

Професійне вигорання судового експерта: проблема та шляхи її розв'язання

Едуард Литвиненко

кандидат психологічних наук, головний судовий експерт,
Київський НДІСЕ Мін'юсту України, м. Київ, Україна,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1375-8369>, e-mail: ukropos@i.ua

Анна Стромило

кандидатка педагогічних наук, судова експертка,
Черкаське відділення Київського НДІСЕ Мін'юсту України, м. Черкаси, Україна,
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2477-9370>, e-mail: annastromilo22@ukr.net

Висвітлено актуальність проблеми професійного вигорання судового експерта в умовах російської агресії. Проаналізовано сутність поняття професійного вигорання, його причини, симптоми, стадії та наслідки. Запропоновано рекомендації щодо запобігання професійного вигорання.

Ключові слова: професійне вигорання; причини й симптоми вигорання; психофізичні й соціально-психологічні ознаки вигорання.

Professional Burnout among Forensic Experts: the Issue and its Solutions

Eduard Lytvynenko, Anna Stromylo

The article highlights the urgency of professional burnout among forensic experts in the light of Russian aggression. The essence of the professional burnout concept, its causes, symptoms, stages and consequences are analyzed. The authors propose recommendations for preventing professional burnout.

Keywords: professional burnout; causes and symptoms of burnout; psychophysical and socio-psychological signs of burnout.

Проблему вигорання вперше описав у 1974 році Герберт Фрейденбергер у роботі «Вигорання персоналу» як професійну проблему, що найчастіше спостерігалася у фахівців із високим емоційним навантаженням: лікарського персоналу, учителів, юристів, поліцейських, продавців.

Сьогодні в постіндустріальному суспільстві, для якого характерне посилення чинника знань та інформації, до вигорання схильні працівники будь-якої сфери. Відповідно ж до міжнародної класифікації хвороб, «вигорання» — це не хвороба, а синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці.

За висновками західних експертів, прояви вигорання спостерігаються у 5—7% ак-

тивних працівників [2, 3], а, на думку провідних українських соціальних психологів, у нашому суспільстві ця цифра становить щонайменше 20—30% [4].

Для розвитку професійного вигорання потрібні три ключові складові: несприятливі умови праці, індивідуальні особливості людини та відсутність належної підтримки ззовні. Сьогодні в Україні додався четвертий чинник: війна.

В умовах російської агресії проти України однією із проблем у діяльності державних експертів системи Мін'юсту є їх високоінтенсивна професійна діяльність (інколи з реальним ризиком для життя) в умовах постійного стресу, значних розумових і фізичних навантажень. Особливо, на думку

авторів статті, це стосується експертів-бухгалтерів, військових експертів, експертів-психологів, які щоденно мають справу з наслідками війни РФ проти України.

Професійне вигорання — це особливий тип стресу, пов'язаний із професійною діяльністю, стан психічного та фізичного виснаження, перевантаження та невдоволеності результатом.

Вигорання не є проблемою окремого працівника, воно впливає зокрема й на групу діяльність. Об'єктивно з погіршенням результату діяльності експерта погіршується якість експертиз і експертних досліджень.

Вигорання на роботі може бути спричинене різними чинниками, зокрема такими:

- 1) недотримання робочого графіку, відсутність балансу між роботою і особистим життям;
- 2) завищені очікування та відповідальність;
- 3) токсичне робоче середовище. Мобінг (цькування працівника будь-ким) або босінг (цькування працівника з боку керівництва стають джерелом стійкого стресу (дистресу));
- 4) висока інтенсивність (хаотичність) роботи за відсутності персональної зацікавленості;
- 5) відсутність соціальної підтримки, ізолюваність, яка викликає ще більший стрес [4, 6].

Професійне вигорання має свої симптоми, чинники розвитку, психофізичні та соціально-психологічні ознаки [5, 7].

Основними симптомами професійного вигорання є відчуття мотиваційного та фізичного виснаження, відчуття того, що робота не приносить користі, втома, що не зникає навіть після відпочинку, психологічне дистанціювання від професійних обов'язків.

До фізіологічних симптомів професійного вигорання належать хронічна втома, зниження психологічної активності, емоційне виснаження, часті головні болі, порушення сну, повне або часткове безсоння.

Соціально-психологічними ознаками вигорання є апатія в роботі та особистому житті, соціальна пасивність, пригніченість, нездатність зосередитись, песимізм, цинізм, байдужість, тривала підвищена тривожність, відчуття безпорадності та безнадійності. У воєнний час зазначене дуже впливає на глибину професійного вигорання.

Чинниками розвитку емоційного вигорання є обмежені можливості кар'єрного зростання, персональна відповідальність за проведення експертиз (експертних досліджень), необхідність проявляти розуміння та емпатію щодо підекспертних (військових, жертв війни), недостатній рівень матеріальної мотивації (грошове забезпечення та винагороди) за значних обсягів виконаної роботи, професійне перевантаження, дефіцит часу, «нездоровий» психологічний клімат у колективі, відсутність балансу між роботою та особистим життям.

