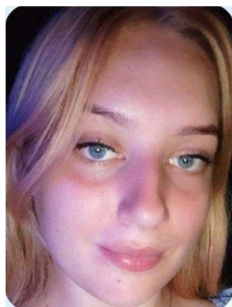


ПСИХОЛОГО-ОСВІТНІ ТА ЛІНГВІСТИЧНІ ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗАСАД НАЦІОНАЛЬНОГО СПРОТИВУ

УДК 159.98
DOI: 10.32782/2078-3566/2025-5-27



Галина ОХРОМІЙ ©
доктор медичних наук, професор
(Дніпровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)



Анастасія БІЛАН ©
здобувач вищої освіти
(Дніпровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

КОГНІТИВНІ ТА ЕМОЦІЙНІ СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРЕДСТАВНИКІВ ЮРИДИЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті проведено комплексний теоретичний аналіз феномену професійного вигорання серед юристів на початковому етапі їхньої кар'єрної діяльності. Вигорання розглядається як стан фізичного, когнітивного та емоційного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів. Особливу увагу приділено критичному періоду адаптації (перші два роки практики), коли молоді фахівці стикаються з «емоційним шоком» через невідповідність ідеалізованих уявлень про професію реальним викликам правничої діяльності. Проблема професійного вигорання залишається у центрі уваги численних досліджень протягом останніх десятиліть. Їхні результати сприяли виявленню причин та наслідків цієї професійної дисфорії. Значна частина цих робіт була зосереджена на соціальних професіях, пов'язаних з інтенсивними контактами із людьми.

Проте професійні юристи, які мають багато соціальних контактів за родом служби і тому особливо схильні до вигорання, досліджені недостатньо повно. Актуальність вивчення нами цієї проблеми в першу чергу полягає у необхідності подальшого дослідження синдрому професійного вигорання для своєчасної його профілактики та допомоги спеціалістам юридичних осіб професій.

Професія адвоката завжди була пов'язана з високими вимогами до рівня відповідальності, емоційної стійкості та професійної компетенції. Початківці, які вступають на шлях адвокатської діяльності, стикаються з безліччю викликів, які можуть призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання. У цій статті ми розглянемо особливості розвитку цього синдрому у адвокатів-початківців, виявимо ключові причини та прояви, а також запропонуємо шляхи подолання та заходи підтримки на початкових етапах кар'єри.

Ключові слова: професійне вигорання, юристи, стресори, виснаження.

© Г. Охромій, 2025
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0005-2009-5275>
halyna.okhromii@dduvs.edu.ua

© А. Білан, 2025
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0008-0885-0508>
belannast99@gmail.com

Постановка проблеми. В умовах реформування українського законодавства та зростання навантаження на судову систему, психічне здоров'я юристів стає критично важливим питанням. Робота адвокатів, суддів, прокурорів та слідчих вимагає високої відповідальності, часто пов'язана з конфліктами, стислими термінами та великими обсягами інформації. Тривалий вплив цих стресорів може призвести до професійного вигорання, яке проявляється не тільки фізичною втомою, але й серйозними проблемами з мисленням та емоціями.

Вигорання у юристів може виражатися у зниженні уваги, жорсткості мислення, цинізмі та сприйнятті людей як об'єктів, а не особистостей. Емоційно це проявляється як виснаження, втрата співчуття, відчуття безсилля та байдужість. Якщо ці симптоми ігнорувати, це може призвести до особистісних криз юристів, погіршення якості правової допомоги, судових помилок та загального спотворення правової свідомості.

Отримані результати мають безпосереднє застосування для розв'язання низки практичних завдань:

- розробка критеріїв відбору та атестації працівників юридичних установ із урахуванням їхньої стресостійкості;
- створення спеціалізованих програм профілактики та корекції професійного вигорання, пристосованих саме до потреб юристів, з огляду на їхню схильність до інтелектуалізації та стримування емоцій.

Таким чином, вивчення когнітивних та емоційних детермінант професійного вигорання у представників юридичної сфери є вкрай важливим для забезпечення ефективного функціонування правової системи та збереження людського потенціалу в цій професії.

