

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

навчальної дисципліни «Психологія правоохоронної діяльності»
вибіркових компонент
освітньо-наукової програми третього (освітньо-наукового) рівня вищої
освіти

053 Психологія (Юридична психологія)

Тема № 5. *Вплив змісту та умов професійної діяльності на особистість
працівника*

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології
та психології Протокол від 15.08.2023 № 8

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент
Бойко С.М.

Рецензенти:

1. доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О.М.
2. доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А.

План лекції № 5

1. Психотравмуючі ситуації в юридичній діяльності: надсильні, короткочасні, затяжні (хронічні).
2. Функціональні стани юриста та їх вплив на професійну діяльність.

Література **Основна**

1. Мухіна Г. В. Юридична психологія : навчально-методичний посібник ; за заг. ред. В. М. Бесчастного. Київ: ВД «Дакор», 2019. 236 с
[https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/616103/mod_resource/content/1/Jurydychna%20Psychologija%20\(1\).pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/616103/mod_resource/content/1/Jurydychna%20Psychologija%20(1).pdf)
2. Гуменюк Л.Й., Сулятицький І.В. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ: навчальний посібник. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. 648 с
<http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/446/1/%D0%93%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%A1%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
3. Бочелюк В. Й. Юридична психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 336 с.
https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/CUL/50_1-uridichna_psihologiya-Bocheluk.pdf
4. Психологія у професійній діяльності поліції : навч. посібник / О.О. Євдокімова, І.В. Жданова, Д.В. Швець, Ю.В. Александров та ін. ; за заг. Ред. В.В. Сокурєнка ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 426 с.
http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5870/Psykholohii%20u%20profesiinii%20diialnosti%20politsii_navch%20posib_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
5. Коновалова В. Е., Шепитько В. Ю. Основы юридической психологии : учебник. Изд. 3-е, испр. и доп. Харьков : Одиссей, 2010. 352 с.
6. Скрыбін О.М. Професійно-психологічна підготовка працівників національної поліції : конспект лекцій. Дніпро : Дніпров. Держ. ун-т. внутр. справ, 2016. 43 с.
https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/563583/mod_resource/content/1/%d0%9b%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d1%97%20%d0%bf%d1%81%d0%b8%d1%85.%d0%bf%d1%96%d0%b4%d0%b3%d0%be%d1%82.%20%d0%bf%d1%80%d0%b0%d1%86%d1%96%d0%b2%d0%bd.%20%d0%9d%d0%9f.pdf
7. Берестенко О.Г. Культура професійного спілкування : навч.-метод. посібник. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. 299 с. ел.ресурс.

https://elearn.nubip.edu.ua/pluginfile.php/639007/mod_resource/content/0/%D0%91%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%87%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E.%D0%93.%20%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf.

Допоміжна

1. Маркіна Л.Л. Юридична психологія : конспект лекцій. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2016. 91 с.

<https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/0930/1.1.pdf>.

2. Лефтеров В. О. Юридична психологія : матеріали для лекцій (для студентів 3 курсу спеціальності 053 «Психологія» на 2019-2020 н.р.).

<http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/14714/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D1%96%20%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%B0%D0%BB%D0%B8%20%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Шинкаренко І.О. Юридична психологія : конспект лекцій. Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2016. 174 с.

https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/yp_23_11.1.pdf

4. Адміністративна діяльність поліції у питаннях та відповідях : навч. посіб. / за заг. ред. О. М. Бандурки ; О. І. Безпалова, О. В. Джафарова, С. М. Князєв, та ін.; передм. О. М. Бандурки ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2017. 242 с.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2500>

5. Горбенко Д. А. Організаційно-правові та методичні засади удосконалення діяльності психологічної служби МВС України. дис...канд. псих. наук : 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 307 с.

