

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Косюк Анна В'ячеславівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота
Стресостійкість як чинник професійної реалізації юриста**

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота включає результати власної роботи. Ідеї, результати та використання тексту іншими авторами пов'язані з відповідними джерелами А.В. Косюк

Науковий керівник (консультант)

Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ВЧЕННЯ ПРО СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	16
1.1. Загальна характеристика професійного стресу.....	6
1.2. Причини виникнення стресу та стресостійкість в діяльності юриста.....	11
1.3. Професійна реалізація юриста, її складові та чинники.....	17
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЮРИСТА	25
2.1. Характеристика методів дослідження та вибірки	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до 2 розділу	43
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПОДОЛАННЯ ВИНЕКНЕННЯ СТРЕСУ У ЮРИСТІВ.....	46
3.1 Професійний стрес та методи його подолання.....	46
3.2. Рекомендації щодо розвитку стійкості до професійного стресу у представників юридичної професії	53
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Професія юриста є однією з найпрестижніших професій сучасного суспільства. Багато молодих людей мріють стати юристами. Їх приваблюють високі зарплати, соціальний престиж і суспільне визнання від хороших юридичних фірм. Щороку тисячі абітурієнтів приходять до університетів, щоб здійснити свої мрії і стати юристом. Але чи є ця професія на перший погляд легкою, доброю та престижною?

Без перебільшення можна сказати, що багато початківців студентів-юристів не підозрюють про труднощі, з якими вони стикаються на цьому шляху. Представники юридичної професії характеризуються великими емоційно-психологічними перевантаженнями, що не тільки позначається на їхній роботі, але й завдає великої шкоди здоров'ю. Багато людей не можуть впоратися з таким навантаженням і змушені змінити профіль роботи або перейти на іншу. Крім того, робота в юридичній консультації або нотаріальній конторі вимагає певних особистих якостей, необхідних для ефективного здійснення цієї діяльності. Підвищена професійна підготовка, загальні теоретичні знання тощо.

Сучасна соціокультурна ситуація в Україні висуває високі вимоги до всіх сторін юридичної діяльності, особливо до особистості юриста. У той же час, будучи однією з найбільш інтелектуально та емоційно насичених професій, професія юриста несе з собою багато факторів, які можуть призвести до трансформації особистості. Однією з них є професійна напруга юриста, яка негативно позначається на ефективності його роботи. Тому однією з професійно важливих якостей особистості юридичних працівників має бути стійкість і стресостійкість.[34].

Стресостійкість юриста – одна з якостей, від якої залежить не тільки успішність подолання професійної діяльності, результативність її виконання, а й самореалізація юриста як особистості. Стресостійкість юриста проявляється

в його здатності долати емоційну напругу, стримувати негативну поведінку, викликану стресовими ситуаціями, проявляти наполегливість і винахідливість.

Беручи до уваги соціальний розвиток і нові стратегії конкуренції, соціальні кліше, зростаючий тягар юридичних справ, збільшений змінами в соціальному порядку щодо захисту населення, а також зростаючий тягар юридичних справ, вивчати стресостійкість важливо

Наукові розробки в цій галузі, особливо дослідження стресостійкості як важливої професійної характеристики юриста, дозволять підвищити ефективність професійної діяльності юристів, посилити їх здатність зберігати та відновлювати довіреність, запобігати психічній втомі. на роботі.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – стресостійкість як чинник професійної реалізації юриста.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити причини виникнення стресу в юридичній роботі та пов'язані з ним ключові чинники професійної реалізації юриста.

Завдання дослідження :

1. Провести теоретичний аналіз проблеми професійного стресу та індивідуальної стійкості до стресу
2. Дослідити причини виникнення стресу в діяльності юриста.
3. Розглянути питання професійної реалізації юриста та її чинників.
4. Провести емпіричне дослідження стресостійкості як чинника професійної реалізації юриста.
5. Розробити й представити комплекс рекомендацій щодо розвитку стресостійкості представників юридичної діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація; емпіричні: для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів вивчення стресостійкості особистості, а саме: методика для виявлення схильності до стресу

Т. А. Немчина і Дж. Тейлора; шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон; тест самооцінки стресостійкості С. Коухен і Г. Вілліансона; комплексна оцінка проявів стресу Ю. В. Щербатих, та методика «Тип і рівень професійної самореалізації» Е. А. Гаврилової. Обробка даних проводилась за допомогою ключів цих методик в Microsoft Office.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше розроблено програму вибірки методів дослідження стресостійкості юристів, необхідних для виконання юридичної діяльності та експериментально доведено її ефективність, удосконалено техніку застосування методик стресостійкості юриста, необхідних для виконання юридичної діяльності а також програм, де передбачено формування стратегій професійного розвитку; дістали подальшого розвитку теоретичних ідей щодо виявлення джерел професійного стресу юриста та розвитку стресостійкості як чинника професійної реалізації юриста.

Практичне значення дослідження: полягає у визначенні сфери психологічного супроводу та розробці системи заходів щодо формування стійкості юриста до стресів, необхідних для виконання та ведення юридичної діяльності. Матеріали дослідження можуть бути використані організаційними психологами у співпраці з адвокатами. Теоретичний і практичний матеріал дослідження сприяє подальшому розвитку та модернізації курсів «Організаційна психологія», «Психологія праці», «Юридична психологія».

Структура та обсяг курсової роботи. кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (83 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи –88 сторінок, основний обсяг – 73 сторінки. Робота містить 1 таблицю, 10 рисунків, додатки (на 12 сторінках).

РОЗДІЛ 1

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ВЧЕННЯ ПРО СТРЕС ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Загальна характеристика професійного стресу.

Розглядаючи стрес, пов'язаний з професією, слід зазначити, що стрес не можна розглядати ізольовано, оскільки він спричинений лише чинниками професійного середовища. На професійний стрес також впливають багато життєвих факторів.

Професійний стрес – це багатовимірне явище, яке проявляється як психологічні та фізичні реакції людини на стресові ситуації на роботі. [39].

На думку експертів, причинами стресу на роботі є: перевтома, недостатнє обмеження повноважень і обов'язків, неадекватна поведінка колег, тривалі та «втомливі» поїздки на роботу, недостатня винагорода, монотонна діяльність, відсутність перспектив кар'єрного росту. [56].

Слід зазначити, що стрес, пов'язаний з роботою, також виникає у працівників, які мають недостатнє навантаження на роботі, і тих, хто не відповідає своєму професійному потенціалу та вважає, що здатний на більше

Основні теорії та моделі стресу досліджували вчені (Х. Сельє, С. Д. Спілбергер, Р. Лазарус, В. В. Суворова, Н. І. Наєнко, Л. О. Китаєв-Смик, В. О. Бодров, А. Б. Леонова та ін.). На основі узагальнення розробленої ними теорії та моделі стресу було зроблено висновок про те, що поведінка під час стресу залежить від тяжкості ситуації та психологічної структури особистості (ставленні людей до труднощів на роботі, успіхів і невдач, зв'язок між рівнями фрустрації та реальними можливостями, впевненість і невпевненість у своїх силах, особиста орієнтація) [28].

Умови роботи можуть викликати сильне нервово напруження. Недостатнє освітлення та вентиляція, обмежений простір тощо. Фактори, які прямо чи опосередковано сприяють стресу, пов'язаному з роботою, включають брак інформації та брак часу для виконання завдань. [47].

Існує чотири категорії характеристик які можуть бути стресорами [41]:

- а) професійні вимоги і характеристики вирішуваних завдань;
- б) рольові вимоги чи очікування;
- в) організаційні вимоги чи очікування;
- г) зовнішні вимоги або умови.

Окрім чотирьох, зазначених вище категорій, виділяють:

- стрес можливості (можливості мати щось бажане);
- стрес обмеження в досягненні;
- стрес вимоги досягнення чогось бажаного, коли можливість цього досягнення невизначена.

Було також виявлено, що факторами стресу можуть бути невідповідності між бажаннями та тим, що може забезпечити робота, між тим, що робота вимагає від людини, і здатністю або ресурсами особи задовольнити ці вимоги.

В останні роки фактори, безпосередньо пов'язані з робочим процесом, разом із змінними, що визначають його складність, важливість і невизначеність, відображають небезпеки та шкоду передбачуваної чи поточної робочої ситуації та є предметом дослідження. Це привертає увагу. [4].

Несприятливі умови, екстремальні значення організаційних компонентів, природи, засобів та умов діяльності, неправомірний вплив на окремих осіб, конфлікти у функціональних та професійних навичках, несподівані, інтенсивні та тривалі наслідки можуть виникнути внаслідок стресу, пов'язаного з роботою. [68].

Ці причини поділяються на безпосередні та головні.

Безпосередньою причиною можна вважати подію, прямим наслідком якої є розвиток психічного перенапруження і стресу.

Особливо важливо, у зв'язку зі зміною соціальних стереотипів, соціального порядку захисту населення з урахуванням нових стратегій соціального розвитку та все більш стресового характеру юридичної роботи, спричиненого зростанням конкуренції, підкреслити інтерес до вивчення опору. У зарубіжній психології дослідження такого феномену, як стійкість до

стресу, очолювали Л.М. Оглянутий. Аворін, Є.П.Ільїн, А.К.Маркова, Л.М.Мітіна, С.В.Суботін[79].

Складність або небезпека роботи, виникнення проблемних ситуацій, пов'язаних із загрозою здоров'ю та життю, відсутність часу для виправлення неправильної поведінки, конфлікти з керівництвом тощо. У більшості випадків безпосередня причина надзвичайного стресу пов'язана з екстремальним змістом і умовами праці.

Основними джерелами стресу є індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта праці. Крім того, рекомендуємо виділити велику групу додаткових факторів життя і поведінки людини, які обумовлені супутніми причинами, що призводять до розвитку і загострення проявів професійного стресу. [17].

До них можна віднести:

- невідповідність багатьох організаційних особливостей діяльності ідеям і установкам конкретної особи (це стосується прийняття рішень, просування по службі, наявності інформації про результати діяльності тощо),

- наявність дефектів ергономічних властивостей засобів діяльності тощо.

- наявність дефектів ергономічних властивостей операційних засобів тощо.

До цієї ж категорії причин належать загальні (глобальні) соціальні та організаційні стресори (злочинність, економічний спад, екологічні зміни, політичні та військові кризи, зростання безробіття тощо), індивідуальні стресори (сімейні конфлікти, втрата близьких, судові позови) повинні бути включені. економічні проблеми, зниження працездатності, старість і життєві кризи

Перелічені фактори зумовлюють загальну організацію психічного та фізичного стану людини, зниження стійкості до дії безпосередніх і основних причин стресу, послаблення здатності до подолання стресових станів.

Психологічний стрес і його несприятливі наслідки є суто індивідуальними процесами, і важливість певного робочого середовища для окремих людей дуже різниться, навіть у відносно однорідних професійних групах. [4,с.2] .

Оцінюючи стресогенний потенціал певної професії, ми виявляємо, що два фактори підвищують рівень стресу на роботі: Сильний психологічний тиск і відсутність волі прийняття рішень [63].

До перерахованих факторів з достатньою впевненістю можна додати моральне та матеріальне задоволення від своєї праці. Однак вони позбавлені свободи в прийнятті рішень, отримують маленьку зарплату, а соціальний статус їх професій дуже низький.

Існує багато класифікацій професійного стресу, що відрізняються як рівнем деталізації, так і концептуальним підходом. Наприклад, стрес поділяють на інформаційний стрес, емоційний стрес і комунікаційний стрес. [58,59]. На нашу думку, перший тип стресу виникає в умовах стислих термінів, другий тип виникає при виникненні реальних або передбачуваних небезпек, третій тип пов'язаний з проблемами ділового спілкування. Така класифікація виглядає менш вдалою, оскільки назви першого і третього типів стресу вказують на причину їх виникнення, а позначення другого типу стресу вказує на форму їх симптомів. Насправді будь-який стрес на роботі є емоційним, чи то через брак інформації чи комунікаційних навичок.

Фактори, що викликають стрес на роботі, можна умовно розділити на об'єктивні (мало залежать від особистості працівника) і суб'єктивні (розвиток яких залежить від самої людини). [35].

До першої групи належать несприятливі властивості виробничого середовища, важкі умови праці та надзвичайні обставини (форс-мажорні обставини). Слід зазначити, що деякі види діяльності спочатку передбачають наявність стресогенних факторів, пов'язаних з деталями виробництва.

У деяких видах діяльності ці шкідливі фактори взаємодіють. Наприклад, робота шахтарів у замкнутих просторах, вугільний пил, високі температури

(глибокі шахти), психологічні прогнози можливих аварій (вибухи метану, падіння каміння тощо). Ці чинники виробничого середовища в першу чергу сприяють розвитку біологічного стресу, який може посилюватися психологічним стресом. Наприклад, після аварії на Чорнобильській АЕС у багатьох «ліквідаторів» на тлі невідомого первинного опромінення розвинулася радіофобія, що призвело до ще більш тяжкого опромінення і серйозного стресу[36].

Несприятливі умови праці, які сприяють розвитку стресу на роботі, включають напружену діяльність (професійні спортсмени), тривалу роботу (водії далеких рейсів), «перерваний» темп діяльності (лікарі швидкої допомоги), включає підвищену відповідальність. (авіадиспетчер), значна фізична праця (вантажник) тощо.

Додатковими стресорами є різноманітні нестандартні (форс-мажорні) ситуації, які можуть мати різний характер залежно від деталей роботи. Для працівників нафторозвідувальної промисловості це аварія на нафтовій платформі чи газопроводі; для біржового брокера — крах фондового ринку або несподівана зміна курсу валют; перебої в постачанні[18].

Друга група (суб'єктивні стресори) містить два основних варіанти. Міжособистісний (спілкування) і міжособистісний стрес. Перше може виникати при спілкуванні з начальством, підлеглими, колегами по роботі (однолітками). Нерідкі випадки, коли керівники стають джерелом стресу для своїх підлеглих. Підлеглі можуть відчувати тривалий психологічний стрес з різних причин. Надмірна керованість з боку керівника, завищена вимогливість, недооцінка власної роботи, відсутність чітких інструкцій чи вказівок, неповага чи зневажлива поведінка [20].

Встановлено, що стрес підлеглих сильно залежить від особистості керівника, ставлення до підлеглих, психологічних і моральних якостей, стилю керівництва. Якщо керівник поводиться невідповідно до його ставлення до підлеглих і задовольняє корисливі матеріальні або тривожні психологічні

потреби, це, безсумнівно, негативно позначиться на психологічному стані підлеглих, спричинить стрес і знизить працездатність персоналу. [12].

Підлеглі стають джерелом стресу для своїх начальників через пасивність, надмірну спонтанність, некомпетентність, злодійство, лінь. і т.д.

Професійний стрес зумовлений браком знань, умінь і навичок (стрес початківця) та відчуттям суперечності між роботою та винагородою. Причина особистого стресу не встановлена і виникає у працівників різних професій. Найчастіше це низька самооцінка, невпевненість у собі, страх поразки, низька мотивація та невпевненість у своєму майбутньому. Здоров'я людини може бути джерелом робочого стресу. Наприклад, хронічна хвороба може призвести до стресу, оскільки вимагає великих зусиль, щоб компенсувати або знизити ефективність роботи працівника, що позначається на його авторитеті та соціальному статусі. Гостра хвороба також може спричинити фізично-психічні зв'язки та непрямую, тимчасову «відключення» працівників від робочих процесів (з економічними витратами та необхідністю переходу до нового виробництва [24]).

Деякі види діяльності можуть викликати стрес як вдома, так і на роботі. Наприклад, водіння автомобіля. З одного боку, багато професійних водіїв відчувають стрес, пов'язаний з роботою, але так само відчувають і мільйони людей інших професій, які використовують свої автомобілі для поїздок на роботу або в бізнес-цілях. [16,19].

1.2. Причини виникнення стресу та стресостійкість в діяльності юриста

Юридичні професії пов'язані з виконанням службових обов'язків у напружених, екстремальних і стресових умовах. Тому він має всі риси, характерні для інших «важливих» видів діяльності.

Недостатність часу, особистісні ефекти особливо інтенсивної стимуляції, домінування негативних емоцій за відсутності позитивних, підвищена відповідальність за прийняття рішень, потреба в термінових діях

[65]. Все описане має особистісне значення і призводить до появи психологічної напруги.

