

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ АДВОКАТА: ЗМІСТ І ТЕНДЕНЦІЇ ПРОЯВУ

У статті представлено теоретико-емпіричне обґрунтування копінг-поведінки у професійній діяльності адвоката. Зазначено характеристики переживання професійного стресу в юридичній діяльності в ознаках професійної відповідальності і конфліктності та наголошено на важливості визначення модального змісту копінг-стратегій у професійній діяльності цих фахівців залежно від стажу роботи. Доведено, що специфікація копінг-вирішення професійних емоційно-напружених ситуацій адвоката зумовлена специфікою переживання організаційного стресу і рівнем емоційного вигорання, які зі стажем професійної діяльності набувають тенденційних ознак регуляторного удосконалення.

Ключевые слова: професійна адаптація, професійний стрес, емоційно-напружені умови діяльності, копінг-стратегії поведінки, адвокат.

Постановка проблеми. У сучасних реаліях українського суспільства важливою передумовою психологічного здоров'я професіонала є ефективне використання засобів подолання професійного стресу. Особливо це актуально для фахівців, які працюють у системі відносин «людина – людина», до яких і належить професія адвоката. У професійній діяльності адвоката важливого значення набуває не тільки рівень професійної підготовленості, але й відповідний рівень саморегуляції внутрішніх процесів, вміння диференціювати свої стани, а також здатність використовувати адаптивні й ефективні психологічні захисти, де особливе місце відводиться копінгу як адаптивній формі поведінки, що позбавляє психоемоційного напруження. Тому у цій статті спробуємо окреслити основні напрями аналітичного огляду копінг-поведінки особистості та визначити можливі варіанти її вивчення в професійній діяльності адвокатів.

Метою статті є теоретико-емпіричне обґрунтування *копінг-поведінки* у професійній діяльності адвоката залежно від стажу професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз психологічних джерел дає змогу узагальнити розуміння копінгу через усвідомлені, активні та конструктивні дії людини у відповідь на будь-яке пред'явлення навколишнього середовища, що порушує її гомеостаз. Зовнішнім індикатором використання копінгу є *копінг-поведінка*, основними функціями якої є мінімізація негативної дії обставин (стресорів) і підвищення можливостей відновлення активності; зміна життєвих ситуацій; підтримка позитивного «Образу Я», впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги та внутрішнього балансу загалом; підтримка та збереження достатньо сильної взаємодії з іншими людьми [8].

Автором цього поняття є А. Маслоу, який визначає його як форму поведінки, спрямовану

на пристосування до обставин, яка передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу. Під час вибору активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресорів на особистість, а особливості цього уміння пов'язані з копінг-ресурсами особистості, а саме з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією й умовами середовища [9].

Т. Крюкова визначила копінг-поведінку як усвідомлену поведінку, спрямовану на активну взаємодію з ситуацією – зміну ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї за відсутності можливості впливу [5, с. 57]. Також дослідницею виділено критерії, що визначають копінг-поведінку особистості, серед яких 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 [5, с. 58].

Дещо іншої думки дотримуються 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 відношення «особистість – навколишнє середовище», мета яких – впоратися з важкими, напруженими ситуаціями, які перевершують наявні ресурси [8, с. 142]. Ця поведінка, спрямована на усунення або зменшення інтенсивності дії стресору на особистість, що реалізовується за допомогою вибору копінг-стратегій на основі копінг-ресурсів, які забезпечують прояв копінг-поведінки. Тобто, на думку цих авторів, копінг-поведінка може реалізовуватися як за допомогою копінг-стратегій, так і за допомогою страте-

гій психологічного захисту, що суперечить визначенням попередніх науковців, котрі вказують на те, що копінг-поведінка є усвідомленою.

Реалізація *копінг-поведінки* відбувається за допомогою копінг-стратегій, які, на думку Е. Хайма, локалізовані в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах [7]. Всі види копінг-стратегій поведінки розподіляються з урахуванням рівня їх адаптивних можливостей на адаптивні, частково (відносно) адаптивні та не адаптивні [4]. І. Малкіна-Пих, проводячи класифікацію стратегій копінг-поведінки, виділяє такі критерії диференціації: 1) *емоційний або проблемний копінг* (емоційно-сфокусований копінг, спрямований на врегулювання емоційної реакції; проблемно-сфокусований копінг, спрямований на те, щоб впоратися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес); 2) *когнітивний або поведінковий копінг* («прихований» внутрішній копінг визначає когнітивне вирішення проблеми, метою якого є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес; «відкритий» поведінковий копінг, орієнтований на поведінкові дії, внаслідок чого використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються в поведінці); *успішний або неуспішний копінг* (успішний копінг характеризується використанням конструктивних стратегій, які призводять до подолання стресової ситуації; неуспішний копінг використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації) [6, с. 185–217].

