КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО СТРЕСУ

COPING STRATEGIES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF LAWYERS IN CONDITIONS OF INCREASED STRESS

УДК 159.944.4
DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.31

Пєтухова І.О.
к.пед.н., доцент,
завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін
Державний податковий університет

Корж М.А.
к.економ.н., доцент,
здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія
Державний податковий університет

Субіна Т.В.
к.юрид.н., доцент,
здобувач вищої освіти
другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 053 – Психологія
Державний податковий університет

У статті здійснено теоретичне дослідження концептуальних позицій вивчення копінг-стратегій у професійній діяльності адвокатів.
Проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій адвокатів під час здійснення ними професійної діяльності. Для визначення домінуючих копінг-стратегій було використано методику вивчення стратегій «копінг-стратегій Р. Лазаруса». За результатами дослідження встановлено, що адвокати зі стажем роботи до 5 років частіше вдаються до стратегій уникнення і пошуку соціальної підтримки, що може бути пов'язано з початком професійного становлення і недостатньою професійною компетентністю, меншою впевненістю у своїх силах і необхідністю отримання сторонньої підтримки. Досвідчені адвокати, а саме, зі стажем роботи понад 5 років частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як: конфронтація, прийняття відповідальності, планування. Це може свідчити про розвиток більш ефективних механізмів регуляції стресу з набуттям професійного досвіду.
Середньогруповий зріз діагностичних показників копінг-стратегій показав відмінності у групах досліджуваних адвокатів за стажем професійної діяльності. Так, високі показники «самоконтролю» та «прийняття відповідальності» домінують серед адвокатів зі стажем роботи до 5 років; показники «пошук соціальної підтримки» і «конфронтативний копінг» є найбільш розповсюдженими серед адвокатів зі стажем роботи від 5 до 10 років; показники «планування рішення проблеми» і «позитивна переоцінка» частіше за інші копінг-стратегії зустрічаються серед адвокатів зі стажем роботи понад 10 років. На основі проведеного дослідження зроблено висновок, що характер подолання професійного стресу та вибір копінг-стратегій певною мірою залежать від стажу професійної діяльності адвоката.
Емпіричні дані свідчать про те, що копінг-стратегії адвокатів є динамічними системами, які розвиваються впродовж професійної кар'єри.
Ключові слова: *копінг-поведінка, копінг-стратегії, професійна діяльність адвоката, стрес, професійний стрес.*

The article presents a theoretical study of the conceptual positions of the study of coping strategies in the professional activity of lawyers.
An empirical study of the coping strategies of lawyers during their professional activity was conducted. To determine the dominant coping strategies, the methodology of studying the strategies of «R. Lazarus's coping strategies» was used. According to the results of the study, it was found that lawyers with work experience of up to 5 years more often resort to strategies of avoidance and seeking social support, which may be associated with the beginning of professional formation and insufficient professional competence, less self-confidence and the need to receive external support. Experienced lawyers, namely, with work experience of over 5 years, more often use active strategies for overcoming stress, such as: confrontation, acceptance of responsibility, planning. This may indicate the development of more effective stress regulation mechanisms with the acquisition of professional experience.
The average group cross-section of diagnostic indicators of coping strategies showed differences in the groups of studied lawyers by professional experience. Thus, high indicators of «self-control» and «acceptance of responsibility» dominate among lawyers with up to 5 years of experience; indicators of «seeking social support» and «confrontational coping» are most common among lawyers with 5 to 10 years of experience; indicators of «planning a solution to the problem» and «positive reappraisal» are more common than other coping strategies among lawyers with more than 10 years of experience. Based on the conducted study, it was concluded that the nature of overcoming professional stress and the choice of coping strategies depend to some extent on the lawyer's professional experience.
Empirical data indicate that the coping strategies of lawyers are dynamic systems that develop throughout their professional careers.
Key words**:** *coping behavior, coping strategies, professional activity of a lawyer, stress, professional stress.*

Постановка проблеми. Управління стресом належить до центральних аспектів професійно-важливих якостей представників соціономічних професій, до яких належить професія адвоката. Адвокатська діяльність часто пов'язана з напруженим режимом роботи, значним психологічним навантаженням та негативним емоційним фоном, викликаним спілкуванням з клієнтами, представниками правоохоронних органів та органів судової влади, під час представництва та захисту інтересів клієнтів та ін. Для подолання наслідків професійного стресу адвокати застосовують копінг-стратегії, які можуть бути адаптивними та дезадаптивними.

