

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ОСОБИСТОСТІ АДВОКАТА

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531-1з  
спеціальності 053– Психологія  
Каркач Поліна Віталіївна  
Керівник: д.психол.н., професор Гура О.І.  
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_ Каркач Поліна Віталіївна \_\_\_\_\_

Тема роботи; Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката  
керівник роботи Гура О.І. д.психол.н., професор  
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити копінг-стратегії як важливі елементи професійної стійкості особистості адвоката; вивчити теоретичну модель особистісної зумовленості копінг-поведінки в переживанні професійного стресу в правозахисній діяльності адвоката; емпірично з'ясувати психологічний зміст взаємозв'язку проявів копінг-стратегій і професійної стійкості адвокатів; обґрунтувати копінг-ефекти професійної стійкості особистості адвоката на різних етапах професійної реалізації.
5. Перелік графічного матеріалу:
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О.І., професор		
Розділ 1	Гура О.І., професор		
Розділ 2	Гура О.І., професор		
Висновки	Гура О.І., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ П.В. Каркач

Керівник роботи \_\_\_\_\_ О.І. Гура

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 60 сторінок, 48 джерел.

Об'єкт дослідження – професійна стійкість особистості адвоката.

Предмет дослідження – копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування психологічного змісту копінг-стратегій та визначенні копінг-ефектів професійної стійкості особистості адвоката на різних етапах професійної реалізації.

Гіпотеза дослідження: Професійність особистості адвоката зумовлена доцільними копінг-стратегіями поведінки адвоката, які у комплексі з особистісно-поведінковими характеристиками фахівця визначають психологічний зміст копінг-ефектів його професійної стійкості на різних етапах професійної реалізації та визначають можливості його регуляційно-адаптаційної ефективності в ході професіональної реалізації.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження.

Наукова новизна полягає у розробці та впровадженні програми із розвитку творчих здібностей у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

АДАПТАЦІЯ, АДВОКАТ, КОПІНГ-ЕФЕКТИВ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ПРОФЕСІЙНА СТІЙКІСТЬ, ПРОФЕСІОНАЛЬНА РЕАЛІЗАЦІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ.

## SUMMARY

Master's qualifying work: 60 pages, 48 sources.

The object of the study is the professional stability of the lawyer's personality.

The subject of the study is the coping strategies of the professional stability of the lawyer's personality.

The purpose of the work is the theoretical substantiation of the psychological content of coping strategies and the determination of the coping effects of the professional stability of the lawyer's personality at various stages of professional realization.

Research hypothesis: The professionalism of the lawyer's personality is determined by appropriate coping strategies of the lawyer's behavior, which, in combination with the personal and behavioral characteristics of the specialist, determine the psychological content of the coping effects of his professional resilience at various stages of professional realization and determine the possibilities of his regulatory and adaptive effectiveness in the course of professional realization.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observations.

The scientific novelty consists in the development and implementation of a program for the development of creative abilities in preschool children in the conditions of a preschool education institution.

ADAPTATION, ADVOCATE, COPING EFFECTS, COPING STRATEGY, PROFESSIONAL RESILIENCE, PROFESSIONAL REALIZATION, SELF-REGULATION.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ І ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	10
РОЗДІЛ 2 ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ОСОБЛИВИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ АДВОКАТА.....	36
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56

## ВСТУП

Актуальність теми. В сучасних реаліях українського суспільства професія адвоката без перебільшення є надзвичайно важливою. Робота адвоката — це боротьба за ті права, які, на жаль, не завжди ведуть до перемоги, але саме спрямованість професійної діяльності може принести моральне задоволення але кожному адвокату доводиться приймати такі рішення, які змінюють долі людей. На адвоката завжди покладена велика відповідальність, яка залежить від характеру прийняття рішень, їх масштабності. Уміння сприймати і переносити ризик залежить від особистих якостей адвоката, та вміння ефективно використовувати засоби подолання професійного стресу.

Це актуально для фахівців, які працюють в системі відносин «людина-людина», до яких і належить професія адвоката. У професійній діяльності адвоката важливого значення набуває не лише рівень професійної підготовленості, але й високорозвинена саморегуляція, вміння аналізувати свої стани, а також здатність та вміння використовувати адаптивні та ефективні психологічні захисти, де особливе місце відводиться копінгу як адаптивній формі поведінки, що зменшує психоемоційну напругу.

В психологічній літературі дуже ґрунтовно описані фактори нервово-психічного напруження (стрес-фактори) (Н. Водоп'янова, І. Корнієнко, Р. Лазарус, Н. Родіна, О. Тімченко, С. Фолькман, І. Шкуратова та ін.). В межах професійної психології важливо вивчати реагування фахівця на стресові ситуації, які зумовлюють резистентність або, навпаки, чутливість людини до стресу (Ж. Вірна, Л. Дика, В. Зазикіна, З. Кіреєва, Т. Крюкова, Г. Ложкін, В. Пономаренко Ю. Постилякова та ін.) й активізують використання механізмів долаючої поведінки для забезпечення емоційної стійкості та рівноваги. Актуалізація копінгу як індивідуального способу взаємодії людини із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості та психологічних можливостей визначає рівень адаптації та професійної стійкості фахівця.

Важливість професійної стійкості особистості як своєрідного фундаменту ефективності й результативності фахівця в емоційно-напружених умовах діяльності підтверджена емпіричними фактами в дослідженнях Л. Дикої, Е. Євдокимова, О. Лазорко, В. Лебедева, В. Луньова, В. Марищука, В. Смірнова, О. Тімченка, С. Яковенка та ін. Водночас ґрунтовного вивчення потребує проблема взаємозв'язку копінг-поведінки і професійної стійкості особистості адвоката з огляду на те, що правоохоронна діяльність пов'язана з підвищеною відповідальністю, високими психічними і фізичними перевантаженнями, роботою в емоційно-напружених і, часто, екстремальних умовах. Тривале перебування в психоемоційних стресових ситуаціях часто приводить до професійної деформації особистості адвоката, зокрема, до розвитку таких несприятливих психічних станів, як тривога, фрустрація, агресія, ригідність, депресія тощо (В. Бодров, Б. Карвасарський, Е. Кергандберг, В. Медведєв, Г. Нікіфоров, О. Тімченко, В. Христенко та ін.), що стимулює розвиток копінгу, головне психологічне призначення якого якраз і полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи змогу оволодіти нею, послабити або пом'якшити її напругу, уникнути її або звикнути до неї.

Таким чином, суспільно важлива значущість проблеми забезпечення психічної стійкості адвоката й відповідно максимальної ефективності правозахисної діяльності, а також нестача психологічних досліджень у цій сфері зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи «Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката».

Об'єктом кваліфікаційної роботи є професійна стійкість особистості адвоката.

Предметом кваліфікаційної роботи є копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката.

Мета кваліфікаційної роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні психологічного змісту копінг-стратегій та визначенні копінг-ефектів професійної стійкості особистості адвоката на різних етапах професійної реалізації.



Гіпотеза кваліфікаційної роботи. Професійність особистості адвоката зумовлена доцільними копінг-стратегіями поведінки адвоката, які у комплексі з особистісно-поведінковими характеристиками фахівця визначають психологічний зміст копінг-ефектів його професійної стійкості на різних етапах професійної реалізації та визначають можливості його регуляційно-адаптаційної ефективності в ході професійної реалізації.

Відповідно до поставленої мети та гіпотези визначені наступні завдання:

1. Дослідити копінг-стратегії як важливі елементи професійної стійкості особистості адвоката.

2. Вивчити теоретичну модель особистісної зумовленості копінг-поведінки в переживанні професійного стресу в правозахисній діяльності адвоката.

3. Емпірично з'ясувати психологічний зміст взаємозв'язку проявів копінг-стратегій і професійної стійкості адвокатів.

4. Обґрунтувати копінг-ефекти професійної стійкості особистості адвоката на різних етапах професійної реалізації.

Методологічною основою кваліфікаційної роботи є основні положення теорії особистості та формування її в діяльності (Б. Ананьєв, Н. Анциферова, Г. Балл, Є. Климов, О. Леонт'єв, Б. Ломов, С. Максименко, С. Рубінштейн, В. Шадріков та ін.); положення вітчизняних дослідників стосовно структурно-функціонального змісту професійної стійкості фахівця (В. Бодров, Т. Бохан, Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, С. Дружилов, Г. Дубчак, О. Кокун, Г. Нікіфоров, О. Саннікова та ін.); основні здобутки професійної психології щодо вивчення копінг-поведінки та прояву копінг-стратегій (В. Абабков, М. Василенко, В. Грандт, Дж. Грінберг, З. Кіреєва, Т. Крюкова, Є. Лібіна, В. Медведєв, Н. Родіна, О. Тімченко, С. Фолькман та ін.); комплексний підхід до вивчення копінг-поведінки за прямими та побічними показниками професійної стійкості і працездатності адвоката (О. Бандурка, В. Васильєв, Л. Воскобітова, Г. Гребеньков, В. Луньов, І. Сорочотягін, Ю. Чуфаровський та ін.).

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження.

Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає в систематизації та всебічному вивченні психологічного змісту взаємозв'язку проявів копінг-стратегій і професійної стійкості особистості адвокатів. Розглянуто теоретичну модель особистісної зумовленості копінг-поведінки у переживанні професійного стресу в правоохоронній діяльності адвоката. Вивчено поняття професійної стійкості особистості адвоката як властивості особистості, що відповідає за гармонійний розвиток інтелектуальних, емоційно-вольових і особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі юридичної діяльності та загальної життєвої стратегії фахівця й дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність; удосконалено наукові уявлення про копінг-стратегії як сукупність особистісно-інваріативних характеристик фахівця, які регулюють перебіг професійної стійкості в психологічно складних умовах професійної діяльності адвоката.

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає у можливості використання вивчених копінг-стратегій в реальній професійній діяльності адвоката спрямовуючи їх на професійне самовдосконалення.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 92 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 65 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ І ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Багатогранність поняття «стійкості» зумовлена, насамперед, тим, що використання даного терміну стосується процесів становлення, розвитку та формування особистості, використовується для опису різних аспектів її поведінки та діяльності. Загалом психологічна стійкість забезпечується низкою фізіологічних, особистісних та соціальних чинників. У будь-якому випадку, окрім фізичних та психічних характеристик особистості та здібностей до професійної діяльності, важливою умовою професійного здоров'я є стійкість до стресових факторів, можливість адаптуватись до них і обирати найменш шкідливі для здоров'я способи реагування на стресові фактори, які супроводжують професійну діяльність. При цьому основна суперечність, яка ускладнює постановку і вирішення проблеми стресу і стресостійкості сучасної людини, на думку Т. Бохан, це гомеостатичне розуміння психіки та свідомості як регуляторів адаптаційного процесу, що відбувається між людиною і оточуючим середовищем і не відповідає психології сучасної людини, для якої є характерним прагнення до самореалізації як способу саморозвитку і головної умови її виживання [7].

Аналіз вітчизняної психологічної літератури показав, що дослідження стресостійкості здійснюється у трьох напрямках: традиційно-аналітичному; системно-регулятивному; системноструктурному. Останнім часом заявляють про себе напрямки дослідження стресостійкості за природою походження, а саме: стресостійкість розглядається як генетично успадкована здатність протистояти впливу негативних факторів або ж як здатність, сформована в процесі життєдіяльності. У зарубіжній літературі виокремлюється два підходи до аналізу стресостійкості: мікроаналітичний та макроаналітичний. Також в загально психологічному плані проблема стресостійкості представлена в

рамках теорії гомеостазу, теорії стресу та теорій особистості.

Одним з головних показників професійного здоров'я є професійна працездатність, що зумовлена багатьма факторами, серед яких провідне місце займають професійні стреси. У процесі виконання роботи людина проходить різні фази працездатності - мобілізації, входження, оптимальної працездатності (компенсації), нестійкості компенсації (або субкомпенсації), декомпенсації; під час продовження роботи фаза декомпенсації може перейти у фазу зриву (різко вираженої неадекватності реакцій організму, що може супроводжуватися порушенням діяльності внутрішніх органів) .

