

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА: ОСОБИСТІСНІ ІНВАРІАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В ЮРИДИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Марина Мартіросян,

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна;
marinka.artur.lutsk@gmail.com

У статті наведено теоретичне обґрунтування закономірностей взаємозв'язку особистісних інваріант переживання професійного стресу в юридичній діяльності засобом вироблення відповідної копінг-поведінки цих фахівців. Розроблено теоретичну модель особистісно-інваріативної зумовленості копінг-поведінки в переживанні професійного стресу в юридичній діяльності; виокремлено основні функціональні характеристики копінг-поведінки особистості (мінімізація негативної дії обставин, адаптація, підтримка позитивного «Образу Я», підтримка емоційної рівноваги; підтримка взаємодії з іншими людьми); зазначено характеристики переживання професійного стресу в юридичній діяльності в ознаках професійної відповідальності й конфліктності. Наголошено, що подолання несприятливих професійних ситуацій залежить від індивідуальних особливостей особистості, які оформлено в комплекс особистісних якостей фахівців (морально-психологічні, комунікативні, емоційно-вольові, пізнавальні та інтелектуальні), які забезпечують психологічний потенціал й ефективність виконання складних професійних завдань юриста. Визначено взаємозв'язок особистісних інваріант у виборі форм подолання стресових ситуацій через характеристики професійно-психологічної готовності (мобілізаційна, орієнтаційна, операційна, вольова, оцінна) та виокремлено складники професійної стійкості через домінанти активності фахівця (пізнання та самопізнання, діяльності, інтеракції). Наведено й проаналізовано дані щодо особистісно-інваріативної зумовленості регуляції професійного стресу в специфічних модусах психологічного копіngu (раціональний та емоційний) і розкрито вплив негативних професійних факторів юридичної діяльності на особистісний статус фахівця та визначення його адаптаційних можливостей у подоланні професійних стресів.

Ключові слова: копінг-поведінка, професійний стрес, професійно-психологічна готовність, професійна стійкість, модус психологічного копіngu, юридична діяльність, юрист.

Marina Martirosian. Coping Behavior: Personality Invariants of Professional Stress in Legal Activity. The theoretical grounding of the relationships regularities of personality invariants of professional stress experience in legal activity by means of developing appropriate coping behavior of these specialists has been presented in

the article. The theoretical model of personality invariant precondition of coping-behavior of professional stress experience in legal activity has been developed; the main functional characteristics of coping behavior of a personality (minimization of negative effects of circumstances, adaptation, support of positive «Image of Self», support of emotional balance, support of interaction with other people) have been singled out; the characteristics of professional stress experience in legal activity in the features of professional responsibility and contradiction have been indicated. It has been emphasized, that overcoming of unfavorable professional situations depends on individual peculiarities of a personality, which are formed in the complex of personality qualities of specialists (moral, psychological, communicative, emotional, volitional, cognitive and intellectual), which provide the psychological potential and implementation efficiency of complex professional tasks of a jurist. The interrelation of personality invariants in the choice of forms of stressful situations overcoming through the characteristics of professional and psychological readiness (mobilization, orientation, operational, volitional, evaluative) has been determined and the constituents of professional stability through the dominants of a specialists activity (the dominants of cognition and self-cognition, the dominant of activity, the dominant of interaction) have been singled out. The data concerning personality invariant precondition of professional stress regulation in specific modes of psychological coping (rational and emotional) have been presented and analyzed. The influence of negative professional factors in legal activity on the personality status of a specialist and its adaptive abilities in professional stresses overcoming has been revealed.

Key words: coping behavior, professional stress, professional and psychological readiness, professional stability, psychological coping mode, legal activity, jurist.