<http://elar.naiau.kiev.ua/jspui/bitstream/123456789/5200/6/%D0%94%D0%98%D0%A1>

%D0%95%D0%A0%D0%A2%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF%20%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

6. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. / МВС України, нац. ака-дем. нац. гвард. України ; за заг. ред. проф. І. І. Приходька ; І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. ; Харків, 2016. 571 с. : іл. 11; табл. 11; бібліогр. : 81 назва.

http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4007/1/%d0%bf%d0%be%d1%81%d1%96%d0%b1_%d0%bf%d1%81%d0%b8%d1%85%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d1%96%d1%8f_%d0%b5%d0%ba%d1%81%d1%82%d1%80_%d0%b4%d1%96%d1%8f%d0%bb%d1%8c%d0%bd%202016.pdf

Інтернет ресурси

1.URL:http://megalib.com.ua/book/124_Profesiino_psihologichna_pidgotovka_pracivnikov_slidchih_pidrozdiliv.html

Текст лекції.

1. Психотравмуючі ситуації в юридичній діяльності: надсильні, короточасні, затяжні (хронічні).

Поліція в Україні - державний озброєний орган виконавчої влади, який захищає життя, здоров'я, права і свободи громадян, власність, природне середовище, інтереси суспільства і держави від протиправних посягань. Психологічний аналіз діяльності вимагає чіткого знання основних функцій, завдань і вимог до діяльності поліції.

Множинність завдань, що стоять перед поліцією, веде до розвитку поліфункціональності в діяльності, виділення груп співробітників, що виконують специфічні функції. Правопорушник має ряд особливостей: а) антигромадська спрямованість і громадська небезпека поведінки; б) протидія або опір правомірним діям співробітників поліції; в) досвід протиправної або злочинної діяльності; г) маскування

справжніх цілей і мотивів протиправної діяльності; д) типовість і індивідуальність в поведінці; е) своєрідність зв'язків з навколишнім світом, у тому числі часто спостережувана ідентифікація себе з кримінальним середовищем.

Сучасна реальність є невичерпним джерелом травмуючих ситуацій, під якими розуміють такі екстремальні критичні події, ситуації загрози, які потужно і негативно впливають на індивіда. Складність вивчення травмуючих ситуацій полягає в тому, що їх число і джерела багатомірні. Тому вони визначаються як ситуації, що загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення; взаємопов'язані зі сприйняттям фізичного насильства щодо інших людей; мають відношення до впливу або інформації про вплив шкідливих факторів середовища. Загалом можна узагальнити такі **основні риси травмуючої ситуації**: • вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов; • висуває перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості і переживання фундаментальної невразливості; • характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого — апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін; • руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після; • під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності; • під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються; • обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб; • обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності; • детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається; • супроводжується появою тріадичної структури “розлад — адаптація — розвиток”.

Процес адаптації працівників поліції до умов мінливого навколишнього середовища можна охарактеризувати як досить складний, що визначається взаємодією двох самостійних процесів – впливу умов життєдіяльності та відповідних реакцій організму. При цьому з боку навколишнього середовища, залежно від інтенсивності та тривалості, можна виділити такі варіанти психотравмуючих впливів:

- 1) *шокові (надсильні) ситуації* – локальні бойові дії, стихійні лиха та надзвичайні ситуації (пожежа, вибухи та обвали будинків тощо);
- 2) *короткочасні (екстремальні) психотравмуючі ситуації* або об'єктивно складні умови діяльності, що сприймаються й оцінюються як напружені чи небезпечні (ліквідація масових безпорядків, звільнення заручників, затримання злочинців і правопорушників, загроза власному життю чи здоров'ю, а також рідних, знайомих чи співробітників, необхідність швидкого прийняття рішення, тощо);
- 3) *затяжні (хронічні) психотравмуючі ситуації*, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Ситуація стає для особи надзвичайно значимою, причому безвідносно до того, містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна. Її психотравмуючий вплив зумовлюється суб'єктивним переживанням реальної дійсності (значні інтелектуальні навантаження, конфлікти по вертикалі та горизонталі, невдачі у роботі, перешкоди у кар'єрному рості, підвищена відповідальність тощо).

Відповідними реакціями з боку організму на фізіологічному рівні стають вегетативні зрушення; на психоемоційному – афективні і когнітивні, пов'язані з суб'єктивним переживанням стресу; на рівні поведінки – пристосувальна поведінка та пошукова активність. За К.К. Платоновим, ці реакції відповідають трьом основним видам психологічної адаптації:

- 1) *психофізіологічній адаптації* – здатності організму людини доцільно перебудувати функціональний стан відповідно до вимог середовища (в першу чергу, йдеться про фізіологічні прояви стресу);

- 2) психологічній (психічній) адаптації, розлади якої проявляються на емоційному і когнітивному рівнях;
- 3) психосоціальної адаптації – пристосуванні особистості до взаємодії з суспільством.