До адаптивних копінг-стратегій відносять психологічні способи або стилі поведінки, які використовують для подолання стресових ситуацій і сприяють збереженню фізичного і психічного здоров'я. Вони спрямовані на адаптацію до складних обставин та мінімізацію негативного впливу стресу (планування та

організація, пошук інформації, гумор, фізична активність, підтримка здорового способу життя).

Дезадаптивні **копінг-стратегії** – це деструктивні або шкідливі способи реагування на стресові ситуації, які зазвичай посилюють проблему або негативно впливають на фізичне, психічне і соціальне благополуччя людини. Вони можуть дав ати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі погіршують стан людини (уникнення, залежності, саамокритика, агресивність).

Крім того, в якості механізмів, що оберігають структуру «Я» у стресових ситуаціях, можуть виступати не тільки копінг-стратегії, а й такі неусвідомлювані особистісні феномени як психологічний захист.

Професійна успішність діяльності адвоката значною мірою залежить від його здатності ефективно працювати в умовах підвищеної емоційної напруги, що знаходить відображення у сформованій стресостійкості різноманітними копінг-стратегіями.

Саме тому, постала необхідність у проведенні теоретичного та емпіричного дослідження копінг-стратегій, які застосовуються адвокатами, з метою виявлення їхнього впливу на характер долання наслідків професійного стресу та добір адекватних ситуації копінг-стратегій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню стратегій копінгу. Зарубіжні та українські психологи, такі як Р. Лазарус, А. Райт, с. Фолкмен, К. Форд, Л. Анциферова, В. Голованевська, Р. Грановська, М. Мартіросян, К. Муздибаєв, Н. Родіна, О. Тімченко, І. Никольська, с. Нартова-Бочавер, О. Склень, С. Малазонія, Л. Марковець і С. Харченко, присвятили дослідження вивченню різноманітних стратегій копінгу та їхньому зв'язку з особистісними характеристиками. Ці дослідження дозволяють краще зрозуміти, чому одні люди успішно справляються зі стресом, а інші – ні. Актуалізація копінгу як здатність фахівця взаємодіяти із стресовими ситуаціями та успішно працювати в умовах підвищених вимог залежить від того, наскільки ефективно він використовує свої внутрішні ресурси для вирішення проблем.

Постановка завдання. Метою статті є теоретико-емпіричне обґрунтування копінг-стратегій адвокатів під час надання ними правничої допомоги клієнтам залежно від стажу професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Термін «копінг» запроваджений А. Мерфі для визначення дій, спрямованих на подолання стресу. У 1962 році у дослідженнях Л. Мерфі спосіб подолання стресу визначався як адаптація до змін у житті. Автор у межах когнітивного підходу дає визначення копінгу як певної форми діяльності для уникнення загрозливих чи небезпечних ситуацій.

Проблема копінгу як індивідуального способу взаємодії особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології у другій половині XX ст. Термін «копінг» запропонований А. Маслоу і походить від англійського слова «to cope» – впоратися, долати [1].

Спочатку поняття «копінг» використовувалося в психології стресу, і було визначено як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що застосовуються індивідом для послаблення дії стресу.

Водночас, є підстави для розмежування механізмів психологічного захисту копінгових дій. У концепції психологічного захисту З. Фрейда поняття «defense» позначає функцію захисту «Его» від усвідомлення і прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби «Я» з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього трішнього конфлікту. Копінг-стратегіями (поведінкою подолания) натомість позначають свідомі зусилля особистості в ситуації психологічної загрози для подолання стресу та іншими подіями, що породжують тривогу [1].

