



Интервью психолога управления А.С.Толотова журналисту информационного агентства «Национальный альянс»



Эмоциональное выгорание и работа следователя

Как изменился психологический облик следователя сегодня, что такое профессиональное выгорание в этой сфере? Об этом разговор с **Алексеем Толотовым**, штатным психологом следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Ярославской области.

Алексей Толотов профильное образование получил в Ярославском государственном педагогическом университете им. К.Д. Ушинского. У него есть опыт работы с обывателями, а сейчас его подопечные – это люди в погонах.

– Что значит сегодня эмоциональное выгорание для следователя? Ведь некоторым,



порой, приходится иметь дело с ситуациями, которые обычные люди, бывает, ни разу не сталкиваются. Есть ли порог таких ситуаций (качество или количество), при котором это не проходит бесследно и сказывается на качестве работы?

– Перед тем, как разобраться с эмоциональным выгоранием следователя, давайте сначала выясним, что это вообще такое «эмоциональное выгорание». Если сильно не углубляться в теорию, то эмоциональное выгорание представляет собой процесс, когда человек на протяжении длительного времени отдает слишком много энергии и, практически, не восполняет ее. Похожее происходит с автомобилем, когда включены фары, радио, стеклоочистители, все что потребляет энергию, но аккумулятор не заряжается, так как энергия в него не поступает. Этот может продолжаться долго, но в какой-то момент машина встанет.

Примерно то же самое происходит с человеком любой профессии и, к сожалению, профессия следователя не исключение. **У следователя эмоциональное выгорание, как и у любого другого человека, начинает проявляться в переходе трудового энтузиазма, воодушевления в состояние хронической усталости, упадка сил, нарушения памяти.** Если данное явление оставить без внимания, то через определенный промежуток времени может возникнуть повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям, на фоне сниженного иммунитета, а также могут возникнуть жалобы психосоматического характера.

– Эти признаки имеют особенности? Отличаются ли от признаков других профессий? или синдром профессионального выгорания как грипп – одинаковый для всех профессий.

– Могу лишь сказать, что в целом общая картина профессионального выгорания одинакова для многих профессий, независимо от их географического местоположения. В целом, пострадавших от синдрома профессионального выгорания принято делить на следующие группы: профессии связанные с оказанием помощи населению (сюда относятся сотрудники правоохранительных органов, врачи, психологи, спасатели, пожарные), – 40%; учителя – 30%; управленцы – 10%. Однако, стоит отметить, что людей с профессиональным выгоранием можно встретить в любом профессиональном сообществе.

– Как можно определить, что сотрудник на грани нервного срыва?

– Основные симптомы, сигнализирующие о профессиональном выгорании - это упадок сил, нарушение памяти, подавленное состояние, общее снижение работоспособности, хронические жалобы на плохое состояние здоровья.

– Что должно насторожить родственников, коллег и самого человека? Что помогает восстанавливаться? Это проблема ведомства или самого служащего?

– Все вышеперечисленные симптомы должны насторожить родственников, коллег и самого



человека, особенно если это все происходит в контрасте с обычным повседневным поведением человека. В таких случаях человеку, переживающему эмоциональное выгорание, особенно важна поддержка и забота от близких, друзей, коллег, семьи. Очень важно найти «занятие по душе», иными словами то, что могло бы помочь конструктивно расслабиться (пешие прогулки, просмотр любимых фильмов, прослушивание любимой музыки, чтение книг), не стоит также забывать о возможности получения квалифицированной психологической помощи.

– Пинкертонами рождаются? Или нужные качества можно развить? или нужно обладать складом характера, чтобы работать в этой профессии?

– Существует множество версий, кто-то говорит, что характер человека определяет гены, кто-то считает, что на формирование нашего характера наибольшее влияние оказывает наша семья и социум. Я предполагаю, что при наличии достаточного уровня мотивации и воли необходимые качества можно выработать в себе.

– Вы проводили семинар для молодых следователей «Проявление тревожности и способы борьбы с ней». Подразумевается, что эта проблема возникает только от неопытности? Что вы почерпнули как специалист на таком семинаре, какие вопросы вам задавали? Влияет ли материальная составляющая на работу следователя?

– Нет, такая проблема может возникнуть не только от неопытности, как мы ранее сказали, профессиональное выгорание происходит, когда человек на протяжении длительного времени отдает слишком много энергии и практически не восполняет ее. При подготовке к данному семинару я воспользовался книгой Мартина Грабе «Синдром профессионального выгорания. Болезнь нашего времени», которая в своё время произвела на меня огромное впечатление. Также для себя я выяснил, что не последнее место в профессиональном выгорании занимает такой феномен как «тревожность». Подробное изучение данного феномена на учебном занятии позволило разделить понятия «тревоги» и «тревожности», выяснить о пользе и вреде данных феноменов. Стоит отметить, что риск эмоционального выгорания снижается при хорошей мотивации. Мотивирующим фактором может быть получение удовольствия от направленного уголовного дела в срок, кого-то может замотивировать похвала руководства, а для кого-то может быть важен и финансовый аспект.

– Как считаете, нужно ли отслеживать активность в соцсетях сотрудников ведомства, что бы вести их эмоциональную оценку?

– Определенно этого делать не стоит, так как в соответствии с Конституцией РФ каждый человек имеет право на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайну, защиту своей чести и доброго имени.

Беседовала Виктория Соцкова



Официальный сайт
Следственное управление
Следственного комитета Российской Федерации
по Ярославской области

Российское информационное агентство «Национальный альянс»

16 Ноября 2016

Адрес страницы: https://yaroslavl.sledcom.ru/Vne_processa/item/1080859