Марина Мартиросян. Копинг-поведение: личностные инварианты профессионального стресса в юридической деятельности. В статье приводится теоретическое обоснование закономерностей взаимосвязи личностных инвариантов переживания профессионального стресса в юридической деятельности средством выработки соответствующего копинг-поведения этих специалистов. Разработана теоретическая модель личностно-инвариативной обусловленности копинг-поведения в переживании профессионального стресса в юридической деятельности; выделены основные функциональные характеристики копинг-поведения личности (минимизация негативного воздействия обстоятельств, адаптация, поддержка положительного «образа Я», поддержка эмоционального равновесия, поддержка взаимодействия с другими людьми); отмечены характеристики переживания профессионального стресса в юридической деятельности в признаках профессиональной ответственности и конфликтности. Обозначается, что преодоление неблагоприятных профессиональных ситуаций зависит от индивидуальных особенностей личности, которые оформлены в комплекс личностных качеств специалистов (нравственно-психологические, коммуникативные, эмоционально-волевые, познавательные и интеллектуальные), которые обеспечивают психологический потенциал и эффективность выполнения сложных профессиональных задач юриста. Определяется взаимосвязь личностных инвариантов в выборе форм

преодоления стрессовых ситуаций посредством характеристик профессионально-психологической готовности (мобилизационная, ориентационная, операционная, волевая, оценочная) и выделяются составляющие профессиональной устойчивости через доминанты активности специалиста (познания и самопознания, деятельности, интеракции). Приводятся и анализируются данные по личностно-инвариативной обусловленности регуляции профессионального стресса в специфических модусах психологического копинга (рациональный и эмоциональный) и раскрывается влияние негативных профессиональных факторов юридической деятельности на личностный статус специалиста и определение его адаптационных возможностей в преодолении профессиональных стрессов.

Ключевые слова: копинг-поведение, профессиональный стресс, профессионально-психологическая готовность, профессиональная устойчивость, модус психологического копинга, юридическая деятельность, юрист.

Постановка наукової проблеми та її значення

Кардинальні соціально-економічні зміни сучасного життя торкаються як суспільства в цілому, так і професійної сфери, у якій реалізовує себе фахівець. Досить часто моменти реалізації в професійній діяльності, яка має свої норми й зразки, стосуються аспектів внутрішньоособистісних проблем фахівця в переживанні суперечностей адаптації до цих умов. Така суперечність актуалізує питання детермінант професійної реалізації, де центральну позицію займає проблема професійного здоров'я фахівця, зокрема переживання ним професійного стресу. Сьогодні дослідження копинг-поведінки є однією з актуальних проблем під час розгляду адаптивних можливостей особистості. Це пов'язано, передусім, із тим, що копинг-поведінка, відповідно до теорії психології суб'єкта, розкривається як адаптивна та зріла поведінка, яка позбавлена психоемоційного напруження. У будь-якому випадку, відсутність чи послаблення копинг-процесів призводить до синдромів хронічної втоми й емоційного вигорання, і навіть до психосоматичних захворювань. У такому ракурсі розгляду зазначеної проблеми цікавим є аналіз копинг-поведінки фахівців юридичної сфери, адже саме в цій професійній сфері досить швидкі та динамічні зміни набувають негативного змісту, який відображається в різноманітних професійних деформаціях.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми

Проблему копинг-поведінки в контексті особистісних та ситуативних резервів професійної адаптації висвітлено в працях Л. Анциферової, В. Бодрова, Ж. Вірної, Н. Водоп'янової, Р. Лазаруса, В. Медведєва, О. Саннікової, М. Селігмана, С. Фолькмана й ін. Переосмислення наукових підходів цих дослідників дало змогу розглянути проблеми

взаємозв'язку подолання стресу та професійної адаптації, адже саме в галузі психології праці цей контекст є одним із найактуальніших унаслідок вивчення професій, які належать до емоційно напружених (Л. Дика, Г. Ложкін, Н. Майсак, Г. Нікіфоров, В. Пономаренко, Б. Смірнов, О. Тімченко, М. Томчук й ін.). Психологічний контекст обґрунтування професійної діяльності юриста викладено в наукових розвідках О. Бандурки, В. Васильєва, М. Єнікєєва, Р. Каламаж, О. Кащенко, О. Столяренко, В. Шепітько та ін. Водночас, незважаючи на підвищення інтересу до зазначеної проблематики, відсутні праці із системного обґрунтування й узагальнення особистісних інваріант подолання професійного стресу для фахівців юридичної сфери.