Питання стресостійкості у визначенні професійної працездатності тісно пов'язане із психофізіологічними дослідженнями, у яких стресостійкість переважно розглядається як властивість особистості, що сприяє продуктивності діяльності, а її вивчення будується на виявленні та диференціації зовнішніх і внутрішніх умов, визначенні різнорівневих фізіологічних і психологічних факторів. Тобто стресостійкість є функціональною властивістю, яка впливає на продуктивність (працездатність) діяльності, і як характеристика забезпечує гомеостаз особистості як системи. Відповідно, стійкість виявляється не тільки в підтриманні окремих станів, вона охоплює збереження процесу загалом. В цьому контексті варто згадати визначення стресостійкості з позицій теорії інтегральності В. Мерліна, як індивідуальної психологічної властивості, яка полягає у специфічній взаємодії різнорівневих властивостей інтегральної індивідуальності, яка забезпечує біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи і веде до оптимальної взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем в різноманітних умовах життєдіяльності та діяльності. Таким чином, є усі підстави розглядати професійну стресостійкість як здатність людини протистояти негативному впливові стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей і процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації.

Виокремлюють три підходи до розгляду професійного стресу:

1 - акцент ставиться на детермінантах виникнення стресу та його наслідках для здоров'я і праці;

2 - характеризується вивченням суб'єктивної значущості ситуації, в якій діє людина, і тих стратегій поведінки, за допомогою яких людина намагається подолати труднощі, наприклад, використання людиною копінг-ресурсів або захисних механізмів у подоланні стресової ситуації;

3 - спрямований на деталізацію уявлень про зміну механізмів регуляції діяльності, а також аналіз внутрішніх витрат під впливом різноманітних чинників [11].

Також слід розрізнати два поняття стресу робочого простору - організаційний і професійний стрес.

Поняття «професійний» і «організаційний стрес» перетинаються, але не збігаються повністю. У зарубіжній літературі, як правило, використовується поняття «стрес на роботі» або «трудоий стрес» без диференціювання стресорів, пов'язаних з організаційними проблемами та стресора з боку специфіки професійної діяльності. На думку А. Леонової, система оцінки професійного стресу - більш складна, ніж оцінка стресу на роботі. Так професійний стрес, який виникає у відповідь на труднощі і спеціальні вимоги з боку професії, детермінований також особистими амбіціями, суб'єктивним образом професійного розвитку і самореалізацією особистості. Організаційний стрес - це психічна напруга, яка пов'язана з подоланням недосконалості організаційних умов праці, з високим навантаженням при виконанні професійних обов'язків на робочому місці в конкретній організаційній структурі (в організації чи в її підрозділі, фірмі, компанії, корпорації), а також з пошуком нових неординарних рішень при форс- мажорних обставинах.

Організаційний стрес проявляється у перевантаженні адаптаційних механізмів у відповідь на певну організаційно-виробничу ситуацію. При комплексному вивченні організаційного стресу варто виділяти три підструктури на особистісному рівні: роботу; кар'єру; життя. Загальною ознакою і причиною організаційного стресу є наявність внутрішнього

конфлікту між вимогами з боку організації, привабливістю роботи в ній, очікуваннями і реальними можливостями працівника. Відсутність збігу між особистістю та організаційним середовищем може виявлятися на декількох рівнях: суб'єктивному; поведінковому; когнітивному; фізіологічному; організаційному.

Виокремлюють наступні причини організаційного стресу: порушення почуття комфорту і безпеки праці; дефіцит часу для завершення планових завдань; важкі й раніше незнайомі виробничі завдання; надзвичайні події, стихійні лиха, нещасні випадки; конфлікти з вищестоящими керівниками, з підлеглими, втрата керівником свого авторитету і керуючого впливу на колектив; тривала робота без відпочинку, перевтома; несправедливі покарання, незаслужені засудження або упереджена критика, позбавлення винагороди. Також знаходимо причини, що викликають організаційний стрес: інтенсивність роботи; домінування чинника часу; недостатність або висока інтенсивність спілкування; монотонність; різні зовнішні впливи; різке порушення звичайної системи (порядку) роботи [16].

Виділяють декілька видів стресу: фізіологічний - викликаний надмірними фізичними навантаженнями; психологічний - зумовлений важкими відносинами з оточуючими; інформаційний - зумовлений надлишком, недоліком або безсистемністю надходження життєво важливої інформації; управлінський - викликаний високою відповідальністю за наслідки рішень, які приймаються, особливо в умовах недоліку часу; емоційний - стрес, що проявляється в ситуаціях загрози, несподіваності тощо.

Основним джерелом стресових ситуацій вважаються:

- особливості трудового процесу - ритм, напруга, одноманітність та ін.;
- статус індивіда в організації (високий зазвичай пов'язаний зі значними нервовими та фізичними перевантаженнями, великою відповідальністю; низький - з малою престижністю, поганими умовами праці та ін.).
- службові конфлікти, несприятливий соціально- психологічний клімат

у колективі.

- складності у погодженні службових та сімейних ролей.

Професії, які мають високий ризик виникнення професійного стресу, зумовлюються соціально-економічними та соціально-психологічними чинниками: низьке фінансування, що позначається на матеріальному становищі та здійсненні успішної професійної кар'єри; психологічні й фізичні перевантаження робітників, які працюють у системі «людина - людина»; фемінізація системі «людина - людина», що впливає на соціально-психологічний клімат в колективі і дисгармонізує стосунки між працівниками та клієнтами.

Прагнення вивчити психологічну природу стресу, реалізується через аналіз психологічних передумов і закономірностей прояву зовнішніх реакцій. Провідними ознаками стресу стають різноманітні психологічні змінні, як-от реакція тривоги, оцінка людиною погрози, адаптація до умов ситуації й до своїх почуттів тощо. До факторів соціально-виробничої природи, що впливає на стійкість індивіда до психоемоційного стресу відносяться: - соціальні переміни; - підвищена відповідальність за роботу; - значне переважання інтелектуальної праці; - постійний дефіцит часу; - хронічна втома; - порушення режиму праці та відпочинку; - падіння особистого престижу; - відсутність елементів творчості в роботі; - тривалі очікування в процесі роботи; - часта зміна робочого стереотипу; - нічні зміни і брак вільного часу для задоволення особистих потреб, хронічна гіпокінезія і штурмівщина, що ведуть до скорочення часу парадоксальної фази сну; - нераціональне і незбалансоване харчування; - паління і систематичне вживання алкоголю. Всі ці фактори підсилюють фруструючий вплив стресорних впливів.

Ефекти, що виникають під впливом стресу дуже схожі з ефектами «вигорання». Так А. Абрумова виокремлює такі реакції на стрес, які схожі з ефектами «вигорання» [1]:

1. Реакція емоційного дисбалансу характеризується виразним превалюванням негативної гами емоцій;

2. Песимістична ситуаційна реакція виражена, в першу чергу, зміною світовідчуження, встановленням похмурого забарвлення світогляду, думок і оцінок, видозміною і переструктуруванням системи цінностей;

3. Ситуаційна реакція демобілізації відрізняється найбільш різкими змінами у сфері контактів: відмовою від звичних контактів або щонайменше значним їх обмеженням, що викликає стійкі, тривалі і болісні переживання самоти, безпорадності, безнадійності.

4. Ситуаційна реакція опозиції характеризується ступенем агресивності, що підвищується, за рахунок зростання негативних оцінок тих, що оточують та їх діяльності.

5. Ситуаційна реакція дезорганізації містить в основі своїй тривожний компонент, внаслідок чого спостерігаються виражені соматовегетативні прояви (гіпертонічний і судинно-вегетативний кризи, порушення сну тощо).

Зазначені особливості професійного стресу відображають два ракурси характеристик стресу: з одного боку, процесуальну й регулятивну, з іншого боку - предметну і причинно-наслідкову. Ці два аспекти між собою пов'язані - будь-яка професійна діяльність може породжувати психологічні причини стресу або відображення у психологічному статусі й в ефектах несприятливого впливу чинників фізичного і соціального середовища, так само, як будь-який психологічний стрес відображається в поведінковій, у тому числі і робочій, активності людини. Також тривале виконання професійної діяльності може призвести до професійної деформації або емоційного вигорання.

Зазначене дає підстави стверджувати, що стресостійкість можна розглядати як процес і як результат, що є невід'ємною частиною розвитку, частиною процесу адаптації. В останні два десятиріччя дослідження у сфері психології професійної адаптації були спрямовані на вивчення психологічних механізмів регуляції діяльності, обґрунтування принципів та методів формування професійної придатності, пошук шляхів і способів психологічного забезпечення працездатності людини тощо. При цьому, зазначається, що адаптація особистості до об'єктивних умов і вимог діяльності забезпечується



такими засобами як вдосконалення або зміна в певних межах окремих властивостей суб'єкта праці; формування стереотипів дій при незмінних особистісних якостях; формування позитивної мотивації праці; вироблення індивідуального стилю діяльності.

Визначаються три критерії оцінювання психічної адаптації в умовах певної професійної діяльності, а саме: успішність діяльності (виконання трудових завдань, ріст кваліфікації, необхідна взаємодія із членами групи й іншими особами, які впливають на професійну ефективність); здатність уникати ситуацій, які створюють загрозу для трудового процесу, й ефективно усувати цю загрозу (запобігання травмам, аваріям, надзвичайним подіям); здійснення діяльності без значних порушень фізичного й психічного здоров'я [31]. У цьому контексті В. Медведєв говорить про так звані стани «адекватної мобілізації» та «динамічної неузгодженості». Так «адекватна мобілізація» відображає поєднання високих енергетичних затрат з високою продуктивністю діяльності, а «динамічна неузгодженість». Друге свідчить про високу фізіологічну ціну діяльності (енергетичні затрати) разом з низькою продуктивністю, що є яскравим проявом дезадаптації. Розглядаючи ефективність професійної психологічної адаптації як відношення успішної діяльності до психологічних і психофізіологічних затрат і називаючи це «ціною» діяльності. Ця психологічна «ціна» діяльності виражається соматовегетативними порушеннями, погіршенням самопочуття та іншими ознаками дезадаптації. У загальному визначенні критеріїв адаптованості до умов певної професійної діяльності знаходимо: а) успішність діяльності; б) здатність уникати ситуацій, що створюють загрозу для трудового процесу, і ефективно усувати навислу загрозу; в) діяльність без суттєвих порушень фізичного здоров'я [5].

Найчастіше контекст вивчення нервово-психічної напруженості пов'язаний із розглядом так званого «адаптаційного потенціалу» особистості, який є найважливішою інтегральною характеристикою психічного розвитку індивіда і визначається ступенем розвитку певних психологічних

характеристик особистості. Особистісний адаптаційний потенціал дає змогу провести диференціацію за ступенем стійкості до впливу психоемоційних стресорів, що визначає доцільність використання даної інтегральної характеристики розвитку особистості в процедурах прогнозування здоров'я й ефективності професійної діяльності.

Ще одним досить важливим моментом у вивченні зазначеної проблеми є дослідження психологічних механізмів подолання важких ситуацій, що є важливим предиктором показників адаптації і здоров'я [12]. Саме вони знижують ризик виникнення дезадаптації. Адаптованість особистості тісно пов'язана зі стійкістю до фруструючих ситуацій, здатністю до подолання стресогенних впливів на основі особистісних ресурсів і соціального досвіду, а також здатністю інтеріоризувати досвід інших та приймати соціальну підтримку. Копінг-поведінка - це динамічна характеристика, яка в сукупності з внутрішніми індивідуально-особистісними ресурсами відображає адаптаційний потенціал особистості. І. Малкіна-Пих зазначає, що долаюча поведінка реалізується за допомогою застосування різних копінг- стратегій на основі ресурсів особистості та середовища. Вона визначає одним із найважливіших ресурсів середовища соціальну підтримку. До особистісних ресурсів науковець зараховує адекватну «Я-концепцію», позитивну самооцінку, низький нейротизм, інтернальний локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатичний потенціал, афіліативну тенденцію, здатність до міжособистісних зв'язків тощо.