Запропонований аналітичний огляд проблеми подолання дає змогу вдатися до розгляду проблеми взаємозв'язку подолання стресу та професійної адаптації, адже саме у галузі психології праці цей контекст є одним із найактуальніших через вивчення професій, які належать до емоційно-напружених (екстремальних). Так, у роботах В. Бодрова знаходимо, що професійний досвід може впливати на систему оцінки людиною стресу і стратегію його подолання [1]. Умови праці, зміст трудових задач, виконання яких вимагає самостійного прийняття рішень, вибору способів їх вирішення, реалізації нових трудових прийомів, а також підтримка співробітників по роботі сприяє активному подоланню стресу. Робота впливає на якість сприйняття й оцінку проблемних ситуацій шляхом періодичного «зіткнення» особистісних здібностей, можливостей, навичок із вимогами діяльності. Отже, процеси подолання стресу зумовлюються складною взаємодією, по-перше, особистих і соціальних факторів, по-друге, типом стресової ситуації (стресорів), і, по-третє, відмінностями у стратегіях протидії стресу.

Передусім звернемося до розгляду особистості професіонала як активного суб'єкта професійної діяльності. Коли людина засвоює професійну діяльність, вона починає оперувати тією інформацією, яку надають їй відчуття від об'єктів професійної діяльності. Стають задіяними усі піз-

навальні процеси, що мобілізує загальний рівень когнітивної активності суб'єкта діяльності. Однак у реальному житті людина, хоча й нечасто, але може зіштовхуватися з ситуаціями, позбавленими такої інформації. Отже, людина потрапляє в ситуацію невизначеності, коли ані сприйняття, ані мислення об'єктивно не можуть допомогти людині вирішити задачу, яка постала перед нею. У цьому разі невизначеність є умовою задачі, котра вимагає свого вирішення. Феноменологія цих ситуацій показує, що пізнавальна активність не закінчується, а продовжується, але виключно у внутрішньому плані. У цей момент у людини актуалізуються внутрішні переживання, а саме замість наочно-дійових образів проявляються емоційно-чуттєві, емоційне починає витіснити раціональне. Закономірним є втрата контролю та домінування негативних емоцій, що призводить до виснаження.

Психологічне призначення починається із суб'єктивного подолання, яке полягає у тому, щоб якомога краще адаптувати людину до вимог професійної ситуації, даючи змогу оволодіти нею, тобто адекватно пристосуватися. Реакція адаптації сприйняття починається із суб'єктивного сприйняття (на когнітивному й емоційному рівнях) ситуаційних характеристик і продовжується як реакція на сприйняття, що зазвичай проявляється у вигляді адаптації (якщо шлях розгортання ситуаційної інформації проходить на когнітивному рівні репрезентації), або спроби подолання (у разі емоційної репрезентації ситуаційної інформації). Зворотне подолання має суттєвий вплив на первинний стресор. Якщо відповідь відповідає вимогам, властивим характеристикам сприйняття когнітивного рівня та цілям суб'єкта, суб'єкт швидко досягає внутрішньої рівноваги. Якщо суб'єкт досягає успіхів у внутрішньому пристосуванні, він відчуває рівновагу щодо суб'єктивних стандартів незалежно від об'єктивних емоційних характеристик ситуації.

До основних критеріїв оцінки професійної адаптації в умовах професійної діяльності можна віднести: успішність діяльності; здатність уникати ситуації загрози; здійснення діяльності без значимих порушень фізичного здоров'я; здійснення діяльності та прийняття рішень в оптимальних часових межах. У професійній сфері вказані модули психологічного копінгу проявляються у різноманітних формах адаптованості особистості як динамічної рівноваги в системі «людина – середовище», яке проявляється в ефективній діяльності, а саме такій, що характеризується високою ефективністю, оптимальними енергетичними та нервово-психічними витратами, задоволеністю професіонала. Тип копінг-стратегій, який людина використовує в своїй професійній діяльності для подолання стресових ситуацій, визначатиме копінг-поведінку загалом і, як наслідок, впливатиме на стан професійного здоров'я.