Відтак нашою **метою** є теоретичне узагальнення проблематики особистісних інваріант подолання професійного стресу для фахівців юридичної сфери та оцінка концептуальних можливостей її вивчення.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження

Теоретико-методологічне обґрунтування проблеми стосується співвідношення та синтезу трьох планів аналізу. З одного боку, це стосується специфіки юридичної діяльності, що визначається змістом, умовами й засобами її організації та особливостей особистості фахівця як суб'єкта професійної діяльності, із другого – це підвищена стресогенність перебігу професійної діяльності в умовах її емоційної напруженості, конфлікту, протидії й внутрішньої суперечливості, а з третього – ідеться про копінг-поведінку як відповідь фахівця на стресову ситуацію.

Передусім, виходячи зі специфіки юридичної діяльності, що визначається її масовою соціальною спрямованістю в розв'язанні життєво важливих проблем та елітністю щодо реалізації здібностей і творчого потенціалу, особливою інтелектуальністю юриста в порадах та рішеннях, від яких залежать доля людини, добробут сім'ї, її майновий стан тощо; конфліктністю на стику протилежних інтересів в умовах протидії або відкритої боротьби тощо (Гусарев, 2008), простежуємо загальний фон професійної відповідальності юриста, що передбачає не лише моделювання можливих ситуацій, визначення засобів для запобігання їм тощо, але й необхідність прогнозування подальшого розвитку подій від імені не тільки конкретного виконавця, а й органу держави або всієї держави.

Успішність діяльності юриста в межах його посадових обов'язків переважно визначається спроможністю діяти в емоційно напружених

умовах, що відображається у сформованій стресостійкості різноманітними копінг-засобами. А. Маслоу одним із перших описав особливості долаючої поведінки, розглядаючи копінг як готовність індивіда розв'язувати життєві проблеми, пристосовуючись до обставин, що передбачає сформованість уміння у використанні засобів подолання стресу. У разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища (Маслоу, 2001). У широкому сенсі поняття «копінг» уключає всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього та внутрішнього характеру – спроби оволодіти, звикнути чи обійти вимоги проблемної ситуації (Перре, 2007). Окрім того, існують додаткові умови – зовнішні (характеристика самого завдання) і внутрішні (психологічні характеристики суб'єкта), – що загострюють зміст копінгу, відрізняючи його від звичайного пристосування. Тому головне завдання копінгу – забезпечення та підтримка благополуччя людини; фізичного, психічного й соціального здоров'я (Ананьев, 2006). За відсутності сформованої копінг-поведінки можливі несприятливі наслідки для продуктивності, здоров'я та благополуччя.

На користь сказаного можна навести такі основні характеристики юридичної діяльності, як правова регламентація професійної поведінки, рішень, що приймаються юристами; владний характер обов'язків професійних повноважень посадових осіб правоохоронних органів; екстремальний характер правоохоронної діяльності багатьох юристів, особливо тих, які працюють в органах суду, прокуратури, податкової служби тощо; творчий характер роботи юриста, котрий вимагає прийняття нестандартних рішень; процесуальна самостійність роботи й персональна відповідальність юриста, який працює в правоохоронних органах і державно-правових структурах; процесуальна регламентованість засобів та термінів виконання професійних завдань, що, відповідно, викликає дефіцит часу; наявність ситуацій і чинників професійного ризику, – які відбиваються на особистості юриста й породжують різноманітні конфлікти, стреси та, зрештою, розчарування в самому змісті роботи (Сорокотягин, 2006).