Здатність протистояти стресовим впливам або здатність мати стресостійкість допомагає нам справлятися зі стресом. Стресостійкість - це цілісна система особистісних якостей, які допомагають людині спокійно переносити наслідки стресу без згубних наслідків для свого організму, характеру чи іншого, приймати правильні та адекватні рішення, адекватно діяти в кризових ситуаціях [16]. Розглянемо важливість стресостійкості як запоруки успіху професійної діяльності працівника в правовому полі. Тому це один із головних факторів їх професійної компетентності. Ми вважаємо, що ця тема дуже актуальна сьогодні. Його суть полягає в постійній боротьбі за подолання негативних емоцій особистості та пошуку шляхів підвищення її стресостійкості. Юристи, які успішно розвинули стійкість до стресу, завжди чудово виходять у стресових ситуаціях. Усі юристи мають одну спільну рису. Це боротьба за встановлення справедливості, захист верховенства права, встановлення правди та справедливості. Зважаючи на ці фактори, на шляху адвоката нерідкі випадки, коли виникають стресові ситуації. Важливість теми дослідження полягає в тому, що юристи можуть подолати страх, тривогу, хвилювання чи, навпаки, сонливість у стресових ситуаціях і професійно виконувати свої обов'язки. Юристи прямо чи опосередковано причетні до долі інших, тому постійно потрапляють у стресові ситуації, відчувають емоційні переживання та співчуття. Емпатія і перевантаження впливають на психіку людини, психічне здоров'я.[19] Щоб запобігти психофізіологічному перевантаженню, а в разі його виникнення, то пом'якшити його наслідки, юристи, як і всі інші, можуть посилити оптимістичний настрій, запобігти нападам депресії та песимізму [9].

Згідно з сучасними дослідженнями, психологічна стресостійкість юриста є необхідною для нього професійною рисою і складається з кількох вимірів: [25] :

- 1) психофізіологічному;

- 2) поведінковому;
- 3) вольовому;
- 4) когнітивному;
- 5) емоційному;
- 6) мотиваційному тощо.

Психофізіологічний компонент є характеристикою нервової системи. Поведінкові елементи спрямовані на особистість, роботу і спілкування з іншими людьми, здатність взаємодіяти з людьми в ході формального і неформального спілкування, побудова міжособистісних стосунків, вирішення різноманітних проблем, а також представництво і здатність захищатися від особистий інтерес [25].

Фактор волі визначає здатність індивіда не боятися брати на себе відповідальність за свої рішення та подальші дії, здатність до саморегуляції та регулювання своїх дій.

Когнітивний компонент визначає пізнавальні інтереси і діяльність особистості, знання власних резервів і психічних ресурсів[31].

Емоційний компонент відображає сприйнятливність і реакцію людини на кризові ситуації, її здатність аналізувати, регулювати та контролювати свої емоційні реакції та переживання[31].

Мотиваційні чинники включають різні спонукання до подолання психологічних бар'єрів, які виникають при високій напруженості. Це включає знання про те, як сформувані позитивну мотивацію та вміння її успішно використовувати[31].

Для того, щоб стати високостресостійким професійним юристом, необхідно постійно вдосконалюватися, культивувати фактори стресостійкості та постійно підвищувати рівень емоційної стабільності. [35]:

Для того, щоб стати високостресостійким професійним юристом, необхідно постійно вдосконалюватися, культивувати фактори стресостійкості та постійно підвищувати рівень емоційної стабільності.

Правильно поводитися в судових засіданнях, приймати правильні рішення, логічно мислити, правильно говорити та коректно представляти себе в суперечці з опонентами;

- не реагуйте на критику, образи чи провокації.
- знайти вихід із надзвичайної ситуації легко.

Важливу роль у формуванні стресостійкості юристів відіграє його професійно-психологічна підготовка. Бо юристи навіть у стресових ситуаціях поведуться професійно, маючи відповідну підготовку у виші.. У сучасних умовах розвитку України як правової демократичної держави, на думку В. В. Кобця[29], потрібно покращити підготовку кваліфікованого та компетентного юридичного персоналу. Зокрема, існує потреба у розробці науково обґрунтованих методів психологічного супроводу професійної діяльності юристів, які також пов'язані зі стресостійкістю. [52]. Стресостійкість юристів має вирішальне значення для забезпечення прав і свобод окремих громадян і суспільства в цілому. Адже ми живемо в правовій державі, де роль юристів дуже важлива.

Однак, як показують численні дослідження дискримінаційної психофізіології, стресостійкість залежить від факторів, однаково важливих для всіх юристів, незалежно від рівня їх спеціалізації: сили нервової системи та рівня тривожності. Адже ні для кого не секрет, що люди з міцнішою нервовою системою та меншим рівнем тривожності легше переносять стрес. [6].

Дефіцит часу зумовлений наявністю законодавчої (процедурної) регламентації умов виконання переліку заходів. Нерівномірне завантаження спеціалістів у різні періоди часу, відволікання спеціалістів на виконання незвичних для спеціалістів функцій або участь у загальних заходах, наявність кадрових проблем. [44].

Вплив на особистість особливо сильних подразників із переважанням негативних емоцій — похідна від екстремального характеру та високого ступеня конфліктності діяльності. Вчинення правопорушення (злочину) не тільки об'єктивно призводить до конфлікту конкретної людини з законом і

суспільством у цілому а й усвідомлюється нею як протиборство і породжує конфліктні стосунки з оточуючими. Конфлікти призводять до виникнення станів емоційної напруги, міграції негативних новоутворень у неформальні сфери та конфліктів із найближчими людьми. [70].

Підвищена відповідальність і потреба в термінових діях призводять до крайньої активності через необхідність приймати рішення протягом обмеженого періоду часу. Ці рішення містять елементи небезпеки та ризику, оскільки вони можуть мати небажані особисті наслідки. слідувати [70].

Стресовий характер юридичної професії, гостра конкуренція та надмірна тривалість робочого часу створюють проблеми для фізичного та психічного здоров'я адвокатів. Тому в юридичній практиці все більше випадків професійного стресу.

Наприклад, опитування щодо психічного здоров'я, проведені в 2016 році в Америці, викликали тривожні дзвінки про стан здоров'я адвокатів. Згідно з дослідженням великий відсоток ліцензованих, працюючих адвокатів має проблемами з алкоголізмом, 28 відсотків страждають від певного рівня депресії та 19 відсотків борються із симптомами тривоги.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), стрес у працівників юридичної галузі є професійною небезпекою, синдромом, який розуміють як результат хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратись.

Ознаки професійного стресу у юристів:

- Втома
- Постійне відволікання від роботи
- Іронія щодо роботи

Юристи схильні до стресу з багатьох причин, у тому числі через тип особистості. Вони, як правило, мають високу продуктивність і працюють з ентузіазмом і амбіціями, що може призвести до підвищеного стресу, а також до ненормованого робочого дня. Великий відсоток працюючих юристів часто працюють у неробочий час [67].

Професійний стрес для юристів не виникає відразу, він накопичується з часом. Щоб боротися з цим, важливо розпізнавати симптоми юридичного вигорання, щоб почати, коли буде відповідний час. Симптоми професійного стресу у юристів [67,70]:

1. Втома або виснаження.

Сильна втома — це не лише ознака безсонних ночей після кількох днів роботи в офісі. Це втома поза межами депривації сну, і потрібно більше, ніж кілька днів відпустки, щоб її вирішити..

2. Почуття відстороненості або цинізму.

Професіонали не відчують ажіотажу чи пристрасті до колишньої роботи, а навпаки, існує думка, що все, що сталося, не має особливого значення. Моменти, коли юристи бояться думки про те, щоб йти в офіс у робочі дні (і вночі), є класичними симптомами професійного вигорання..

3. Я не можу зосередитися.

Неможливість зосередитися - ще одна ознака проблеми. Це стан, коли людина не в змозі звернути увагу на те, що вона робить, постійно відволікається, у своїй свідомості фактично немотивований і не може виконувати свою звичайну роботу.

4. Баланс між роботою та особистим життям знаходиться під загрозою.

Робота стає настільки присутньою в житті, що людина втрачає особистий простір і час для сім'ї. Таким чином, це погіршує фізичне і психічне здоров'я. Брак часу для сім'ї та партнерства, а також загальний баланс між роботою та особистим життям часто пов'язаний із сильним стресом і почуттям провини за ситуацію.

5. «Зупинка» в кімнаті.

Відчуття «зупинки» зазвичай є випадковим відчуттям, яке переконує людину в неможливості вийти з цього стану і рухатися вперед. Це може призвести до почуття невпевненості в собі та неадекватності. Або співробітники можуть бути просто не в змозі виконати завдання, які вони раніше виконували з легкістю.

Підсумовуючи, для того, щоб юрист повною мірою відповідав вимогам своєї роботи, допомагав людям і отримував задоволення від обраної професії, необхідно свідомо розвивати оптимальну стресостійкість, тренувати, удосконалювати, вдосконалювати свої емоції. Як сказав, що ви повинні. Завжди готові діяти самостійно.

1.3. Професійна реалізація юриста, її складові та чинники

Професія юриста є однією з найдавніших в історії цивілізації. Вона з'явилася з законом. Його роль зростала в міру розвитку права, посилювалася його регулятивне значення в суспільному житті. Адвокатська професія як соціальна діяльність відрізняється від інших професій низкою специфічних ознак, що обумовлено роллю права і законності в суспільному житті. [82].

Захист законних інтересів і прав громадян, боротьба з кримінальними правопорушеннями та висококваліфіковане вирішення правових проблем є не лише частиною повсякденної роботи, але й професійним обов'язком юристів. Юрист – це особа, яка має достатні знання, відповідну професійну підготовку, високий рівень правосвідомості, чітке розуміння відповідальності за долю людей, має унікальні повноваження, здатна ефективними способами зміцнювати правову систему. впливають на стан та зміцнення законності правопорядку у державі [33].

Американський психолог А. Маслоу одним із перших почав активно розробляти проблему самоактуалізації в психології. Він сказав: «Самоактуалізація - це здатність пізнати себе і виконати свою місію. Кожна людина має потребу в самореалізації, але не всі знають, як її досягти». Тому науковці та практики продовжують вивчати цей феномен і сьогодні. Дослідники вважають, що самореалізація – це реалізація потенціалу особистості в суспільстві, її здібностей і творчого потенціалу, саморозвиток і самоактуалізація особистості, процес найбільш повного розкриття її внутрішнього потенціалу. [37].

Зазначається, що професійній самореалізації має передувати набуття професійної компетентності та досвіду. Професійно-компетентна особистість є особливим проявом категорії «особистість», описаної у великих наукових працях ; По-друге, професійно компетентна людина вмiло використовує свої знання, уміння та навички в практичній сфері, виявляє професійний інтерес, виявляє професійну зацікавленість і вдосконалює передумови . Людина, яка розвиває вміння та вибудовує індивідуальний стиль діяльності та професійне ставлення до свого. робота Людина, яка може ефективно використовувати навички та передбачити їхні наслідки. Така людина володіє набором професійно важливих якостей, що в результаті дають змогу їй реалізувати себе як професіонал [8; 10]. Слід зазначити, що робота юриста завжди пов'язана зі спілкуванням, вмінням вести переговори та вирішувати різні конфлікти між зацікавленими сторонами.

Професійну самореалізацію та професійну компетентність юристів на теоретичному та емпіричному рівнях розглядають сучасні дослідники, які вивчають професійну діяльність юристів та описують соціально-психологічні особливості професійної юридичної діяльності. Дослідники вказують на зв'язок між професійним самооцінкою студентів-юристів та індивідуальними стилями навчання [41], Визначено також динаміку поняття адвокатської професії та основні показники рівня її розвитку. Юристи-початківці мають багато відтінків професійного самооцінки під час навчання.

З'ясовано психосоматику юридичної професії та встановлено взаємозв'язок між стилем діяльності особистості та когнітивно-стильовою організацією когнітивної сфери Я-концептуальної особистості. Основна увага приділяється обґрунтуванню принципу виникнення досліджуваного явища [78].

Також була побудована модель професійного Я-образу майбутнього юриста. Відповідно, цілісне вивчення останнього процесу формування в шкільній та професійній діяльності розкриває його сутність як специфічного становлення особистості та потребує наступних чітких уявлень . Занік Ю.М.

[21] зосередив свої дослідження на інтелектуальній культурі юриста, і вважає соціальним її призначенням. Він сказав: «по-перше, для сприяння створенню в суспільстві умов упорядкованості, які б були юридично забезпеченими, що дозволило б людині здійснювати та захищати свої природні права; по-друге, підтримці порядку та норм поведінки, вибудованих у відповідності з морально виправданими юридичними засобами як основного принципу функціонування суспільного та особистого життя; по-третє, життєзабезпеченню існування здорового суспільства[38].

Романенко Є.О. у своїх публікаціях наголошує на різноманітних гранях професійної самореалізації юриста та висвітлює особливості духовно-моральної культури юриста. У роботі дослідника визначено особливості функції інтелектуальної культури юриста, її формування та застосування, визначено функції та основні завдання, враховано основні фактори, що впливають на її формування під час становлення професійної кар'єри. [79].

У своїй роботі Мудрик А., Кихтюк О. під новим кутом зору пояснили феномен «компетентність», «професійна компетентність», узагальнивши особливості, закономірності та характеристики юридичної діяльності. Професійна компетентність юриста характеризується як усвідомлена та цілісна сформованість комплексу знань, умінь і компетенцій, психологічних особливостей, талантів і здібностей, професійних можливостей. [47].

Автор проаналізував та узагальнив професійні компетенції юристів. Його основними елементами є [47].

загальнокультурні компетенції (достатні комунікативні навички, вміння контактувати з навколишнім середовищем); особистісно-мотиваційні (ідеали, цінності, смисли, особистісні орієнтації); здатність діяти (керувати мотивацією діяльності; спеціальні навички (готовність працювати самостійно, здатність до прийняття самостійних рішень, усвідомлення оцінки ситуацій. Ми постійно працюємо над самоосвітою та підвищенням кваліфікації, здатністю будувати подальший професійний розвиток та самовдосконалення. професійні та правові компетенції (всі види необхідних законів, нормативних актів тощо);

особистісні компетенції (постійний професійний розвиток, психологічна готовність до реалізації у професійній діяльності); комунікаційні компетенції (комунікативні та міжособистісні повинні вміти ефективно виконувати завдання в процесі спілкування та міжособистісної взаємодії); Психологічні здібності (реалізуються в умовах ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Основи пізнання людини як особистості, особистості, об'єкта діяльності та характеру, загальні характеристики (темперамент, характер, здібності тощо) знання про, перебіг своєрідні психологічні процеси (мислення, пам'ять, увага); Соціально-психологічна компетентність (здійснення ефективних операцій з людьми в суспільстві, толерантне вирішення суперечок на основі відповідних норм і правил, гармонійне співіснування з представниками інших культур, мов і релігій, цінність життя); соціальна перцептивна компетентність (розпізнавати емоційні та чуттєві нюанси в діяльності та спілкуванні людей); самокомпетентність (адекватне визнання власних соціальних та професійних якостей, подолання можливості порушення професійної діяльності та трансформації знання та майстерність [5].

Тому під професійною компетентністю юриста дослідники розуміють глибоке знання своєї справи. Сукупність фахових і професійно значущих особистісних характеристик, що визначають самостійну та відповідальну поведінку особи. Уміння та здатність виконувати певну роботу. вияв єдності професійної та загальної культури; складова частина підсистеми професіоналізму діяльності, що демонструє готовність і визначає здатність успішно виконувати професійну діяльність як важливий компонент підсистеми професіоналізму діяльності [5].

Л. М. Сідак вважає, що основою професійної самореалізації юриста є морально-правова культура, яку він називає репрезентативністю досягнутої людством системи цінностей у сфері права та основою конкретного права. як вид загальної культури, що відноситься до дійсності. суспільства [61]. На

думку дослідників, кожне суспільство виробляє свою модель правової культури, тому структура правової культури юриста має бути культурною.

1) Свідомість і правосвідомість – як усвідомлення необхідності жити в гармонії з навколишнім середовищем в умовах справедливості, прав і свобод людини;

2) правові дії - будь-яка діяльність громадян, що відповідає нормам і правилам суспільного життя;

3) Юридична практика - найбільш широка і ефективна діяльність законодавства, судочинства, правоохоронних органів, правоохоронних органів, правових цінностей.