Також, виходячи з наукової позиції Ж. Вірної, процес професіоналізації особистості потрібно розглядати у межах цілісного професійного простору, який забезпечує автономність і збереження професійної ідентичності, а отже, потрібно обов'язково враховувати специфічні й індивідуальні ознаки професіоналізації на різних етапах онтогенезу фахівця [3]. У такому контексті актуалізуються питання професійної безпеки особистості, врахування яких сприяє збереженню, рекреації і відтворенню людини як екологічної одиниці та як особистості з певними соціокультурними якостями, забезпечує її фізичне, психічне та соціальне здоров'я, з одного боку, і значний моральний, творчий і соціальний потенціал – з іншого.

Врахування того факту, що професійне становлення особистості є довготривалим, різноплановим і динамічним процесом, потрібно завжди враховувати інтеграційну специфіку розвитку людини в онтогенезі та професіоналізації особистості протягом її життя. Тому зазвичай динаміка професійного становлення фахівця розглядається через такі три стадії – *професійної адаптації*, яка характеризується ознайомленням із професією, входженням у професійну діяльність, звиканням до неї, активним її засвоєнням і визначенням себе у професійній групі; *професійного становлення* (інтеграції, інтернальності), яка характеризується здатністю особистості виходити за межі безперервного потоку повсякденної практики та внутрішньо приймати, усвідомлювати й оцінювати труднощі і протиріччя різних сторін професійної діяльності та самостійно, конструктивно вирішувати їх відповідно до ціннісних орієнтацій; розглядати труднощі як стимули подальшого розвитку, відчувати свободу вибору і відповідальність за все, що відбувається; та *професійної стагнації*, коли фахівець пристосовує свої індивідуальні здібності і можливості до вимог професійного середовища та реалізується завдяки досягненням минулого, експлуатації стереотипів, канонізації й універсалізації власного досвіду, що часто призводить до виникнення передумов для зниження професійної активності, професійного росту фахівця, несприйнятливості до нового [2].

Для емпіричного підтвердження сформульованих нами теоретичних положень щодо обґрунтування копінг-поведінки адвокатів із різним професійним стажем було проведено дослідження на вибірці адвокатів, що склала 80 осіб. Науково-дослідницька робота здійснювалася за сприяння Ради адвокатів Волинської області. Вибірку було диференційовано на три групи за критерієм стажу: група 1 – адвокати зі стажем роботи до 5 років (n=26); група 2 – адвокати зі стажем роботи від 5 до 10 років (n=29); група 3 – адвокати зі стажем роботи більше 10 років (n=25). Під час формування вибіркової сукупності було дотримано

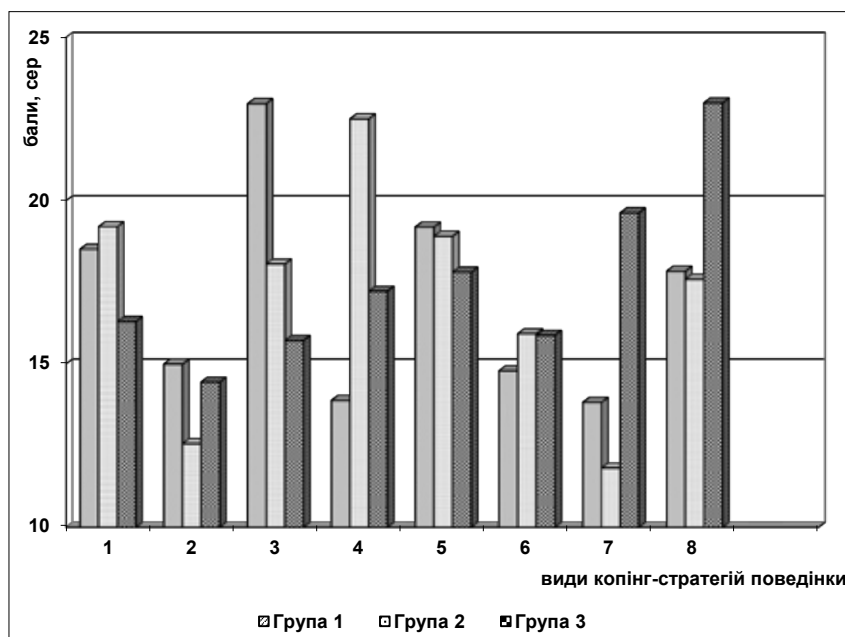
вимоги до її змістовності та еквівалентності, що виражалося у нормальному розподілі емпіричних даних з усієї вибірки.

