

Дата поступления рукописи в редакцию: 09.06.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2026-6-627-631

Дата принятия рукописи в печать: 29.06.2026 г.

ТАРАСОВА Юлия Николаевна,
доцент кафедры общетеоретических правовых дисциплин
Северо-Западного филиала ФГБОУ ВО
«Российский государственный университет правосудия»
им. В.М. Лебедева, кандидат психологических наук,
г. Санкт-Петербург, Россия,
SPIN-код: 3254-3032, AuthorID: 448519,
e-mail: jutarasova@yandex.ru

БИРЮКОВА Диана Евгеньевна,
студентка 3 курса бакалавриата
Северо-Западного филиала ФГБОУ ВО «Российский
государственный университет правосудия» им. В.М. Лебедева,
e-mail: dbirukova11@gmail.com

МАКИСМОВА Карина Павловна,
студентка 3 курса бакалавриата
Северо-Западного филиала ФГБОУ ВО «Российский
государственный университет правосудия» им. В.М. Лебедева,
e-mail: karinamaksimova8248@gmail.com

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ У СУДЕЙ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА

Аннотация. Профессиональное выгорание судей представляет собой серьезную угрозу для правовой системы, напрямую влияя на качество отправления правосудия. В Российской Федерации данная проблема усугубляется постоянно возрастающей нагрузкой на судей и недоукомплектованностью судебных органов. В данной статье на основе анализа нормативной базы, судебной статистики и данных эмпирических исследований представлен анализ ключевых факторов и симптомов профессионального выгорания в судебском корпусе в условиях информационного стресса. В ходе исследования выявлены устойчивые закономерности, свидетельствующие о преобладании выраженной тенденции к переходу выгорания в высокую стадию, а также о прямой зависимости синдрома от факторов рабочей нагрузки и информационного стресса. В заключении рассматриваются конкретные меры по профилактике выгорания, включая методы альтернативного разрешения правовых конфликтов и внесудебных способов урегулирования споров.

Ключевые слова: профессиональное выгорание судей, информационный стресс, эмоциональное истощение, судебная система, рабочая нагрузка, синдром хронической усталости, психоэмоциональное напряжение, профилактика выгорания.

TARASOVA Yulia Nikolaevna,
Associate Professor of the
Department of General Theoretical Legal Disciplines
of the Northwestern Branch of the
Lebedev Russian State University of Justice ,
Candidate of Psychological Sciences,
St. Petersburg, Russia

BIRYUKOVA Diana Evgenievna,
3rd year student of the Bachelor's degree
Northwest Branch of the Lebedev
Russian State University of Justice

MAKISMOVA Karina Pavlovna,
3rd year student of the Bachelor's degree Northwest Branch
of the Lebedev Russian State University of Justice

PROFESSIONAL BURNOUT AND CHRONIC FATIGUE SYNDROME AMONG JUDGES UNDER CONDITIONS OF INFORMATION STRESS

Annotation. *The professional burnout of judges poses a serious threat to the legal system, directly affecting the quality of the administration of justice. In the Russian Federation, this problem is compounded by the ever-increasing workload of judges and the understaffing of judicial bodies. Based on the analysis of the regulatory framework, judicial statistics and empirical research data, this article presents an analysis of the key factors and symptoms of professional burnout in the judicial corps. The study revealed stable patterns indicating the predominance of a pronounced tendency to burnout into a high stage, as well as a direct dependence of the syndrome on factors of workload and emotional stress. The conclusion discusses specific measures to prevent burnout, including the introduction of mechanisms for long-term leave and temporary change of activities to restore the psychophysiological resources of judges.*

Key words: *professional burnout of judges, emotional exhaustion, judicial system, workload, chronic fatigue syndrome, psychoemotional stress, prevention of burnout.*

Введение

Актуальность исследования проблемы профессионального выгорания судей обусловлена постоянно возрастающей нагрузкой на судебную систему. Большой объем количества рассматриваемых дел напрямую влияет на качество осуществления правосудия. Как отметил Председатель Верховного Суда Игорь Краснов, «благодаря ранее принятым мерам обозначилась тенденция к сокращению количества рассмотренных дел практически по всем видам судопроизводства» [12]. Однако, организационные усилия не дают видимого снижения служебной нагрузки, недоукомплектованность судейского штата создает стрессовые условия работы, что, в свою очередь, способствует и профессиональному выгоранию и формирует синдром хронической усталости.