Аналіз публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми. У науковому дискурсі проблема професійного вигорання серед юристів здійснюється: К. Янгом, В. Пекменом, Е. Джонсоном, Н. Граффіном, Т. Гріссом, Дж. К. Роббенлотом, А. Александером та іншими.

Мета статті полягає у вивченні структури професійного вигорання працівників юридичної сфери через призму його когнітивних та емоційних чинників для розробки подальших рекомендацій щодо психологічної профілактики та корекції цього стану.

Виклад основного матеріалу. Синдром вигорання є стан фізичного, когнітивного та емоційного виснаження, яке виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів. Цей феномен був вперше описаний американським психіатром Г. Фрейденбергом у 1970-х роках. Основні ознаки вигорання включають хронічне почуття втоми, зниження мотивації, втрату інтересу до роботи та відчуття неефективності [3].

Серед усіх соціально-демографічних факторів вік демонструє найбільш явний зв'язок із емоційним вигоранням. У низці досліджень виявлено негативну кореляцію між віком і вигоранням. Тим не менш, цей зв'язок залишається неоднозначним і вимагає ретельної інтерпретації [1].

Так, у роботах К. Маслача вказується, що допоміжний медичний персонал психіатричних лікарень та клінік піддається вигоранню приблизно через півтора року після початку роботи, прокурори та адвокати – через близько двох років, а соціальні працівники – через чотири роки. У той же час серед персоналу військових медичних установ спостерігається схильність вигорання осіб старшого, зрілого віку. Схильність до вигорання фахівців-початківців найчастіше пояснюється через категорію потенційного «емоційного шоку», що виникає під час професійної адаптації. Молодий співробітник безпосередньо стикається з вимогами та особливостями професії, яким він навчався у виші, і які можуть не відповідати його ідеальним уявленням. Крім того, відмінності в структурі та вираженості вигорання у різних вікових групах можуть бути обумовлені відомими психологічними віковими характеристиками, такими як стабільність системи цінностей, особливості когнітивних процесів, рівень інтелекту та інші фактори [4].

Причини емоційного вигорання в адвокатів-початківців являють собою складний і багатоплановий феномен, який включає безліч факторів, пов'язаних як з особистістю самого фахівця, так і з умовами його професійної діяльності.

Адвокатська професія передбачає прийняття відповідальних рішень, які можуть істотно вплинути на долі людей. Початківцям доводиться стикатися з питаннями, що стосуються свободи, прав власності, сімейних відносин та інших життєво важливих галузей [6].

Такий високий рівень відповідальності може створювати постійне почуття тиску

та напруги, що поступово веде до емоційного виснаження. На початковому етапі кар'єри багато адвокатів-початківців змушені працювати понаднормово, щоб накопичити досвід і продемонструвати свою професійну придатність. Тривалі робочі дні, включаючи вихідні, проведені за документами, створюють умови для хронічної перевтоми. Фізичний та емоційний знос накопичується, що неминуче позначається на рівні стресу та емоційної стійкості [2].

Юридична сфера відома своєю високою конкурентністю. Молоді адвокати часто опиняються під тиском необхідності доводити свою цінність та конкурентоспроможність. Це може виражатися в прагненні постійно демонструвати високі результати, відповідати очікуванням керівництва та клієнтів, а також у порівнянні з більш досвідченими колегами. Таке змагання може призводити до почуття незадоволеності та внутрішньої напруженості.

У свою чергу недолік досвіду та знань може викликати у початківців почуття невпевненості у своїх силах [5]. Це особливо актуально у випадках, коли їм доводиться вирішувати складні юридичні завдання або представляти інтереси клієнта у суді. Сумніви у правильності прийнятих рішень та страх зробити помилку посилюють тривогу та підвищують рівень стресу.

Адвокатська діяльність [4] часто пов'язана із взаємодією з клієнтами, які перебувають у стані стресу чи конфлікту. Такі клієнти можуть виявляти агресію, невдоволення чи нерозуміння, що створює додаткове навантаження на емоційний стан початківця. Постійне зіткнення з негативними емоціями та необхідність підтримувати професійний нейтралітет вимагають значних внутрішніх ресурсів.