Дослідження проводилося у форматі діагностичного зрізу. Для визначення психологічного профілю копінг-поведінки та специфіки емоційного вигорання запропоновано виконання методики вивчення стратегій копінг-поведінки (Р. Лазарус) та опитувальника «Синдром вигорання» (А. Рукавішніков). Для обробки результатів констатувального експерименту використовувався t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок для встановлення статистично значущих відмінностей середніх значень діагностичних показників у виділених групах і кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язку між діагностованими показниками.

Середньогруповий зріз діагностичних показників методики визначення копінг-поведінки показав відмінності у групах досліджуваних, це стосується підвищених показників «самоконтролю» та «прийняття відповідальності» в групі адвокатів зі стажем роботи до 5 років; показників «пошуку соціальної підтримки» і «конфронтативного копінгу» в групі адвокатів зі стажем роботи від 5 до 10 років; показників «планування рішення проблеми» і «позитивна переоцінка» в групі адвокатів зі стажем роботи більше 10 років. Щодо тенденційних проявів копінг-поведінки, то зазначені відмінності є статистично значущими за кожним із варіантів прояву копінг-поведінки (рівень достовірності від $p \leq 0,05$ до $p \leq 0,001$) (рис. 1).

Загалом можемо констатувати, що в групах зафіксовано як конструктивні копінг-стратегії, такі як: планування вирішення проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка (31,25%), так і деструктивні копінг-стратегії, як-от конфронтативний копінг (60%). Слід відзначити, що більшість адвокатів використовує змішані копінг-стратегії (82,5%), тобто вони вирішують проблемні ситуації за допомогою декількох стратегій опанування, залежно від ситуації та обставин, у яких вони опиняються. Також необхідно зазначити, що 7% респондентів не мають жодної яскраво вираженої стратегії опанування.

Результати середньогрупового зрізу за показниками методики визначення синдрому вигорання продемонстрували суттєві відмінності. Так, для досліджуваних адвокатів зі стажем професійної діяльності до 5 років превалюють високі показники професійної мотивації, які можна пояснити специфікою входження у професію; у досліджуваних із професійним стажем більше від 5 до 10 років превалюють показники особистісного відчуження; у групі адвокатів зі стажем роботи більше 10 років зафіксований помірний прояв емоційного вигорання. Щодо тенденційних проявів емоційного вигорання, то зазначені відмінності є статистично значущими



1 – конфронтативний копінг; 2 – дистанціювання; 3 – самоконтроль; 4 – пошук соціальної підтримки; 5 – прийняття відповідальності; 6 – втеча-уникнення; 7 – планування рішення проблеми; 8 – позитивна переоцінка

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

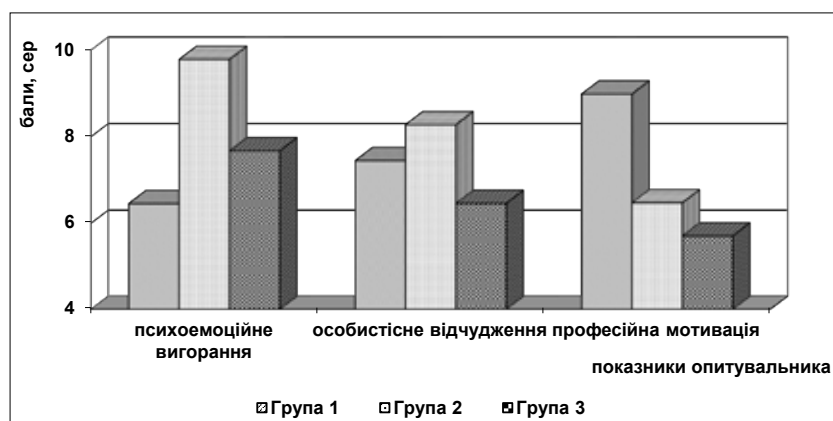


Рис. 2. Середньогруповий розподіл показників синдрому емоційного вигорання в досліджуваних групах адвокатів

за кожним із варіантів його прояву (рівень достовірності від $p \leq 0,05$ до $p \leq 0,001$) (рис. 2).