Дослідження наукової літератури дає можливість уточнити визначення поняття «творча самореалізація майбутнього юриста» як процесу становлення особистості майбутнього юриста, що виявляється у творчих рішеннях при виконанні нестандартних завдань. Прагнення до подальшого саморозвитку, поглиблення професійної майстерності, пошуку власного «Я». [66].

На нашу думку, у практиці юристів надто мало місця для творчості, але за правильного характеру поєднання професійних юридичних знань і навичок із творчими здібностями може внести певну оригінальність у професію, може привести до більш повного розкриття. Забезпечення в ньому індивідуального потенціалу, повної професійної самореалізації. Також креативність юриста можна розглядати як компенсацію складної розумової діяльності, а прояви творчості – як умову запобігання професійним деструкціям [69].

Факторами професійної реалізації юриста є, отже, творчий підхід до професії юриста. Це проявляється через освіченість і наявність особливих особистісних якостей, які забезпечують досконалість, гармонію і красу в роботі. Серед особистісних якостей юриста, що сприяють розвитку творчого начала, такі як інтуїція, уява, фантазія, відіграють велику роль. Проте характер імпровізації вимагає особливої уваги. На думку Б. Руніна, імпровізація з'являється безпосередньо, як би для того, щоб повністю усунути розрив у часі між задумом і реалізацією. Це вміння стає можливим лише тоді, коли людина

опанувала всі таємниці своєї професії, розвинула творчу уяву, накопичила масу вражень, знань і досвіду. З філософської точки зору імпровізацію можна розглядати як реалізацію інтуїції, що виникає за сприятливих умов і за наявності певних здібностей і якостей особистості [67].

Досліджуючи інші професійно значущі якості фахівців цієї професії, дослідники встановили, що юристи та особи, пов'язані з юристами за професійними чи життєвими обов'язками, відзначають такі характеристики юристів: Я звертаю увагу на це.

Системність мислення, точність, увага до деталей, винахідливість і довіра документам, а не словам. При цьому юристи схильні до емоційного вигорання, вперті, не вміють програвати, а точніше, мають постійне та непереборне бажання перемагати. Ще одним фактором, який готує юристів до професійної реалізації, є бажання впевнено реалізувати свій особистий потенціал. Це означає розуміння відповідності власних особистісно-психологічних особливостей вимогам професії. [69]

До чинників професійної реалізації юридичної діяльності належить і естетична культура окремого юриста, як синтез загального, особливого та своєрідного. Усі сторони та рівні загальнолюдської та професійної культури відображаються в індивідуальній свідомості, поведінці та поведінці. Таким чином, естетична культура юриста проявляється як складне переплетіння природних, соціальних, освітніх і культурних факторів, його власної та вибіркової діяльності в засвоєнні цінностей світової та національної культури і фактично робить його унікальним і неповторним. [70,71].

Розвиток естетичної культури юриста має базуватися на таких принципах:

Принципи естетики (правове мислення, естетичний рівень правової інформації (обізнаності), естетична свідомість, емоційність, єдність естетичної діяльності.) Далі зміст естетичної культури вчених-юристів закорінюється в суб'єктивній професії (щодо державної служби) Власне особисте ставлення юриста .

Юрист є продуктом культури, в якій він живе. Отже, духовно-ціннісні якості особистості юриста є результатом чотирьох типів зв'язків: генетичний зв'язок з вихідними цінностями суб'єктивних взаємодій людини зі світом, їх інтегрованість щодо вихідних цінностей, глибокий необхідний зв'язок з основними складовими змісту людського буття. оригінальність інтерпретації цих компонентів змісту в даному контексті; [43].

Професіоналізм у сфері права є особливим чинником на індивідуальному рівні особистості, яка здобуває професію, і виявляється в тому, що професія стає способом життя, життєвою необхідністю.

Професійний юрист – це людина, яка має глибоку самооцінку та цінує свої навички та пов'язаний із ними спосіб життя (спосіб життя, державна служба, стиль, спосіб життя). Експертність або професіоналізм як спеціальна кваліфікація працівника поєднує в собі красу виконання державних обов'язків завдяки високому ступеню майстерності, досвіду, використовуваних прийомів і навичок. Завжди захоплюючий і професіоналізм, повне володіння роботою асоціюється з досконалістю і красою, а майстерність трактується як творчий показник майстерності справи. Як і особистість юриста, навички кожного юриста є унікальними та єдиними в своєму роді [88].

Висновки до розділу 1

Юридичні професії пов'язані з виконанням службових обов'язків у напружених, екстремальних і стресових умовах. Тому він має всі риси, характерні для інших «важливих» видів діяльності. Всі вони набувають особистісного змісту і призводять до виникнення психологічної напруги.

Юристи схильні до стресу з багатьох причин, у тому числі через тип особистості. Найважливішими ознаками професійного стресу є втома, постійне відволікання від роботи, трудовий цинізм, схильність до перфекціонізму, понаднормова робота, Професійний стрес для юристів не виникає відразу, він накопичується з часом.

Стійкість до стресу є запорукою професійного успіху юриста, а отже, є однією з істотних складових професійної компетентності юриста. По суті, це постійна боротьба за пошук шляхів подолання негативних емоцій індивіда та підвищення його стійкості до стресу. Цілком успішно. у будь-якій справі при настанні стресових ситуацій .

Професійна самореалізація юриста є його особистісно-професійним становленням і визначається багатьма факторами.

Адаптація до інтелектуального характеру юридичної діяльності, формування необхідних професійно-критичних якостей та етичної культури, творчого підходу до своєї професії, самовдосконалення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЮРИСТА

2.1. Характеристика методів дослідження та вибірки

Вчені зазначають, що стрес є поширеним психологічним станом людини. Він відіграє ключову роль у самозбереженні, змушуючи нас зосереджуватися на певних ситуаціях, які мозок сприймає як небезпечні, і збиратися разом і бути готовими діяти, щоб запобігти їм. [19]. Фактори навколишнього середовища по-різному впливають на внутрішній світ людини і відображаються на внутрішньому світі людини та відповідних установках, емоційних реакціях на ситуації [24]. Це залежить від людини. Така ж стресова ситуація.

Оптимізація стресостійкості та професійної активності досягається насамперед шляхом створення колективів з високими психологічними та функціональними якостями, мотивацією, дисциплінованістю та ініціативністю кожного фахівця. розвиток мотиваційної сфери в нормальних і екстремальних умовах, всебічний розвиток комплексу емоційно-вольових якостей (цілеспрямованості, активності, ініціативи, самовладання, розвиток спеціальних властивостей психофізіологічної надійності (постійне навантаження на організм, небезпека, ризик, готовність до негайних дій), загальних і спеціальних, спрямованих на розвиток і вдосконалення психічних і фізичних функцій фахівця, підвищення кваліфікації. Розвиток здатності оптимально мобілізувати індивідуальні навички і самоуправління тілом. Отримайте досвід подолання перешкод на роботі в екстремальних умовах. Всебічний розвиток навичок професійного мислення в стресових ситуаціях, розвиток стійкості до монотонності в нормальних умовах [16,44].

Метою було дослідити стресостійкість як важливий фактор у практиці адвокатів. Ми також порівнюємо стресостійкість юристів з урахуванням внутрішньої військової ситуації та вплив стресу на професійну реалізацію

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів вивчення стресостійкості особистості, а саме : методика для виявлення схильності до стресу Т. А. Немчина і Дж. Тейлора; шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філіон; тест самооцінки стресостійкості С. Коухен і Г. Вілліансона; комплексна оцінку проявів стресу Ю. В. Щербатих та опитувальник професійної самореалізації Кокуна О.М.. Обробка даних проводилась за допомогою ключів цих методик в Microsoft Office.

Тому, враховуючи наведені вище теоретичні пояснення, нами було проведено дослідження, спрямоване на з'ясування психологічних властивостей стресостійкості як професійно важливої риси юристів. В опитуванні брали участь співробітники юридичної компанії м. Старокостянтинова Хмельницької обл. у складі 12 осіб різного віку та з різним стажем роботи. З них - 6 жінок та 6 чоловіків.

Методика для виявлення схильності до стресу Т. А. Немчина і Дж. Тейлора.

Кандидатом медичних наук Т. А. Немцінов та американським психологом Дж. Тейлором була запропонована методика визначення схильності до стресу [49] В анкеті пропонується відповісти «так», «ні» і «іноді» на 15 питань. Цей метод визначає рівень тривоги та потенціал психологічного дистресу.

Низька стресосприйнятливність свідчить про те, що ці юристи здатні протистояти зовнішньому та внутрішньому стресу як під час професійної діяльності, так і в повсякденному житті загалом. Професійна діяльність є набагато ефективнішою та продуктивнішою, оскільки енергія та ресурси цих суб'єктів не витрачаються на боротьбу з негативними психічними станами, які виникають у процесі стресу.

Середня сприйнятливність до стресових подій. Такі юристи успішно справляються зі стресовими ситуаціями, що виникають у процесі професійної діяльності. Натомість серйозні, непередбачені проблеми можуть кинути

особистість у нервовий зрив і збити її з курсу. , сприйнятливість до стресу знижується.

Висока сприйнятливість до стресових епізодів означає, що такі юристи можуть вплинути навіть на найнешкідливіші деталі своєї професійної діяльності. Професійна діяльність у переважно емоційному стані є неефективною та призводить до негативних наслідків, перш за все для адвоката, так і для клієнта.

Перелік з 15-ти питань для "Визначення ступеня схильності до стресу» та таблиця з інтерпретацією результатів розміщені, відповідно, у додатках А і Б.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон Призначений для вимірювання феноменологічної структури стресових переживань [10,78].

Мета полягає в тому, щоб виміряти почуття страждання за допомогою фізичних, поведінкових і емоційних показників. Техніка вперше була розроблена у Франції, а потім переведена в Англії, Іспанії та Японії.

Розробляючи методіку, автори прагнули усунути наявні недоліки загальноприйнятих методів дослідження стресових станів. Ці методи в основному призначені для непрямого вимірювання психологічного стресу через фактори стресу або патологічні симптоми, такі як тривога, депресія та розчарування.

Щоб вирішити ці методологічні протиріччя, Лемур-Тесьє-Філліон розробив опитувальник, що описує стан людини під стресом, усуваючи необхідність визначати такі змінні, як стресори та медичні стани.

Питання розраховані на широку групу людей у віці 18-65 років, релевантні для різних професійних груп. Усе це робить його універсальним методом, який можна застосовувати до вибірок різного віку та професій у загальній популяції.

Цей метод був перевірений авторами на вибірці понад 5000 осіб в різних країнах світу та їх вищих навчальних закладах.

Низка досліджень показала, що PSM має достатні психометричні властивості. Була виявлена кореляція між інтегральним індексом PSM і шкалою тривожності Спіл-Бергера ($r = 0,73$) і індексом депресії [Beck Depression Inventory] ($r = 0,75$). Величина цих кореляцій пояснюється загальним досвідом емоційного стресу та депресії. У той же час дослідження різної значимості вказують на те, що PSM концептуально відрізняється від методів, які використовуються

Інструкція передбачає набір тверджень, що характеризують психічний стан. Ви повинні оцінити свій стан за останній тиждень за 8-бальною шкалою. Для цього обведіть число від 1 до 8, яке найкраще описує цей досвід, біля кожного твердження у вашому опитуванні. Тут немає неправильних чи неправильних відповідей. Ви повинні відповідати максимально чесно. Тест займе приблизно 5 хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)». Додаток В

Обробка та інтерпретація результатів. Розраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник розумового напруження (ППН). Завдання 14 оцінюється у зворотному порядку. Чим вище ППН, тим більше психологічне навантаження. (Додаток Г)

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона [31].

Соціальні виклики сучасного суспільства висувають високі вимоги до фахівців усіх сфер діяльності, в тому числі й юридичної, для досягнення професійного успіху. Конкурентоспроможність професіонала, одним із факторів успішності його професійної діяльності, є не лише його професійна компетентність, а й висока стресостійкість, що, з одного боку, сприяє збереженню його психічного здоров'я, з іншого боку, є гарантом його ефективності в спілкуванні

Згідно опитувальника (додаток Д) С. Коухена і Г. Вілліансона можна отримати наступні результати (додаток Е).

Під низькою стресостійкістю розуміється нездатність контролювати та свідомо впливати на власний емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях, які можуть виникнути під час виконання професійних завдань, пов'язаних із розвитком. Це може призвести до серйозної неефективності соціальних працівників, а в гіршому випадку результативність може призвести до розпаду особистості.

Задовільна самооцінка стресостійкості вказує на здатність людини регулювати свої емоції у звичних, критичних і стресових життєвих ситуаціях, що може призводити до тимчасової дезорієнтації на тривалий період адаптації.

Високий рівень стресостійкості притаманний працівникам, які характеризуються емоційною врівноваженістю, швидким оновленням ресурсів, позбавлених стресостійкості, стійкою адаптивністю до різних стресових ситуацій професійної діяльності. Психосоматичні розлади, пов'язані зі стресом. Це означає, що такі співробітники можуть добре сприймати себе в соціальній сфері та неконфліктно спілкуватися з клієнтами, колегами та керівництвом. Це в цілому робить професійну

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

За словами Ю. Щербатих В. До факторів, що впливають на стресостійкість особистості, можна віднести такі.

Вроджені особливості організмів і дитячий досвід, індивідуальні особливості, фактори соціального середовища та когнітивні фактори [75]. Таким чином, підтримання або підвищення стійкості людини до стресу пов'язане з пошуком ресурсів, які допоможуть подолати негативні наслідки стресових ситуацій. означає внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічному благополуччю в Однім із таких джерел є віра та релігійний досвід.

Тест на стресостійкість (Опитувальник - Додаток Ж, Інтерпретація результатів Додаток К) можна використовувати, щоб визначити, наскільки важко людині справлятися з повсякденними зовнішніми подразниками. Чи може людина витримати стресові ситуації?

В інструкції вказано ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак потрібно ставити 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Для виявлення рівня професійної самореалізації була використана методика **Е. А. Гаврилової «Тип і рівень професійної самореалізації»**. [17,18,26] Ця методика відноситься до анкети і містить 51 твердження, кожне з яких дозволяє вибрати одну відповідь.

Потім підсумовуються бали за кожен відповідь, і загальна кількість балів пов'язується з одним рівнем професійної самореалізації.

Від 0 до 25 балів – рудиментарний рівень примусу, що характеризується незрілою саморефлексією, зниженою

Від 26 до 51 балів рівень лідерства характеризується труднощами прийняття рішень. Професійні проблеми пов'язані з переважанням «сильних» середовищ над «слабкими» особистостями.

Від 52 до 77 балів ступінь реалізації ролей і норм в організації, професійна діяльність має почуття обов'язку, професійна самореалізація набуває характеру ідентифікації з групою.

Від 78 до 102 балів, Працездатний завдяки рівню усвідомлення життєвого сенсу та цінностей, вищій професійній самореалізації, усвідомленим цінностям та життєвій спрямованості.

Суть реалізації ролей і норм полягає у високому рівні самоактуалізації. Суб'єкти цього рівня мають високу впевненість у правильності свого вибору майбутньої професійної діяльності, їхня поведінка під час виробничої практики є свідомою та цілеспрямованою, повністю самодостатніми у процесі виконання професійних завдань. досвід. Активно проявляйте себе у професійній діяльності та захоплюйтеся процесом і результатами своєї роботи.

Індивідуальний тип - середній рівень професійної самореалізації. Суб'єкти цього рівня характеризуються труднощами в прийнятті самостійних рішень і виконанні професійних завдань, а їх професійний статус залежить від

важливості для них ситуації. Вони характеризуються великою енергією та наполегливістю, але вони схильні інтегруватися з групами, слідувати їхнім правилам і нормам і відкладати власні цілі на другий план.

Примітивно-виконавчий тип низький рівень професійної самореалізації. Суб'єкти на цьому рівні демонструють слабку саморефлексію, домінуючий пасивний професійний статус і слабку саморегуляцію та самоконтроль у своїх справах. Я не знаю, чи я зробив правильний вибір професії. У виробничій практиці вони працюють виключно за планами, складеними методистами, запропоновані професійні завдання їх радше обтяжують, ніж цікавлять, і по можливості намагаються їх виконувати

Також за допомогою цієї методики можна знайти основні елементи професійної самореалізації людини (цілі, ресурси або феноменологічні елементи). Перевагою цього методу є те, що він надає багато інформації про статус професійної реалізації особистості та простий у використанні.