Специфіка професії адвоката полягає у її багатогранності та високому ступені складності. Оскільки вона поєднує в собі елементи різних видів діяльності, таких як спілкування з людьми, роботу з документами, творче мислення та використання сучасних технологій, тому професію адвоката одночасно відносять як до інтерактивних, так й рефлексивних професій [2].

Для подолання наслідків професійного стресу адвокату доцільно дотримуватися наступних умов:

1) усвідомлювати актуальні труднощі, що виникли в процесі виконання професійних завдань;

2) знати можливі способи ефективного подолання наслідків професійного стресу;

3) вміти застосувати адекватні способи подолання професійного стресу на практиці.

Варто зазначити, що ефективність подолання наслідків професійного стресу залежить від того, наскільки обрана копінг-стратегія є результатом попереднього досвіду реагування на професійні труднощі [1].

Окрім того, тривала професійна діяльність адвокатів пов'язана зі значним психологічним навантаженням, а тому, вони часто стикаються з такими проблемами, як емоційне виснаження, професійне вигорання, деперсоналізація та зниження професійних досягнень.

Для адвоката найбільш типовим варіантом професійного становлення є його приско-

рений розвиток на початкових стадіях входження в професію з подальшою стагнацією [3]. Період адаптації адвокатів відбувається у прискореному форматі і триває 1–2 роки від початку діяльності через високу персональну відповідальність перед клієнтами, взаємодію з значною кількістю суб'єктів, високими вимогами, які висуваються до представників даної професії, у тому числі й до їхньої поведінки у робочий та неробочий час.

Починаючи з 80-х років XX століття, численні дослідження, проведені в різних країнах, свідчать про високий рівень стресу, залежностей, депресії та навіть суїцидальних тенденцій серед представників правничої професії. Дані дослідження підтверджують, що високий рівень професійного навантаження, відповідальність за долі людей, тривала емоційна напруга спричиняють ризик погіршення психічного здоров'я адвокатів.

Сучасні дослідники приділяють особливу увагу проблематиці психологічного благополуччя представників правничої сфери, зокрема адвокатів.

Так, дослідження, проведене в Австралії у 2016 р., показало, що порівняно з іншими фахівцями правники страждають від порівняно нижчого рівня психологічного та психосоматичного благополуччя. Зокрема, було виявлено, що зловживання психоактивними речовинами у юристів зустрічається в двічі частіше, ніж у представників інших професій. Також, у дослідженні зазначалося, що понад 58,4 % адвокатів впродовж своєї професійної діяльності хоча б один раз зустрічалися з практикою залякування, шантажу, маніпулювання з боку опонентів [4].

Дослідниця Т. Крюкова визначила копінг як усвідомлену поведінку, спрямовану на активну взаємодію з ситуацією – зміну ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї за відсутності можливості впливу [6, с. 67]. Також, нею було виділено наступні критерії, що визначають копінг-поведінку особистості: усвідомленість; цілеспрямованість, контрольованість; нерозривний зв'язок і спрямованість на стресову ситуацію; регуляція рівня стресу; значущість наслідків вибору цього виду поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта; соціально-психологічна зумовленість подолання [6, с. 67].

Дослідники Р. Лазарус і С. Фолкман, котрі відзначають, що копінг-поведінка є сукупністю гнучких, динамічних поведінкових і когнітивних зусиль людини, за допомогою яких індивід в одних випадках використовує захисні стратегії, а в інших – вдається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни ставлення до неї [7, с. 142].

Тобто, на думку цих авторів, копінг-поведінка може реалізовуватися як за допомогою копінг-стратегій, так і за допомогою стратегій психологічного захисту, що суперечить визначенням попередніх науковців, які вказують на те, що копінг-поведінка є усвідомленою [6].

Р. Лазарус виокремлює п'ять основних завдань, які вирішує копінг: зменшення негативного впливу стресових факторів, зміна сприйняття ситуації, підтримка позитивного самообразу, збереження емоційної рівноваги та підтримання соціальних контактів. Ці функції дозволяють людині ефективно реагувати на стрес та підтримувати високу якість життя.