Причины профессионального выгорания

Согласно данным, полученным по итогам 2024 года, средняя нагрузка на мирового судью в России составляла 543,3 дела в месяц, что эквивалентно принятию 27 итоговых решений в день. В Санкт-Петербурге укомплектованность у мировых судей составила практически 90-93%, в районных судах этот показатель достигала не более 85%. В арбитражном суде Санкт-Петербурга и Ленинградской области недостаток судей составлял 18%. Данная ситуация требовала перераспределять дела между оставшимися судьями, увеличивая и без того интенсивную нагрузку.

Как известно из врачебной и психологической практики, постоянное психоэмоциональное напряжение, вызванное деятельностью в конфликтной среде, высокой ответственностью за принимаемые решения и колоссальным объемом

работы, является причиной развития профессионального выгорания и синдрома хронической усталости. Согласно Международной классификации болезней, этот синдром характеризуется тремя ключевыми компонентами: чувством истощения энергии, возрастающей психоэмоциональной дистанцированностью от работы и снижением профессиональной эффективности.

На наш взгляд, несмотря на очевидность и широкую распространенность проблемы, ей уделяется недостаточное внимание. На протяжении последних двадцати лет в российской судебной системе предпринимались попытки увеличить численность судейского корпуса, разрабатывались нормы нагрузки на сотрудников аппарата суда и соответствующие законопроекты.

Однако на практике эти меры не привели к существенному снижению нагрузки и улучшению качества работы. Во всех органах судейского сообщества эта тема обсуждается постоянно, ее актуальность не снижается и по сей день.

Анализ нормативной регламентации рабочего времени судей, проведенный в рамках данного исследования, выявил еще одну проблему – переутомляемость судей. Не смотря на нормы рабочей нагрузки, закрепленные в Типовых правилах внутреннего распорядка судов, утвержденных Постановлением Совета судей РФ от 18.04.2003 № 101, для судей устанавливается 40-часовая пятидневная рабочая неделя. Однако, как свидетельствует судебная статистика, реальная нагрузка значительно превышает установленные нормативы. Так, нагрузка на мирового судью предполагает необходимость принятия более 20 судебных решений ежедневно, что значительно превышает регламентированный рабочий день.

Формально, согласно статье 97 Трудового кодекса Российской Федерации¹ работодатель вправе привлекать работника к работе за пределами установленной для него продолжительности рабочего времени в двух случаях: для сверхурочной работы [1, ст. 99] или при работе в условиях ненормированного рабочего дня [1, ст. 101]. Однако специфика судебной деятельности, требующей концентрации и умственных усилий, превращает регулярную работу сверх установленного времени в хронический стресс-фактор. Необходимость постоянного анализа доказательств, подготовки мотивированных решений по сложным категориям дел в условиях постоянного информационного стресса создает предпосылки для развития профессионального выгорания и синдрома хронической усталости, который понимается как состояние физического и психологического истощения вследствие хронического эмоционального перенапряжения.

Особую значимость приобретает нарушение баланса между режимом труда и отдыха, гарантированного статьями [1, ст. 106-107]. Систематическая работа за пределами нормальной продолжительности рабочего времени лишает судей возможности полноценного восстановления, что приводит к накоплению усталости и снижению качества отправления правосудия. Это наблюдение подтверждается исследованиями признаков профессионального выгорания, в которых отмечаются такие симптомы, как апатия, профессиональная неудовлетворенность, раздражительность и психосоматические нарушения [4; 6; 10].

Указанные факторы обуславливают серьезную проблему, поскольку профессиональное выгорание судей, вызванное постоянными переработками, большим объемом информации и недоукомплектованностью судов, негативно сказывается не только на их психофизиологическом состоянии, но и на качестве отправления правосудия в целом, что в свою очередь, несет угрозу для правовой системы государства. Чрезмерная нагрузка и вынужденное напряжение всех психических функций создают риск потери судьями целостного восприятия дела и принятия необоснованных решений.