У випадку затяжного протікання психотравмуючої ситуації згадані реакції формуються поетапно. Спочатку порушується власне психічна адаптація, що призводить до зниження адекватності функціонування психічної сфери й ефективності інтелектуальної діяльності. Відбувається це внаслідок того, що при дезадаптації функціональні ланки, що забезпечують переробку інформації – її пошук, сприйняття, аналіз і синтез, збереження і використання, – можуть руйнуватися, функціонувати викривлено або на зниженому рівні. На другому етапі додається розлад міжособистісної взаємодії, що проявляється порушенням соціально-психологічної адаптації та окремими рисами психопатизації – порушенням комунікації, почуттям відчуженості від інших людей, ворожістю до всякої ініціативи, а також відходом від відповідальності, невпевненістю у власній здатності долати життєві труднощі і «кризою ідентичності». Подальший розлад психічної адаптації призводить до формування більш-менш виразних фізіологічних зрушень – розладів психофізіологічної адаптації.

Психологам доводиться стикатися з терміном «». Цей термін означає зниження або втрата здатності пристосовуватися до навколишнього середовища.

Причиною розвитку психічних і соматичних розладів працівників небезпечних професій є вплив чинників екстремальної ситуації, які викликають значне погіршення фізичного та психічного статусу.

Коливання рівня життєвої активності людини (спокійний або напружений стан, сон і ін.) являють собою одну з важливих проблем психофізіології. У той же час ця проблема носить міждисциплінарний характер. У центрі її перебуває уява про особливе явище, яке йменується функціональним станом людини. Це системна

відповідь організму, що забезпечує адекватність його дій вимогам діяльності, інтегративна характеристика функцій, що проявляються у людини з погляду ефективності виконуваної їм діяльності й задіяних у її реалізації систем за критеріями надійності й внутрішньої ціни діяльності. Найбільше часто функціональний стан (ФС) визначають як фонову активність нервових центрів, при якій і реалізується та або інша конкретна діяльність людини. **Специфіка ФС залежить від безлічі причин. У силу цього актуальний стан людини, виникає в кожній конкретній ситуації унікально.** Однак серед різноманіття окремих випадків досить чітко виділяються деякі загальні класи станів. Це проявляється, наприклад, у тому, що кожний з нас на суб'єктивному рівні легко відрізняє стан стомлення, емоційного порушення, гарний робочий стан від апатії, млявості, сонливості. **Використання понять надійності і ціни діяльності служить підставою для створення найбільш загальної класифікації.**

ФС за допомогою критеріїв надійності характеризується з погляду здатності людини виконувати діяльність на заданому рівні точності, своєчасності й безвідмовності. **По показниках ціни діяльності** оцінка ФС проводиться по ступеню виснаження сил організму. **«Психофізіологічна ціна діяльності»** – це системна характеристика психологічного і психофізіологічного забезпечення діяльності. Вона відображає реакцію функціональної системи на сукупність чинників, що впливають на неї. Однією з важливих умов *мінімізації психофізіологічної ціни діяльності* є рівень сформованості професійних вмінь і навичок, оскільки їх наявність не вимагає додаткових витрат енергії для освоєння діяльності під час роботи.

Єдність **функціональних і психічних станів** обумовлена тим, що «суб'єктивність психічних станів» – це переживання, а «об'єктивність функціональних станів» – це успішність, ефективність діяльності, яка залежить від цих переживань. Саме тому функціональний стан має більш об'єктивний зміст.

У психології **напруженість** розглядають як один із психічних станів, що виникає у процесі діяльності в складних умовах, коли людина оцінює ситуацію як таку, що може закінчитися для неї несприятливо. Психічна напруженість являє собою одну з форм цілісної психологічної реакції людини в екстремальних ситуаціях. Як і всяке стан, психічна напруженість є динамічний прояв всієї психології особистості в даний час або за певний часовий відрізок, особистісний динамічний феномен.