Відтак у такому контексті врахування сформованої копінг-поведінки у функціонуванні професійної діяльності юриста відіграє велику роль. До основних функцій копінг-поведінки особистості можна віднести мінімізацію негативної дії обставин і підвищення можливостей

відновлення активності та діяльності; терпіння, пристосування або регулювання, перетворювання проблемних ситуацій; підтримка позитивного «образу Я», упевненості у своїх силах; емоційної рівноваги; підтримка та збереження достатньо сильної взаємодії з іншими людьми (Корнієнко, 2011). Переживання професійного стресу в юридичній діяльності виявляється в надмірній відповідальності фахівців цього профілю, а також специфіки переживання внутрішньої конфліктності. Це простежується в тому, що юристові потрібно поєднувати у своїй роботі протилежні вектори ставлення до людини, як-от: одночасно боротися «за» й «проти»: відстоюючи інтереси свого клієнта, юрист (адвокат) реалізує конструктивну установку на досягнення конкретного результату, тобто бореться «за», але одночасно й «проти» інтересів протилежної сторони, що призводить до складної боротьби морально-етичних установок професіонала (Каламаж, 2010).

Ефективність подолання несприятливих професійних ситуацій залежить не лише від удалого вибору копінг-стратегії, але й від індивідуальних особливостей особистості: демографічні фактори, особистісні характеристики, професійні очікування, переваги й задоволеність, фактори здоров'я (фізичний статус, вправи, шкідливі звички тощо), здібності, професійна підготовленість, навички соціальної взаємодії та організаційної поведінки (Бодров, 2008). Зрозуміло, що вік, стать, інтелект, сила характеру відіграють чималу роль у виборі стратегії й способу її реалізації, але особистісними інваріантами професійного стресу в юридичній діяльності є комплекс особистісних якостей фахівців (морально-психологічні, комунікативні, емоційно-вольові, пізнавальні та інтелектуальні), які забезпечують психологічний потенціал та ефективність виконання складних професійних завдань юриста. Задля узагальнення основних теоретичних позицій щодо обґрунтування особистісних інваріант професійного стресу в юридичній діяльності нами розроблено модель особистісно-інваріативної зумовленості копінг-поведінки в переживанні професійного стресу в юридичній діяльності (рис. 1).

Особистісні інваріанти в комплексі якостей фахівців відображають зобов'язання та етичні норми їхньої поведінки, гуманне ставлення до інших людей і високу відповідальність (морально-психологічні); самовладання й витримку, наполегливість і витривалість (емоційно-вольові); швидкість переключення уваги та прийняття рішень, спостережливість, кмітливість, критичність, прогностичність й евристичність

мислення (пізнавальні та інтелектуальні); ефективність взаємодії у складних професійних ситуаціях, емпатійність, толерантність, розсудливість (комунікативні).