В рамках настоящего исследования проблема профессионального выгорания судейского корпуса изучалась с помощью метода сравнительного анализа двух независимых эмпирических исследований, посвященных данной теме. Первое исследование, основанное на методике В. В. Бойко [5], было сфокусировано на изучении эмоционального выгорания у 24 мировых судей. Согласно полученным данным, у 96% респондентов был диагностирован как минимум один при-

знак выгорания, причем у 54% один из симптомов приобрел статус доминирующего. Наиболее тревожным признаком стало выявление сформированной фазы истощения у 4% мировых судей и фазы истощения в стадии формирования еще у 17%. Важно отметить, что у 29% опрошенных были зафиксированы психосоматические нарушения, что свидетельствовало о глубоком негативном воздействии профессионального стресса на физиологическое состояние.

Методика В.В. Бойко, положенная в основу данного исследования, рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующее воздействие. В основе оценки сформированности синдрома лежат принципы теории стресса Г. Селье² и представляет собой динамический процесс, состоящий из двенадцати специфических признаков, объединяющий три фазы: «напряжение», «резистенция» и «истощение».

Результаты исследования, в котором приняли участие 12 мужчин и 12 женщин в возрасте от 32 до 63 лет со стажем работы от 2 до 19 лет выявили стадию формирования фазы напряжения у 8% респондентов, фазу резистенции на стадии формирования – у 54%, фазу истощения – у 17%. Особое внимание следует обратить, на наш взгляд, на тот факт, что у 25% мировых судей сформировался полный комплекс выгорания, что свидетельствует о тотальном характере проблемы. При этом у 4% мировых судей была выявлено высокая степень профессиональной деформации.

Представленные данные демонстрируют прямую корреляцию между высокой служебной нагрузкой мировых судей и развитием у них симптомов профессионального выгорания. Интересным представляется фактор расхождения между объективными показателями выгорания и субъективной оценкой судьями своего состояния. Большинство судей, имеющих признаки выгорания довольны своей работой, 96% считают свою карьеру удачной и не жалеют о профессиональном выборе.

Второе исследование, проведенное среди 71 федерального судьи районных судов в возрасте от 33 до 64 лет со средним судейским стажем 11,4 года г. Оренбурга [4]. Высокие показатели выгорания были отмечены у 18,3% респондентов, 69% судей показали средний уровень, и лишь у 12% из них был выявлен низкий уровень выгорания. Таким образом, как показало исследование, у большинства выгорание частично сформировано, но не достигает критических показателей. Преи-

¹ Трудовой кодекс Российской Федерации, далее ТК РФ

² Ганс Селье – URL: https://ru.ruwiki.ru/wiki/Селье,_Ганс?ysclid=mox731c5e1478367795 (дата обращения 08.05.2026).

мущественно у судей преобладает эмоциональное истощение и ощущение напряженности в работе, требующее адаптации всех систем организма и психики.

Психологи, проводившие данное исследование выявили также особенности поведенческих реакций у судей в форме перфекционизма: стремления на высоком профессиональном уровне изучать материалы дела для принятия решения. При этом именно постоянное стремление к перфекционизму в условиях острого дефицита времени и колоссальной нагрузки провоцирует хроническое эмоциональное напряжение, а у некоторых и синдром хронической усталости. Исследователи отметили, что полученные результаты требуют практических решений по психологической профилактике и коррекции психоэмоционального состояния судей.

Следует уделить внимание синдрому хронической усталости¹ (СХУ) в контексте профессионального выгорания судей. Эта форма хронического заболевания может проявляться в разнообразных недомоганиях, чувстве усталости, ухудшении умственных и физических возможностей, снижении иммунитета. Например, судьи могут фиксировать усталость, не проходящую после отдыха, увеличенный период восстановления после перенесенных инфекционных и вирусных заболеваний и т.д. [6]. В приведённом выше исследовании эмоционального выгорания до 90% респондентов сообщали о проблемах со сном, большинство жаловались на снижение концентрации внимания, ухудшения кратковременной памяти, затруднения при формировании речевых формулировок. Помимо когнитивных нарушений отмечались признаки нарушений работы органов сердечно-сосудистой системы, дисбаланса вегетативной нервной системы.