Психічна напруженість за своїми основними психологічними ознаками цілісна, як цілісна психологія самої особистості. Вона структурна і багатокомпонентна як і психологія особистості, і не може бути окремим процесом або деякою сумою елементів психіки. Вона включає в єдності і взаємозв'язках мотиваційні, пізнавальні, емоційні, вольові та психомоторні прояви.

Характеристики психічної напруженості в різних ситуаціях несуть на собі відбиток об'єктивної специфічності цих ситуацій і індивідуалізованої специфічності реакції особистості на них. У внутрішніх характеристиках психічної напруженості багато більше специфічно-особистісного і специфічно-ситуативного ніж стандартного, енергетичного, що характерно для психологічного стресу.

Психічна напруженість буває різної тривалості: короткочасної (вимірюваної хвилинами), тривалої (зберігатися годинами і цілодобово) і дуже тривалої (тривати місяцями). Визначається вона як зовнішніми обставинами, так і більшою мірою, індивідуальними особливостями людини, особистісним змістом здійснюваної діяльності.

За ступенем інтенсивності психічна напруженість (напруга) буває:

- слабка;
- оптимальна;
- перенапруженість;
- гранична;
- позамежна.

Поняття «професійного стомлення», «втоми» і «виснаження». Об'єктивні, закономірні, типові для більшості процеси зниження можливостей організму людини здійснювати трудові функції в міру збільшення тривалості роботи прийнято позначати терміном **«стомлення»**. Характеристика самої трудової діяльності та її умов, з точки зору негативного впливу на працездатність суб'єкта праці позначається терміном **«втому»**. Схильність людини розвитку явищ стомлення, характеристика індивідуальних особливостей його працездатності називається стомлюваністю. Суб'єктивне переживання працівником розвитку стану втоми отримало назву **«втома»**. Залежно від характеру роботи, вихідного функціонального стану працівника втома може досягати різної глибини, переходити **у хронічну втому, або перевтому**.

У багатьох практичних ситуаціях здійснення правоохоронної діяльності можна орієнтуватися на використання категорії «професійне стомлення» як хронічної стресової реакції, за якої стресори професійної діяльності й інші особистісні стресори поєднуються з перевантаженням особистісних психологічних механізмів захисту та роблять людину нездатною до виконання службових обов'язків. Слід зазначити, що «професійне стомлення» не є діагнозом. Це специфічний різновид нормального стану, що розвивається в нормальних людей під впливом ненормальних обставин.

Здійснення ефективної діяльності в складних і напружених умовах зовнішнього середовища, яке постійно та надзвичайно швидко змінюється, можливе завдяки **адаптації**. На сьогодні існує багато теоретичних підходів до розуміння психофізіологічного механізму протікання адаптаційного процесу. Найбільш об'єктивною вважається точка зору Г. Сельє, відповідно до якої будь-яка вимога, пред'явлена до людського організму, викликає визначену реакцію – **«стрес»**. **Стрес - це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію**; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі. **Стрессова реакція** має

різний прояв у різних людей: активна - зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується. У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.

На розвиток стресу у працівників поліції впливають: 1) тривожність особистості, особистісний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність; 2) інтелектуальні, поведінкові, емоційні, фізіологічні ознаки стресу та комплексна оцінки прояву стресу; 3) загальна ерудиція, знання про себе, широта інтересів, стабільність і сталість поведінки, прояв уваги до інших та продуктивність поведінки; 4) знання своєї особистості.

Симптоми стресу:

- сильна стомлюваність, неуважність;
- дратівливість, агресія;
- тривожність, зайве занепокоєння;

- безпричинні страхи;
- розлади пам'яті;
- регулярні фізичні недуги;
- складнощі в стосунках у сім'ї або з близькими, проведення менше часу з ними;
- відсутність бажання повертатися/влаштовуватися на роботу або неефективність на роботі;
- відчуття відчуженості, малозначущості у суспільстві.