Е. Хайм запропонував класифікацію копінг-стратегій за сферами: емоційною, когнітивною та поведінковою. Ефективність цих стратегій може бути різною. Д. Амірхан, у свою чергу, виділив три основні групи стратегій, які люди використовують для подолання стресу: активне розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. При цьому, вибір конкретної стратегії залежить від індивідуальних особливостей попереднього досвіду і є досить усталеним впродовж життя.

Визначення домінуючих копінг-стратегій адвокатів нами було здійснено на основі емпіричного дослідження, у якому прийняли участь 57 адвокатів із різним професійним стажем, які здійснюють свою діяльність на території Київської області. До першої групи увійшли адвокати зі стажем роботи до 5 років (n = 20), до другої групи – адвокати зі стажем роботи від 5 до 10 років (n = 20), до третьої групи – адвокати зі стажем роботи понад 10 років (n = 17).

Для діагностики копінг-стратегій адвокатів нами було обрано методику «Копінг-стратегії Р. Лазаруса» [7].

Опитувальник «Копінг-стратегії Р. Лазаруса» складається з 50 запитань та дозволяє діагностувати вісім основних копінг-стратегій, які адвокати можуть використовувати для подолання стресу:

1) конфронтаційний копінг – передбачає активне протистояння проблемі, що проявляється в агресивних діях, спрямованих на її зміну;

2) дистанціювання – це стратегія, яка полягає у спробі емоційно відсторонитися від проблеми, забути про неї;

3) самоконтроль – передбачає свідоме управління своїми емоціями, щоб запобігти імпульсивним реакціям;

4) пошук соціальної підтримки – звернення до суспільства за допомогою у різних формах;

5) прийняття відповідальності означає усвідомлення свого внеску в виникнення проблеми та готовність визнати свої помилки;

6) втеча (уникнення) – стратегія, що дозволяє відкласти вирішення проблеми, але не усуває її причини;

7) планування вирішення проблеми – стратегія, що включає в себе глибокий аналіз про-

блемної ситуації, розробку детального плану дій та його послідовну реалізацію для вирішення проблеми;

8) позитивна переоцінка – полягає у зміні свого ставлення до негативних подій та викликів. Це не просто оптимістичний погляд на речі, а цілеспрямоване зусилля переосмислити ситуацію таким чином, щоб витягти з неї максимум користі з фокусуванням на особистісному зростанні.

За результатами дослідження за методикою «Копінг-тест Лазаруса» було отримано наступні результати (табл. 1).

За результатами дослідження встановлено, що адвокати зі стажем роботи до 5 років частіше вдаються до стратегій уникнення і пошуку соціальної підтримки, що може бути пов'язано з початком професійного становлення і недостатньою професійною компетентністю, меншою впевненістю у своїх силах і необхідністю отримання сторонньої підтримки. Досвідчені адвокати, а саме, зі стажем роботи понад 5 років частіше використовують активні стратегії подолання стресу, такі як: конфронтація, прийняття відповідальності, планування. Це може свідчити про розвиток більш ефективних механізмів регуляції стресу з набуттям професійного досвіду.

Середньогруповий розподіл показників прояву копінг-стратегій поведінки в досліджуваних групах адвокатів наведено на рис. 1.

Узагальнюючи отримані результати можемо зробити наступні висновки:

1. Адвокати із досвідом професійної діяльності роботи до 5 років у більшій мірі застосовують копінг-стратегії «самоконтроль» та «пошук соціальної підтримки». На нашу думку, це пов'язано з:

– входженням у професію, адже адвокати з недостатнім досвідом роботи ще не встигли повністю адаптуватися до вимог професії, тому вони більше схильні до емоційних переживань і потребують підтримки колег;

– вищим рівнем тривоги, пов'язаним із виконанням професійних завдань, адже адвокати-початківці можуть відчувати більшу тривогу щодо результатів своєї роботи, тому намагаються контролювати свої емоції і шукати підтримки.