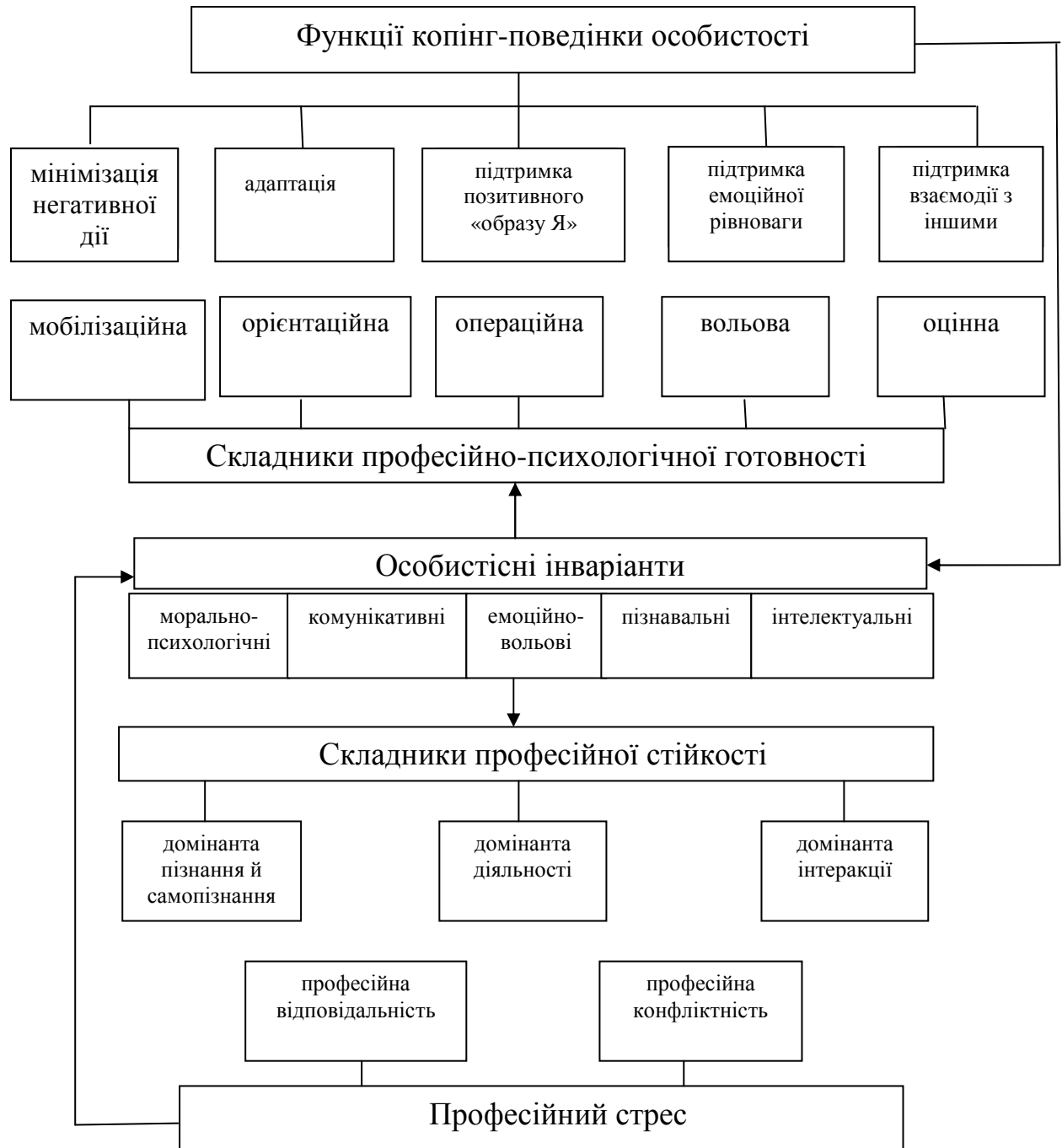


Рис. 1. *Модель особистісно-інваріативної зумовленості копінг-поведінки в переживанні професійного стресу в юридичній діяльності*

Підґрунтям вибору копінг-поведінки є професійно-психологічна готовність, яка забезпечує динамічне включення працівника в діяльність та вибір подальшої ефективної стратегії її виконання. Завдяки особистісним

інваріантам саме професійно-психологічна готовність індивіда зумовлює стан змобілізованості психіки, налаштованість на більш доцільні, активні й рішучі дії в складних чи небезпечних для життя та здоров'я умовах діяльності. Тому такі її складники, як мобілізаційний (установка не лише на найбільш доцільні, активні та рішучі дії, але й на власну безпеку); орієнтаційний (знання про умови й особливості діяльності, способи можливих дій за різних варіантів розвитку події, необхідні для цього властивості та якості особистості); операційний (навички й уміння реалізації професійних дій); вольовий (самоконтроль, самомотивація та керування своїми діями, саморегуляція); оцінний (об'єктивна оцінка ступеня небезпеки ситуації та своєї підготовленості до її розв'язання, прогнозування можливих результатів, унесення відповідних коректив), дають змогу цілеспрямовано визначати копінг-засоби ефективної професіоналізації, які сприяють збереженню професійного здоров'я й уникненню появи професійних деформацій.

Для професійної діяльності юриста дуже важливо віднайти адекватні копінг-стратегії подолання стресових ситуацій, адже, з одного боку, у цій діяльності виокремлюється упередженість, психологічна «сліпота» до позитивного та перебільшення негативного в людині, звинувачувальний нахил, абсолютизація карно-примусових заходів, а з другого – фіксована орієнтація на власний досвід, уключаючи презумпцію своєї непогрішності, хвороблива реакція на критику чи контроль, перевірку своєї діяльності тощо (Медведев, 1996).