У нашому суспільстві існує багато різноманітних професій, у тому числі ті, де виконання професійних обов'язків відбувається в екстремальних умовах, які призводять до стресового стану людини. Особливо це стосується працівників правоохоронних органів. Їх професійна діяльність здійснюється в досить складних умовах: агресивне комунікативне середовище, дефіцит робочого часу, висока відповідальність за результати діяльності, виникнення різного роду екстремальних ситуацій. Щодня вони зустрічаються з безліччю специфічних стресорів, більшість із яких діє безупинно й довгостроково. І як наслідок – з'являється перевтома, виникають загальні й професійні захворювання, відбувається передчасне старіння. Найбільш типові стрес-фактори у діяльності правоохоронців можна систематизувати. Американський дослідник Т. Айзенберг відзначає п'ять з них: а) міжорганізаційні фактори; б) внутрішньо організаційна практика; в) практика кримінального провадження; г) суспільні відносини; д) сама поліцейська діяльність. Ці фактори породжують стрес та містять такі його джерела: рольовий конфлікт, нудьга, позмінна робота, практика просування на посаді, ситуація ризику, судові рішення. Крім того, стрес – фактори поділяються на: 1) зовнішні, 2) організаційні, 3) фактори, що стосуються службових обов'язків і 4) особистісні. Зовнішні стресори викликають фрустрації, пов'язані з практикою судочинства, діяльністю засобів масової інформації, а також негативним ставленням до поліції з

боку населення. Організаційні стресори пов'язані з низьким грошовим утриманням, надмірною "паперовою роботою", недоліками адміністративної підтримки. Стресори, що стосуються службових обов'язків, виникають у зв'язку з постійним зіткненням з трагедією і людьми, які потрапили в біду, а також зі страхом, небезпекою і нудьгою, властивими роботі. Особистісні стресори охоплюють занепокоєння з приводу індивідуального успіху і безпеки співробітника, тиску керівництва на його службову поведінку і стресорів, що виникають у зв'язку із поліцейською діяльністю: здоров'я, сімейні проблеми, алкогольна залежність.

До основних *стрес-чинників*, які детермінують виникнення численних стресових ситуацій у професійній діяльності правоохоронних органів, О.В. Тімченко (2003) та В.А. Лефтеров (2004) відносять: потенційну небезпеку власному здоров'ю та життю; смерть або поранення колеги під час несення служби; образу співробітника іншими людьми; надмірне фізичне навантаження; відсутність нормальних умов для роботи; відсутність соціального захисту; несправедливе ставлення керівництва; конфлікти з керівництвом; сварки з колегами, друзями, родичами; дефіцит часу; невлаштованість побуту або фінансові проблеми; незручний графік роботи; скарги учасників кримінального процесу; опір громадян; незадовільне службове забезпечення; попередній травматичний досвід; власну низьку кваліфікацію (з переліку нами виключені чинники поза професійного сенсу, наприклад, тяжка хвороба близької людини, зрада коханої).

До характеристик **психотравмуючої події** віднесені: 1) ступінь загрози життю; 2) значущість втрат; 3) раптовість події; 4) ізолюваність у момент події від інших людей; 5) ступінь впливу оточення; 6) наявність захисту від можливого повторення цієї події; 7) моральні конфлікти, пов'язані з подією; 8) пасивна або активна роль людини в цій ситуації та ін.

Дезадаптивні поведінкові реакції виявляються в інтерперсональних відносинах (наростання міжособистісних конфліктів або обмеження сфери контактів), ра-

ніше невластивому манкіруванні службовими обов'язками, грубих дисциплінарних порушеннях, зловживанні спиртними напоями. В осіб із дезадаптивними психічними станами спостерігається підвищена рухова активність, що часто супроводжується низькою продуктивністю роботи, імпульсивністю вчинків, невинуватим ризиком, іноді агресивними формами поведінки.

Крім зазначених, у співробітників можливий розвиток й інших негативних психоемоційних станів, таких як «фрустрація» та «конфлікт». **Фрустрація** – психоемоційний стан, який виникає внаслідок незадоволення потреб, за наявності об'єктивних або суб'єктивних перепон, що перешкоджають досягненню важливої мети. **Фрустрація** - це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості й діяльності в стані безнадійності, втрати перспективи. **Фрустрація** (від лат. *frustratio* — обман, розлад, руйнування планів) — психічний стан людини, який викликається об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так сприйнятими) труднощами, що виникають на шляху до досягнення мети або до вирішення проблеми, переживання невдачі. Фрустрацію можна розглядати як одну з форм психологічного стресу. Розрізняють: фрустратор — причину, яка викликає стан фрустрації; фрустраційну ситуацію і фрустраційну реакцію. Фрустрація — це психічний стан, який виражається в характерних рисах переживань і поведінки і викликається об'єктивно нездоланими (або такими, що суб'єктивно сприймаються як нездоланні) труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети чи до вирішення задачі.