На перших етапах кар'єри адвокату-початківцю може не вистачати соціальної підтримки. Колеги та керівництво можуть бути зайняті власними справами та проблемами, а близькі друзі та родина можуть не до кінця розуміти специфіку професії. Це призводить до відчуття ізоляції та самотності, що посилює почуття емоційного вигорання.

Багато адвокатів-початківців приходять у професію з ідеалізованим уявленням про те, якою вона має бути, але реальність виявляється набагато складнішою. Зіткнення з рутиною, бюрократією та юридичними формальностями може розчарувати та демотивувати початківця, викликаючи почуття внутрішнього конфлікту і невдоволення [5].

Не всі початківці мають розвинені навички саморегуляції та управління своїми емоціями. Це може виявлятися в нездатності контролювати негативні емоції, справлятися з тривогою та стресом, а також у відсутності вміння відпочивати та відновлювати сили. Без цих навичок емоційне вигорання стає неминучим.

Деякі адвокати-початківці можуть зіткнутися з ситуацією, коли їхня робота не приносить очікуваного задоволення. Це може статися через відсутність визнання з боку керівництва, недостатньої оплати праці або невідповідності кар'єрних перспектив початковим очікуванням.

Прояви емоційного вигорання у адвокатів-початківців мають різноманітні форми та ступені виразності, позначаючись як на фізичному, так і на емоційному та поведінковому рівнях. Ці прояви можуть змінюватись в залежності від індивідуальних особливостей особистості, характеру професійної діяльності та зовнішніх факторів [1].

Однією з основних ознак емоційного вигорання є фізичне виснаження. Молоді адвокати можуть відчувати постійну втому навіть після повноцінного відпочинку. Фізична втома супроводжується проблемами зі сном, зниженням імунітету, дискомфортом, що пов'язані із перенапруженням організму.

Емоційна відстороненість характеризується втратою інтересу до роботи та життя в цілому [1]. У адвокатів-початківців це може проявлятися наступним чином: виникає апатія, розчарування у професії, відсутність емпатії та зацікавленості у вирішенні проблем клієнтів.

При емоційному вигоранні адвокати можуть почати сумніватися у своїх здібностях та професіоналізмі. Ознаки низької самооцінки включають в себе самокритику, що виявляється в постійних роздумах про власні помилки та невдачі, а також у перебільшенні значущості дрібних недоліків, страх перед новими завданнями, що проявляється в уникненні складних справ та ситуацій, що вимагають додаткових зусиль, почуття неповноцінності, яке проявляється у порівнянні себе з більш успішними колегами та сприйняття себе як неуспішного фахівця [4].

Підвищена дратівливість є одним із характерних ознак емоційного вигорання. Ця ознака проявляється в частих спалахах гніву, різких реакціях на незначні неприємності чи критику, несприйняття критики, хворобливої реакції на будь-які зауваження, навіть конструктивного характеру, а також у нервозності та тривожності, постійному відчутті занепокоєння та неможливості розслабитися [1].

Емоційне вигорання може призвести до соціальної ізоляції, оскільки молодий фахівець починає уникати спілкування з оточуючими. Це проявляється такими способами: обмеження контактів, що виражається у відмові від зустрічей з друзями та родичами, скороченні соціальних зв'язків, замкнутість, що виявляється у небажанні ділитися своїми переживаннями та проблемами, закритості у спілкуванні, відмова від участі у суспільному житті, що виражається в ухиленні від заходів та подій, які раніше приносили задоволення.

Зміна поведінки може виявлятися як зовнішніми, так і внутрішніми ознаками: різкі перепади настрою, що характеризуються раптовими переходами від ейфорії до пригніченого стану, агресивна поведінка, що включає грубість, запальність і агресивні реакції на дрібні незручності [5].

Подолання емоційного вигорання у адвокатів-початківців вимагає комплексного підходу, що враховує як особисті ресурси фахівця, так і зовнішню підтримку.

Розглянемо основні напрями та методи, які можуть сприяти відновленню емоційного здоров'я та підвищенню стресостійкості юристів-початківців.

