

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра Социальной психологии  
наименование кафедры

**«Связь факторов – стрессоров рабочей среды юриста с  
профессиональным психическим выгоранием (на примере юристов-  
консультантов и адвокатов)»**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТРА**

студента 3 курса 385 группы

направления  
(специальности)

37.04.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Карпухиной Анастасии Алексеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

## ВВЕДЕНИЕ

Юрист должен верить в то, что делает. Это не в полном смысле бизнес и не только про деньги. Право – искусство справедливости. А юрист посредством права эту справедливость ищет.

Работа в сфере юриспруденции вызывает крайне много негативных эмоций: от неблагодарного клиента до судейского хамства. К сожалению, такие вещи могут вызвать крайне негативные состояния, вплоть до мыслей о суициде.

Юристы попадают в ловушку, начинает уже просто тошнить: не хочется писать иск, идти в суд, а при мыслях о работе и вовсе хочется зарыться в кровати и просто ничего не делать.

**Актуальность работы** обусловлена частой проблемой у юристов и адвокатов, как специалистов, работающих с людьми, развития синдрома профессионального выгорания.

**Целью** работы является исследование влияния стрессоров рабочей среды на юристов и адвокатов с профессиональным психическим выгоранием.

**Основные задачи работы** состоят в следующем:

- изучить научную литературу по теме исследования и сформировать научно-теоретическую базу исследования;
- исследовать факторы стрессоры рабочей среды;
- рассмотреть выгорание как психологический феномен;
- изучить виды стрессоров в профессиональной деятельности юристов;
- выявить связь между тревожностью, стрессом и выгоранием;
- разработать методологию исследования;
- собрать базы для исследования;
- представить результаты исследования;
- сделать выводы о проделанной работе;

В качестве **объекта исследования** выступают юристы и адвокаты с профессиональным психическим выгоранием.

**Предметом исследования** являются стрессоры рабочей среды юристов и адвокатов.

**Гипотеза:** постоянная тревожность предшествует стрессу, а длительный стресс в свою очередь вызывает выгорание.

В ходе работы применялись метод эмпирического исследования, сбора данных и описательный методы.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе рассмотрены понятия стресс, выгорание и стрессоры рабочей среды. Стресс – это реакция организма на угрозу, тогда как тревога – это реакция организма на стресс. Тревога – это ощущение неспособности контролировать ситуацию. Её запускает не сам стрессор, а мысль, вызывающая страх.

Выгорание – это поломка системы восстановления энергии в условиях продолжительного стресса. Защитная реакция организма на продолжающийся стресс. Неважно, чем вызван этот стресс: внутренними факторами или внешними. Изменения в работе, в семейной жизни, даже политическая обстановка в стране могут вызвать у человека такой продолжающийся стресс (продолжительная зудящая тревога – это тоже стресс), который, в свою очередь, вызовет каскадную поломку ряда систем в мозгу, связанных с мотивацией, вознаграждением и восстановлением мыслетоплива.

Выгорание – это синдром, который возникает из-за хронического стресса на работе, с которым человек не смог успешно справиться.

У адвокатов очень мало инструментов для борьбы со стрессом, на себя времени совсем не остаётся. Всё это предрасполагает к затяжным стрессу и депрессии. Признание собственной психологической уязвимости является в юридическом профессиональном сообществе чем-то вроде стигмы. Они редко обсуждают проблемы с психикой в своём кругу, да и за медицинской помощью обращаются только тогда, когда их припёр к стенке собственный организм. Проще опрокинуть еще один стаканчик болеутоляющего и спланировать завтрашний день.

Во второй главе проведено эмпирическое исследование связи факторов – стрессоров рабочей среды юриста с профессиональным психическим выгоранием (на примере юристов-консультантов и адвокатов).

В рамках написания ВКР было организовано исследование, направленное на выявление факторов, являющихся наиболее стрессовыми и эмоционально-затратными для практикующих юристов и адвокатов. Исследование проводилось путем анонимного опроса 15 респондентов в различных образованиях субъектов Российской Федерации, стаж работы которых превышает 5 лет.

В данной работе использовался тест профессионального стресса Ч. Спилбергера. Данная методика используется для определения уровня стрессового воздействия профессиональной деятельности на испытуемого.

По полученным данным более всего 3 респондента из 15 умеренно спокойны и почти не испытывают стресс. Остальные 12 находятся в тревожности, а, следовательно, и подвержены стрессу.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В данной ВКР проделана работа по выявлению связи стрессоров с профессиональным выгоранием. А также проведён опрос на уровень тревожности, чтобы доказать, что тревожность - это первая ступень к стрессу. А стресс вызывает выгорание. Наглядный пример результата исследования в данной работе показан на рисунке 1.

Рисунок 1. Наглядный пример результатов исследования.



Стресс в свою очередь приводит к выгоранию. А выгорание возникает из-за высокой концентрации профессионального стресса в деятельности человека. Стресс характеризуется проявлением чрезмерных эмоций, а при выгорании, эмоции чаще всего притупляются.

На поздних стадиях выгорания, появляется сильная апатия и депрессия. Чем дольше тянуть, тем хуже последствия.