В разі недостатнього арсеналу копінг-ресурсів для того, щоб ефективно справитися з проблемною ситуацією одна й та ж сама людина здатна виявляти різні стани – від байдужості до психічного зриву. Так, у своїх дослідженнях О. Мікшік виділив різні межі «міцності» поведінки людини у критичних ситуаціях: один тип особистості «розпадається» вже на фізіологічному рівні (занурюється в сон від перевтоми, перестає реагувати на навколишнє середовище тощо); інший тип «ламається» на психічному рівні (втрачає силу волі, здатність думати, приймати рішення тощо); третій – демонструє

порушення на соціально-психологічному рівні (зберігає фізичну і психічну змобілізованість, але зраджує своїм життєвим принципам і установкам) [25]. Такі реакції на проблемну ситуацію призводять до порушення здоров'я особистості, і професійного зокрема. Так перший тип поведінки у вищезазначеній класифікації впливатиме на психофізіологічні показники професійного здоров'я, третій на соціально-психологічний компонент, а другий як на психофізіологічне та соціально-психологічне так і на морально-етичне здоров'я працівника.

Виникнення професійного стресу не зумовлюється однозначно у взаємозв'язку особистості й умов праці, навіть хороша їх відповідність не гарантує стійкості до стресу, тому що є безліч інших факторів, що детермінують цей процес, та до того ж і умови роботи й деякі характеристики особистості досить мінливі, що порушує вихідну їх відповідність. У роботі У. Шауфелі і А. Баккер, зазначено, що «згораючі» працівники відчують виснаження і знецінення праці, а їх колеги, які захоплені роботою, переживають ентузіазм і прилив енергії [45]. Адже захопленість є позитивним станом, пов'язаний з роботою, який характеризується бадьорістю (енергійністю), ентузіазмом і зануреністю у діяльність. Бадьорість характеризується високим рівнем енергії і стійким зосередженням, готовністю вкладати сили в роботу і наполегливістю у подоланні перешкод. Ентузіазм - це сильна захопленість роботою, відчуття значущості власної діяльності, гордості, натхнення, готовність прийняти виклик і пройти усі перешкоди. Зануреність у діяльність характеризується переживанням щастя, зміною сприйняття часу і відсутністю бажання відвернутися від роботи і/або припинити її. Захопленість роботою - показник, що відображає ступінь відповідності діяльності працівника «оптимальному переживанню», тобто співвідношення вимог роботи і здібностей працівника. Стан захопленості роботою є індикатором переважання внутрішньої мотивації, а відповідно й ознакою професійної стійкості.

Тому, виходячи з цього, можна стверджувати, що професійна стресостійкість є окремим проявом психічної стійкості, що виявляється під час

дії професійних стресових факторів, а їх специфічність визначається конкретним видом професійної діяльності.

Деталізація феномену копінгу (англ. coping - опановувати) має давню історію наукової інтерпретації, починаючи з робіт Л. Мерфі, який розглянув копінг як прагнення індивіда вирішити певну проблему, шляхом активних дій, спрямованих на змінення ситуації на нову [42] та класичних робіт Р. Лазаруса, який використовував поняття копінг для опису усвідомлених способів опанування стресу та інших подій, які викликають тривогу [21], до сучасних трактувань копінгу як засобу психологічного захисту [26], як варіанта відповіді на стресові ситуації, зумовлений стійкими якостями особистості [41], як готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. У кожному з цих визначень прослідковується зв'язок копінгу із переживанням психологічного стресу, а саме як форма і процес його подолання. Тому в межах наукового поля вивчення цього феномену зустрічаємо такі його варіанти як копінг-поведінка, копінг-механізми, копінг-ресурси, копінг-стратегії. Іншими словами, для того, щоб впоратись з важкою життєвою ситуацією людині потрібно задіяти весь свій потенціал, актуалізувати ті здібності, вміння та ресурси, застосування яких, не є актуальним у звичайних умовах.

Розгляд різновидів копінгу розпочнемо з копінг-поведінки, яку Р. Лазарус і С. Фолькман визначають як сукупність гнучких, динамічних поведінкових і когнітивних зусиль людини, за допомогою яких індивід в одних випадках, головним чином, використовує захисні стратегії, а в інших - удається до стратегій вирішення проблеми шляхом зміни відношення «особистість - навколишнє середовище», мета яких - впоратися з важкими, напруженими ситуаціями, які перевершують наявні ресурси. Узагальнюючи емпіричний матеріал Л. Лазарус, виокремлює п'ять основних функцій копінг-поведінки: мінімізація негативної дії обставин (стресорів) і підвищення можливостей відновлення активності; терпіння, пристосування, або регулювання,

перетворювання життєвих ситуацій; підтримка позитивного «Образу Я», впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги та внутрішнього балансу в цілому; підтримка та збереження достатньо сильної взаємодії з іншими людьми. Зниження дії стресових факторів, підтримка Я-образу, переосмислення та змінення ситуації, внутрішній баланс організму, збереження активної взаємодії з соціальним оточенням.

Дещо інше визначення копінг-поведінки знаходимо у Т. Крюкової, яка визначила її як поведінку, що дає змогу суб'єкту за допомогою усвідомлених дій, засобами, адекватних особистісним особливостям і ситуації, справлятися зі стресом. Це усвідомлена поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією - зміна ситуації, якщо вона піддається контролю, або пристосування до неї, в разі відсутності можливості впливу на неї. Також дослідниця виокремила низку критеріїв, що визначають копінг- поведінку особистості, серед яких окрім усвідомленості, названо цілеспрямованість, контрольованість (сприяючі усуненню, перетворенню або пристосуванню до стресової ситуації); нерозривна зв'язаність і спрямованість на стресову ситуацію (своєчасність і адекватність дій ситуації); регуляція рівня стресу; значущість наслідків вибору даного виду поведінки для психологічного благополуччя суб'єкта; соціально-психологічна зумовленість подолання (належність як індивідуальному так і груповому суб'єкту); можливість навчання цьому виду поведінки.

О. Чазова виявив три типи копінг-поведінки: адаптивну (функціональну), яка відповідає адекватним копінг-стратегіям, спрямованим на вирішення проблеми і пошук соціальної підтримки; пасивну (дисфункціональну), пов'язану із переважанням пасивних копінг-стратегій; нестійку (ситуативно-зумовлену), яка виявляється в дисоціації між окремими достатньо розвинутими особистісно-середовищними копінг-ресурсами, базовими копінг-стратегіями та нездатністю людини самостійно, без активної допомоги керувати своєю поведінкою [32].

Реалізація копінг-поведінки відбувається за допомогою копінг-стратегій, які на думку Е. Хайма локалізовані в емоційній, когнітивній та поведінковій

сферах [25]. При цьому всі види копінг-стратегій поведінки розподіляються з урахуванням рівня їх адаптивних можливостей на адаптивні, частково (відносно) адаптивні і не адаптивні. Зокрема Д. Амірхан вважає, що вибір певних стратегій подолання протягом усього життя є досить стабільною характеристикою. І незначною мірою залежить від типу стресора, що дало йому змогу виокремити базові стратегії поведінки, які він об'єднав у три групи:

- 1 - стратегії, спрямовані на вирішення проблеми;
- 2 - стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки;
- 3 - стратегії, спрямовані на уникнення проблеми [35].

Зокрема копінг-стратегія «вирішення проблем» відображає здатність людини визначати проблему і знаходити альтернативні рішення, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, що сприяє збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я [34]. До цієї групи увійшли найбільш адаптивні копінг-стратегії: активний копінг - активні дії спрямовані на усунення джерела стресу; планування - планування своїх дій в конкретній стресовій ситуації; пошук активної соціальної підтримки - пошук поради серед соціального оточення; позитивне тлумачення та зростання - оцінка проблемної ситуації з позитивного погляду на неї; прийняття - визнання реальності ситуації [7]. Що ж стосується копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», то це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього середовища: родини, друзів, значущих інших, тобто, використовуючи зовнішні копінг-ресурси [36]. Копінг-стратегія «уникнення» - це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою його дійсністю, піти від рішення проблем. До цієї групи копінг-стратегій увійшли ті, які не відносяться до адаптивних, проте в деяких випадках саме ці стратегії допомагають людині справитися з життєвими труднощами.

Виділяють наступні критерії диференціації стратегій копінг-поведінки: 1) емоційний або проблемний копінг (емоційно-сфокусований копінг, який спрямований на врегулювання емоційної реакції; проблемно-сфокусований

копінг, який 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, що орієнтований на поведінкові дії, в результаті чого використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються в поведінці); успішний або неуспішний копінг: (успішний копінг характеризується використанням конструктивних стратегій, які в результаті призводять до подолання стресової ситуації; неуспішний копінг використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації).

Серед когнітивних копінг-стратегій можна виділити такі адаптивні варіанти копінг-стратегій: «проблемний аналіз», «встановлення власної цінності», «збереження самовладання». Ці форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів, що виникнули та на можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси в подоланні важких життєвих ситуацій. Емоційні копінг-стратегії включають в себе такі прояви копінг-поведінки, як «протест» та «оптимізм». Дані прояви копінг-поведінки характеризуються емоційним станом з активним протестом по відношенню до труднощів, і впевненістю у наявності виходу з будь-якої, навіть самої складної, ситуації. Серед поведінкових копінг-стратегій можна виділити такі прояви копінг-поведінки, як «співробітництво», «звернення», «альтруїзм» [24].

Частково адаптивну копінг-поведінку визначатимуть серед когнітивних копінг-стратегій: «відносність», «надання сенсу», «релігійність». Ці форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подоланню, віру в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами. В групі емоційних копінг-стратегій виділяють «емоційну розрядку», «пасивну кооперацію», «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність». Переважно це поведінка, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаної з проблемами та емоційним

відреагуванням, або на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. Серед поведінкових копінг-стратегій виділяють «компенсацію», «відволікання», «конструктивну активність», «активне уникання», «відступ». Це поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Виходячи з перелічених характеристик копінг-стратегій, зазначимо, що критерієм ефективності обраної людиною стратегії є її відповідність ціннісно-смісловим якостям, які визначають її нові параметри розвитку як процесу подолання стресової ситуації. Тому у нас є усі підстави погодитися із М. Бохан, який встановив, що копінг-стратегії являють собою новоутворення як результат становлення багатовимірного світу людини, які включені в системну детермінацію стресостійкості людини.

Наступна класифікація копінг-стратегій М. Перрез і М. Річертс: копінг, орієнтований на саму ситуацію (проблему): активний вплив на ситуацію; втеча або відхід з психотравмуючої ситуації; пасивність переживання; копінг, орієнтований на репрезентацію (прагнення краще пізнати ситуацію): пошук інформації; витіснення інформації; копінг, орієнтований на оцінку: переоцінка подій; переосмислення подій; зміна мети в житті. У цій класифікації як найкраще відображено психологічне призначення копінгу, яке полягає в тому, щоб якісно адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти собою, послабити чи то полегшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них, і таким чином подолати стресову ситуацію. Таким чином, аналіз адаптації сфокусований на трьох аспектах: 1 - це співвідношення між суб'єктивним сприйняттям (когнітивною репрезентацією) певної ситуації і відповіддю на суб'єктивне сприйняття; 2 - співвідношення між суб'єктивними сприйняттям (оцінкою) і об'єктивними характеристиками ситуації; 3 - співвідношення між адаптивною відповіддю і об'єктивними вимогами ситуації.

У праці І. Нікольської та Р. Грановської знаходимо три великі групи копінг-стратегій, що реалізуються на таких рівнях: поведінка, емоційна



відпрацювання пригніченого стану і пізнання. Власне у цій класифікації копінг-стратегії набувають процесуальної якості, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації та вибором адекватних, цілеспрямованих дій людини щодо подолання стресогенних впливів ситуації відповідно до своїх потреб та намірів у напрямку відновлення та збереження комфортного психологічного стану [29]. У продовження сказаному, варто згадати роботу І. Корнієнко, який виокремив п'ять компонентів копінг-процесу: орієнтація в проблемі; визначення і формулювання проблеми; генерація альтернатив; ухвалення рішення, виконання рішення з подальшою перевіркою його ефективності [18].