Фрустрація супроводжується в основному негативними емоціями: гнівом, роздратуванням, почуттям провини, безвихідності. Рівень фрустрації залежить від інтенсивності фрустратора, індивідуальних особливостей особистості.

М. Д. Левітов називає такі різновиди фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є **сум, невпевненість, безсилля, відчай.**

Фрустрація виникає у результаті **конфліктів** особистості з іншими, особливо в колективі, в якому людина не дістає підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особистісно — її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, — спричиняє стан фрустрації. Найпомітнішими проявами поведінки людини в стані фрустрації також є апатія, агресія, регресія (поведінка, яка наближена до заохочення мінімальних людських потреб) та стереотипів (порушення власної працездатності і наслідування чийхось дій).

Професійні кризи. Ґрунтуючись на концепції **професійного** становлення особистості, **кризи** можна визначити як різкі зміни вектора її **професійного** розвитку. Нетривалі за часом, вони найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії **професійного** становлення до іншої. Професійні кризи нерідко виникають під час вступу на нову посаду, участі в конкурсах на заміщення вакантної посади, атестації та тарифікації фахівців. Нормативні кризи дорослості тісно пов'язані з професійною діяльністю. Так, кризу ранньої дорослості поєднують з остаточним переходом до самостійного життя і незалежністю від батьків, але в цей період починається і самостійна професійна діяльність («криза народження професіонала»). Вона обумовлюється труднощами входження у трудовий режим, невпевненістю у своїх можливостях, необхідністю доучуватися (чи переучуватися), складністю адаптації до трудового колективу і до взаємин зі співробітниками. Після завершення періоду трудової адаптації (через 4-5 років роботи) фахівцю потрібно деяке реальне підтвердження його професійних досягнень (збільшення зарплати, підвищення статусу і т.ін.). Якщо цього не відбувається, виникає емоційний дискомфорт, незадоволеність працею, надмірна професійна перенапруга і перевтома — усе це характеризує зародження наступної нормативної психологічної кризи («криза 30-річчя»). Нормативна криза «середини життя» (40-45 років) у професійному житті пов'язана з переживанням необхідності і можливостей останнього ривка в досягненні бажаного професійного рівня і виявляється в

стані перенапруги, тривожності, апатії, а також у стійких функціональних розладах. Важко переживається і «передпенсійна криза», що поглиблюється за рахунок змін фізичного, соматичного і психічного статусу¹.

У розвитку особистості на професійному шляху виділяють і так звані «біографічні кризи»: 1) «криза нереалізованості» виникає, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені реалізовані зв'язки подій життя, коли в новому соціальному середовищі недостатньо оцінюються попередня підготовка суб'єкта, його досвід і кваліфікація; 2) «криза спустошеності» розвивається, коли в суб'єктивній картині життєвого шляху слабо представлені актуальні зв'язки, що ведуть від минулого і сьогодення в майбутнє, і пов'язана з душевною втомою, переживанням невизначеності становища, зниженням привабливості професійних цілей; 3) «криза безперспективності» зароджується, коли у свідомості слабо представлені потенційні зв'язки подій, плани на майбутнє і т. ін.

Типовими ознаками входження особистості в зону кризи є тривожність, регресивність, поведінкова дезадаптованість, спрямованість на себе.

2. Функціональні стани юриста та їх вплив на професійну діяльність.

Можна стверджувати, що внаслідок здійснення професійної діяльності, що супроводжується значною емоційною напругою, в цілком здорових людей можуть виникнути особливі психологічні стани, які проявляються в їх поведінці, когнітивній та емоційно-вольовій сферах.

Одним із таких станів є «синдром емоційного вигорання», який одні автори трактують як кінцевий результат складного балансу чинників соціального впливу та професійних криз; інші – як вичерпання ресурсів психічного здоров'я, захворювання, що виникає в системі «людина – людина».

