И. Савостьянов. – Текст: электронный // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2020. – № 4. – С. 100–102. – DOI 10.24411/2658-638X-2020-10119. – EDN THXHVF.(дата обращения: 12.05.2021). – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

65. Светова, Л. Н. Психологические особенности профессионального выгорания адвокатов / Л. Н. Светова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2020. – №4 (83).

66. Светова, Л. Н. Психологические особенности профессиональной деформации адвокатов : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.03 / Светова Людмила Николаевна; [Место защиты: АНО ВО «Российский новый университет»]. – Москва, 2020. – 208 с.

67. Скабелина, Л. А. Психология профессионального и личностного роста адвоката / Л. А. Скабелина. – М.: Российская академия адвокатуры, 2005.

68. Скабелина, Л. А. Проблема профессиональной деформации личности адвоката / Л. А. Скабелина // Адвокат. – 2009. – № 1. – С.24–27.

69. Скабелина, Л. А. Психологические аспекты адвокатской деятельности / Л. А. Скабелина. – М.: Федеральная палата адвокатов, 2012. – 229 с.

70. Старченкова, Е. С. Роль неконструктивного совладающего поведения в развитии синдрома выгорания / Е. С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с. – Текст: непосредственный.

71. Тренихина, С. В. Разработка программы профилактики профессиональной деформации и профессионального выгорания персонала / С. В. Тренихина, Л. И. Васильцова. – Текст электронный // Актуальные вопросы управления персоналом в условиях постпандемической экономики: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 08 апреля 2021 года. – Екатеринбург: Уральский государственный университет путей сообщения, 2021. – С. 100–103. – EDN TZQURU.

72. Трухан, Е. А. Локус ролевого конфликта и профессиональное выгорание у мужчин и женщин / Е. А. Трухан, П. А. Пархимович, Т. О. Будько. – Текст электронный // Вестник Омского университета. Серия: Психология. – 2019. – № 3. – С. 40–47. – DOI 10.25513/2410-6364.2019.3.40-47. – EDN XOHAGF.

73. Туран, Н. К. Об исследовании взаимосвязи профессионального выгорания с копинг-стратегиями и защитными механизмами психики у адвокатов / Н. К. Туран. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 6 (65). – С. 824–826.

74. Усатов, И. А. Программа коррекции синдрома профессионального выгорания и повышения стрессоустойчивости личности / И. А. Усатов – Текст электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 946–950. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970516.htm>. (Дата обращения 12.05.2021)

75. Фаттахова, Р. Р. Психологические особенности профессионального выгорания и профессиональной деформации сотрудников органов внутренних дел / Р. Р. Фаттахова, А. В. Шабаева. – Текст электронный // Юридическая наука в XXI веке: актуальные проблемы и перспективы их решений : Сборник научных статей по итогам работы круглого стола №4 со Всероссийским и международным участием, Шахты, 29–30 апреля 2021 года. – Шахты: Общество с ограниченной ответственностью «КОНВЕРТ», 2021. – С. 140–141. – EDN OFLYPC.

76. Ширванов, А. А. Факторы профессионального «выгорания» сотрудников МЧС России / А. А. Ширванов, Е. В. Камнева // Научные и образовательные проблемы гражданской защиты. – 2016. – №2 (29).
77. Щетинина, Н. А. Профессиональное выгорание специалиста: причины, последствия, пути решения / Н. А. Щетинина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 9 (247). – С. 178–181.
78. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова, В. Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с.
79. Юридический энциклопедический словарь / Под ред. Вишняковой А. В. – М.: «Инфра-М», 2003. – 448 с.
80. Юдчиц Ю. А. К проблеме профессиональной деформации // Журнал прикладной психологии. – 2008. – № 2.
81. Freudenberger H.J. Staff Burn-out // Journal of Social Issues. – 1974. – Vol. 30. – P. 159–165.
82. Hickman A., Wigert B. Lead Your Remote Team Away From Burnout, Not Toward It // GALLUP, june 15, 2020. URL: <https://www.gallup.com/workplace/312683/lead-remote-team-away-burnout-not-toward.aspx>. (Дата обращения 16.09.2020).
83. Kondo K. Burnout Syndrome // Asian Medical Journal. – 1991. – No. 34 (II). – P. 49–57.
84. Maher, E. The Burnout Syndrome // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1983. – No. 7. – P. 15–20.
85. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced Burnout // Journal of Organizational Behavior. – April, 1981. – No. 2. – P. 99–113.
86. Perlman B. Burnout: Summary and Future Research // Human Relations. – 1982. – Vol. 35(4). – P. 283–305.

Научное издание

**Власюк И. В.,
Абрекова Н.Т.,
Селиванова Е. И.**

Профессиональное выгорание адвокатов

Монография

Электронное издание сетевого распространения

Доступ к монографии –
постоянный, свободный и бесплатный.

Монография содержится в едином файле PDF.

<http://sphere-publishing.ru/images/banners/ps4.pdf>

Максимальный объем: 15 МБ.

Издательство ООО «Сфера»
400127, Волгоград, ул. Менделеева, 43,
sphere-vlg@mail.ru

Дата издания: 19.05.2023