Також виділяється три види емоційного подолання, де в основі класифікації покладено виокремлення об'єктів, на які спрямовані дії з подолання - на регуляцію внутрішньої емоції; поведінки, пов'язаної з переживанням емоції; контексту, що викликає емоцію [38]. Подана класифікація перегукується в положенням Р. Лазаруса, що адаптація до середовища визначається емоціями, адже на його думку, когнітивні процеси обумовлюють як якість, так й інтенсивність емоційних реакцій [20]. А з часом Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували діхотичну класифікацію копінг-стратегій, виділивши таку їх спрямованість: проблемно-сфокусовані стратегії (11 копінгових дій); емоційно-сфокусовані стратегії (62 копінгові дії), які в свою чергу об'єднані у вісім типів копінг-стратегій.

В класифікації Г. Нікіфорова поведінкові копінг-стратегії поділяються на емоційно-сфокусовані, поведінково-сфокусовані та когнітивно-сфокусовані відповіді на стреси в залежності від того, яким чином, працівник долає труднощі на своєму професійному шляху, і які засоби використовує у боротьбі зі стресом. Наприклад, саморегуляцію відносять до емоційно-сфокусованих копінг-стратегій, аналіз і вибір варіанту виходу працівника зі стресової ситуації, скоріше можна віднести до когнітивно-сфокусованих копінг-стратегій. Виокремлені види копінг-стратегій спрямовані на задоволення вимог об'єктивних і суб'єктивних показників ситуації. При цьому оптимальна адаптація передбачає адекватне сприйняття і когнітивну репрезентацію, які

відповідають психологічним характеристикам ситуації.

Л. Анциферова запропонувала таку класифікацію стратегій подолання: перетворювальні стратегії подолання (це прийняття рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації і формування її як проблеми, тобто визначення кінцевої і проміжної мети, складання плану дій і способів досягнення цілі); стратегії пристосування (зміна власних характеристик і ставлення до ситуації переважно шляхом «позитивного тлумачення»); допоміжні стратегії самозбереження в ситуаціях труднощів і невдач («техніки» боротьби з емоційними порушеннями, які викликані негативними подіями, переважно шляхом відходу або втечі від ситуації) [3].

В праці І. Сізової та С. Філіпченкової можна знайти такі базові і функціонально-ситуативні стратегії подолання, до яких відносять: конструктивні перетворюючі стратегії («когнітивна репетиція», «корекція очікувань і надій», «спадаючі порівняння», «піднесені порівняння», «антиципаційні порівняння», «передбачувана печаль»); конструктивні пристосувальні стратегії подолання («позитивне тлумачення ситуації», «надання нетривіального смислу ситуації», «зміна особистісних властивостей», «ідентифікація із щасливчиками»); неконструктивні стратегії подолання («фіксована на емоціях стратегія», «відхід або втеча зі складної ситуації», «стратегія заперечення»).

Ще одним критерієм розподілу копінг-стратегій є активність / пасивність. До активних стратегій відносять стратегію «вирішення проблем», як базову копінг-стратегію, яка містить в собі усі варіанти поведінки людини для вирішення стресової ситуації. Також до цієї групи стратегій відносять стратегію «пошук соціальної підтримки», спрямованої на одержання підтримки від оточуючих. До пасивної стратегії відносять базову копінг-стратегію «уникнення», але результати досліджень говорять про те, що певні форми уникнення можуть мати й активний характер [7]. В. Ялтонський додає ще ситуаційно-специфічну копінг-стратегію дистанціювання і особливості соціально підтримуючої поведінки (сприйняття соціальної підтримки, її пошук

та її надання.

Важливу роль у подоланні стресу відіграє соціокультурне середовище, яке привертає людину до прояву реакцій на стрес. А саме особливості середовища визначають вибір способів поведінки для подолання стресу в залежності від характеру ситуації, соціального і професійного статусу людини, її демографічних, національних та інших особливостей. На цьому фоні П. Вонгом розроблено концепцію проактивного подолання стресу, яка вміщує превентивні, самоперетворюючі, екзистенційні і духовні стратегії - адаптивні реакції людини, які залежать від її здібностей до символізації, прогнозуванню, саморефлексії, духовного прояву, саморозвитку і самоудосконалення [48].

Цікавим доповненням вищенаведених класифікацій копінг-стратегій є дослідження, у яких деталізовано показники впливу на копінг-стратегії, серед яких локус контролю, тип вищої нервової діяльності, психічні і соматичні хвороби. Тому в межах клінічної психології Б. Карвасарський розглядає копінг-стратегію як індивідуальний спосіб опанування людиною важкої ситуації відповідно до її значущості в житті та особистісно-середовищних ресурсів, які визначають поведінку людини. Критерії ефективності подолання в основному пов'язані з психічним благополуччям суб'єкта і визначаються зниженням рівня його невротизації, що виражається в ситуативній зміні депресії, тривожності, психосоматичній симптоматиці та дратівливості [43].

Науковців зазначають, що важливим чинником вибору певної стратегії подолання є стабільні риси характеру особистості. Зокрема, на думку А. Кобаса, найбільш універсальним чинником опору життєвим негараздам є стійкість особистості. Ним експериментально виявлено, що саме ця риса характеру стала основою у відкритому і енергійному протистоянні стресовим подіям. Нестійкі ж люди демонстрували відсутність енергії, безсилля, екстернальність локусу контролю, нігілізм і відчуженість від свого Я. Як показали дослідження, найбільш уразливим в людині є низька самоповага. Тому люди, які схильні применшувати свої здібності й успіхи, своє значення і гідність, вкрай болісно переносять життєві стресори. Надзвичайно цінним є

також висновок, отриманий при дослідженні особистісних факторів. Більш уразливими стресовим ударам були ті, хто дотримувався ірраціональних переконань з приводу того, що сталося, тоді як раціональні переконання виступали в якості своєрідного буферу проти нещастя [10].

Проблеми індивідуальної стійкості до стресу, зумовлені певним симптомокомплексом особистісних властивостей, які й визначають особливості індивідуальних способів подолання стресових ситуацій. А саме, мова буде йти про копінг-ресурси, які допомагають впоратися зі стресогенними ситуаціями, а саме це ресурси особистості (Я-концепція, інтернальний локус контролю, ресурси когнітивної сфери, емпатія, ціннісна та мотиваційна структура особистості) та ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людини, а також її вміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку) [20]. Тобто ресурси людини як індивіда, суб'єкта і особистості та індивідуальності - це засоби, які використовуються нею для трансформації взаємодії із стресогенною ситуацією.

У цьому контекст варто згадати про антиципаторний копінг, який в контексті ресурсної теорії стресу розглядається як накопичення (консервація) ресурсів до того, як виникне стрес-ситуація. Центральний принцип «консервації» ресурсів (COR-теорія) полягає у тому, що людина прагне отримати, зберегти і захистити те, що цінне для неї, і при цьому вона прагне використати свої ресурси найкращим способом. Другим принципом «консервації» ресурсів є те, що людина прагне інвестувати свої зусилля у накопичення власних ресурсів для захисту їх від втрат, і тим самим відновлювати втрачені ресурси і набувати нові ресурси для підвищення впевненості в майбутньому («екзистенційна надійність») [39].

Якість взаємодії людини із стресогенними ситуаціями суттєво відрізняється від якості взаємодії із звичайними або звичними умовами життєдіяльності. Сила стресового реагування і тривалість пост-стресової симптоматики є похідною від внутрішньої (суб'єктивної) репрезентації об'єктивних і суб'єктивних вимог стресогенних ситуацій. Об'єктивні вимоги

ситуації переломлюються через особистісні конструкти: диспозиції, життєві установки, систему відносин, ціннісні уявлення, смисло-життєві орієнтації, досвід, концепцію реального і ідеального Я тощо. Також сприйняття і оцінка ситуативних вимог пов'язані із станом здоров'я, реальним психічним станом, а також із само ставленням і рольовою позицією. В цьому контексті є досить цікавою наукова позиція О. Прохорова, який розглядаючи «енергетичну площину» психічних станів, критерієм загальної активності виділяє два стани - стани рівноваги і нерівноваги. «За точки відліку можуть бути прийняті стани відносної рівноваги (стани середньої або оптимальної психічної активності), до яких можуть бути віднесені стани спокою, емпатії, зосередженості, психічної адаптації, зацікавленості тощо. Стани, пов'язані з підвищеною психічною активністю (радість, захоплення, тривога тощо), а також стани заниженої психічної активності (марення, пригніченість, втома, смуток тощо), які характеризуються відповідно більш високим або низьким рівнем активності, будуть віднесені до станів нерівноваги». При цьому важливою функцією станів нерівноваги є замовлення ними виникнення новоутворень в структурі особистісних властивостей.

На психофізіологічному рівні Г. Сельє запропонував розрізнити два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі - поверхова адаптаційна енергія, яка активізується в стресовій ситуації, але дуже швидко відновлюється і людина не потрапляє у стан перед хвороби) і глибока адаптаційна енергія, активізація якої розпочинається в ситуації довготривалого стресу, коли усі поверхові енергетичні ресурси вичерпано, і як наслідок це може привести до старіння і навіть загибелі організму. У будь-якому випадку, потрібно враховувати «пристрасність, значущість ситуації, виокремлення в ній найбільш суттєвої обставини, фактору, який вносить найбільш дезорганізуюче начало».

На психологічному рівні в якості критеріїв ефективності подолання розглядають психічне благополуччя, зниження рівня невротизації, чутливості до стресів. Зокрема, Х. Вебер вважає, що призначення копінгу полягає в адаптації людини до вимог ситуації, тобто людина повинна оволодіти нею,

послабити або пом'якшити вимоги ситуації. Тобто йдеться про забезпечення і підтримку благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [47]. К. Масені доводить, що подолання стресу можна розглядати з позицій оперативних (що передбачає спроби ліквідації або зниження реакції на стресор) і превентивних (як попередження впливу стресора шляхом зміни когнітивної оцінки при сприйнятті вимог ситуації або підвищення опору, стійкості до впливу стресу) впливів на стресову ситуацію і реакції людини на неї. Таким чином ним було виокремлено чотири способи превентивного подолання: 1) уникнення стресорів шляхом регулювання умов життя і діяльності; 2) регулювання рівня вимог ситуації до людини; 3) зміна стратегій поведінки, які викликають стрес; 4) розвиток власних ресурсів для подолання стресів [40]. А. Е. Фром виокремив три основні психологічні ресурси, які допомагають людині зберігати душевну рівновагу в важких життєвих обставинах: надія (спрямована на забезпечення готовності до зустрічі з майбутнім, особистісного саморозвитку тощо), раціональна віра (розуміння власних можливостей і усвідомлення необхідності їх вчасно виявити і використовувати), душевна сила (здатність опиратися спробам поставити під загрозу надію і віру, перетворивши їх на голий оптимізм або ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так»».

У вітчизняній психології проблема ефективності подолання стресу розглядалась Б. Ананьєвим, який відмітив, що стрес-толерантність особистості і витривалість по відношенню до фрустраторів залежить від наявності підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчуття інших людей, солідарності групи. Л. Куліков серед компонентів стресостійкості виокремив: здатність прогнозувати розвиток життєвих ситуацій; здатність контролювати емоції, розвинуті вольові якості особистості та володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш сильну, ніж у звичайних умовах, напругу: здатність витримувати пікові навантаження в екстремальних умовах; активність у перетворенні стресової ситуації; досвід вирішення стресових

ситуацій; гнучкість адаптаційних процесів; здатність до повноцінної самореалізації, особистісному росту із своєчасним і адекватним вирішенням внутрішньо особистісних конфліктів; задоволеність самореалізацією.