Серед недоліків даної методики можна виділити те, що вона зберігається досить тривалий час, що може перешкоджати її використанню в умовах діагностики на підприємстві.

Бланк методики наведений у Додатку Л.

Методи математико-статистичної обробки даних. Нами була використана програма SPSS (Statistical Package for Social Science), версія 17.0, та такі методи математичної статистики: методи перевірки достовірності відмінностей незв'язаних вибірок (Uр - метод кутового перетворення Фішера), критерій U – Манна-Уїтні, а також метод багатовимірної статистики - факторний аналіз

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Звертаючись до даних дослідження, отриманих за методикою Т.А. Немчина й Дж. Тейлора, що визначає схильність особистості до розвитку стресу, Слід зазначити, що середню сприйнятливість до стресу має половина юристів (50%). Такі працівники добре справляються зі стресовими ситуаціями,

що виникають у професійній діяльності. З іншого боку, несподівана і серйозна проблема може призвести до нервового зриву цих співробітників і збиття з курсу. Отже, сприйнятливість до стресу цієї групи респондентів зменшується із збільшенням стресових ситуацій, як у повсякденному житті загалом, так і в юридичній діяльності. 33,3 відсотки опитаних менше схильні до стресу. Професійна діяльність є набагато ефективнішою та продуктивнішою, оскільки енергія та ресурси цих суб'єктів не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають під час стресового процесу. 16,7% фахівців мають високу схильність до розвитку стресу. Це означає, що під час юридичної діяльності такі працівники можуть втрачати нерви навіть через найнешкідливіші дрібниці, професійна діяльність в Російській Федерації є неефективною та призводить до негативних наслідків, переломом та виснаження як адвокатів, так і клієнтів.

Дані, отримані за методикою Т.А. Немчина та Дж. Тейлора, підтвержені й результатами тесту на визначення схильності до стресу особистості, які відображені на рис.2.1.



Рис. 2.1. Рівні схильності до стресу працівників юридичної організації

Отже, як показано на малюнку 1, 50% професіоналів у середньому вразливі до стресу. Це свідчить про те, що ці працівники готові до стресових ситуацій на роботі, але вони не є не готовими ні глобально, ні тимчасово,

часто повторюючи стресові ситуації, ці юристи звикають до них і починають більш спокійно реагувати на стрес 33,3% респондентів мають високу чутливість до стресу, вказуючи, що страждають лише від найважчих подій. Майбутні фахівці легко справляються зі стресовими ситуаціями, які виникають під час підготовки до професійної діяльності. Це, швидше за все, визначить успіх ваших майбутніх юридичних починань, оскільки це позитивно вплине на вашу професійну діяльність 16,7% опитаних характеризуються як малосприйнятливі до стресу. Це означає, що будь-яка несприятлива зовнішня подія або навіть натяк на її можливість буде для них стресом, стресові ситуації можуть призвести до хронічного емоційного перенапруження та втоми. Тому важливою передумовою є ранній розвиток таких професійно важливих якостей, як стійкість до стресів.

Отже, як показали наші результати, переважна більшість юристів мають середню стресостійкість, що свідчить про необхідність цілеспрямованого підвищення рівня розвитку цієї риси. Цьому сприяє аналіз можливих проблемних ситуацій у професійній діяльності юриста, обговорення шляхів вирішення, участь у різних справах. Це перші місця перевірки знань, умінь, навичок та розвитку таких якостей особистості. Такі якості юридичного персоналу, як стабільність, динамічність, чуйність, наполегливість. Без них неможливе успішне виконання професійних обов'язків,. Адекватний рівень стресостійкості є однією з найважливіших професійно важливих якостей адвоката, збереження фізичного та психічного здоров'я, запобігання «емоційного вигорання», підвищення ефективності та якості роботи.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон призначена для вимірювання феноменологічної структури переживань стресу Розробляючи методику, автори прагнули усунути наявні недоліки загальноприйнятих методів дослідження стресових станів. Ці методи в першу чергу призначені для непрямого вимірювання психологічного стресу через стресори або патологічні симптоми, такі як тривога, депресія та фрустрація. Небагато методів розроблено для вимірювання стресу як природного стану психічної напруги.

Щоб усунути ці методологічні розбіжності, Lemoureaux-Tessier-Fillion розробив опитувальник, що описує стан людини під стресом, усуваючи необхідність визначати такі змінні, як фактори стресу та захворювання. Питання розраховані на загальну групу населення 18-65 років, релевантні для різних професійних груп. Усе це робить його універсальним методом, який можна застосовувати до вибірок різного віку та професій у загальній популяції.

На рис. 2.2. показано рівні психологічної напруги чи стресу у юристів за вище вказаною методикою.

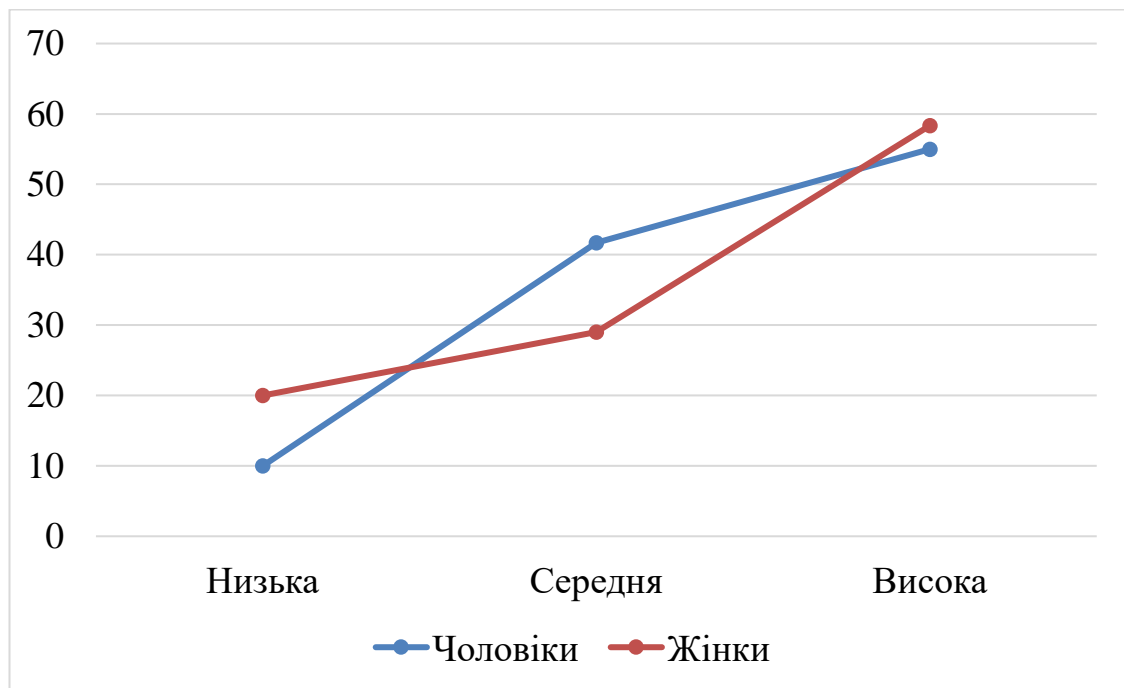


Рис. 2.2. Загальний вигляд психологічної напруги у чоловіків та жінок юристів за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-2».

Таким чином, середні дані, які ми отримали, показують, що на даний момент, враховуючи військову ситуацію в країні, 41,7% жінок-юристів і 58,3% чоловіків-юристів мають високий рівень стресу з різних причин, стресову дезадаптацію. І я впевнений, що показує стресовий стан. Для зняття психологічного дискомфорту, нервово-психічної напруги, психологічної релаксації, зміни ставлення та способу життя слід використовувати широкий спектр засобів і методів.

25% жінок і 33,3% чоловіків мають середній рівень стресу і потребують

використання різних засобів і методів для подолання психічної та нервової напруги.

16,7% жінок і 8,3% чоловіків мали достатньо низький рівень психологічної напруги за шкалою, щоб вказувати на стан психологічної адаптації до робочого стресу.

Також, ми провели аналіз та порівняли емпіричні дані за статтю. Результати аналізу представлено на рис 2.3 та 2.4 де зображено процентне співвідношення рівнів психологічного стресу жінок та чоловіків.

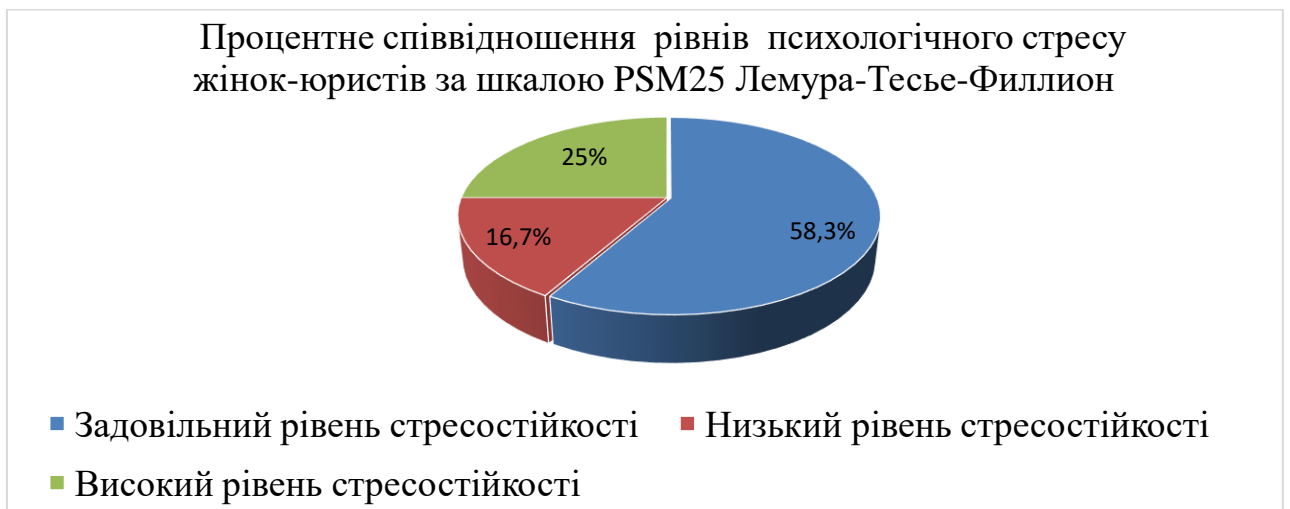


Рис 2.3. Рівні психологічного стресу у жінок юридичної контори м. Старокостянтинова

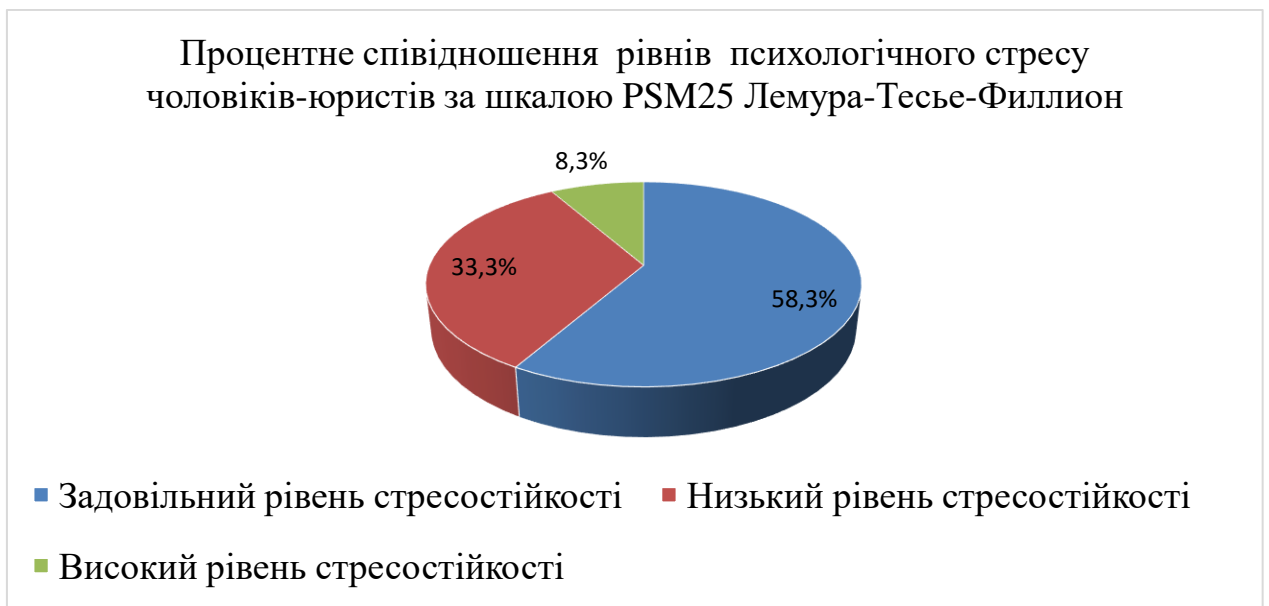


Рис 2.4. Рівні психологічного стресу у чоловіків юридичної контори м. Старокостянтинова

Порівняльний аналіз психічного напруження юристів (за методикою PSM-25) показав, що чим вище психічне напруження, тим більше психічне напруження., Цікавим є аналіз психологічного стресу юристів за статтю, наведений у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень психічної напруги юристів за статтю

Показники	Чоловіки		Жінки		Т	Р
	М	σ	М	σ		
	75,58	18,59	95,60	25,05		

Аналіз t-критерію показав, що існує значна різниця в психічному стресі між чоловіками та жінками.

Рівень стресу був статистично вищим у жінок ($M=95,60$, $\sigma=25,05$), ніж у чоловіків ($M=75,58$, $\sigma=18,59$). Значення d Коена = 0,92, що вказує на сильний зв'язок між рівнями психологічного стресу та статтю.

Слід зазначити, що отримані дані знаходяться нижче 100-бального показника. Це свідчить про стан психологічної адаптації працівника до навантажень правової діяльності.

З метою дослідження стресостійкості юридичного працівника, нами також була застосована психодіагностична методика: «Тест самооцінки стресостійкості особистості» С. Коухена та Г. Вілліансона.

Результати дослідження за допомогою «Тесту самооцінки стресостійкості особистості» С. Коухена та Г. Вілліансона (питання до тесту та інтерпретація результатів див. додаток Е, Ж) показали, що більшість юристів мають середню стресостійкість (75% осіб). Оцінено на «задовільно». 16,7% людей мають хорошу стресостійкість. Оцінили на «Добре». Цікаво, що професіонали з «хорошою» стресостійкістю включали як тих, хто має понад 20 років професійного досвіду, так і тих, хто має професійний досвід понад 1 рік. Це свідчить про те, що стресостійкість людини залежить не тільки від професійних умов праці, а й від особливостей вищої нервової діяльності,

У 8,3% співробітників діагностовано погану стресостійкість, що прирівнюється до оцінки «погано». У них часті і сильні зміни настрою, емоційна неврівноваженість, підвищена дратівливість і агресивність, що часто призводить до конфліктних ситуацій з клієнтами. Зверніть увагу, що цього теж не виявлено (рис. 2.5).



Рис. 2.5 Рівень самооцінки стресостійкості усіх працівників юридичної організації

Існує гендерна різниця в розвитку стресостійкості серед успішних працівників. Більш ніж у половини чоловіків і жінок виявилася адекватна стресостійкість – 58,3% і 75% відповідно. Це вказує на те, що чоловіки, які працюють у юридичній сфері, мають кращий самоконтроль, краще контролюють свої емоції та здатні контролювати власні емоції, склали 25% та 8,3% відповідно (рис. 4). Це свідчить про те, що жінки часто не можуть протистояти впливу різноманітних стресивих факторів.