Емоційна гнучкість – це здатність усвідомлювати свої емоції, приймати їх та ефективно керувати ними залежно від ситуації. Для адвокатів-початківців це означає вміння адаптуватися до різних професійних викликів, зберігаючи внутрішній спокій та контроль над своїми реакціями. Розвиток емоційної гнучкості включає:

- регулярні заняття медитацією та дихальними вправами, які допоможуть зосередитися на справжньому моменті, зменшити рівень стресу та покращити загальне самопочуття;
- активне використання позитивних емоцій: знаходження радості в дрібницях, висловлення подяки за підтримку оточуючих, культивування оптимізму;
- розвиток саморефлексії: регулярний аналіз своїх думок та почуттів сприяє кращому розумінню власних реакцій на стресові ситуації та ефективного управління поведінкою.

Підтримка здорового балансу між робочими обов'язками та особистим часом – ключовий фактор у боротьбі з емоційним вигоранням [6].

Початківцям необхідно:

- планувати свій день: чітко структурований графік роботи та відпочинку допомагає уникнути перевантажень та забезпечує достатню кількість часу для відновлення сил;
- регулярно брати відпустку: навіть короткі перерви дозволяють перезавантажитись і повернутися до роботи з новими силами;
- займатися фізичною активністю: спорт та фізичні навантаження покращують настрій, знижують рівень стресу та зміцнюють імунітет;
- постійне навчання та професійний розвиток допомагають зміцнити впевненість у своїх силах та знизити страх перед складними завданнями;
- корисна участь у тренінгах та семінарах: відвідування курсів підвищення кваліфікації, майстер-класів та конференцій розширює кругозір та покращує професійні навички, наставництво: робота з досвідченими колегами, які можуть поділитися своїм досвідом та дати цінні поради, знижує рівень стресу та підвищує мотивацію;
- встановлення реалістичних цілей: формулювання конкретних та досяжних цілей допомагає уникнути відчуття безсилля та сприяє прогресу у кар'єрі.

Звернення за допомогою до професіоналів – важливий крок у процесі подолання емоційного вигорання. Молодим адвокатам рекомендується [3]:

- консультації з психологом: регулярні зустрічі з кваліфікованим фахівцем допоможуть розібратися в причинах стресу та знайти ефективні способи його подолання;
- групова терапія: участь у групах підтримки, де можна обговорити свої проблеми та обмінятися досвідом з колегами, які проходять через аналогічні труднощі,

використання ресурсів;

- самодопомога: читання книг з психології, відвідування вебінарів та онлайн-курсів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я.

Розвиток особистісних якостей, таких як терпіння, наполегливість та впевненість у собі, грає критично важливу роль у боротьбі з емоційним вигоранням.

Кожна людина стикається з невдачами та труднощами, проте важливо вміти сприймати їх як тимчасові перешкоди, а не як свідчення власної неспроможності. Молодим адвокатам корисно регулярно нагадувати собі про свої досягнення та сильні сторони. Визначення невеликих цілей та їх послідовне досягнення зміцнює віру у власні сили та підвищує самооцінку.

Висновок. Таким чином, синдром вигорання є серйозною проблемою серед адвокатів-початківців, яка може суттєво вплинути на їхню професійну діяльність та особисте благополуччя. Причини розвитку даного стану різноманітні і включають як зовнішні фактори, такі як стресові умови роботи, так і внутрішні, пов'язані з недовідомостю досвіду та підтримки. Важливо відзначити, що своєчасна діагностика та вжиття заходів щодо профілактики та подолання вигорання можуть значно покращити якість життя та ефективність роботи початківців. У цьому особливе значення набувають програми психологічної підтримки, навчання навичкам управління часом та стресом, а також створення сприятливого робочого середовища, що слугуватиме професійному зростанню та розвитку.