Вивчення поведінки людини в стресових ситуаціях призвело до виявлення копінг-механізмів, що визначають успішну або неуспішну адаптацію. За допомогою механізмів копінгу здійснюється контроль над здоров'ям, копінг-механізми є засобами прямого фізіологічного впливу на імунну та ендокринну системи [19]. В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою двох механізмів: психологічного захисту і копінг-механізмів. У загальному континуумі психологічної регуляції копінг-механізми відіграють компенсаторну функцію, а механізми психологічного захисту в системі адаптації - функцію декомпенсації. Л. Вассерман зі співавторами розглядають механізми психологічного захисту і копінг-механізми як способи адаптації до стресової ситуації, де копінг-поведінка визначається як стратегія дії особистості, спрямована на усунення ситуації психологічної загрози. Механізми психологічного захисту є інтрапсихічною адаптацією, яка спрямована на послаблення психологічного дискомфорту.

Механізми подолання стресу розвиваються на базі ресурсів, а також поведінкових стратегій подолання стресу, котрий постійно діє на людину, так як соціальне середовище і організм людини пред'являють до неї нові вимоги. Таким чином, розвиток тих або інших форм поведінки, залежить від рівня розвитку особистісних ресурсів, поведінкових стратегій і навичок.

З вищенаведеного випливає, що психологічне призначення копінгу полягає у тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, і, при цьому дати їй можливість оволодіти цією ситуацією, послабити чи пом'якшити її вимоги, уникнути чи звикнути до неї і таким чином погасити стресову дію ситуацію. Тому є усі підстави стверджувати, що адаптація являє собою послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, що відображає поведінку, необхідну для подолання специфічної стресової ситуації.

В дослідженнях В. Бодрова було встановлено, що професійний досвід може впливати на систему оцінки людиною стресу і стратегію його подолання. Робочі умови, зміст трудових завдань, виконання яких вимагає самостійних рішень, вибору способів їх рішення, реалізація нових трудових прийомів, а також підтримка співробітників по роботі сприяє активному подоланню стресу. М. Дмитрієва наголошує, що професійна адаптація є процесом динамічної рівноваги в системі «суб'єкт праці - професійне середовище», що виражається в певному рівні оволодіння професійними навичками та вміннями, у формуванні професійно необхідних якостей особистості. Л. Анциферова підкреслює досить важливий момент у вивченні професійної адаптації, а саме дослідження психологічних механізмів подолання важких ситуацій, що є важливим предиктором показників адаптації та здоров'я [3]. Також у дослідженні О. Лазорко, присвячений психології професійної безпеки, підкреслюється нерозривний зв'язок переживання безпеки особистості із адаптаційним виміром її функціонування [22].

Розвиток психологічних уявлень про адаптаційну природу копінг-поведінки відбувається в конкретних дослідженнях загальної та професійної психології, де можна виокремити значний пласт напрацювань, які стосуються головним чином аналізу зв'язків між поняттями професійної стійкості, психічної готовності, надійності та стресостійкості тощо.

В дослідженні Т. Рогінської, яка описала типологію індивідуальних стилів подолання ситуацій психоемоційного стресу на роботі стосовно вигорання:

1) «здоровий», або активний, тип - здібний до вирішення важких проблем, такий, що надає роботі великого значення, контролюючий власні енергетичні витрати, відмічений конструктивним способом подолання ситуацій невдач і поразок, які розглядаються суб'єктом діяльності не як джерело фрустрації і негативних емоцій, а як стимул для пошуку активних стратегій їх подолання;

2) «економний» тип - з середнім рівнем мотивації, енергетичних витрат і професійних домагань, вираженою схильністю до збереження дистанції щодо



професійної діяльності, задоволеністю результатами своєї праці; характерною рисою цього типу є загальна життєва задоволеність, джерелом якої можуть бути ситуації, не пов'язані з роботою;

3) «тип ризику А», що характеризується екстремально високим суб'єктивним значенням професійної діяльності, великим ступенем готовності до енергетичних витрат, низькою стійкістю до фрустрації і стресу; високий рівень негативних емоцій, що є наслідком психічного перевантаження, прагнення до досконалості і пов'язаної з цим незадоволеністю ефективністю своєї діяльності;

4) «вигораючий тип» відмічається низьким суб'єктивним значенням діяльності, низькою стресостійкістю, обмеженою здібністю до релаксації і конструктивного вирішення проблем, тенденцією до відмови у важких ситуаціях, постійним відчуттям неспокою і безпредметного страху [57].

Л. Александрова виокремлює власне психологічні характеристики, що підвищують стійкість людини до впливу психотравмувальних чинників, що запускають механізми інтрапсихічної адаптації та власне психологічні ресурси адаптації, які належать до особистісного, суб'єктного рівня. Серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важких життєвих ситуацій, дослідниця виокремлює: локус контролю особистості, або інтернальність-

екстернальність, ступінь психологічної зрілості особистості, плани на майбутнє, здатність до переосмислення минулого у позитивних термінах, суб'єктивне ймовірнісне прогнозування, розуміння закономірностей поточних процесів.

Найважливішою складовою психологічної стійкості особистості, на думку Л. Куликова, є здатність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним та адекватним вирішенням внутрішньоособистісних конфліктів (ціннісних, мотиваційних, рольових); відносна стабільність емоційного тону і сприятливого настрою; здатність до емоційно-вольової регуляції; здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи власним

намірам і цілям. Тобто підтримка стійкості передбачає збалансоване поєднання зовнішньої активності та адаптації.

Особистісна стійкість тісно переплітається з емоційним потенціалом особистості. Зокрема, О. Саннікова обґрунтувала вплив чотирьох базових емоцій, притаманних людині, на успішність її професійної діяльності. Загалом емоційність розглядається нею як регулятор професійної діяльності і детермінанта її успішності. А. Реан вважає, що провідною характеристикою, яка впливає на перебіг процесу адаптації є емоційна стабільність-нестабільність, зауважуючи, що навіть конфлікт поза професійним середовищем може викликати серйозні зміни емоційного стану людини і тим самим вплинути на динаміку її адаптаційного процесу.

І. Малкіна-Пих виокремлює два основні типи стійкості: статичну й динамічну. Статична стійкість передбачає жорсткіші зв'язки між елементами системи, відображає відносну, якісну постійність об'єкта. У динамічній стійкості наявний перехід у якісно інший стан. Вона зумовлена постійними змінами структури і функцій. Доцільно виокремити дослідження стійкості як здатності систем організму людини повертатися до колишнього порушеного обуреннями стану, збереження стабільності станів у часі та забезпечення стабільності адаптаційних реакцій.

Робота впливає на якість сприйняття і оцінки проблемних ситуацій шляхом періодичного «зіткнення» особистісних здібностей, можливостей, навичок із вимогами професійної діяльності. Якнайважливішою є ця проблема і при залученні людини у види праці, які потребують підвищеної відповідальності, мобілізації у критичних ситуаціях (до таких видів праці, на наш погляд, відноситься і правозахисна діяльність адвоката). Крім того процеси подолання стресу, які використовуються для вирішення проблем на роботі, застосовуються і для подолання стресу в інших життєвих ситуаціях. Тому, на наш погляд, окреслюючи адаптаційні межі копінг-поведінки фахівця, необхідним є врахування положень суб'єктно-діяльнісно- системного підходів, що відображає процес активного пристосування до специфіки професійної

діяльності. У ньому важлива роль належить не тільки зовнішнім чинникам, що задають умови адаптації і контролюють цей процес, але й особистісним аспектам, індивідуально-типологічним особливостям, здібностям і навичкам адаптації, які, своєю чергою, визначають рівень ефективності і темпи перебігу адаптаційного процесу.

Розвиток і подолання стресу є не тільки етапами цілісного адаптаційного процесу, але й специфічно у ньому відображаються. Так С. Шапкін запропонував модель, яка базується на розумінні адаптації як процесу формування суб'єктом різнорівневих стратегій подолання стресогенної ситуації та уявленні про залежність ефективності адаптації від специфічної взаємодії цих стратегій. Можна зробити висновок, що сама діяльність, і зокрема діяльність з подолання стресу, є унікальним способом адаптації, і включення в неї, незалежно від кінцевого результату створює передумови для якісних перебудов системи регуляції, завдяки яким резервується частина ресурсів, які використовуються при виконанні діяльності.

Провівши аналіз чітко визначається тісний взаємозв'язк проблеми стресу і його подолання у полі розкриття особливостей динаміки процесу адаптації, його гнучкості і багатофакторності регуляції. На думку Н. Мельникової, процес соціально-психологічної адаптації є особливим типом взаємодії, який має на меті координацію суперечливих систем і передбачає зміну їх вихідних характеристик в міру просування процесу. На початку адаптивного процесу знаходяться дві рівновіддалені системи (наприклад, дві взаємодіючі особи, особистість і група, особистість і формальна організація, особистість і суспільство), яким необхідно вступити у взаємодію (у нашому випадку це адвокат та його професійне середовище). Перед обома системами постає завдання: встановити несуперечливий контакт і зберегти свої основні властивості. Однак збереження контакту і його гармонізація можливі тільки за умови змін в обох системах. Оптимальне узгодження, може досягатися тільки через об'єднання їх в новій системі більш високого порядку, де вони будуть функціонувати як відносно автономні системи. При цій побудові системи

взаємодії людина реалізується в продуктивній діяльності, яка приймається середовищем (партнером, групою, організацією, соціумом). Зазвичай, це супроводжується ускладненням організації обох систем. У такому розумінні процесу адаптації, розкривається його розвивальна функція. Оскільки будь-яке соціально-психологічне явище виникає в результаті взаємодії людини і соціуму, то воно стає соціально- психологічним чинником розвитку особистості і самовияву сутнісного початку людини. Важливим є те, що досягнення такої оптимальної адаптації є можливим тільки в ракурсі її суб'єкт-суб'єктного вивчення.

Проведений теоретичний аналіз проблеми копінг-стратегій професійної поведінки та меж адаптаційних можливостей особистості дає змогу зробити висновок, що копінг-поведінка перебуває в тісному зв'язку з адаптаційними процесами професійної реалізації особистості, а їх вивчення в форматі конкретної професійної діяльності, дасть змогу не тільки розкрити і поглибити особливості стрес-долаючих явищ, але й визначити динаміку і спрямованість професійного розвитку фахівця.

## РОЗДІЛ 2

### ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНОВИДІВ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ОСОБЛИВИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ АДВОКАТА

Розглянувши теоретичні позиції щодо вивчення професійної стійкості та теоретичного узагальнення концептуальних позицій вивчення копінг-поведінки та її основних формовиявів, вбачається необхідним дослідити їх специфічність прояву у конкретній професійній діяльності, а саме правозахисній діяльності адвоката. Передусім, це стосується специфіки змісту юридичної діяльності адвоката, що визначається змістом, умовами і засобами її організації та особливостей особистості фахівця як суб'єкта професійної діяльності, з другого - це підвищена стресогенність перебігу професійної діяльності в умовах її емоційної напруженості, конфлікту, протидії і внутрішньої суперечливості, а з третього боку, йдеться про копінг-поведінку як відповідь фахівця на стресову ситуацію.

Аналіз копінг-стратегій професійної стійкості адвоката в межах юридичної психології передбачає виокремлення закономірностей діяльності і психологічних особливостей особистості фахівця, що сприяє досягненню високій продуктивності праці і професіоналізму. У зв'язку з цим необхідним є обґрунтування загальних і часткових методологічних принципів дослідження.

Одним з таких визначимо принцип системності, який реалізує можливість об'єктивно вивчати особливості виникнення і протікання психологічного стресу та стресостійкості фахівця, професійна діяльність яких сповнена емоційно-напружених умов протікання, а отже передбачає всебічне врахування психологічних особливостей діяльності фахівців правоохоронних органів.

Принцип єдності особистості і діяльності дає змогу вивчати професійно-особистісні характеристики фахівця, його професійно важливі якості, знання, навички, вміння, професійні позиції тощо у їх взаємозв'язку між собою та по

відношенню до діяльності, комплексне врахування яких визначає особливості професійної стійкості особистості фахівця в умовах професійної діяльності [4; 13 та ін.].