2. Адвокати із досвідом професійної діяльності від 5 до 10 років зазвичай використовують копінг-стратегію «конфронтативний копінг», що пов'язано з:

– набуттям впевненості в своїх силах, своїх знаннях і навичках, що дозволяє їм більш активно вирішувати проблеми;

Таблиця 1

Відсоткові показники використання видів копінгу за методикою «Копінг-тест Лазаруса (%)» у досліджуваних групах адвокатів

	Конфронтативний копінг	**Дистанціювання**	**Самоконтроль**	**Пошук соціальної підтримки**	**Прийняття відповідальності**	**Втеча – уникнення**	**Планування розв'язання проблеми**	**Позитивна переоцінка**
Максимально можливі бали	18	18	21	18	12	24	18	21
Адвокати зі стажем роботи до 5 років (n = 20)								
Фактичні бали, сер. значення	12	8	17	15	9	10	12	15
Ступінь прихильності адвокатів до тієї чи іншої стратегії, %	66,7	44,4	81	83,3	75	41,7	66,6	71,4
Адвокати зі стажем роботи від 5 до 10 років (n = 20)								
Фактичні бали, сер. значення	15	7	12	13	11	8	15	17
Ступінь прихильності адвокатів до тієї чи іншої стратегії, %	83,3	38,9	57,1	72,2	91,7	33,3	83,3	81
Адвокати зі стажем роботи понад 10 років (n = 17)								
Фактичні бали, сер. значення	11	5	15	11	12	6	17	19
Ступінь прихильності адвокатів до тієї чи іншої стратегії, %	61,1	27,8	71,4	61,1	100	25	94,4	90,5