Рис. 2.6 Рівень самооцінки стресостійкості чоловіків юридичної організації



Рис. 2.7 Рівень самооцінки стресостійкості жінок юридичної організації

Отже, аналізуючи результати емпіричних досліджень за описаною ознакою, можна зробити висновок, що для більшості респондентів характерний задовільний рівень самооцінки стресостійкості. Іншими словами, це здатність регулювати свої емоції в звичних, критичних і стресових життєвих ситуаціях. При зміні контрольного середовища або робочої зони невідомі події можуть спричинити тимчасову дезорієнтацію та потрібен час для адаптації. Відмінна стресостійкість, яка характеризується стійкою адаптацією до всіх факторів, повним володінням емоціями і контролем над ними, забезпечує високу працездатність і концентрацію пізнавальних процесів. Також самооцінки з найвищими рівнями стійкості до стресу свідчать про здатність людини швидко відновлювати втрачені сили та ресурси. Перераховані вище властивості також притаманні гарній стресостійкості, але в меншій мірі. Слід зазначити, що, на нашу думку, високий рівень стресостійкості також має динамічні властивості і може змінюватися в результаті індивідуальних змін, що виражається нездатністю контролювати афективну сферу внаслідок певних факторів, пов'язаних з підвищенням і зниженням працездатності. Ця складова психічного здоров'я також страждає під час кризи, пов'язаної з внутрішньою війною. Найнижчий рівень «Дуже

погано» вказує на низьку адаптивність індивіда, що посилює вищевказані критерії. Тому можна сказати, що у таких юристів є незначні проблеми, пов'язані з їх низькою стресостійкістю. У досліджуваних даних таких відмінностей не виявлено. .

Тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих

Негативні емоції під час війни лише посилюються, а тривога стає звичною частиною повсякденного життя. Тривога, депресія та стрес є факторами ризику для негативних результатів. Сьогодні люди, які живуть в Україні, вже звикли до трансляції тривог, але сповіщення про трансляцію тривоги чомусь викликає стрес, особливо у працівників з неповнолітніми дітьми. Так тест на визначення рівня стресу за В.Ю. Щербатих було проведено під час повітряної тривоги в бомбосховищі. На рис 2.8. та 2.9. зображено показники рівня стресу у чоловіків та жінок - працівників юридичної організації



Рис 2.8. Процентне співвідношення рівнів стресу в стресовій ситуації у жінок юридичної організації



Рис 2.9. Процентне співвідношення рівнів стресу в стресовій ситуації у чоловіків юридичної організації

Опитування показало, що 25 % чоловіків і 33,3% жінок мали високі результати. Це означає, що великого стресу в моменти життя немає. 50% чоловіків і 41,6% жінок відчують помірний рівень стресу, але це можна компенсувати раціональним використанням часу, регулярним відпочинком і пошуком найкращого виходу із ситуації, що склалася. 16,7% чоловіків і жінок однаково відчують досить відчутне навантаження на емоційну та фізіологічну системи. У цьому випадку слід використовувати спеціальні методи боротьби зі стресом. 8,3 відсотків чоловіків і жінок відчують сильний стрес і потребують допомоги психолога або психотерапевта, щоб успішно з ним впоратися. Це свідчить про те, що ви досягли своєї межі.

Отже, за результатами цього дослідження показники суттєво не відрізняються від попередніх у момент виникнення стресової ситуації. Способи, якими люди можуть реагувати на фізичні загрози реального світу, а також пов'язані з ними спогади та асоціації. Зважаючи на всі сильні та слабкі сторони, реакція людини на неспецифічну ситуацію, яка викликає надмірно інтенсивне та тривале психологічне напруження, що проявляється на

емоційному, інтелектуальному, поведінковому та фізіологічному рівнях і пов'язана з нездатністю людини

Методика Е.А. Гаврилової «Тип і рівень професійної самореалізації»

На основі результатів методики «Тип і рівень професійної самореалізації» Е. А. Гаврилової нами було виявлено рівень, тип та компоненти професійної самореалізації фахівців юридичної сфери.

На рисунку 2.10. представленні результати дослідження рівня професійної самореалізації



Рис. 2.10. Результати дослідження рівня професійної самореалізації у працівників юридичної контори

Як видно на рисунку 2.10, більшість опитаних нами професіоналів (65%) знаходяться на рівні реалізації ролей і норм у своїх організаціях. Це свідчить про те, що професійна самоактуалізація набуває характеру групової ідентифікації, незважаючи на інтерес до обраної діяльності. Індивідуальні рівні продуктивності професійної самоактуалізації були виявлені у 25% професіоналів, що ставить їх у положення, де «сильні ситуації переважають над «слабкими» особистостями, що призводить до почуття незахищеності та захоплення». Менш активна професія. 16,6% професіоналів мають найкраще ставлення до життя та найкращі цінності., що характеризує їх професійну діяльність як таку, що обирається та виконується через усвідомлені її цінності

та сенсу. Слід зазначити, що примітивно- виконавський рівень не був виявлений у жодного з респондентів.

Отже, рівні виконання досліджуваних ролей і норм пов'язані з правильним вибором майбутньої професійної діяльності, діяти усвідомлено і цілеспрямовано, повною мірою самореалізуватися у виконанні професійних завдань, досягати бажаних результатів. впевнені, що ми цього досягнемо. Активно брати участь у визначеній професійній діяльності та бути ентузіазмом щодо процесу та результатів роботи як професія юриста

Для суб'єктів індивідуально- виконавчого типу характерні труднощі з прийняттям самостійних рішень і виконанням професійних завдань, а професійні позиції змінюються залежно від важливості ситуації. Характеризуються великою енергією та наполегливістю, вони схильні ототожнювати себе з групою, слідувати групі та її правилам і нормам і часто відсувають свої цілі на другий план. Та респонденти з високим рівнем самореалізації мають становлення усвідомленої суб'єктної позиції особистості на шляху виявлення, розкриття та опредметнення своїх сутнісних сил.

Джерелами негативних емоцій є повсякденна діяльність людей, які постраждали від різноманітних криз і конфліктів. Особливо в цьому контексті виділяється професійна діяльність працівників юридичного відділу, яка, як правило, здійснюється в екстремальних умовах.

Постійний професійний стрес може призвести до спотворень у професійній реалізації особистості, посилити конфліктність у колективі, знизити ефективність роботи, негативно вплинути на здоров'я працівників та їхніх родин. Відсутність адекватної психологічної підготовки та адаптивності до стресу в принципі може негативно позначитися на розвитку

Сучасні умови роботи юридичного працівника потребують оновлення методики процесу управління стресом та формування стресостійкої поведінки та фізичного здоров'я.

Особливу увагу вчені звертають на те, як деталі професійної діяльності впливають на розвиток стресу. Діяльність працівників юридичних організацій

часто протікає в стані нервового напруження. Тому, щоб залишатися ефективним у будь-якій ситуації, ви повинні вміти контролювати свої емоції. Виражене психологічне перевантаження, наявність часто екстремальних умов праці, несприятливий вплив навколишнього середовища, перенасиченість негативним досвідом можуть серйозно перешкоджати виконанню покладених на юристів важливих завдань, негативно. Визнаючи наявність цих факторів, оптимізуючи умови праці, використовуючи компенсаційні фонди тощо, можна подолати такі негативні наслідки суспільних дій.

Висновки до 2 розділу

За допомогою проведеного дослідження ми вивчили рівень стресу в роботі юристів та показники стресостійкості як важливого чинника їх професійної діяльності.

Відповідно до методу стресостійкості Т. А. Немчіна та Дж. Тейлора, результати нашого дослідження свідчать про те, що більшість адвокатів мають середній рівень схильності до стресу, а також навмисно розвивати цю схильність. Це означає, що схильність до стресу потребує розвитку цієї якості та підвищення рівня стресостійкості. Цьому сприяє аналіз проблемних ситуацій, які можуть виникати в професійній діяльності юристів, обговорення шляхів виходу з них, участь у різних справах. Перевіряються такі якості юридичного персоналу, як стабільність, активність, чуйність, наполегливість. Без цього неможливо успішно виконувати професійні обов'язки, особливо в складних ситуаціях. Належний рівень стресостійкості є однією з найважливіших професійно важливих якостей адвоката, збереження фізичного та психічного здоров'я, запобігання «емоційного вигорання», підвищення ефективності та якості роботи.

За шкалою PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон порівняльний аналіз рівня психічної напруги юристів показав, що чим більший показник психічної напруги, тим вищий є рівень психологічного стресу.

Цей аналіз підтвердив наше припущення про те, що існує значна різниця

в психологічному навантаженні між чоловіками та жінками.

Рівень стресу був статистично вищим у жінок, ніж у чоловіків, що свідчить про сильний зв'язок між рівнями психологічного стресу та статтю. Слід зазначити, що отримані дані знаходяться нижче 100-бального показника. Це свідчить про стан психологічної адаптації працівника до навантажень правової діяльності.

Відповідно до Тесту самооцінки особистості на стресостійкість С. Коуена та Г. Вілліансона можна сказати, що самооцінка стресостійкості є характерною для більшості респондентів. Іншими словами, характеризує здатність регулювати власні емоції в звичних, критичних і стресових життєвих ситуаціях, може викликати дезорієнтацію і більш тривалий період адаптації. Значна частина респондентів показала відмінну стресостійкість. Характеризується стійкою адаптацією до всіх чинників, повним володінням емоціями та контролем над ними, забезпеченням високої ефективності та концентрації пізнавальних процесів.

Притаманна високій стресостійкості, вказує на здатність швидко відновлювати втрачені сили і ресурси людини. Слід зазначити, що, на нашу думку, хороша стресостійкість має динамічні властивості і може змінюватися в результаті індивідуальних змін.

Що стосується нижчих рівнів, то ця складова психічного здоров'я страждає під час кризових ситуацій, пов'язаних із внутрішньою війною. Інформація, надана випробуванним, не показала найнижчого опору фізичному навантаженню.

За результатами дослідження з визначення рівня стресу В.Ю. Показники в стресовій ситуації сильно відрізняються від попередніх. Як людина реагує на реальні фізичні загрози та пов'язані спогади та асоціації. Зважаючи на всі сильні та слабкі сторони, реакції людини на невизначені ситуації, що викликають надмірно сильну та тривалу психологічну напругу, є емоційними, інтелектуальними, поведінковому та фізіологічному рівнях та пов'язана з

нездатністю людини доцільно і адекватно діяти в ситуації, що склалася, адже дане опитування проводилось під час повітряної тривоги .

За результатами методики «Види та рівні професійної самореалізації» Є. А. Гаврилової нами визначено рівні, типи та компоненти професійної самореалізації юристів.

Основною метою цього дослідження було з'ясувати, чи впливає стрес на професійну реалізацію юристів.

Опитані в цій юридичній організації люди, чії ролі та ступінь виконання норм були визначені, були повністю впевнені у правильності свого вибору професії, діяли свідомо та цілеспрямовано, виконували професійні завдання. Вони повністю самореалізовувалися в процесі. Досягати завдань і бажаних результатів, позитивно виражати свою професійну діяльність, захоплюватися процесом і результатами роботи в юридичній професії. Для суб'єктів індивідуального лідерського типу характерні труднощі з прийняттям самостійних рішень і виконанням професійних завдань, а професійні позиції змінюються залежно від важливості ситуації. Характеризуються великою енергією та наполегливістю, вони схильні ототожнювати себе з групою, слідувати групі та її правилам і нормам і часто відсувають свої цілі на другий план.

І високо самоактуалізовані респонденти формують свідому особисту активність у процесі виявлення, розкриття та втілення своїх внутрішніх сильних сторін.

Отже проведене нами дослідження показало, що опитувані працівники адвокатської контори м. Старокостянтинів Хмельницької області мають в основному достатній рівень стресостійкості, який сприяє їх професійній реалізації.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПОДОЛАННЯ ВИНЕКНЕННЯ СТРЕСУ У ЮРИСТІВ

3.1 Професійний стрес та методи його подолання

Регулятивна концепція стресу передбачає, що стрес виникне в результаті неузгодженості, невідповідності між вимогами середовища та особистими, невідповідності між вимогами конкретної ситуації та вимогами працівника з певним рівнем компетентності. Навички та вміння та навички в конкретних ситуаціях.

З 1990-х років стресові явища у виробничих умовах стали важливою психологічною проблемою, пов'язаною з фізичним і психічним здоров'ям і професійним благополуччям фахівців. Він головним чином зосереджений на пошуку способів зменшення негативних наслідків стресу, пов'язаного з роботою, дослідженні його причин і знанні його причин, щоб можна було передбачити, передбачити та контролювати негативний стрес, пов'язаний з роботою, і ймовірність його прояву.

У сучасних компаніях, коли працівники стикаються з труднощами, вони іноді не можуть повністю використовувати енергію, накопичену адаптаційними процесами та механізмами фізіологічного стресу. І ця енергія може руйнувати людину зсередини, у спілкуванні з керівництвом, у кар'єрній конкуренції тощо.

Професійний стрес, як і психологічний, є дуже складною областю вивчення стресових станів. Психологічний стрес пов'язаний з позитивними і негативними емоціями і відчуттями і є наслідком факторів тривожного або загрозливого характеру..

Г.С. Нікіфоров [50] зазначає, що стресори є супутніми факторами в певних професіях, оскільки професійний стрес пов'язаний із переживанням психологічного напруження в ситуаціях підвищеної відповідальності за

прийняття рішень. Робота за умов професійного стресу є вкрай серйозним випробовуванням психічного та фізичного здоров'я спеціаліста, перевіркою ступеня його професійної надійності.

У галузі професійного здоров'я експерти визначають професійний стрес як результат тривалого та безперервного впливу певних стресорів, які викликають втому та професійні захворювання. Короткочасні екстремальні явища у робочому середовищі також посилюють вплив професійного стресу.

Таким чином, професійний стрес виникає внаслідок невідповідності між вимогами робочого середовища та індивідуальними ресурсами та ресурсами працівника, створюючи потенційну загрозу для здоров'я та успішної роботи.

Зрозуміло, що стрес, пов'язаний з роботою, завжди слід розглядати як негативний вплив на роботу.

На думку Г. С. Нікіфорова [50], трудова діяльність також може бути ускладнена впливом різного роду стресорів. Перший — це організація та зміст професійної діяльності. Фактори включають: організація робочого місця;

- Комплексність виконуваних заходів
- Перенавантаження;
- Стурбованість наслідками можливих помилок.
- Фізичні фактори (температура, шум, скупченість).
- Незадоволеність спілкуванням.
- Підвищена відповідальність тощо.

По-друге, це – професійна кар'єра:

- перехід на іншу роботу, оплата праці,

По-третє, це – взаємовідносини на роботі:

- конфлікти з колегами.
- адміністративні питання. несприятливий клімат в колективі, та ін.

А також це – позаорганізаційні джерела стресу:

- проблеми зі здоров'ям;
- проблеми в сім'ї;
- проблеми особистих та організаційних цінностей;

- фінансові проблеми

Емоційний стрес виникає внаслідок реальних чи уявних загроз, гніву, провини та образи, пов'язаних із конфліктами з колегами, начальниками та підлеглими.

Інформаційний стрес виникає через інформаційне перевантаження, коли співробітники не справляються зі своєю роботою і не встигають прийняти важливі рішення.

Стрес у спілкуванні пов'язаний із проблемами ділового спілкування. Проявляється підвищеною дратівливістю, недостатньою швидкістю спілкування, незнанням захисту від маніпуляцій.

У динаміці стресу виокремлюють три стадії розвитку:

I – наростання напруженості, оскільки стрес може як збільшити, так і зменшити успіх;

II – стрес як дистрес, коли руйнуються психічні реакції, втрачається самоконтроль і видно розруху.

III – зупинка стресу, повернення до звичайних реакцій.

На нашу думку, третім етапом слід вважати управління стресом..

У сучасній літературі ризик «стрес- дистрес» пов'язується з вірою працівника в успіх у складних ситуаціях. Стрес виникає, коли ви не зацікавлені в результатах своєї роботи, маєте надмірне навантаження або сумніваєтеся. Труднощі професійної діяльності стають стресовими, коли немає відповідної стратегії їх подолання, або коли вони оцінюються негативно, тобто коли вимоги ситуації перевищують можливості особистості.

Професійний стрес можна порівняти з виникненням професійної кризи, професійного вигорання, професійної деформації. Ці стани можна розглядати як негативні наслідки впливу стресу на особистість..

Важливим підходом до вивчення проблеми стресу на робочому місці та проявів стресу в професійній діяльності є трактування професійного стресу як стійкого переживання людини, яка не може виконати раніше сформульовані професійні завдання, цілі, плани тощо. аналізувати кризу .