Наступний методологічний принцип суб'єктності полягає в необхідності вивчення особистості фахівця в процесі його розвитку як суб'єкта праці та індивідуальності в системі відносин «людина-людина» у комплексі специфічних рис, які відрізняють його від інших, властивостей самоорганізації, саморегуляції, самоконтролю, координації всіх психічних явищ з об'єктивними і суб'єктивними умовами активності [17 та ін.].

Принцип динамічності (етапності) передбачає раціональну послідовність проведення психодіагностичної процедури, що забезпечує не лише накопичення й уточнення інформації про досліджуване явище, та відповідно, підвищення надійності його прогнозу, але й можливість диференційного прогнозування на етапах професійного становлення. Реалізація цього принципу дає змогу зробити систему визначення копінг- стратегій професійної стійкості у найоперативнішій формі, оскільки вона забезпечує можливість корекційного впливу на більш ранніх етапах власне професійної реалізації [9 та ін.].

Професійна діяльність - це процес взаємодії професії і людини у відповідності із посадою, яку вона займає. Становлення і функціонування суб'єкта праці завжди слід розглядати наближено до ідеалів культури у відповідності із закономірностями оточуючої дійсності і психіки особистості. Є. Климов з цього приводу наголошував, що трудову діяльність можна розглядати як «виробництво соціально цінних реальностей»: інформації, впорядкованості чогось, новоутворень в психіці, у внутрішньому світі інших людей і у своєму власному. А професійна діяльність в межах установ і організацій складається з великої кількості видів поведінки, підкорених цілі, яка є затребувана суспільством, чітко окресленою та інституціонально закріпленою. На думку О. Анісімова професійна норма є соціальною вимогою, приписом, категоричним імперативом, який народжується в спілкуванні і праці. Тому суб'єкт професійної діяльності повинен бути життє- і працездатним, а

справжній спеціаліст-професіонал повинен володіти спеціальними професійними здібностями і знаннями, неухильно виконувати надані йому професійні норми. Усе це стосується професійної діяльності адвоката.

На користь сказаного можна навести такі основні характеристики юридичної діяльності як: правова регламентація (нормативність) професійної поведінки, рішень, що приймаються юристами; владний, обов'язків характер 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, який вимагає прийняття нестандартних рішень (творчий підхід до вирішення професійних задач є важливим при виявленні пом'якшуючих винуватість обставин або обставин, що свідчать про невинуватість чи винуватість підозрюваного, підзахисного в межах кримінального судочинства); процесуальна самостійність роботи, персональна відповідальність юриста, який працює у правоохоронних органах і державно-правових структурах; процесуальна регламентованість засобів та термінів виконання професійних завдань, що відповідно викликає дефіцит часу; наявність ситуацій та чинників професійного ризику. Усі ці характеристики відбиваються на особистості юриста, і породжують різного роду конфлікти, стреси, і зрештою навіть й розчарування у самому змісті роботи.

У класифікації професій в системі відносин «людина-людина» (за критеріями визначення предмету, мети і знаряддя праці), запропонованій Р. Каверіною, професія адвоката належить до підтипу професій, яка за особливостями об'єкту праці містить нюанси відхилень в поведінці людей від очікуваної норми, за метою - діагностику (вивчення, з'ясування причин відхилень) в нестандартних ситуаціях, прийняття рішень, істотних для долі людини, а особливості спілкування цієї професійної групи визначається нетривалістю, але й не одноразовістю, інтенсивністю, емоційною насиченістю та соціальною значущістю [14].

Професія адвоката визначається вираженою специфікою, адже вона

відноситься до складних видів творчої праці, відрізняється різноманітністю вирішуваних завдань та високим пізнавальним характером. Такий високий рівень складності цієї професійної діяльності не дозволяє однозначно віднести її до певного типу професій (якщо йдеться про типологію, запропоновану Є. Клімовим), адже праця адвоката включає елементи декількох професій типу «людина-людина», «людина-знак», а також певною мірою й «людина-художній образ» і «людина-техніка». Тому професію адвоката одночасно відносять як до інтерактивних, так й рефлексивних професій.

Висока складність та яскраво виражений творчий характер праці адвокатів, різноманітність його цілей і задач, визначають необхідність аналізу структури професії на ієрархічно вищому рівні - рівні власне діяльності, оскільки унікальна своєрідність праці адвоката задається саме цьому рівні. Недарма у професіограмі адвоката виокремлюється соціальний аспект його діяльності, який визначається його гуманним призначенням, яке покладає на нього суспільство - здійснювати правовий захист звинувачуваного для досягнення справедливого вирішення конфлікту між особистістю і суспільством, керуючись принципом презумпції невинності. На фоні організаційного (підготовка до процесу (складання плану, продумування лінії захисту) на основі знання особистості підзахисного, його психології, мотивів злочину, причин і умов його скоєння); вміння коректувати план по ходу виявлення нових обставин; використання в судовому процесі прийомів і методів, вироблених адвокатською практикою і професійним досвідом; наявність власної думки і вміння її відстоювати, прояв самостійності, наполегливості та рішучості) і реконструктивного (складання загальної концепції, що реалізується через такі якості як пам'ять, мислення і увага; розробка тактики захисту; та проведення захисту, у яких задіяні попередні якості) аспектів діяльності, по-особливному виокремлюється й комунікативний аспект, який знаходить вияв при психологічному контакті із підзахисним, психологічному (переважно ораторському) контакті із складом суду та іншими учасниками судового процесу, та збереженні адвокатської таємниці,



встановленої законом для нормального проходження правосуддя та збереження довірливості відносин між адвокатом і клієнтом) [30].

У професійній діяльності адвоката найважливіше місце посідають мисленнєві процеси, які, по суті, охоплюють отримання та перероблення специфічної інформації. З огляду на це видається за можливе виокремити такі особливості професійного мислення адвокатів, які, на нашу думку, впливають на успішність їх процесуальної діяльності:

1) поліспрямованість - уміння оцінювати широке коло питань і фактів з використанням максимального обсягу знань з минулого досвіду, здатність до одночасного висунення та аналізу декількох стратегій діяльності;

2) гнучкість - уміння змінювати свою діяльність та прийняті раніше рішення залежно від нової інформації, здатність діяти нешаблонно;

3) сприйнятливість - чутливість до змін обставин, розвитку ситуації;

4) критичність - співвідношення задумок з об'єктивними умовами того, що відбувається, обґрунтованість задумів, що виділяються як першочергові;

5) оперативність як уміння визначати правильне рішення в стислі строки, швидка орієнтація у змінних умовах діяльності;

6) вибірковість як уміння знайти в тому, що відбувається, найсуттєвіше, відрізнити головні зв'язки та закономірності від неіснуючих і другорядних;

7) прозорливість як уміння розбиратись у мотивах, що рухають людьми, здатність розуміти та передбачати їх вчинки.

Загалом у дослідженнях із результативності праці відмічається, що юридичну працю і професію оцінити дуже складно [37]. При цьому Н. Нікольсон підкреслює, що у складних видах професійної діяльності дуже багато залежить від особистісних характеристик працюючого [44]. А в праці Ю. Ведернікова та В. Грекула наголошується, що правосвідомість людей, які професійно займаються юридичною діяльністю має свою специфіку, що обумовлено специфікою тих завдань, прав та обов'язків, які вони виконують. Від рівня правосвідомості та правової культури цих працівників залежить правомірна поведінка населення та забезпечення особистої безпеки кожної

людини. Їх правосвідомість відображає правову реальність крізь призму належного, з позицій принципів і норм права, які склалися в суспільстві. Тому професійна правосвідомість - оцінне явище, причому оцінці підлягає не стільки саме право, скільки правові вчинки з позиції їх відповідності законослухняності та правомірності [8].

В цьому контексті варто згадати специфічні особливості юридичної діяльності, які вимагають включення до її аналізу моральну складову, що зумовлюється такими причинами: недосконалість кримінально- процесуального законодавства; підзаконні нормативні акти, що регламентують діяльність юристів не містять вичерпних приписів їх поведінки; необхідність спілкування юристів у процесі практичної діяльності з людьми далеко не бездоганної моральності; часте виникнення гостро конфліктних ситуацій, протидія зацікавлених осіб, психічні та фізичні перенавантаження; можливість виникнення моральних суперечностей між «благими» цілями (боротьба з злочинністю) на «низькими» засобами її досягнення: конспіративність проведення оперативно-розшукових заходів, введення слідчим обвинуваченого чи допитуваного в оману, замовчування деяких відомостей адвокатам тощо; яскраво виражений публічний характер діяльності юристів, який породжує підвищену відповідальність кожного юриста, його рішень і дій, оскільки будь-яке незадоволення громадян призводить до підриву авторитету правоохоронних органів і представників влади (достатньо порушення прав одного з тисячі громадян, допущення необ'єктивності лише в одному випадку, як кількість людей, незадоволених діями юриста, досягає величезної цифри).

З наведених характеристик визначення професії адвоката добре прослідковується «поєднаність предмета праці» (Є. Климов) і представленість в їх змісті взаємодії між людьми (суб'єкт-суб'єктних відносин).

Саме в юридичній професії специфічним чином поєднуються і співвідносяться суб'єкт-суб'єктний і суб'єкт-об'єктний принцип організації діяльності. Суб'єкт-об'єктний принцип передбачає наявність суб'єкт- об'єктних відносин, які розуміють як цільові відносини. Тобто це «засіб», що

визначається як «все те, що необхідно для реалізації цілі». Смысл предмета як цілі означає, що предмет повинен усвідомлюватися людиною по відношенню до певної цілі як службовий предмет, який в безпосередньому акті діяльності має сенс не сам по собі, а як посередник між людиною та її предметом праці. В якості засобу можуть бути знання, уміння, дії, досвід людини, сама людина в цілому; будь-яка трудова діяльність. Остання стає засобом, якщо вона має смисл і цінність не сама по собі, «не в своєму внутрішньому змісті, а в співвіднесенні з якоюсь зовнішньою ціллю і цінністю, яка бачиться як більш висока». Якщо засобом є уміння, знання, досвід людини, то вони повинні бути спеціально сформованими саме такими й для того, щоб слугувати саме цій цілі. Суб'єкт-об'єктний принцип організації юридичної діяльності можна пов'язати також із значною формалізованістю роботи юриста. Останній має справу з достовірними фактами та нормами права, реалізує право в установленому процесуальним законодавством порядку. Предметом його праці слугує інформація, зібрана та закріплена в установленому порядку в документах. Точність, акуратність, суворе дотримання законності часто вимагають від юриста власноручної фіксації та засвідчення фактів, дій, прийнятих рішень. Цим пояснюється те, що в роботі юриста значне місце належить канцелярській роботі, яка є не досить привабливою, але абсолютно необхідною.

Суб'єкт-суб'єктний принцип в юридичних професіях конституюється в системах «людина-людина», «людина-соціальна група», «людина-колектив», «людина-суспільство». До основних суб'єкт-суб'єктних відносин в юридичній діяльності можна віднести такі: одночасна представленість в якості основного предмета суб'єкт-суб'єктної взаємодії як суб'єкта впливу, так і змісту взаємодії, відповідно суб'єкт впливу виступає не тільки в якості мети, але й засобу для отримання відчуженого продукту в результаті сумісної взаємодії (отримання інформації для розкриття злочину, підписання угоди тощо); суб'єкт-суб'єктна взаємодія відбувається в умовах правового регулювання, що надає професійному спілкуванню специфічного відтінку, наділяє його учасників особливими процесуальними правами і обов'язками; перебіг спілкування часто

в специфічних емоційно-насичених умовах, з людьми різних соціальних статусів, в умовах протидії, конфлікту, напруженості, внутрішньої суперечливості (розв'язання численних психологічних дилем та ін.).

Професія має сильний вплив на людину, який може призводити до професійної деформації як деструктивних змін її якостей, які негативно впливають на продуктивність діяльності і якість міжособистісного спілкування. До числа деформацій, які проявляються у адвокатів, можна віднести: правовий нігілізм; емоційну холодність, цинизм, що може доходити до байдужості у долі довірчої особи; зниження рівня культури спілкування; формалізм, стеретипний підхід до вирішення професійних задач; підозрілість.