Джерело: розраховано авторами

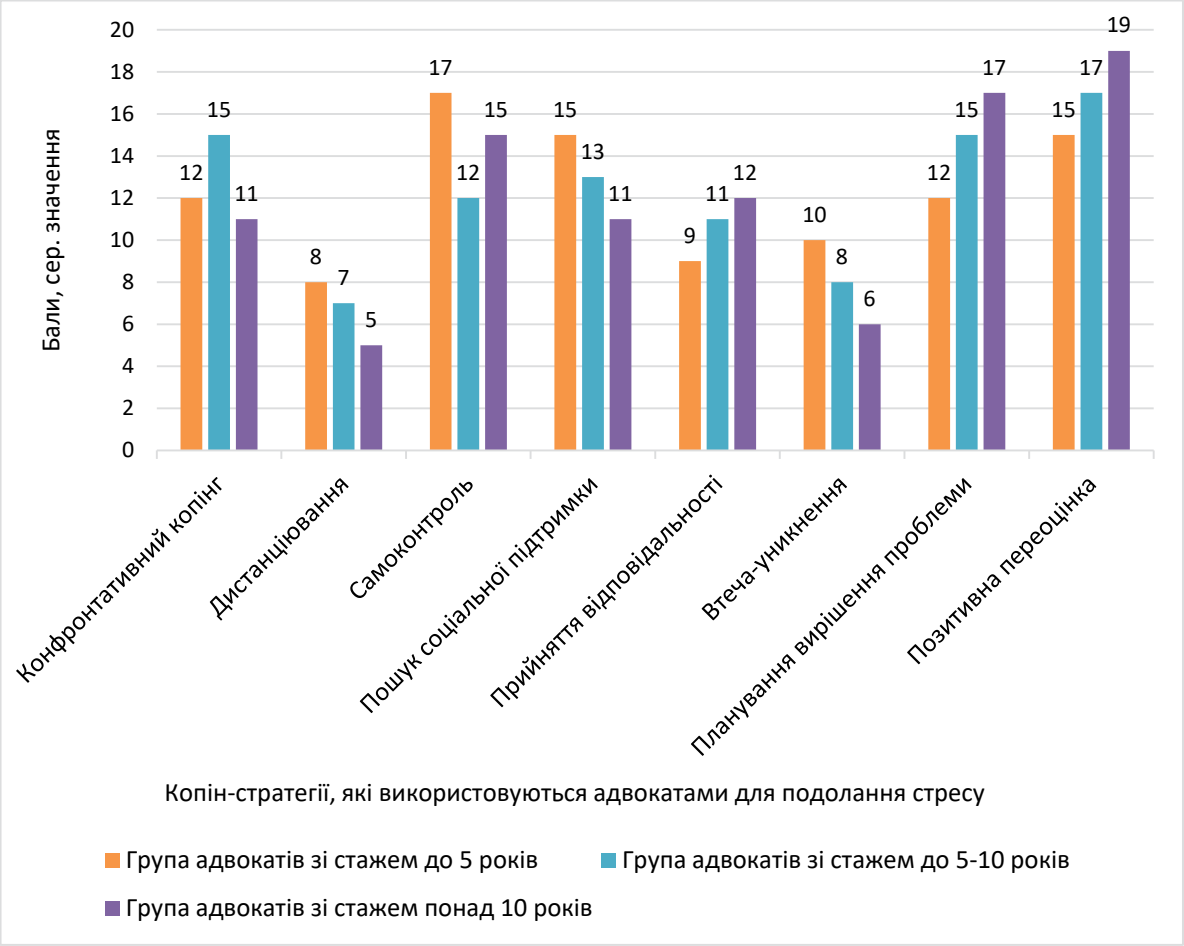

Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників прояву копінг-стратегій поведінки в досліджуваних групах адвокатів

– розумінням специфіки роботи, адже досвідчені адвокати краще розуміють особливості і тонкощі професії, можуть більш ефективно впливати на ситуацію.

– формуванням власного професійного стилю.

3. Адвокати із досвідом професійної діяльності понад 10 років найчастіше застосовують копінг-стратегії «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка». Вважаємо, що такий вибір пов'язаний із:

– розвитком стратегічного мислення, адже досвідчені адвокати здатні бачити ситуацію в цілому і розробляти довгострокові плани;

– професійною гнучкістю та здатністю масштабно сприймати професійний запит, тому вони використовують стратегії, які дозволяють їм зберігати позитивне налаштування навіть у складних ситуаціях;

– високим рівнем емоційного інтелекту, оскільки адвокати зі стажем понад 10 років краще розуміють власні емоції і можуть керувати ними, що дозволяє їм ефективніше вирішувати проблеми.

Також цікавим є те, що у кожної із досліджуваних груп найрідше зустрічається копінг-стратегії «дистанціювання», «втеча-уникнення».

Таким чином, з вищевикладеного можна зробити висновок, що у сучасних реаліях, особливо в професії адвоката, де постійно присутня взаємодія «людина-людина», ефективне подолання професійного стресу є ключовим фактором психологічного здоров'я. Крім високого рівня професійної підготовки, успішний адвокат повинен володіти навичками саморегуляції та адаптації. Копінг як механізм подолання стресу відіграє в цьому процесі вирішальну роль. Добір копінг-стратегій адвокатів зумовлений у тому числі професійним досвідом і стажем роботи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Крайніков, Е., Пільков, К. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту особистості у подоланні емоційного вигорання в адвокатському середовищі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2016. 1(4). С. 71–85.

2. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості: колективна монографія / за ред. Ж. Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 77–84.

3. Вірна Ж.П. Професійне здоров'я особистості: панорама професійних деструкцій. Харківська школа психології: спадщина і сучасна наука: тези доп. міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХНПУ, 2016. С. 47–48.

4. Письменна М.С. Професійне вигорання та особливості копінг-стратегій адвокатів. *ГАБІТУС*. Випуск 22. 2021. С. 167–172.

5. Wallace J.E. Juggling it all: Exploring lawyer´s work, home, and family demands and coping strategies: Report of stage on findings. Newton, PA: Law School Admission Council, 2002. 69 p.

6. Мартіросян М.В. Копінг-стратегії поведінки адвоката: зміст і тенденції прояву. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 67–71.

7. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

8. Мартіросян М.В. Організаційний стрес в адаптаційному вимірі професійного здоров'я фахівця. *Area nauki. Lublin*, 2018. № 1(4). P. 41–50.