Наступним етапом дослідження було з'ясування психологічного наповнення симптоматикою емоційного вигорання кожної з зафіксованих копінг-стратегій. Так, у групі адвокатів зі стажем роботи до 5 років показники копінг-стратегії «самоконтроль» перебувають у позитивному кореляційному зв'язку з показниками професійної мотивації ($r=0,18$ при $p \leq 0,05$); у групі адвокатів зі стажем роботи від 5 до 10 років позитивну кореляцію помічено між показниками копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» із показниками психоемоційного вигорання ($r=0,14$ при $p \leq 0,05$), а також негативний кореляційний зв'язок із показниками «конфронтативного копінгу» й особистісного відчуження ($r=-0,25$ при $p \leq 0,05$); у групі адвокатів

зі стажем роботи більше 10 років позитивну кореляцію зафіксовано між показниками «позитивної переоцінки» і професійної мотивації, також негативний зв'язок відзначено між показниками «пошук соціальної підтримки» і психоемоційного вигорання ($r=-0,24$ при $p \leq 0,05$).

Загалом проведений кореляційний аналіз дав змогу дійти висновку про те, що позитивні типи копінг-стратегій демонструють адаптаційні ознаки професійних характеристик адвоката, а негативні копінг-стратегії вмщують симптоматику емоційного вигорання, що заважає адаптації.

Висновки. Доведено, що специфікація копінг-вирішення професійних емоційно-напружених ситуацій адвоката зумовлена специфікою переживання організаційного стресу і рівнем емоційного вигорання, які зі стажем професійної

діяльності набувають тенденційних ознак регуляторного удосконалення. Також для подальшого вивчення проблеми вважаємо перспективним дослідження невротичних ознак професійної дезадаптації адвокатів у поглибленні наявних уявлень про її механізми, які визначають динаміку її зростання та створення продуктивних психологічних засобів актуалізації цих механізмів.

Література:

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса: «coping stress» и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. № 2. С. 122–134.
2. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности : учебное пособие. Москва : ПЕРСЭ, 2001. 511 с.
3. Вірна Ж.П. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 23. С. 100–111.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 329 с.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома : Авантитул, 2004. 344 с.
6. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург : Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
7. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
8. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
9. Maslow A.H. Toward a psychology of being. Princeton ; New York : Van Nostrand, 1968. 270 p.

Мартirosян М. В. Копинг-стратегии поведения адвоката: содержание и тенденции проявления

В статье представлены теоретико-эмпирическое обоснование копинг-поведения в профессиональной деятельности адвоката. Указаны характеристики переживания профессионального стресса в юридической деятельности в признаках профессиональной ответственности и конфликтности и отмечена важность определения модального содержания копинг-стратегий в профессиональной деятельности этих специалистов в зависимости от стажа работы. Доказано, что спецификация копинг-решения профессиональных эмоционально-напряженных ситуаций адвоката обусловлена спецификой переживания организационного стресса и уровнем эмоционального выгорания, которые со стажем профессиональной деятельности приобретают тенденционные признаки регуляторного усовершенствования.

Ключевые слова: профессиональная адаптация, профессиональный стресс, эмоционально-напряженные условия деятельности, копинг-стратегии поведения, адвокат.

Martirosian M. V. Behavior coping strategies of a lawyer: the content and manifestation tendencies

The article represents the theoretical and empirical grounding of coping behavior in a professional activity of a lawyer. The characteristics of professional stress experience in legal activity in features of professional responsibility and conflict have been stated, and the importance of modal content determination of coping strategies in professional activity of such specialists depending on their work experience has been emphasized. It is has been proved that specification of coping-solving of professional emotionally tense situations of a lawyer is conditioned by the specifics of the organizational stress experience and the emotional burn-out level, which with professional activity experience acquire the tendentious features of regulatory improvement.

Key words: professional adaptation, professional stress, emotionally tense conditions of activity, behavior coping strategies, lawyer.