Окрім того виокремлюються й специфічні професійні деформації адвоката, серед яких: установка «всіх жалко, всіх ображають, всім потрібно допомогти»; завищена самооцінка, позиція «завжди правий», надмірна самовпевненість, спритність, невміння визнавати свої помилки; протиставлення себе довірчій особі, позиція «клієнт - мій ворог» [33]. Але слід пам'ятати, що вплив професії на особистості є неминучим, але професійна деформація виникає не у кожного адвоката. Усе залежить від сформованої у нього системи професійної стійкості.

Виходячи з специфіки юридичної діяльності, що визначається її масовою соціальною спрямованістю у вирішенні життєво важливих проблем (у цій сфері соціальної діяльності вирішуються життєво важливі проблеми, задовольняються потреби, створюються широкі можливості для реалізації здібностей та творчого потенціалу багатьох суб'єктів); елітністю щодо реалізації здібностей та творчого потенціалу; особливою відповідальністю юриста за свої поради і рішення, від яких залежить доля людини, її майновий стан, економічний розвиток суспільства тощо; конфліктністю юридичної діяльності, яка часто здійснюється на стику протилежних інтересів в умовах протидії або відкритої боротьби у діаді відносин «позивач-відповідач», «правопорушник-співробітник правоохоронного органу», «обвинувачений-потерпілий» тощо; інтелектуальною привабливістю роботи, що передбачає

прийняття відповідного рішення з метою прогнозування подальшого розвитку подій, моделювання можливих ситуацій, визначення засобів для їх запобігання тощо; колективністю праці, що визначається значною кількістю прийняття рішень не від імені конкретного виконавця, а від імені органу держави або всієї держави, що потребує колективного вироблення, прийняття та забезпечення реалізації рішення, простежується загальний фон напруженості професійної діяльності юриста.

На підставі аналізу в літературі виокремлюють п'ять основних факторів професійної придатності адвокатів, які охоплюють комплекси професійно важливих якостей:

1-й фактор - високий рівень соціальної (професійної) адаптації, який безпосередньо пов'язаний з нормативністю поведінки юриста і розглядається як один з головних факторів професійної придатності адвоката. До якостей особистості, що утворюють цей фактор, належать: високий рівень правосвідомості, чесність, порядність, принциповість, добросовісність.

2-й фактор - нервово-психічна (емоційна) стійкість особистості адвоката, що передбачає витривалість до стресу, високий рівень контролю за емоціями та поведінкою, працездатність у критичних, таких, що викликають фрустрацію, ситуаціях і в стані втоми, здатність адекватно реагувати на різні події.

3-й фактор - високий рівень інтелектуального розвитку, пізнавальна активність, зумовлена такими якостями особистості: високий освітній рівень, розвинений інтелект, широкий світогляд, творче мислення, аналітичний склад розуму, прогностичні здібності, вміння виділяти головне, активність, рухливість психічних пізнавальних процесів, інтуїція, здатність до абстрагування, рефлексії.

4-й фактор - комунікативна компетентність, яка включає такі особистісні якості: здатність встановлювати емоційні контакти з різними учасниками спілкування та підтримувати достатньо довірливі відносини з ними, прозорливість, здатність розуміти внутрішній світ співрозмовника, вільне володіння вербальними та не вербальними засобами спілкування, здатність до

співробітництва, розвинений контроль над емоціями.

5-й фактор - організаційні здібності, що дістають вияв у вмінні впливати на різних суб'єктів, з якими необхідно контактувати. Тому крім знань та досвіду необхідні такі особисті якості, як активність, ініціативність, креативність, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, самостійність, відповідальність, організованість.

Успішність діяльності юриста в межах його посадових обов'язків переважно визначається здатністю діяти в емоційно-напружених умовах, що знаходить відображення у сформованій стресостійкості різноманітними копінг-засобами. Переживання професійного стресу в юридичній діяльності знаходить вияв у надмірній відповідальності фахівців цього профілю, а також специфіки переживання внутрішньої конфліктності. Це проявляється в тому, що юристові потрібно поєднувати у своїй роботі протилежні вектори ставлення до людини, як-от одночасно боротися «за» і «проти»: відстоюючи інтереси свого клієнта, юрист (адвокат) реалізує конструктивну установку на досягнення конкретного результату, тобто бореться «за», але одночасно бореться «проти» інтересів протилежної сторони, що призводить до складної боротьби морально-етичних установок професіонала. Хоча деструктивності цій боротьбі «проти..» надає, на наш погляд, відсутність сформованих морально-етичних установок професіонала, що задають певні межі цієї боротьби. Юристові досить часто доводиться у вирішенні професійних завдань реалізовувати дві протилежні цілі - досягти чогось (перемогти опонента, отримати додаткові матеріальні вигоди) й уникнути чогось (уникнути юридичної відповідальності, небажаних витрат). Напевно, меншою мірою, професія юриста орієнтована на суб'єктне ставлення професіонала до людини, підтримку її розвитку, а більшою мірою на «нормування», підведення під норму [15].

Тому в такому контексті, врахування сформованої копінг-поведінки у прояві професійної стійкості адвоката відіграє велику роль. Якщо виокремити основні функції копінг-поведінки, то їх можна звести до: мінімізація негативної дії обставин і підвищення можливостей відновлення активності та діяльності;

терпіння, пристосування, або регулювання, перетворювання проблемних ситуацій; підтримка позитивного «Образу Я», впевненості у своїх силах; підтримка емоційної рівноваги; підтримка та збереження достатньо сильної взаємодії з іншими людьми [18].

Зазначимо, що ефективність подолання несприятливих професійних ситуацій залежить не тільки від вдалого вибору копінг-стратегії, але й від індивідуальних особливостей особистості: демографічні фактори, особистісні характеристики, професійні очікування, переваги і задоволеність, фактори здоров'я (фізичний статус, вправи, шкідливі звички тощо), здібності, професійна підготовленість, навички соціальної взаємодії і організаційної поведінки [6]. Зрозуміло, що вік, стать, інтелект, сила характеру відіграють чималу роль у виборі стратегії та 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 і ефективність виконання складних професійних завдань адвоката.

Особистісні інваріанти у комплексі якостей фахівців відображають зобов'язання та етичні норми їх поведінки, гуманне ставлення до інших людей та високу відповідальність (морально-психологічні); самовладання і витримку, наполегливість і витривалість (емоційно-вольові); швидкість переключення уваги та прийняття рішень, спостережливість, кмітливість, критичність, прогностичність та евристичність мислення (пізнавальні і інтелектуальні); ефективність взаємодії у складних професійних ситуаціях, емпатійність, толерантність, розсудливість (комунікативні).

Підґрунтям вибору копінг-поведінки є професійно-психологічна готовність, яка забезпечує динамічне включення працівника у діяльність, та вибір подальшої ефективної стратегії її виконання. Завдяки особистісним інваріантам саме професійно-психологічна готовність працівника зумовлює стан змобілізованості психіки, налаштованість на більш доцільні, активні та

рішучі дії у складних чи небезпечних для життя і здоров'я умовах діяльності.

Тому такі її складові як мобілізаційна (установка не тільки на найбільш доцільні, активні та рішучі дії, але й на власну безпеку); орієнтаційна (знання про умови і особливості діяльності, способи можливих дій при різних варіантах розвитку події необхідні для цього властивості та якості особистості); операційна (навички та вміння реалізації професійних дій); вольова (самоконтроль, самомобілізація та керування своїми діями, саморегуляція); оцінна (об'єктивна оцінка ступеня небезпеки ситуації і своєї підготовленості до її розв'язання, прогнозування можливих результатів, внесення відповідних коректив), дають змогу цілеспрямовано визначати копінг-засоби ефективної професіоналізації, які допомагають збереженню професійного здоров'я і 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 і перебільшення негативного в людині, звинувачувальний нахил, абсолютизація карно-примусових заходів, а з другого - фіксована орієнтація на власний досвід, включаючи презумпцію своєї непогрішності, хвороблива реакція на критику чи контроль, перевірку своєї діяльності тощо [23].

Загалом у професійній сфері можна виокремити специфічні модули психологічного копіngu (раціональний і емоційний), які проявляються у різноманітних формах адаптованості особистості як динамічної рівноваги в системі «людина - середовище», та проявляються 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; здійснення діяльності без значимих порушень фізичного здоров'я; здійснення діяльності та прийняття рішень в оптимальних часових межах. Також тут треба обов'язково взяти до уваги фактор очікуваної соціальної підтримки - в залежності від міцності



психологічного тилу людина може діяти більш рішуче, або навпаки починати уникати зіткнення з реальністю [46].

Основою професійної стійкості фахівців юридичного профілю, а в нашому випадку, адвоката, є внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка) ресурси, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій та сприяють виникненню та збереженню гармонійного настрою.

До переліку основних складових стійкості входять домінанти активності: домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтеракції'. Як уже зазначалося, в професійній діяльності адвоката специфічним чином поєднуються і співвідносяться суб'єкт-об'єктний (цільові відносини) і суб'єкт-суб'єктний (відносини взаємодії) принцип організації діяльності. Виокремлені складові професійної стійкості більшою мірою стосуються суб'єкт-суб'єктних відносин в силу конституювання професії адвоката 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 адвоката суб'єкт-суб'єктна взаємодія відбувається в умовах правового регулювання, що надає професійному спілкуванню специфічного відтінку, а перебіг спілкування в специфічних емоційно-насичених умовах з людьми різних соціальних статусів, в умовах протидії, конфлікту, напруженості, внутрішньої суперечливості, вимагає відповідної адекватної суб'єктивної інтерпретації і оцінки. Тому є зрозумілим, що юрист як суб'єкт діяльності при виконанні професійних обов'язків повинен узгоджувати її із змістом власних психічних процесів (мислення, пам'яті, уваги), станів (сну, втоми, працездатності), темпераментом, віком (специфіки часу юності та старості), з рівнем особистісних цілей та домагань, рівнем ідеальних цілей і програм.

Дуже важливим для професійної діяльності адвоката є 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 вироблюються особистістю через процеси оцінки, передбачення, рішення, пристосування. Вони відрізняються за швидкістю і тривалістю розвитку і знаходяться в залежності від індивідуальних психологічних характеристик особистості. Усім цим й визначається індивідуальний характер психологічного реагування різних індивідів в стандартних емоційно-стресових ситуаціях.

Таким чином професійну стійкість адвоката будемо розглядати як основний базис професійної готовності до виконання дій в емоційно-напружених умовах професійної діяльності. Забезпечення професійної стійкості полягає в пошуці психологічних, психофізіологічних та інших чинників, які сприяють досягненню стабільно високої ефективності професійної діяльності. Також професійну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. У разі такого розуміння в основі професійної стійкості особистості є гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну.

Професійна стійкість - це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Психологічна стійкість залежить від врівноваженості як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою.

Професійну стійкість особистості підтримують внутрішні (особистісні)

ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її професійну стійкість та адаптованість і, таким чином, сприяють виникненню та збереженню гармонійного настрою. Професійна стійкість є гармонійним розвитком інтелектуальних, емоційно-вольових й особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі юридичної діяльності та життєвої стратегії. Без урахування або чіткого розуміння цих характеристик психіки людини неможливо забезпечити її необхідну стійкість для продуктивної професійної діяльності, забезпечення психологічного захисту, і загалом психічного здоров'я.

Отже, важливим є визначення копінг-стратегій, які визначають не тільки зміст якості професійної діяльності адвоката, але й впливають на мотивацію праці і ефективність виконання складних професійних завдань в ознаках професійної стійкості. Тобто копінг-стратегії є сукупністю особистісно-інваріативних характеристик фахівця, які регулюють перебіг професійної стійкості у просторі юридично-психологічної сфери діяльності адвоката.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі було здійснено всебічне вивчення та теоретичне узагальнення питання психологічного змісту копінг-стратегій та визначенні копінг-ефектів професійної стійкості особистості адвоката на різних етапах його професійної реалізації та було сформульовано наступні висновки.