Цікавим є факт, що професійне вигорання є «інфекційним» і доволі швидко поширюється у професійному колективі [1, 2].

Наслідком професійного вигорання може стати агресія, а в подальшому — апатія. Найгірший же результат вигорання — депресія.

Німецький психолог Матіас Буріш виокремив 6 стадій емоційного вигорання:

- 1) попереджувальна фаза. Людина максимально залучена й активна, ігнорує не пов'язані з роботою потреби, свідомість витісняє думки про невдачі та розчарування. Працівник обмежує соціальні контакти та занурюється в роботу. Далі — неуважність, виснаження, постійне відчуття втоми;
- 2) зниження рівня власної участі. Утрата відчуття реальності, поступове зникнення колишнього потягу до роботи. Задоволення від своєї справи зникає, у такий період відкладене раніше особисте життя вже стає пріоритетом. Працівник менше фокусується на роботі та усвідомлює, що особисті потреби тривалий час були «на паузі»;

- 3) емоційні реакції. Украй гостре переживання емоцій. Накопичена втома призводить до помилок у роботі, через що знижується самооцінка, з'являються відчуття провини, неможливості що-небудь змінити. Працівник перекладає провину за свої помилки на інших, не здатний йти на компроміси;
- 4) деструктивна поведінка. Виявляється відразу в кількох сферах:
 - сфера інтелекту. Зниження концентрації, неуважність, нездатність виконувати складні завдання, відсутність уяви, безсилля;
 - мотиваційна сфера. Безініціативність, діяльність без ідей і креативу;
 - емоційно-соціальна сфера. Уникання спілкування, займатися чимось іншим енергії немає;
- 5) психосоматичні реакції. Безсоння, проблеми з тиском, головний біль, залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю та інші прояви хронічної втоми;
- 6) розчарування та негативна життєва установка. Людина втрачає сенс професійної діяльності й бажання взагалі щось робити, відчувається безпорадною і розгубленою, відчуває розпач [1].

Основні рекомендації щодо того, як запобігти професійному вигоранню

Дії працівника:

- планування робочого дня й дотримання пріоритетів;
- обговорення проблем із керівництвом, досягнення компромісних рішень;
- пошук підтримки колег, друзів, рідних;
- пошук справи поза роботою, яка радуватиме; захоплення творчістю (спорт, танці, малювання, музика тощо);
- дотримання режиму праці й відпочинку, фізична активність (прогулянки, біг, їзда на велосипеді тощо), ак-

тивний відпочинок під час вихідних та відпустки;

- здоровий сон;
- навчіть інших поважати ваш час (дзвінки поза роботою можуть бути, проте тільки у випадку форс-мажору).

Дії керівництва:

- визначення пріоритетів та першочергової мети;
- організація ефективної системи тайм-менеджменту;
- делегування та поділ відповідальності;
- професійний розвиток персоналу, підвищення його кваліфікації, організація конференцій із метою обміну досвідом;
- моральне й матеріальне заохочення персоналу [5, 7].

Отже, знання механізмів виникнення й боротьби із професійним вигоранням сприятиме якісній організації виконання судовими експертами поставлених перед ними завдань у сучасних умовах. Дотримання рекомендацій як фахівцями, так і керівниками із запобігання професійного вигорання зменшить ймовірність його виникнення.

Перелік джерел посилання

1. Любов до гробу: чому улюблена справа стає причиною депресії. URL: <https://laba.ua/blog/1828-pochemu-lyubimoe-delo-stanovitsya-prichinoy-depressii> (дата звернення: 27.08.2024).
2. Нагоскі Е., Нагоскі А. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків, 2021. 320 с.
3. Професійне вигорання медичних працівників. URL: <https://phc.org.ua/news/profesiynе-vigorannya-medichnikh-pracivnikiv> (дата звернення: 27.08.2024).
4. Професійне вигорання. Що це таке та як не стати його жертвою. URL: <https://suspilne.media/54640-profesijne-vigoranna-so-ce-take-ta-ak-ne-stati-jogo-zertvou/> (дата звернення: 27.08.2024).

5. Синдром професійного вигорання: що робити, якщо ти «перегорів»? URL: <https://doc.ua/ua/news/articles/sindrom-professionalnogo-vygoraniya-cto-delat-esli-ty-peregorel> (дата звернення: 27.08.2024).
6. Халанський В. Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Київ, 2023. 496 с.
7. Як уникнути синдрому «професійного вигорання»? URL: <https://pravokator.club/news/yak-unyknuty-syndromu-profesijnogo-vygorannya/> (дата звернення: 27.08.2024).