У професійній діяльності наслідки психологічної кризи (руйнування емоцій, деформація психологічної структури особистості працівника, деструктивні зміни в поведінці та професійній діяльності тощо) відображаються на спілкуванні з іншими людьми. [88].

Професійний стрес слід розглядати у зв'язку з проблемою професійної трансформації особистості, яка може відбутися в результаті формування особистості лікаря. Це психологічна данина особистості, ціна за пристрасний ентузіазм діяльності, високий рівень роздратування та ранню, а часом і вузьку спеціалізацію. Це призводить до дивних змін окремих рис, структури всієї особистості.

Аналізуючи співвідношення понять психічного стресу та психічного вигорання, можна стверджувати, що чіткого розмежування між ними немає. Більшість дослідників стверджують, що вигорання є результатом міжособистісних стресових факторів. Іншими словами, професійне вигорання є результатом [25].

Вигорання – це загальне визначення наслідків тривалого стресу на роботі та певних типів стресу, пов'язаного з роботою. Слід зазначити, що професійне вигорання починається як тривалий і інтенсивний процес стресу, яким важко впоратися на роботі..

Професійний стрес характерний для представників професій типу

«людина-людина Професійний стрес проявляється у вигляді негативних психологічних переживань і дезадаптивних форм поведінки в результаті тривалого та інтенсивного стресу спілкування. Це може бути реакцією на ситуацію емоційного напруження.

Аналізуючи основні підходи до вивчення професійного стресу, ми ставимо за мету дослідження проблеми прикладного стресу, оскільки проблема виробничого стресу пов'язана з фундаментальними змінами в різних сферах трудової діяльності людини.

Виникають різноманітні форми особистої шкоди працівникам внаслідок збільшення кількості робочих місць, комп'ютеризації професій, автоматизації

виробництва, безробіття та, як наслідок, неможливості адаптуватися до нових умов праці та соціально-економічних змін. Усе це послужило спонукальними чинниками для виділення стресу, пов'язаного з роботою, у певнихх[34]

Серед підходів до вивчення професійного стресу варто відзначити вивчення стресу у діяльності юридичних працівників. Де акцентується увага на ролі психологічного забезпечення діяльності працівників юридичних професій в екстремальних умовах.

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень явищ професійного стресу досі наголошується, що немає чіткого визначення компонентів або причин, які призводять до розвитку стресу, пов'язаного з роботою. Ми вважаємо, що існує вплив не тільки на виникнення стресу, а й на управління його перебігом та подолання його наслідків.

Можна виділити три основні підходи до аналізу професійного стресу [

- екологічний;
- транзакційний;
- регуляторний.

Екологічний підхід розглядає професійний стрес як стан, що виникає в результаті взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Транзакційний підхід описує стрес як адаптивну реакцію індивіда на складні ситуації, а регулятивний підхід описує стрес як стан, що відображає механізми регуляції діяльності в складних умовах.

Іншими словами, наслідки переживання стресу слід розглядати як специфічні форми порушення (використання неадекватних способів) психофізіологічної чи психічної адаптації, що зумовлено індивідуально-особистісними особливостями людини[55]

Методи саморегуляції станів використовуються не тільки в консультуванні та реабілітації, але також є основним компонентом комплексної медичної допомоги та програм професійної підготовки в багатьох сферах..

Середовищний і транзакційний підходи опосередковують професійний

стрес як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, а також через особистісні та психологічні характеристики індивідів, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями через власний досвід. Це спрямовано на вивчення професійного стресу. Спочатку підкреслюється роль індивідуальних організаційних, ситуаційних, професійних і особистих факторів у дослідженні стресу та визначаються причини професійного стресу з метою побудови систем управління для забезпечення продуктивності людини, а також розглядаються наукові проблеми.

Вибір підходу до вивчення професійного стресу може бути представлений в наступній моделі (рис. 3.1.).

Проаналізований нами підхід, різні аспекти вивчення професійного стресу, його фактори, ознаки, компоненти, симптоми, методи та стратегії подолання становлять основу теоретичної моделі вивчення професійного стресу.

Ми живемо у важкі часи, і все може бути джерелом стресу, особливо якщо хтось втрачає роботу, починає свою першу роботу або змінює роботу. (Стрес – це термін, який описує вплив різних неспецифічних факторів на організм людини).



Рис.3.1. Модель вибору підходу до вивчення професійного стресу.

З медичної точки зору стрес прискорює серцебиття, підвищує артеріальний тиск і викликає головний біль. Частий вплив сильного стресу може призвести до зниження розумової працездатності, втрати правильної орієнтації в певних ситуаціях і втрати здатності приймати правильні рішення. У сильних стресових ситуаціях людина може бути не в змозі

Ті, хто страждає від надмірного стресу на роботі, можуть спробувати наступні методи, щоб запобігти негативному впливу стресу на свій організм.

1. Розробити систему пріоритетів роботи.

2. Складіть чіткий план дій. Зробіть це сьогодні, зробіть це цього тижня, зробіть це, коли настане відповідний час.
3. Навчитися говорити «ні», коли досягнута межа, після якої людина вже не може взяти на себе більше роботи.
4. Налагодити ефективні й надійні відносини з керівництвом.
5. Не приймайте завдання з неоднозначними або суперечливими вимогами.
6. Не бійтеся звітувати про такі завдання своєму начальнику.
7. Поліпшити стосунки з членами команди.
8. Не нарікай, обдумуй кожен свій крок.
9. Розумно сплануйте свою відпустку.
10. Вивчити відповідну літературу

Стресом можна керувати. Тому що звичайний стрес, який може виникнути при вирішенні нового завдання, стабілізує людину і сприяє розвитку.

Щоб адаптація та поведінка на робочому місці була успішною та комфортною, потрібно звертатись до особистого консультанта та пройти курс навчання. Або використати рекомендації та вправи створені спеціалістами та успішно апробовані.

3.2. Рекомендації щодо розвитку стійкості до професійного стресу у представників юридичної професії

Професійний стрес властивий сучасній професійній діяльності юристів. Це зумовлено високим ступенем складності, обов'язками, темпом роботи та необхідністю постійного управління та прийняття рішень, коли часу бракує. Стресори, які негативно впливають на адвокатів, можуть стосуватися громадської діяльності або не стосуватися безпосереднього здійснення адвокатськими повноваженнями. Питання побутового характеру або пов'язані з внутрішнім особистим досвідом. В основному вони поділяються на чотири види:

Організація та зміст професійної діяльності, професійна кар'єра, економічна активізація робочих місць, джерела

Наслідки хронічного професійного стресу серед працівників юридичних організацій можуть проявлятися на таких основних рівнях: фізіологічному (погіршення стану соматичного здоров'я, розвиток та загострення хронічних захворювань, психосоматичні прояви), когнітивному (порушення пізнавальних процесів особистості, внаслідок стресу в людини можуть бути розбалансовані процеси пам'яті, уваги, мислення), суб'єктивному (стомленість, почуття тривоги, почуття провини, що ускладнюють людині життя і не дають з новими силами приступити до якої-небудь діяльності), афективному (домінування деструктивних психоемоційних станів протягом тривалого часу), поведінковому (неадекватність поведінки може виражатися у зниженні рівня самоконтролю за виконанням власної програми поведінки, у переоцінці особистістю своїх можливостей, у дисбалансі між наміченими і реальними планами дій).

Отже, найбільш прості та ефективні правила підвищення рівня індивідуальної стресостійкості [50] :

- якщо юрист не в змозі вплинути на ситуацію, потрібно змінити ставлення адвоката до стресових ситуацій, які виникають.

- вчасно відпочивайте (як би важкою і важливою не була робота, завжди потрібно робити перерву, інакше нервова система швидко виснажується, що призведе до розвитку психічних і психосоматичних розладів).

- не накопичуйте негативних емоцій і не знаходьте «розрядку» від можливого психічного напруження

- Бережіть своє здоров'я, добре харчуйтеся, знаходьте час для улюблених справ і хобі.

Для зменшення негативних наслідків стресу та формування стресостійкої поведінки рекомендуються вправи.

Вправа «Внутрішній помічник» [9, с.111 – 114].

Уява про те, що зараз у Вас є внутрішні помічники дозволить Вам здобути більше сили щоб впоратись з тими переживаннями, які були в минулому і тими, які можливо виникатимуть у майбутньому. І якщо Ви погоджуєтесь, то я Вам запропоную зараз вправу на Внутрішнього Помічника.

Сядьте зручно, можливо Вам зручно випрямитись або трохи спуститись з крісла. Ви можете зараз закрити очі, щоб ввійти в більш тісний контакт з внутрішнім переживанням або якщо Вам буде більш зручно, можете залишати очі відкритими, і тоді зосередьте погляд на одній точці в цій кімнаті. Якщо ви вирішите виконати цю вправу, запам'ятайте те, що я вам розповім. Якщо щось піде не так, несіть мої слова до своїх вух, як дзюркотливий струмок. Зараз я прошу вас підключитися до частини вашого внутрішнього світу, яку можна назвати вашою внутрішньою мудрістю. Деякі називають це інтуїцією або внутрішнім знанням, інші називають це інтуїцією. Відчуйте свою внутрішню мудрість і зв'яжіть її з одним або кількома істотами. І це не обов'язково повинні бути справжні люди. Це можуть бути вигадані істоти, яких ви створюєте, але важливо, щоб вони завжди могли вам допомогти. Це істоти, які підтримують, направляють і заспокоюють вас.. Це можуть бути казкові істоти з надзвичайною силою та надзвичайними здібностями. Це може бути якась енергія в особливій формі. А тепер спробуйте своїм внутрішнім сприйняттям зрозуміти, на що вказує ваша внутрішня мудрість. Відкрийте себе для всіх сприйнять - ви можете щось побачити, ви можете щось почути або присутність надзвичайних істот, які допоможуть вам стати відчутними. Тепер подумайте, чи є якісь важливі питання, які виникають у вашому житті Ви можете задати це питання своєму помічнику. Або подумайте про іншу підтримку та допомогу від свого помічника. Не поспішайте... Спробуйте сформулювати своє запитання якомога чіткіше. І відкрийте для себе здатність отримувати кожную відповідь, яку ви чуєте. не намагайтеся судити їх. Пам'ятайте, що відповіді вашого помічника не обов'язково повинні бути словами. Він може прийти до вас у вигляді образів, певних звуків, емоцій або тілесних відчуттів. Як би там не було, дозвольте цій відповіді деякий час

працювати для вас. І не має значення, чи розумієте ви цю відповідь зараз. Отримавши відповідь, подякуйте своїм помічникам, а також своїй внутрішній мудрості за підтримку. Також, якщо необхідно, зв'яжіться зі своїми помічниками, якщо така потреба виникне в майбутньому. Ви також можете домовитися. Ви можете зробити свого помічника постійним. Тепер поверніть всю свою увагу на цю кімнату. Зробіть глибокий вдих,.

Ауторегуляція дихання [11].

У звичайних умовах ніхто не думає і не пам'ятає дихання. Але якщо з якихось причин є відхилення від норми, то раптово стає важко дихати. Дихання стає важким і важким під час фізичних навантажень або в стресових ситуаціях. І навпаки, коли люди перебувають у стані сильного страху і в нервовому очікуванні чогось, вони мимоволі затримують подих.

Люди мають здатність свідомо контролювати своє дихання, щоб заспокоїти його та зняти напругу.

– І м'язовий, і психічний. Таким чином, ауторегуляція дихання може бути потужним інструментом для управління стресом разом із розслабленням і концентрацією.

Дихальні вправи «Антистрес» можна виконувати в будь-якому положенні. Необхідна лише одна умова.

Хребет повинен займати строго вертикальне або горизонтальне положення. Це забезпечує природне, вільне дихання без напруги, а також дозволяє м'язам грудей і живота повністю розтягнутись. Також дуже важливо правильне положення голови. прямиий і вільний. Розслаблена пряма голова певною мірою розтягує груди та інші частини тіла.

Коли все буде на своїх місцях і ваші м'язи розслаблені, ви можете вільно виконувати дихальну вправу і тримати її під контролем. Я не буду детально розповідати про те, які дихальні техніки існують (їх легко знайти в літературі), але я роблю наступні висновки:

1. За допомогою глибокого і спокійного ауторегульованого дихання можна попередити перепади настрою.

2. Під час сміху, кашлю, розмови, співу чи декламації відбуваються певні зміни ритму дихання порівняно з так званим нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення та поглиблення.

3. Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню і повній релаксації.

4. Дихання спокійної та врівноваженої людини істотно відрізняється від дихання людини в стані стресу. Тобто за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

5. Ритмічне дихання заспокоює нерви та психіку.

6. Від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, а значить, і тривалість життя. І якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, то його можна свідомо регулювати.

7. Чим повільніше та глибше, спокійніше та ритмічніше ми дихаємо, чим скоріше звикнемо до цього способу дихання, тим скоріше він стане складовою частиною нашого життя.

Важливу роль у профілактиці стресу відіграють заходи з організації роботи пенітенціарних. Адвокати повинні будувати в собі стан готовності, оскільки вони коригують усі цеглинки кілька разів на день. Які практичні поради ви можете дати з цього приводу? Насамперед, варто розрізнити стратегічне і тактичне.

Раніше вже було встановлено, що тимчасові і значні порушення в діяльності збільшують потребу в підготовці. Тому стратегії мають бути спрямовані на зменшення цієї невизначеності. Залежно від довжини виробу використовуються різні техніки.

Щоб підготуватися до майбутньої діяльності, ми рекомендуємо наступні методи: Перш за все, необхідно сформулювати установку на діяльність. З давніх часів кращими способами формування установки були певні ритуали.

Ритуали - це умовні рефлекси, пов'язані з майбутньою діяльністю. Правоохоронцям було б корисно розробити власну ритуальну систему. Позитивний ритуал формує установку на діяльність.

Вважається, що успішний не той, хто знає, що він буде робити у випадку успіху, а той, хто знає, що робити при невдачі. Рівень стресу різниться від людини до людини та від середовища до середовища.

Ніщо не є стресом, поки ви не оціните це як стрес.

Наш особистий вплив визначає, як ми реагуємо на стресові ситуації. Крім того, негативні наслідки стресу можна компенсувати спокійним, здоровим способом життя та комфортом за допомогою родини та друзів. Метод трансканіальної електростимуляції [13,с.67].

Достатньо перспективним в усуненні негативної дії стресів є метод трансканіальної електростимуляції (ТЕС). Перевагами цього методу є:

- достатньо висока ефективність;
- забезпечує терапевтичні переваги для нормалізації психічних станів, таких як стрес, депресія, «хронічна втома», неврози, розлади адаптації, стани після катастрофи, «синдром втрати» та «синдром дефіциту уваги» з гіперактивністю. - підвищення працездатності здорових людей;
- неінвазивний і не медикаментозний метод, який не має побічних ефектів.

Суть цього методу полягає в тому, що імпульсними електромагнітними впливами із запрограмованими властивостями (форма, частота, тривалість) стимулюються певні структури мозку. Для ТЕС-терапії використовуються апарати типу «Леннер», «Трансаир».

Для попередження негативних наслідків стресу часто використовуються психологічні прийоми. [16, 28, 30] Сучасні методи зміцнення психічного здоров'я мають три напрямки. Перше – це діє безпосередньо на психіку. Це використання нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу тощо. Ці методи є високоефективними і

швидкими формами досягнення результатів і є конструктивними допоміжними засобами в перебуванні особистості.

Друге – психотехніка дихання. До дихальних технік належать холотропне дихання та вільне дихання С. Грофа. Відтворення стану трансю шляхом зміни глибини та частоти дихання дозволяє підсвідомості проявитися в активній формі та видалити негативні психічні субстанції. Третій – тілесно-орієнтована психотерапія. Бере початок з робіт В. Райха і має багато форм – спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. Формування легкого трансю при цьому завершується, як говорив Арістотель: «Очищенням душі, гармонізацією психічного стану».

Професійна діяльність юристів пов'язана із системним навантаженням на зір і може бути стресогенним фактором. Щоб запобігти перевтомі очей, необхідно:

- використовуйте багато сонячного світла (денного світла) або якісне штучне освітлення та не змішуйте його.

- принаймні раз на рік перевіряйте відповідність корекції зору (окуляри чи контактні лінзи). Використовуйте щойно вибрані окуляри.

- рекомендується наносити на очні яблука на 7-10 хвилин після щоденної роботи. Ватно-марлевий тампон, змочений теплим свіжозавареним чаєм.