На основі проведеного теоретичного аналізу професійної стійкості і узагальнення концептуальних позицій вивчення копінг-поведінки визначено, що професійна стійкість особистості в ознаках врівноваженості, опірності, помірності і рівноваги визначає саногенний потенціал особистості фахівця та його психологічне здоров'я, а копінг-стратегії як конкретні засоби усунення або зменшення інтенсивності дії стресору на особистість сприяють досягненню високої ефективності професійної діяльності. З'ясовано, що для успішного вирішення проблемних ситуацій в умовах професійної діяльності застосовуються стратегії опанування, конструктивність яких допомагає уникнути емоційних та фізичних перевантажень і виснаження організму.

Правозахисна діяльність адвоката характеризується стресогенним характером, що потребує збалансованої і стійкої психіки, чіткої регуляції власного стану й контролю поведінки та мобілізації особистісних ресурсів задля успішного виконання посадових обов'язків. Узагальнено визначення *професійної стійкості адвоката* як властивості особистості, що відповідає за гармонійний розвиток інтелектуальних, емоційно-вольових і особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі юридичної діяльності та загальної життєвої стратегії фахівця та дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність. Зазначено, що основою професійної стійкості особистості адвоката є внутрішні і зовнішні ресурси, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій та сприяють виникненню та збереженню гармонійного

стану.

Проаналізовано теоретичну модель особистісно-інваріативної зумовленості копінг-поведінки у переживанні професійного стресу в правозахисній діяльності адвоката. Серед особистісних інваріант виокремлено *морально-психологічні, емоційно-вольові, пізнавальні, інтелектуальні, комунікативні*. До переліку основних складових професійної стійкості входять такі домінанти активності, як *домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтеракції*. Підґрунтям вибору копінг-поведінки є *професійно-психологічна готовність*, яка забезпечує динамічне включення працівника в діяльність та вибір подальшої ефективної стратегії її виконання і вміщує такі складові, як *мобілізаційна, орієнтаційна, операційна, вольова та оцінна*, які в комплексі дають змогу цілеспрямовано визначати копінг-стратегії ефективної професіоналізації, що допомагають збереженню професійного здоров'я й уникненню появи професійних деформацій. Форми реагування-відповіді виробляються особистістю завдяки процесам оцінки, передбачення, рішення, пристосування. Визначенно, що копінг-стратегії є сукупністю особистісно-інваріативних характеристик фахівця, які регулюють перебіг професійної стійкості в просторі юридично-психологічної сфери діяльності адвоката та зазначено їхні основні функції - *мінімізація негативної дії, адаптація, підтримка позитивного «образу Я», підтримка емоційної рівноваги та підтримка взаємодії з іншими*.

Виникнення професійного стресу не зумовлюється однозначно у взаємозв'язку особистості й умов праці, - навіть хороша їх відповідність не гарантує стійкості до стресу, тому що є безліч інших факторів, що детермінують цей процес, та до того ж і умови роботи й деякі характеристики особистості досить мінливі, що порушує вихідну їх відповідність. На підтвердження можна навести дослідження феномену захопленістю роботою, проведений У. Шауфелі і А. Баккер, у якому зазначено, що «згораючі» працівники відчувають виснаження і знецінення праці, а їх колеги, які захоплені роботою, переживають ентузіазм і прилив енергії [89]. Адже

захопленість є позитивним станом, пов'язаний з роботою, який характеризується бадьорістю (енергійністю), ентузіазмом і зануреністю у діяльність. Бадьорість характеризується високим рівнем енергії і стійким зосередженням, готовністю вкладати сили в роботу і наполегливістю у подоланні перешкод. Ентузіазм - це сильна захопленість роботою, відчуття значущості власної діяльності, гордості, натхнення, готовність прийняти виклик і пройти усі перешкоди. Зануреність у діяльність характеризується переживанням щастя, зміною сприйняття часу і відсутністю бажання відвернутися від роботи і/або припинити її. Захопленість роботою - показник, що відображає ступінь відповідності діяльності працівника «оптимальному переживанню», тобто співвідношення вимог роботи і здібностей працівника. Стан захопленості роботою є індикатором переважання внутрішньої мотивації, а відповідно й ознакою професійної стійкості.

Професійна стресостійкість є окремим проявом психічної стійкості, що виявляється під час дії професійних стресових факторів, а їх специфічність визначається конкретним видом професійної діяльності.

Психологічне призначення копінгу полягає у тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, і, при цьому дати їй можливість оволодіти цією ситуацією, послабити чи пом'якшити її вимоги, уникнути чи звикнути до неї і таким чином погасити стресову дію ситуацію. Тому є усі підстави стверджувати, що адаптація являє собою послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, що відображає поведінку, необхідну для подолання специфічної стресової ситуації.

Професійну стійкість особистості підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її професійну стійкість та адаптованість і, таким чином, сприяють виникненню та збереженню гармонійного настрою. Професійна стійкість є гармонійним розвитком інтелектуальних, емоційно-вольових й особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі юридичної діяльності та життєвої

стратегії. Без урахування або чіткого розуміння цих характеристик психіки людини неможливо забезпечити її необхідну стійкість для продуктивної професійної діяльності, забезпечення психологічного захисту, і загалом психічного здоров'я.

Професійну стійкість адвоката будемо розглядати як основний базис професійної готовності до виконання дій в емоційно-напружених умовах професійної діяльності. Забезпечення професійної стійкості полягає в пошуці психологічних, психофізіологічних та інших чинників, які сприяють досягненню стабільно високої ефективності професійної діяльності. Також професійну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації. У разі такого розуміння в основі професійної стійкості особистості є гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну.

Професійна стійкість - це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я та працездатність у різних випробуваннях. Психологічна стійкість залежить від врівноваженості як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою.

Професійну стійкість особистості підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її професійну стійкість та адаптованість і, таким чином, сприяють виникненню та збереженню гармонійного настрою. Професійна стійкість є гармонійним розвитком інтелектуальних, емоційно-вольових й

особистісно-професійних якостей, які забезпечують успішність професійних дій і поведінкових реакцій у процесі юридичної діяльності та життєвої стратегії. Без урахування або чіткого розуміння цих характеристик психіки людини неможливо забезпечити її необхідну стійкість для продуктивної професійної діяльності, забезпечення психологічного захисту, і загалом психічного здоров'я.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. *Психологический журнал*. 1985. № 6. С. 107-115.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
3. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Юридическая психология: учебник. Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. С. 239-242.
4. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до ОВС (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2002. 296с.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1 : «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. *Психологический журнал*. 2006. № 2. С. 122-134.
6. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за заг. ред. С. Д. Максименка. 2009. Т. 11. Ч. 7. С. 95-107.
7. Ведерніков Ю.А., Грекул В.С. Теорія держави і права : навчальний посібник. ; 4-е вид., доп., випр. і перероб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 224 с.
8. Величко М. Копінг-стратегії та механізми психологічного захисту  
Електронний ресурс. Режим доступу : <http://www.psydiagnoz.com /clinical-psychology/29-ronatia/57-mechanisms- copipd.IIpiIВеличко>.
9. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320с.
10. Воляннюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2006. 444 с.

11. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
12. 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.
13. Гребеньков Г.В. Введення в юридичну психологію (основи психологічного вивчення особистості юриста) : навчальний посібник. Донецьк : ДІЕХП, 2002. 104 с.
14. Каверина Р.Д. Опыт психологической классификации некоторых профессий в целях профконсультации. *Вопросы психологии*. 1978. № 4. С. 64-72.
15. Каламаж Р.В. Психологія формування професійної Я-концепції майбутніх юристів : дис..... доктора психол. наук : 19.00.07 / Національний університет «Острозька академія», Острог. 2010. 485 с.
16. Карамушка Л.М., Сняданко І.І. Психологія організаційної культури (на матеріалі промислових підприємств) : навч. посібник. Київ - Львів: Край, 2010. 212 с.
17. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ : «Інформ.-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
18. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху : монографія. Мукачево. : Мукачевський державний університет, 2011. 292 с.
19. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
20. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу. *Психологические факторы на работе и охрана здоровья.*: Женева, 1989. С. 121-126.
21. 21. Лазарус Р. Психологічний стрес та копінг-процеси.: Медицина, 1966. 466с.

22. Лазорко О.В. Професійна безпека особистості: адаптаційний вимір / О.В. Лазорко. *Психологічні перспективи*. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. Вип. 25. С. 130-141.
23. Маклаков А.Г. Особистісний адапційний потенціал: його мобілізація і прогнозування в екстремальних ситуаціях. *Психологічний журнал*. 2001. Т. 22. № 1. С.16-24.
24. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні і прикладні аспекти). Київ : НАВСУ, 1996. 192 с.
25. Муздибаев К. Стратегии подалання життєвих труднощів : теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Т. 1. № 2. С. 37-47.
26. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системі понять психології особистості. *Психологический журнал*. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
27. Психологія : навч. посібник / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков та ін. ; за наук. ред. О. В. Винославської. - Київ : Фірма «ІНККОС», 2005. 352 с.
28. Ронгинська Т.И. Синдром вигоряння в соціальних професіях. *Психологичний журнал*. 2002. Т. 23, № 3. С. 85-95.
29. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.
30. Сидоренко А.В. Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів у педагогічній взаємодії з підлітками-девіантами : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2012. 20с.
31. Скакун О.Ф. Овчаренко Н.И. Юридическая деонтология: учебник. Харьков, 1998. 270 с.
32. Ходаківський Є.І., Богоявленська Ю.В., Грабар Т.П. Психологія управління : підручник. 5-те вид., перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 492 с.

33. Чазова А.А. Копинг-поведение врача и больного в процессе преодоления болезни : дис.... докт. психол. наук : 19.00.04 / Республ. центр непрер. подготовки мед. и фарм. работников. Бишкек, 1998. 414 с.
34. Шепітько В.Ю. Психологія судової діяльності : навч. посібник. Харків : Право, 2006. 160с.
35. Шкуратова И.П., Анненкова Е.А. Особистісні ресурси як фактор совладання з кризовими ситуаціями. *Психологія кризису та кризисних станів* :міждисциплінарний щорічник. 2007. Вып. 4. С. 1723.
36. Amirkham J.H. Seeking person-related predictors of coping : exploratory analyses. *European journal of personality*. 1999. #4. P. 13-30
37. Amirkhan, J. H. Factor analitically driven measure of coping: the strategy indicator. *Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 10661074.
38. Arvey R.D., Murphy K.R. Performance evolution inwork settings. *Annual Review of Psychology*. 1998. № 49. P. 141-168.
39. Coelho G.V., Hamburg D.A, Adams J.E. Coping and adaptation. New York: Basic Books, 1974. 456 p.
40. Hobfoll S.E., Lerman M. Personal relationships, personal attitudes and stress resistance: mother's reactions to the child's illness. *American Journal of Community Psychology*. V. 16. 1989.
41. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
42. Matheny K.B., Aycock D.W., Hugh J.L. , Cutlette W.L., Silva-Cannella K.A. Stress coping: a qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14.
43. Moos R.H. Context and coping: Towarda unifying conceptual framework. *Amerikan Journal of Community Psychology*. 1984. Vol. 12. P. 5-25.
44. Murphy L.B. Coping vulnerability and resiliency in childhood. *Coping and adaptation*. Coelho G.V. (Eds.). New York : Basic Book, 1974. P. 69100.
45. Nakako K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *Journal Psychol. Res*. 1991. V. 33. Issue 4. P. 160-167.

46. Nicholson N. Towards a new agenda for work and personality. *Applied Psychology: An International Review*. 1996. № 45. P. 189-215.
47. Schaufeli W.B., Bakker A.B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 2004. #25, P. 293-437.
48. Virna Zh. Professional Deformations: Tendencies, Dynamics and Risks of Manifestation. *Annales Universitatis Mariae Curie-Sklodowska*. Vol 28, No 2 (2015). P. 123-136.
49. Weber H. Belastungsverarbeitung. *Z. fur Klinische Psychologic*. 1992. Bd. 21. H. 1. S. 17-27.
50. Wong P.T. Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*. 1993. Vol. 9. P. 51-60.