Синдром «емоційного вигорання» у своїй динаміці проходить низку фаз: напруження, резистенції та виснаження. На фазі напруження вигорання проявляється переважно у формі надмірного переживання психотравмуючих обставин, тривоги та депресивних проявів, на фазі резистенції – у формі неадекватного вибіркового емоційного переживання та редукції професійних обов’язків. Фаза виснаження характеризується психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Засновник класичної теорії «емоційного вигорання» В.В. Бойко (1996) зазначає, що «емоційне вигорання» – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового відключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Він наводить наступні симптоми емоційного вигорання.

1. Симптом «емоційного дефіциту». Професіонал відмічає, що він уже не може повною мірою допомагати суб’єктам діяльності. Не в змозі увійти в їхнє становище, співчувати та співпереживати, емоційно реагувати на ситуації, які викликають подібні емоції і спонукають до підвищення інтелектуальної, вольової та моральної віддачі. Людина усвідомлює, що раніше у неї таких відчуттів не було, й переживає їхню появу. Поступово симптом посилюється та переходить у більш складну форму: все рідше проявляються позитивні емоції та частіше спостерігаються негативні.

2. Симптом «емоційного відсторонення». Особистість витісняє емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже ніщо не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Причому це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а придбаний за роки емоційний захист. Людина поступово навчається працювати як робот, як бездушний автомат. В інших сферах вона живе повноцінними емоціями. Реагування без почуттів і емоцій – найбільш яскравий симптом «вигорання». Воно свідчить про професійну деформацію особистості і завдає шкоди суб’єктам спілкування. Партнери,

звичайно, переживають проявлену до них байдужність, що може їх глибоко травмувати. Особливо небезпечною є демонстративна форма емоційного відсторонення, за яких професіонал усім своїм видом показує, що йому «наплювати на вас».

3. Симптом «особистісного відсторонення або деперсоналізації». Виявляється широким діапазоном настроїв і вчинків професіонала в процесі спілкування. Насамперед, відзначається повна або часткова втрата інтересу до людини як суб'єкта професійної дії. Вона сприймається як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій – з нею доводиться щось робити. Об'єкт обтяжує своїми проблемами, потребами, неприємна його присутність, сам факт його існування. Метастази «вигорання» проникають в установки, принципи і систему цінностей особистості. Виникає деперсоналізований захисний емоційно-вольовий антигуманістичний настрій. Фахівець стверджує, що робота з людьми не цікава, не приносить задоволення, не становить соціальної цінності. У найбільш важких формах «вигорання» особистість завзято захищає свою антигуманістичну філософію («ненавиджу», «нехтую», «узяти би автомат і всіх...»).

4. Симптом «психосоматичних і психовегетативних розладів». Зазвичай, вони виникають завдяки негативному умовно-рефлекторному зв'язку та проявляються на рівні фізичного і психічного самопочуття. Багато чого з того, що стосується об'єктів професійної діяльності, провокує відхилення в соматичних або психічних станах. Часом навіть думка про них або контакт із ними викликає поганий настрій, негативні асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в ділянці серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист – «вигорання» – самотійно вже не може впоратися з навантаженнями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда. В такий спосіб організм рятує себе від руйнівної дії негативної емоційної енергії.

«Професійне вигорання» також може бути компонентом захисного механізму «втечі в...» – роботу (надмірна включеність у роботу через небажання усвідомлювати інші проблеми), хворобу (надмірно показова, необґрунтована турбота про своє здоров'я), самотність (уникання товариства інших людей), або «втечі від...» – ухилення від професійних обов'язків у вигляді активної суспільно-політичної діяльності (професійна діяльність сприймається як незначуща), неадекватність сприйняття події та своєї ролі в ній (людина починає недооцінювати себе, свої перспективи та ухилятися від ситуацій, де існує вірогідність виявити свою неспроможність).

Варто зауважити, що на сьогодні немає однозначних відповідей щодо згаданих вище явищ. У наукових колах тривають дискусії про їх суть та співвідношення. Одні вважають «емоційне вигорання» складовою «професійної деформації», інші – навпаки. Ми схильні вважати їх окремими явищами, що мають різні механізми формування. Фахівець може мати одночасно як прояви «професійного вигорання», так і «професійної деформації», а може, маючи «професійне вигорання», не мати «професійної деформації».