Безусловно, диагностика и лечение СХУ требует комплексного персонализированного подхода, включая подбор режима отдыха, физических нагрузок, психоэмоциональной разгрузки и т.д. В некоторых случаях может потребоваться и медикаментозное лечение, работа с психотерапевтом. В организационном плане требуется рациональное нормирование служебной нагрузки, грамотное планирование рабочего времени и развитие управленческих компетенций.

Выводы и рекомендации

Приведенные результаты исследования профессионального выгорания у судей продемонстрировали выраженные признаки формирующегося состояния у большинства действующих судей, в ряде наблюдалась высокая степень выраженности синдрома. Анализ элементов

системы выгорания выявил преобладание эмоционального истощения, ощущения повышенного напряжения и ухудшения состояния здоровья на фоне высокой служебной нагрузки. Эмоциональное истощение проявляется у судей в повышенной утомляемости, снижении когнитивных функций, разнообразных болевых ощущениях, нарушении сна. В то же время судьи позитивно воспринимают свой профессиональный выбор, возможность реализоваться в социальном и личностном плане.

В условиях высокой служебной нагрузки и информационного стресса представляется необходимым внедрение многоуровневой системы профилактики и коррекции физического и эмоционального состояния судей с учетом профессионального стажа, возраста и индивидуальных особенностей. В целом представителям судейского сообщества, действующим в условиях социальных конфликтов и высокой социальной ответственности необходимо развивать навыки самоконтроля и адаптации к профессиональному стрессу. Особого внимания требуют судьи со стажем более пятнадцати лет, у которых повышается риск развития психосоматических и когнитивных нарушений.

В направлении развития организационно-правовых механизмов поддержания профессиональных ресурсов судей важно развивать, в частности, методы альтернативного разрешения правовых конфликтов и внесудебных способов урегулирования споров, что позволит снизить нагрузку на судей. Также важно продолжать работу по психологической диагностике профессионального выгорания и синдрома хронической усталости, учитывая специфику специализации, стажа и региональной специфики.

Список литературы:

- [1] Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.12.2025, с изм. от 06.02.2026) // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/?ysclid=mox5o86gdj269078507 (дата обращения: 08.05.2026).
- [2] Постановление Минтруда РФ и Минюста РФ от 27 июня 1996 г. № 41а/06-74-124 «Об утверждении Норм нагрузки судей и работников аппарата судов субъектов Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_92900/?ysclid=mox61sybmh521270506 (дата обращения: 08.05.2026).
- [3] Указ Президента РФ от 30 декабря 1999 г. № 1758 «О штатной численности судей федеральных судов общей юрисдикции» // СПС «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25521/?ysclid=moxdsd0mc661291553 (дата обращения: 08.05.2026).

¹ Синдром хронической усталости. - Словарь терминов, используемых в психиатрии / Ю.А. Александровский. 5-е изд., перераб. и доп. М.: ВЕДАНТА, 2021.

[4] Беляева И. А. Особенности профессионального выгорания федеральных судей / И. А. Беляева, О. П. Цариценцева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – Т. 7, № 5. – С. 42.

[5] Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - С. 394-399.

[6] Молостцова А.Ф., Салимова Л.М., Макарова И.З., Муллина С.В. Синдром хронической усталости в клинической практике: основные подходы к диагностике и лечению // Вестник современной клинической медицины. – 2025. – Т. 18, вып. 5. – С. 93–101.

[7] Попова Т. В. Научно-практические рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у судей / Т. В. Попова, А. С. Калашникова // Психология и право. – 2018. – Т. 8, № 1. – С. 119-127.

[8] Синдром хронической усталости. - Словарь терминов, используемых в психиатрии / Ю.А. Александровский. 5-е изд., перераб. и доп. М.: ВЕДАНТА, 2021. -269 с.