- дуже ефективним є метод відновлення природного зору за системою Шичка-Бейтса (програма за цією системою розроблена В.Г. Ждановим зі співавторами і широко використовується).

- порекомендуйте простіші вправи для зменшення напруги очей, які можна виконувати вдома під час перерви на роботі або в неробочий час.

Вправа 1. Початкове положення:

Сеанс Міцно заплющіть очі на 3-5 секунд, потім відкрийте їх на стільки ж. Зробіть 6-8 разів.

Вправа 2. Початкова позиція:

Сеанс Швидко блимає протягом 1-2 хвилин.

Вправа 3. Початкове положення: Сеанс Дивіться прямо перед собою 2-3 секунди, потім тримайте руку на відстані 25-30 см від очей, подивіться на кінчик вказівного пальця і дивіться 3-5 секунд. опустіть руку. Повторити потрібно 10-15 разів

Вправа 4. Вихідне положення: сидячи. Закрити очі і ніжно масувати повіки круговими рухами пальців протягом 1 хвилини

Вправа 5. Вихідне положення: сидячи. Трьома пальцями кожної руки одночасно легко натиснути на відповідне верхнє віко. Через 1–2 секунди прибрати пальці з повік. Виконати 3–4 рази.

Методика казкотерапії. [37]. Терапія розповіддю є одним із найефективніших способів роботи з людьми з різноманітними емоційними та поведінковими проблемами. Суть цього методу полягає у створенні особливої казкової атмосфери, яка втілює в життя мрії та дозволяє людині боротися зі страхами та комплексами.

Основним принципом казкотерапії є досягнення особистої внутрішньої гармонії та зцілення за допомогою казки. Казкотерапія розглядає казки та фантастичні історії як спосіб вираження та прояву психологічних аспектів. Образно кажучи, тему казкотерапії можна визначити як внутрішнє торжество Творця над злом. Казкові переможці за допомогою внутрішньої гармонії здатні перемогти зло в різних проявах.

Спираючись на розвиток уяви людини, каустична терапія допомагає вийти за межі нав'язливих ідей і негативних емоцій у сфери вищої інтуїції та надсвідомості. Казкотерапія успішно долає високий рівень тривожності, різноманітні страхи та агресію. Процес казкотерапії дозволяє зрозуміти та проаналізувати проблеми та знайти шляхи їх вирішення.

Терапевтичні казки відрізняються від звичайних тим, що вони спеціально продумані з урахуванням особливостей клієнта. Тобто її головна героїня схожа на нього, переживає ті ж проблеми та емоції. Наприклад, він бореться зі стресом, переживає емоції і приймає їх. Основні завдання казки:

Він представляє головному герою ситуацію з іншого боку та пропонує альтернативну модель дії через події, схожі на казкові. Найважливіші прийоми казкотерапії:

Розбирати казки, розповідати казки, переписувати казки, розігрувати казкові епізоди, складати казки, малювати їх за мотивами

Оперативні заходи, тактика подолання та стратегії подолання, які ми згадали, дозволяють працівникам-юристам ефективно запобігати стресу, боротися з його негативними наслідками, ефективніше виконувати свої обов'язки, а також запобігати деформації тіла та підтримувати високий рівень професійної працездатності. в довгостроковій перспективі. Терміни, час, збереження психічного та фізичного здоров'я.

Висновки до розділу 3

Професійний стрес - це складна галузь дослідження стресових станів, як і психологічний стрес, який співвідноситься з негативними та позитивними емоціями і почуттями, та створюється факторами, які несуть характер загрози або перешкод.

Для юридичної професії фактор стресу є супроводжуваним. Професійний стрес юриста пов'язується з переживанням психічної напруженості в умовах високої відповідальності за прийняття рішення. Робота в умовах професійного стресу є серйозним випробуванням фізичного і психічного здоров'я спеціаліста, перевіркою міри його професійної надійності. Професійний стрес вивчається у зв'язку з професійним професійним здоров'ям, і вважається, що він є результатом постійних і довгострокових впливів конкретних стресорів, що призводять до втоми та професійних захворювань. Посилюється професійний стрес юристів і наслідки короточасних екстремальних ситуацій, що виникають в професійній діяльності юриста.

Методи саморегуляції станів професійного стресу використовуються в консультуванні та реабілітації, а також як основна частина комплексної медичної допомоги та програм професійної підготовки з різних сферах праці.

Для подолання професійного стресу працівникам алвконтської контори м.Старокостянтинова було запропоновано різні методи та вправи для подолання стресу на робочому місці такі , як : вправа «Внутрішній помічник», ауторегуляція дихання, метод трансканіальної електростимуляції ТЕС, використання нейролінвістичного програмування НЛП, ряд простих вправ для зняття втоми очей, метод казкотерапії.

ВИСНОВКИ

1. У ході дослідження дійшли висновку, що стресостійкість – це цілісна система особистісних якостей, які допомагають людині спокійно переносити наслідки стресу, без негативних наслідків для організму, особистості чи іншого. зберігати самовладання, зберігати оптимізм, приймати правильні та адекватні рішення, адекватно діяти в кризових ситуаціях . Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини .

2. На думку експертів, причиною стресу на роботі можуть бути:

Перевантаження роботи на окремих осіб, недостатньо визначені межі повноважень і обов'язків, неадекватна поведінка колег, тривалі та «втомливі» поїздки на роботу, неадекватна винагорода, монотонна діяльність, відсутність перспектив кар'єрного росту

Слід зазначити, що професійний стрес виникає й у співробітників, недостатньо завантажених роботою, а також у тих людей, які вважають, що не реалізують в повній мірі свій професійний потенціал і здатні на більше.

Слід зазначити, що стрес, пов'язаний з роботою, також виникає у працівників, які мають недостатнє навантаження на роботі, і тих, хто не відповідає своєму професійному потенціалу та вважає, що здатний на більше.

Умови роботи можуть викликати сильне нервово напруження.

Недостатнє освітлення та вентиляція, обмежений простір тощо. Фактори, які прямо чи опосередковано сприяють стресу, пов'язаному з роботою, включають брак інформації та брак часу для виконання завдань.

Було також виявлено, що факторами стресу можуть бути невідповідності між бажаннями та тим, що може забезпечити робота, між тим, що робота вимагає від людини, і здатністю або ресурсами особи задовольнити ці вимоги.

Несприятливий стан, екстремальні значення компонентів організації, змісту, засобів та умов діяльності, їх надмірний вплив на конкретного індивіда, невідповідність його функціональних і професійних можливостей,

уявлень і установок долати ці несподівані, інтенсивні, тривалі впливи може стати причиною розвитку професійного стресу[81,с.12].

3. Головною причиною виникнення стресу є індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта праці.

Під професійною компетентністю юриста дослідники розуміють глибоке знання власної справи. Сукупність фахових і професійно значущих особистісних характеристик, що визначають самостійну та відповідальну поведінку особи. Уміння та здатність виконувати певну роботу. вияв єдності професійної та загальної культури; складова частина підсистеми професіоналізму діяльності, що демонструє готовність і визначає здатність успішно здійснювати професійну діяльність [5, с.95].

Чинниками професійної реалізації юриста є творчий підхід до професії юриста. Це проявляється в освіченості та наявності особливих особистісних якостей, які забезпечують досконалість, гармонію і красу в результатах праці. Серед особистісних якостей юриста, що сприяють розвитку творчого начала, такі як інтуїція, уява, фантазія, відіграють велику роль. Особливої уваги потребує характер імпровізації. Ця здатність стає можливою тільки в тому випадку, якщо людина оволодіває всіма секретами. Чинниками професійної реалізації також є системність мислення, точність, увага до деталей, винахідливість, віра документам, а не словам. Ще одним чинником, який готує юристів до професійної реалізації, є бажання впевнено реалізувати свій особистий потенціал. Це означає розуміння відповідності власних особистісно-психологічних особливостей вимогам професії. [91,с.33]

4.Проведені емпіричні дослідження проводились з основною метою. Визначити рівень стресостійкості та характеристики працівників юридичної фірми, Комплексними методами досліджували індивідуальну стресостійкість до досягнення мети та виконання завдань. а саме: методика для виявлення схильності до стресу Т. А. Немчина і Дж. Тейлора; шкала психологічного стресу PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон; тест самооцінки стресостійкості С.

Коухен і Г. Вілліансона; комплексна оцінка проявів стресу Ю. В. Щербатих, та методика «Тип і рівень професійної самореалізації» Е.А.Гаврилової.

5 .Наслідки професійного стресу серед працівників юридичних організацій можуть проявлятися на таких основних рівнях: фізіологічному, когнітивному , суб'єктивному, афективному , поведінковому . Для рекомендації щодо розвитку стійкості до професійного стресу у представників юридичної професії були надані певні вправи та методики. Такі як : вправа «Внутрішній помічник», ауторегуляція дихання, метод трансагіальної електростимуляції ТЕС, використання нейролінвістичного програмування НЛП, ряд простих вправ для зняття втоми очей, метод казкотерапії.

Аналіз та інтерпретація результатів та формулювання висновків і рекомендацій були спрямовані на проведення математико-статистичного аналізу, аналізуючи, інтерпретуючи та узагальнюючи результати проведених емпіричних досліджень, визначаючи фактори стресостійкості юристів, успішного формування стресостійкості працівників юридичних організацій, дають практичні рекомендації та конкретні поради щодо успішного формування стресостійкості працівників юридичної організації,

Проведене дослідження не вичерпувало всіх існуючих аспектів розглянутої проблеми, а подальше вивчення стресостійкості юристів, факторів їх професійної самореалізації, методів боротьби та методів профілактики відкриває нові перспективи для подальших досліджень стресостійкості юристів , його чинників для професійної самореалізації , методів боротьби та шляхів попередження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алькаев Ю. А. Стану психічної дезадаптації і їх компенсація.- М .: Наука, - 2008.- 272 с.
2. Анаферова Л. І. Системний підхід у психології особистості.- В кн .: Принцип системності у психологічних дослідженнях.- М., 2010. - С. 61-76.
3. Анопрієнко О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО/ О.В. Анопрієнко// Збірник тезисів ІІІ-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
4. Бандурка А. М., Бочарова С. П., Землянская Е. В. Юридическая психология. Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2001. 640 с.
5. Бедь В.В. Юридична психологія: Навч. посіб. / В. В. Бедь – Львів: «Новий світ» - 2000», 2010.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / І. Д. Бех 2020
7. Бех І. Особистісно зорієнтоване виховання: стратегія проектування <http://eprints.zu.edu.ua/444/2/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1idvsp.pdf>
8. Бочелюк В. Й. Юридична психологія. Навч. посіб./В.Й. Бочелюк – К: ЦУЛ, 2010.
9. Быкова С.В. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу / С.В. Быкова, И.А. Кадиевская// Культура народов Причерноморья. Симферополь: Межвузовский центр «Крым»,2017. No 276. С. 156-159.
10. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости /Б.Х. Варданян. М.: Наука, 2018. 380 с.
11. Ващенко І.В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання / І.В. Ващенко, О.Г. Антонова. К.: Знання, 1998. 289 с
12. Висурін Л. С. Вчення про емоції//Собр. Соч .: У 6 т. Т. 6. - М .: Педагогіка, 2011 Бенсон Герберт, вид. Медицина - 10 (1), 2012г.- 305с.
13. Гаврилова Е. А. (2019) Психодиагностическая методика «Тип и уровень

- професійної самореалізації»: розробка, описання і психометрія. Вестник ТвГУ. Серія «Педагогіка і психологія», 3, 19-34.
14. Гаврилова Е.А. Психодіагностическа методика «Тип и уровень професійної Журнал «Перспективи та інновації науки»
 15. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні залежно від місця проживання 2022 [Електронний ресурс]. –Режим доступу:<http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-n-g-osoblivost-perezhivannya-krizovoyi-situaciyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezchno-vd-mscya-prozhivannya.html>
 16. Джун Ван. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Джун Ван; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. О., 2009. 19 с.
 17. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАНП України. 2019. Т. VI. Вип. 12. С. 39–47
 18. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. д-ра психол. н. К., 2018. 387 с.
 19. Дьяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. Питання психології. 1991. №1. С. 106–130.
 20. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Жизномірська Оксана Ярославівна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2010. 278 с.
 21. Занік Ю. М. Інтелектуальна культура юриста: філософсько-правовий аспект : дис... канд. юрид. наук: 12.00.12 / Київський національний ун-т внутрішніх справ. – К., 2017.
 22. Іващенко А.В., Іващенко А.І. Модифікація методики розробленої Є. Гавриловою
 23. Інтелектуальна культура юриста: філософсько- психологічне обґрунтування: моногр. / Ю. М. Занік; Львів. ін-т внутр. справ при Нац.

- акад. внутр. справ України. – Л.: БаК, 2002. – С. 93-99.
24. Каламаж Р.В. Я-концепція як складова професійної самосвідомості юристів / Р.В. Каламаж // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». – Острог, 2016. – Вип. 7. – С. 156-164.
 25. Калошин В.Ф. Стрес у юридичній діяльності / В.Ф. Калошин // Конфлікти: сутність і подолання. – Х., 2008. – С. 107-220.
 26. Касьян Т. В. Проблеми та шляхи подолання стресу / Т. В. Касьян // Наука і освіта. 2020. № 11. С. 65-68.
 27. Кейси сімейної соціограми, Д. М. Туркова, кандидат психологічних наук, Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди 2021
 28. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. М.: Академический Проект, 2009. 943 с.
 29. Кобець О. В. Професіографічний аналіз діяльності суб'єктів правозастосовної діяльності. Проблеми освіти: наук.-метод. зб. Київ: Наук.-метод. центр вищої освіти. 2004. Вип. 38. С. 280–286.
 30. Кокун О.М. Опитувальник професійного самоздійснення. Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 7. С. 35–39.
 31. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О.М. Кокун. - К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2018. -200 с.
 32. Коновалова В.О., Шепітько В.Ю. Юридична психологія: Академічний курс: Підруч. для студ. юрид. спец. вищ. навч. закл. / В.О. Коновалова, В.Ю. Шепітько – К.: Концерн «Видавничий Дім «Ін Юре», 2004.
 33. Коростильова, Л. А. Психологія самореалізації особистості. - СПб., 2005. - С. 194.
 34. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. д-ра психол. наук 19.00.01. Київ, 2009. 511 а.
 35. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах / В.М. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим

доступу:

http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf

36. Корольчук М.С. Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості / М.С. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf
37. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. Том 10. Вип. 26. С. 467–481.
38. Крайнюк В. М. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / В. М. Крайнюк; заред. акад. С.Д. Максименка // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К.: Логос, 2007. Т.7, № 10. С. 178-183.
39. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості / В.М. Крайнюк. -- К.: Ніка - Центр, 2017. - 432 с.
40. Куліш, В. І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема / В. І. Куліш // Проблеми сучасної психології. – 2009.– Вип. 5. – С. 235–245.
41. Лазарус Р. С. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. Л. : Знання, 1970. С. 289
42. Ленській А. Н. Потреби, мотиви, емоції//Психологія емоцій. Тексти/Под ред. В. К. Валенаса Ю. Б. Гіппенрейтер.- М., 2010.
43. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко [Наук. монографія]. К.: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
44. Мартинюк І. А. Психолого-педагогічний супровід студентів під час навчання у ВНЗ : метод. посіб. Київ : НУБіПУ, 2019. 101 с.
45. Мигаль Г.В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г.В. Мигаль, О.Ф. Протасенко // Национальный аэрокосмический университет им. Н.Е. Жуковского «ХАИ». С. 248-252.

- [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу:
http://www.nbuu.gov.ua/portal/natural/vikit/2008_39/p_248-252.pdf
46. «Молодий вчений» •№ 5 (45) • травень, 2017 р. ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ
47. Мудрик А., Кихтюк О. До питання професійної компетентності юриста / Psychological Prospects Journal. Вип. 35. 2020. – С.83-100.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-83-100>
48. Наукове видання. К.: Либідь, 2020. 272с. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.tolerspace.org.ua/Skarbn.htm>
49. Наугольник Л.Б., Кіт В.В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. / Л.Б. Наугольник, В.В. Кіт / Науковий вісник Львівського державного уні-верситету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор В. В. Середа. – Львів: ЛьвДУВС, 2014. – Вип. 1. – 292 с. С. 102 – 110.
50. Овдієнко І. М. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. 2019. № 24. С. 73-80.
51. Пальм Г.А. Загальна психологія: навч. посіб. / Г.А. Пальм -К.: ЦНЛ, 2009.
52. Посохова Я.С. Професійне самоздійснення як психологічна проблема ефективної підготовки працівника поліції. Психологічні перспективи. 2019. №28. С.235-244.
53. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование. 1998. №2. С. 45-47.
54. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2019. 272 с.
55. Психологія успішного фахівця [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://childdevelop.com.ua/articles/psychology/444/>
56. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І.

- Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник ; за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
57. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М.:Педагогическое общество России, 2000. 591 с.
 58. Рибалко Л.С., Черновол-Ткаченко Р.І., Загребельний О.В. Техніки самоменеджменту в роботі правоохоронців. Адаптивне управління: теорія і практика. Серія «Педагогіка», 2020, №10 (19).
 59. Рубінштейн С. Л. Емоції//Психологія емоцій. Тексти/Под ред. В. К. Вілюнас, Ю. Б. Гіппенрейтер.- М., 2017.- С. 152-161.
 60. Семиченко В. А. Психология социальных отношений : модульный курс (лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы) для преподавателей и студентов. Київ : Магістр-S, 1999. 168 с
 61. Семиченко В.А. Психические состояния. К.: «Магістр – S», 2018. 104 с.
 62. Сідак Л. М. Морально-правова культура – основа професійної самореалізації юриста / Л. М. Сідак, К. В. Ципищук // Суперечності взаємодії моралі і права в сучасному українському суспільстві. – Харків: Право, 2019.– С.60-64.
 63. Сікорська Л.Б., Вовк Л.П., Волотовська Я.В. Психологічні умови стресостійкості молодих фахівців . Молодий вчений. 2017. № 5 (45). С. 223–226.
 64. Стаття УДК 159.9:378-051 Дубчак Г.М. Психологічні особливості прояву стресостійкості.
 65. Стаття «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг молоді на принципах «дружнього підходу»в Україні». Київ, 2018. 91с. С. 60-61.
 66. Стельмашук К. Р. Стрессоустойчивость как феномен: особенности стрессоустойчивости различных категорий детей-сирот / К. Р. Стельмашук // Навукова-тэарэтычны і навукова-метадычны часопіс «Адукацыя і выхаванне». Вип. 11 (299). Минск: РУП «Выдавецтва «Адукацыя і выхаванне», 2017. С. 18- 23.

67. Твердохлєбова Н.Є. Професійна самореалізація правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2020. №76(1). С. 162-166.
68. Тимошенко, Н. Професійна самореалізація як один із компонентів професійного самовдосконалення особистості [Електронний ресурс] / Н. Тимошенко // Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. – 2017 – Вип. 121 (2). – С. 158–161.
69. «Тип та рівень професійної самореалізації». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2020. №2. С. 126-131.
70. Філіпович А. Ю. Впровадження у навчальному процесі нових методів стресостійкості. *Науково-методичний збірник. Технології навчання*. 2017. Вип.16. С. 109–117.
71. Цакун, Т. М. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах / Т. М. Цакун // *Студентський альманах : зб. магістер робіть / Держ. заклад вищої освіти, Ун-т менедж. освіти, НАПН України*. – Київ, 2013.
72. Ценко, М. Б. Особистісна зрілість юриста / *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія: Філософія, 4, 2017. – С.150–160.
73. Черкашин А. І. Функціональні стани співробітників, працюючих в екстремальних умовах / А. І. Черкашин, М. І. Анікеєнко // *Вісн. Харк. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди*. –Харків : Вид-во: ФОП «Петрова І. В.»,2008. Вип. 24. С. 56–60
74. Черпіта М. М. Стресостійкість / М.М.Черпіта, А.Ю. Гурич, О.М. Джеджула // *Наукові записки [ВНАУ]*. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. –Вінниця: ВНАУ,2018. Вип. 2. С. 202-208.
75. Чхаїдзе А.О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Науковий журнал Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 51-58.
76. Штепа О.С. Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні

- особистості. Проблеми сучасної психології. 2021. № 53. С. 330-354.
77. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: [учеб. пособие] / Ю. В. Щербатых. СПб. [и др.]: Питер, 2006. 256 с.
 78. Яворовська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наукаіосвіта. 2018. №12. С. 216-220.
 79. Ярунскій Л. В. Психологічні основи системи попередження правопорушень у неповнолітніх: У 3 т. - Т. 3. - Комсомольськ-на-Амурі: Изд-во КГПИ, 2010. - 94 с.
 80. Diener E. Most people are happy. Psychological Science. 2006. Vol. 7. P. 181–185. Режим доступу: <http://psycnet.apa.org/record/1962-05808-001>
 81. Guilford J.P. Cognitive psychology's ambiguities: Some suggested remedies/ J.P. Guilford // Psychological Review. 1982. Vol. P. 48-59. Режим доступу: <http://psycnet.apa.org/record/1982-07070-001>
 82. Syst. Res., Behavioral Science, 1964. Volume 9, Issue 1 P. 8-17. –Режим доступу: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/bs.3830090103>
 83. <https://psyhosoma.com/uk/testuvannya-na-trivozhnist-shkala-tejlor/#:~:text=psyhosoma.com/uk/testuvannya%2Dna%2Dtrivozhnist%2Dshkala%2Dtejlor/>.
 84. <https://psyhosoma.com/uk/testuvannya-na-trivozhnist-shkala-tejlor/#:~:text=psyhosoma.com/uk/testuvannya%2Dna%2Dtrivozhnist%2Dshkala%2Dtejlor/>.

Аналіз наукової літератури

Всього джерел – 84

Джерел за останні п'ять років - 39

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 8
(9.10.13.47.54.57.59.75)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 31
(6.15.17.18.21.26.27.30.31.37.38.44.46.48.50.52.56.58.61.62.63.65.66.67.68.69.70.72.74.76.78)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика для виявлення схильності до стресу

Т. А. Немчина і Дж. Тейлора;

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»

На кожне питання потрібно відповісти "так", "ні" чи "іноді".

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Інтерпретація результатів тесту "Визначення ступеня схильності до стресу»

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями:

“так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.

За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий)

Низький (0-6 балів)

Вам можна позаздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі. Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то Ви, скоріше за все, віднеслись до тесту поверхово, тому що така степінь не піддавання стресам – це дійсно неймовірно.

Середній (6-21 балів)

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють.

Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (21-34 балів)

Рівень стресу - високий.

Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви незгущуєте фарби, то наслідки не за горами. Не нехуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя

Ключові слова: стресостійкість, професійний стрес, професійно важливі якості.

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Філліон

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога шире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1	Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застряють» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой)	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Мене раптово кидає то в жар, то в холод	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити	1 2 3 4 5 6 7 8
11	У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я відчуваю себе втомленим людиною	1 2 3 4 5 6 7 8
13	У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки)	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я спокійний (на) і безтурботний (на) *	1 2 3 4 5 6 7 8

15	Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, кольки, розлади або запори)	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я схвильований (а), стурбований (а), збуджений (а)	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути	1 2 3 4 5 6 7 8
210	Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу	1 2 3 4 5 6 7 8
211	У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима	1 2 3 4 5 6 7 8
112	Я відчуваю тяжкість на своїх плечах	1 2 3 4 5 6 7 8
213	Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці	1 2 3 4 5 6 7 8
214	Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести	1 2 3 4 5 6 7 8
215	Я відчуваю напруженість *	1 2 3 4 5 6 7 8

Примітка. * Зворотний питання

Шкала PSM-25 Лемура-Тесьє-Філліон

Обробка і інтерпретація результатів. Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

ППН більше 155 балів - високий рівень стресу, свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідності застосування широкого спектра засобів і методів для зниження нервово-психічної напруженості, психологічного розвантаження, зміни стилю мислення і життя.

ППН в інтервалі 154-100 балів - середній рівень стресу.

Низький рівень стресу, ППН менше 100 балів , свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень

Тест самооцінки стресостійкості С. Коухен і Г. Вілліансона

1	Наскільки часто несподівані прикрощі виводять вас з рівноваги?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
2	Наскільки часто вам здається, що самі важливі речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
3	Як часто ви відчуваєте себе «нервозним», пригніченим?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
4	Як часто ви відчуваєте упевненість в своїй здатності справитися зі своїми особистими проблемами?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
5	Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
6	Як часто ви в силах контролювати роздратування?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
7	Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не справитися з тим, що від вас вимагають?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
8	Чи Часто ви відчуваєте, що вам супроводить успіх?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
9	Як часто ви злитеся з приводу речей, які ви не можете контролювати?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4
10	Чи Часто ви думаєте, що нагромадилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?	Ніколи -0, Майже ніколи- 1, Іноді- 2, Досить часто - 3, Дуже часто -4

Оцінка стресостійкості	ВІК			
	<i>18-29</i>	<i>30-44</i>	<i>45-54</i>	<i>55-64</i>
Відмінно	0,5	2,0	1,8	1,3
Добре	6,8	6,0	5,7	5,2
Задовільно	14,2	13,0	12,6	11,9
Погано	24,2	2,3	22,6	21,9
Дуже погано	34,2	33,0	23,3	31,8

Оцінка стресостійкості

Комплексна оцінка проявів стресу Ю. В. Щербатих,

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порухення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії.

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і

друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість
9. Антисоціальна, конфліктна поведінка
10. Низька продуктивність діяльності
11. Порухення сну або безсоння
12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність
2. Підозрілість
3. Похмурий настрій
4. Відчуття постійної туги, депресія
5. Дратівливість, напади гніву
6. Емоційна «тупість», байдужість
7. Цинічний, недоречний гумор
8. Зменшення почуття впевненості в собі
9. Зменшення задоволеності життям
10. Почуття відчуженості, самотності
11. Втрата інтересу до життя
12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
2. Підвищення або зниження артеріального тиску
3. Прискорений або неритмічний пульс
4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
5. Порушення свободи дихання
6. Відчуття напруги в м'язах
7. Підвищена стомлюваність
8. Тремтіння в руках, судоми
9. Поява алергії чи інших шкірних висипань
10. Підвищена пітливість
11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла
12. Зниження імунітету, часті нездужання

Інтерпретація результатів комплексної оцінка проявів стресу

Ю. В. Щербатих,

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії

Методика «Тип і рівень професійної самореалізації» Е. А. Гаврилової.

1. У житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою.
2. Люди, які гарно знають мене, кажуть, що я легко втрачаю самовладання.
3. Моя майбутня робота – це те, чим я завжди хотів (-ла) б займатись.
4. Якби у мене завжди була необхідна сума грошей, я б вважав (-ла) за краще не працювати.
5. Зазвичай я гарно сплю.
6. Наразі я не володію глибокими професійними знаннями.
7. Для мене улюблена справа важливіша за гроші.
8. Я завжди відчуваю в собі сили долати життєві негаразди.
9. Друзі вважають, що я буду професіоналом у своїй справі.
10. Я помилюся(-лась) у виборі професії та профіля діяльності.
11. Я гостро переживаю моменти, коли не роблю нічого значущого.
12. Мабуть моя робота буде обтяжувати мене.
13. Людина завжди має займатись лише тим, що її цікавить.
14. Здійснивши якийсь прорахунок, я швидко відволікаюсь від думок про нього.
15. Я буду прагнути займати високі посади в своїй організації.
16. Я можливо зміню роботу, якщо будуть з'являтися вигідніші варіанти.
17. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую її подумки, наводячи все нові докази для захисту своєї точки зору.
18. Я не задоволений (-а) своїм матеріальним становищем.
19. Я можу захопитись роботою так, що забуваю про час і про себе.
20. Конфлікти та суперечки з однокласниками забирають у мене багато сил та емоцій.
21. Як правило, мій навчальний день проходить спокійно та легко.
22. Відсутність грошей – велика перепона для мене.
23. Я точно знаю, якими якостями мені необхідно володіти, щоб стати кращим(-ою) у своїй справі.
24. Перші роки, я не досягну особливих успіхів у своїй майбутній професії.
25. Мені приносить задоволення не лише результат, але і процес моєї роботи під час педагогічної практики.
26. У моєму житті невдач набагато більше, ніж успіхів.
27. Я працюю краще за інших студентів під час практичних, лабораторних занять, педагогічних практик.

28. У майбутньому, я вважаю, отримати високий дохід важливіше, ніж якісно виконати свою роботу.
29. З мене міг би вийти непоганий актор.
30. Мені часто не вистачає часу, щоб якісно виконати певну роботу.
31. Якби у мене було більше вільного часу, я б використовував (-ла) його для самоосвіти.
32. Моя зовнішність мене влаштовує.
33. Результати будь-якої моєї роботи вирізняються виключно високою якістю.
34. Мені не відома мета мого життя.
35. Одногогрупники, з якими я навчаюсь, поважають мене.
36. Мій соціальний статус у групі не відповідає моїм здібностям.
37. Часто я ставлю суспільні інтереси вище власних.
38. Я часто ніяковію, коли мені говорять компліменти.
39. Мене цікавлять всі нововведення, що стосуються моєї майбутньої професійної діяльності.
40. Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
41. Моє життя краще, ніж у більшості інших людей.
42. Я не задоволений (-на) своїм становищем серед одногогрупників.
43. Я маю чітке уявлення про цілі моєї майбутньої роботи.
44. Я не надто засмучуюсь, якщо не вдається досягнути досконалості у тому, що я роблю.
45. Я впевнений (-на), що моя майбутня робота приносить користь людям.
46. Погано оплачувана робота не приносить задоволення.
47. Я відчуваю, що можу подолати всі труднощі на шляху до своєї мети.
48. Я не завжди виконую свої обов'язки настільки добре, наскільки це можливо.
49. Я досить часто читаю газети, періодичні видання, літературні твори.
50. Мені не відомі всі мої здібності і таланти.
51. Я задоволений (-на) своєю долею.

Інструкція: Вашій увазі пропонується 51 твердження. Вкажіть, будь ласка, наскільки Ви згодні чи не згодні з кожним із них, для цього оберіть у бланку відповідний варіант і поставте знак «V».

Реєстраційний бланк методики

Дата	Стать	Вік (років, місяців)	Група	Ім'я
------	-------	----------------------	-------	------

№	Так	Частково вірно	Ні	№	Так	Частково вірно	Ні	№	Так	Частково вірно	Ні
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			
13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			
22				23				24			
25				26				27			
28				29				30			
31				32				33			
34				35				36			
37				38				39			
40				41				42			
43				44				45			
46				47				48			
49				50				51			
Сума				Сума				Сума			

Обробка та інтерпретація результатів методики «Тип і рівень професійної самореалізації» Е. А. Гаврилової.

Бали нараховуються та сумуються відповідно з ключем:

№	Так	Частково вірно	Ні	№	Так	Частково вірно	Ні	№	Так	Частково вірно	Ні
1	2	1	0	2	0	1	2	3	2	1	0
4	0	1	2	5	2	1	0	6	0	1	2
7	2	1	0	8	0	1	2	9	2	1	0
10	0	1	2	11	2	1	0	12	0	1	2
13	2	1	0	14	0	1	2	15	2	1	0
16	0	1	2	17	2	1	0	18	0	1	2
19	2	1	0	20	0	1	2	21	2	1	0
22	0	1	2	23	2	1	0	24	0	1	2
25	2	1	0	26	0	1	2	27	2	1	0
28	0	1	2	29	2	1	0	30	0	1	2
31	2	1	0	32	0	1	2	33	2	1	0
34	0	1	2	35	2	1	0	36	0	1	2
37	2	1	0	38	0	1	2	39	2	1	0
40	0	1	2	41	2	1	0	42	0	1	2
43	2	1	0	44	0	1	2	45	2	1	0
46	0	1	2	47	2	1	0	48	0	1	2
49	2	1	0	50	0	1	2	51	2	1	0
Сума				Сума				Сума			

Рівні професійної самореалізації – це її кількісні та якісні показники. За якісними показниками типи та рівні професійної самореалізації у використаній нами методиці можуть бути означені аналогічно з типами та рівнями самореалізації, які виокремила Л. Коростильова, а саме: примітивно-виконавчий (низький) – від 0 до 25 балів; індивідуально-виконавчий (середній) – від 26 до 77; реалізація ролей та норм (високий) – від 78 до 102.