Загалом у професійній сфері можна виокремити специфічні модуси психологічного копіngu (раціональний та емоційний), які проявляються в різноманітних формах адаптованості особистості як динамічної рівноваги в системі «людина – середовище» й в ефективній діяльності з оптимальними енергетичними та нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала. До основних критеріїв оцінки професійної адаптації в умовах професійної діяльності можна віднести успішність діяльності; здатність уникати ситуації загрози; виконання діяльності без значимих порушень фізичного здоров'я; реалізація діяльності й прийняття рішень в оптимальних часових межах. Також тут треба обов'язково врахувати фактор очікуваної соціальної підтримки – залежно від міцності психологічного тилу людина може діяти більш рішуче або, навпаки, починати уникати зіткнення з реальністю (Вірна, 2008).

Основою *професійної стійкості* фахівців юридичного профілю є внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка)

ресурси, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій та сприяють виникненню й збереженню гармонійного настрою. До переліку основних складників стійкості входять домінанти активності: пізнання та самопізнання; діяльності; інтеракції. У юридичній професії специфічно поєднуються й співвідносяться суб'єкт-об'єктний (цільові відносини) і суб'єкт-суб'єктний (відносини взаємодії) принципи організації роботи. Виокремлені складники професійної стійкості більше стосуються суб'єкт-суб'єктних відносин унаслідок конституювання професії юриста в системі «людина–людина», «людина–соціальна група», «людина–суспільство» і дають змогу фахівцю визначити оптимальний рівень здорової працездатності як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. У професійній діяльності юриста суб'єкт-суб'єктна взаємодія відбувається в умовах правового регулювання, що надає професійному спілкуванню специфічного відтінку, а перебіг спілкування в специфічних емоційно насичених умовах із людьми різних соціальних статусів, в умовах протидії, конфлікту, напруженості, внутрішньої суперечливості потребує відповідної адекватної суб'єктивної інтерпретації й оцінки. Відтак зрозуміло, що юрист як суб'єкт діяльності під час виконання професійних обов'язків повинен узгоджувати її зі змістом власних психічних процесів (мислення, пам'яті, уваги), станів (сну, втоми, працездатності), темпераментом, віком (специфіки часу юності та старості), із рівнем особистісних цілей і домагань, рівнем ідеальних цілей та програм.

Дуже важливе для професійної діяльності юриста вироблення адекватної адаптації до стресових ситуацій від різноманітних форм набуття нових навичок, які посувають конфлікт до вольового придушення чи то неприйняття інформації в особистісному плані (психологічний захист особистості). Форми реагування-відповіді виробляються особистістю через процеси оцінки, передбачення, рішення, пристосування. Вони відрізняються за швидкістю й тривалістю розвитку та перебувають у залежності від індивідуальних психологічних характеристик особистості. Усім цим і визначається індивідуальний характер психологічного реагування різних індивідів у стандартних емоційно-стресових ситуаціях.

Висновки й перспективи подальших досліджень

У ході теоретичного узагальнення проблематики особистісних інваріант подолання професійного стресу для фахівців юридичної сфери розроблено модель особистісно-інваріативної зумовленості копінг-поведінки в переживанні професійного стресу в юридичній

діяльності, яка є методологічним орієнтиром у вивченні копінг-поведінки фахівців цієї категорії. Виокремлені структурні складники професійного стресу й функціональні характеристики професійного копінгу фахівців юридичної сфери у взаємозв'язку з особистісними інваріантами пояснюють їх функціонування як психоекологічної системи, що забезпечує їхнє психічне та соціальне здоров'я й моральний і творчий потенціал реалізації. Тому в межах розгляду перспективи наукових пошуків зазначеної проблеми вбачаємо важливим напрямом вивчення професійного копінгу в юридичній діяльності, прикладні аспекти професійної гармонізації та благополуччя.