[9] Сокол Ю. В. К вопросу об эффективности деятельности мировых судей / Ю. В. Сокол, К. А. Титова // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2024. – № 4 (101). – С. 226-234.

[10] Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие. 3-е изд. / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2024. – 432 с.

[11] Законопроект № 90030194-3 «О приведении штатной численности судей и работников аппаратов федеральных судов общей юрисдикции в соответствие с нормами нагрузки» // Паспорт проекта Федерального закона. URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=PRJ&n=43050&rnd=xdZRw#Uu214JVxbIRFKM5D> (дата обращения: 08.05.2026).

[12] Краснояр: нагрузка судей остается чрезмерно высокой, несмотря на сокращение дел // Редакция сайта ТАСС 19 февраля 2026 г. URL: <https://tass.ru/obschestvo/26499313> (дата обращения: 08.05.2026).

References:

[1] Labor Code of the Russian Federation of 30.12.2001 No. 197-FZ (as amended on 29.12.2025, as amended on 06.02.2026) // SPS "ConsultantPlus". URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/?ysclid=mox5o86gdj269078507 (accessed: 08.05.2026).

[2] Resolution of the Ministry of Labor of the Russian Federation and the Ministry of Justice of the

Russian Federation of June 27, 1996 No. 41a/06-74-124 "On Approval of the Workload Standards for Judges and Employees of the Court Apparatus of the Constituent Entities of the Russian Federation" // SPS "ConsultantPlus". URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_92900/?ysclid=mox-61sybmh521270506 (accessed: 08.05.2026).

[3] Decree of the President of the Russian Federation of December 30, 1999 No. 1758 "On the staffing level of judges of federal courts of general jurisdiction" // SPS "ConsultantPlus". URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_25521/?ysclid=moxdsd0mc661291553 (accessed: 08.05.2026).

[4] Belyaeva I. A. Features of professional burnout of federal judges / I. A. Belyaeva, O. P. Tsaritsentseva // World of Science. Pedagogy and Psychology. – 2019. – Vol. 7, No. 5. – P. 42.

[5] Diagnostics of Personality Burnout (V.V. Boyko) / Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Social and Psychological Diagnostics of Personality and Small Group Development. – Moscow, Publishing House of the Institute of Psychotherapy. 2002. – P. 394-399.

[6] Molostvova A.F., Salimova L.M., Makarova I.Z., Mullina S.V. Chronic Fatigue Syndrome in Clinical Practice: Basic Approaches to Diagnostics and Treatment // Bulletin of Contemporary Clinical Medicine. – 2025. – Vol. 18, issue. 5. – P. 93–101.

[7] Popova T. V. Scientific and practical recommendations for the prevention of emotional burnout among judges / T. V. Popova, A. S. Kalashnikova // Psychology and Law. - 2018. - Vol. 8, No. 1. - Pp. 119-127.

[8] Chronic fatigue syndrome. - Dictionary of terms used in psychiatry / Yu. A. Aleksandrovsky. 5th ed., revised and enlarged. Moscow: VEDANTA, 2021. - 269 p.

[9] Sokol Yu. V. On the effectiveness of the activities of justices of the peace / Yu. V. Sokol, K. A. Titova // Scientific Bulletin of the Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov. - 2024. - No. 4 (101). - Pp. 226-234.

[10] Shcherbatykh Yu. V. Psychology of Stress and Correction Methods: A Textbook. 3rd ed. / Yu. V. Shcherbatykh. - St. Petersburg: Piter, 2024. - 432 p.

[11] Bill No. 90030194-3 "On Bringing the Staffing Level of Judges and Staff of Federal Courts of General Jurisdiction into Line with Workload Standards" // Passport of the draft Federal Law. URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=-doc&base=PRJ&n=43050&rnd=xdZRw#Uu214JVxbIRFKM5D> (accessed: 08.05.2026).

[12] Krasnov: the workload of judges remains excessively high, despite the reduction in cases // TASS website editorial office, February 19, 2026. URL: <https://tass.ru/obschestvo/26499313> (date accessed: May 8, 2026).