Список використаних джерел

1. Божко, К. В. Структурна модель професійного вигорання юристів. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (38), 2012, 214-223.
2. Сіроха, Л. В. Професійне вигорання працівників правничих професій у період їхнього професійного становлення. *Загальна психологія, історія психології*, (1413), 2017, 129.
3. Петренко, Т., Склярєва, Г. Професійне вигорання юристів як соціально-психологічна проблема. *Рекомендовано до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК» (протокол № 4 від 21 грудня 2023 р.)*, 643.
4. Мосейко, А. Г. Подолання емоційного вигорання у працівників державної виконавчої служби та у приватних виконавців. *Емоційне вигорання—шляхи подолання: матеріали круглого столу*, 2022, 21.
5. Старчук, В. Феномен професійного вигорання прокурора у психологічних дослідженнях. *Рекомендовано до друку науково-технічною, ГО «Інститут економічних та еколого-енергетичних досліджень» (Протокол № 20 від 01.04. 2024 р.)*, 126.
6. Гнатуша, Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання правників. *Могиланські читання: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти*, 2024, 139.

References

1. Bozhko, K. V. (2012). Strukturna model' profesijnogo vyhorannya yurystiv. *Naukovyy chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Seriya 12: Psykholohichni nauky*, (38), 214-223.
2. Sirokha, L. V. (2017). Profesijne vyhorannya pratsivnykiv pravnychkh profesij u period yikhno'oho profesijnogo stanovlennya. *Zahal'na psykholohiya, istoriya psykholohiyi*, (1413), 129.
3. Petrenko, T., & Sklyarova, H. (2023). Profesijne vyhorannya yurystiv yak sotsial'no-psykholohichna problema. *Rekomendovano do druku Vchenoyu radoyu VNZ «Universytetu ekonomiky ta prava «KROK» (protokol № 4 vid 21 hrudnya 2023 r.)*, 643.
4. Moseyko, A. H. (2022). Podolannya emotsijnogo vyhorannya u pratsivnykiv derzhavnoyi vykonavchoyi sluzhby ta u pryvatnykh vykonavtsiv. *Emotsijne vyhoryannya—shlyakhy podolannya: materialy kruhloho stolu*, 21.
5. Starchuk, V. (2024). Fenomen profesijnogo vyhorannya prokurora u psykholohichnykh doslidzhenniyakh. *Rekomendovano do druku nauково-tekhnichnoy, HO «Instytut ekonomichnykh ta ekoloho-enerhetychnykh doslidzhen'» (Protokol № 20 vid 01.04. 2024 r.)*, 126.
6. Hnatusha, N. V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti emotsijnogo vyhorannya pravnykiv. *Mohyl'nyans'ki chytannya: dosvid ta tendentsiyi rozvytku suspil'stva v Ukraini: hlobal'nyy, natsional'nyy ta rehional'nyy aspekty*, 139.

ABSTRACT

Galina Okhromiy, Anastasia Bilan. Cognitive and emotional components of professional burnout of representatives of legal professions. The article provides a comprehensive theoretical analysis of the phenomenon of professional burnout among lawyers at the initial stage of their career. Burnout is considered as a state of physical, cognitive, and emotional exhaustion resulting from prolonged exposure to professional stressors. Particular attention is paid to the critical period of adaptation (the first two years of practice), when young professionals experience “emotional shock” due to the discrepancy between their idealized notions of the profession and the real challenges of legal practice. The problem of professional burnout has remained the focus of numerous studies over the past decades. Their results have contributed to identifying the causes and consequences of this professional dysphoria. Much of this work has focused on social professions involving intensive contact with people.

However, professional lawyers, who have a lot of social contacts due to the nature of their work and are therefore particularly prone to burnout, have not been studied sufficiently. The relevance of our study of this problem lies primarily in the need for further research into professional burnout syndrome for the timely prevention of burnout and assistance to legal professionals.

The legal profession has always been associated with high demands on the level of responsibility, emotional stability, and professional competence. Beginners who embark on a career in law face many challenges that can lead to emotional burnout syndrome. In this article, we will examine the characteristics of this syndrome in novice lawyers, identify its key causes and manifestations, and suggest ways to overcome it and measures of support in the early stages of a career.

Keywords: *professional burnout, lawyers, stressors, exhaustion.*



Надійшла до редакції: 11.12.2025

Прийнято до друку після рецензування: 19.12.2025

Опубліковано: 31.12.2025