Література

1. Ананьев, В. А. (2006). *Основы психологии здоровья*. (Кн. 1): *Концептуальные основы психологии здоровья*. Санкт-Петербург: Речь, 384.
2. Бодров, В. А. (2008). *Личностная детерминация развития и преодоления психологического стресса. Справляющее поведение: современное состояние и перспективы*. Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 235–256.
3. Вірна, Ж. П. (2008). Професійний копінг в умовах невизначеності. *Психологічні перспективи*, 11, 25–32.
4. Гусарєв, С. Д.; Тихомиров, О. Д. (2008). *Юридична деонтологія (основи юридичної діяльності)*, Навч. посіб. Київ: Знання, 495.
5. Каламаж, Р. В. (2010). *Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів*. (Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07). Острого: Нац. ун-т «Острозька академія», 485.
6. Корнієнко, І. О. (2011). *Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху*, Монографія. Мукачєво: Мукачєвський держ. ун-т, 292.
7. Маслоу, А. (2001). *Мотивация и личность*. Санкт-Петербург: Евруния, 472.
8. Медведєв, В. С. (1996). *Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні і прикладні аспекти)*. Київ: НАВСУ, 192.
9. Перре, М.; Бауман, У. (2007). *Клиническая психология*. Санкт-Петербург: Питер, 1312.
10. Сорокотягин, И. Н. (2006). *Психология юриспруденции*. Санкт-Петербург: Изд-во Р. Асланова «Юридический центр «Пресс», 447.

References

1. Anan'ev, V. A. (2006). *Osnovy psikhologii zdorovia*. Kn. 1: *Kontseptualnye osnovy psikhologii zdorov'ya* [Basics of health psychology. Book 1: Conceptual Foundations of Psychology of Health]. Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
2. Bodrov, V. A. (2008). *Lichnostnaya determinatsiya razvitiya i preodoleniya psikhologicheskogo stressa* [Personal determination of development and overcoming psychological stress]. *Sovladayushchee povedeniye: sovremennoe sostoyaniye i perspektivy* – Managing behavior: current state and prospects. Moskov: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 235–256 [in Russian].

3. Virna, Zh. P. (2008). Profesiyni kopinh v umovakh nevyznachenosti [Professional coping in conditions of uncertainty]. *Psykholohichni perspektyvy – Psychological Prospects Journal*, 11, 25–32 [in Ukrainian].

4. Husariev, S. D. Tykhomyrov, O. D. (2008). *Yurydychna deontolohiia (Osnovy yurydychnoi diialnosti)* [Legal Deontology (Fundamentals of Legal Activity)]. Kyiv: Znannia [in Ukrainian].

5. Kalamazh, R. V. (2010). *Psykholohiia formuvannia profesiinoi Ya-kontseptsii maibutnykh yurystiv* [Psychology of formation of professional self-concept of future lawyers]. Doctor's thesis. Ostroh: Natsionalnyi universytet «Ostrozka akademiia» [in Ukrainian].

6. Korniienko, I. O. (2011). *Stratehii kopinh-povedinky studenta v sytuatsii neuspikhu: monohrafiia* [Coping-behavior strategies of a student in a situation of failure]. Mukachevo: Mukachevskyi derzhavnyi universytet [in Ukrainian].

7. Maslou, A. (2001). *Motivatsiia i lichnost [Motivation and personality]*. Sankt-Peterburg: Evruniia [in Russian].

8. Medvediev, V. S. (1996). *Problemy profesiinoi deformatsii spivrobitnykh orhaniv vnutrishnikh sprav (teoretychni i prykladni aspekty)* [Problems of professional deformations of organizations in internal affairs (theoretical and applied aspects)]. Kyiv: NAVSU [in Ukrainian].

9. Perre, M.; Bauman, U. (2007). *Klinicheskaya psikhologiya* [Clinical psychology]. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

10. Sorokotyagin, I. N. (2006). *Psikhologiya yurisprudentsii* [Psychology of jurisprudence]. Sankt-Peterburg: Izd-vo R. Aslanova «Yuridicheskii tsentr «Press» [in Russian].

Received: 16.10.2018

Accepted: 02.11.2018