

*Греса Н. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та прикладної психології і педагогіки, Харківського національного університету внутрішніх справ (м. Харків)*

## ОСОБЛИВОСТІ ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЮРИСТІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

*Поняття «опановуюча поведінка» ов'язують з особистісними характеристиками, що впливають на вибір і застосування стратегії подолання несприятливої ситуації, а також на результат цього подолання. У статті проаналізовані особливості копінг-стратегії та копінг - механізмів в когнітивній, поведінковій та емоційній сферах юристів з різним стажем роботи.*

*Понятие совладающего поведения связывают с личностными характеристиками, которые влияют на выбор и применение стратегии преодоления неблагоприятной ситуации, а также на результат этого преодоления. В статье проанализированы особенности coping-стратегий и coping - механизмов в когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферах юристов с разным стажем работы.*

*The concept of coping is associated with personal characteristics that influence a selection and application of strategy to overcome adverse situation and also to result of this overcome. In article features of coping-strategies and coping-mechanisms in the cognitive, behavioral and emotional spheres of lawyers with the different experience of work are analysed.*

**Постанова проблеми.** Впродовж всього життя практично кожна людина стикається з ситуаціями, які суб'єктивно переживаються як важкі і такі, що порушують звичний хід життя. Переживання таких ситуацій часто і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому. Вивчення поведінки, на подолання труднощів, в зарубіжній психології проводиться досліджень, присвячених аналізу “coping”-механізмів або “coping behavior”. Coping є індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і його психологічних можливостей [2].

Первинне поняття «копінг-поведінка» використовувалося в психології стресу і було визначене як сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу. Психологічне призначення копінга полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації. Р.М. Грановська і І.М. Нікольська відзначають, що поняття копінга за своїм змістом близько до поняття психологічного захисту, і основною відмінністю захисних автоматизмів від копінг-стратегій є неусвідомлене включення перших і свідоме використання других [9, с.184-185].

Копінг-поведінка виникає, коли людина потрапляє в кризову ситуацію. Будь-яка кризова ситуація наявність об'єктивної обставини і певного до нього людини залежно від його значущості, яке

супроводжується емоційно-поведінковими реакціями різного характеру і інтенсивності. Для того, що упоралося із стресом кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі особового досвіду, що є у нього (копінг-ресурсів). Опановуюча поведінка є результатом взаємодією копінг-стратегій і копінг-ресурсів [3, с.144-154].

Поняття «опановуюча поведінка» (подолання життєвих труднощів) пов'язують з особистісними характеристиками, що впливають на вибір і застосування стратегії подолання несприятливої ситуації, а також на результат цього подолання. Перешкоди, що зустрічаються в житті людини, мають своїм джерелом не тільки зовнішні (специфіку середовища), але і внутрішні (індивідуальні передумови) умови. Як захисні, так і опановуючі стилі реагування пов'язані з установками і переживаннями, відношенням до себе і іншим, із структурою життєвого досвіду, тобто з когнітивними, емоційними і поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки особливо в життєдіяльності юриста, як представника професій типу „людина-людина”, який працює в умовах підвищених соціальних, професійних, моральних та психологічних вимог [1, 3, 11].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема опановуючої поведінки набуває велику популярність в зарубіжній та вітчизняній психології. Цьому сприяє підвищення стресогенності

соціального життя і трудової діяльності людини, розширення спектру соціальних криз, природних катаклізмів і техногенних катастроф. Різноманітність стресогених ситуацій і чинників, а також індивідуально-психологічні особливості особистості обумовлюють різні способи (стратегії і стилі) опановуючої поведінки людини в стресових обставинах життєдіяльності людини. Витоки сучасних досліджень подолання життєвих труднощів і стресів можна виявити в роботах, опублікованих в кінці ХІХ, - початку ХХ сторіччя представниками психоаналітичного напрямку. Велика частина робіт З. Фрейда сфокусована на засобах, за допомогою яких чоловік справляється з неприємними відчуттями за допомогою пригнічення їх, або використовуючи інші захисні механізми. В рамках психоаналітичного підходу опановуюча поведінка у вигляді «копінга» трактується як досконаліші форми психологічного захисту [12, с.25-26]. В російській психології поняття «копінг» включено в структуру стресу і переводиться як психологічне подолання або опанування, що включає комплекс способів та прийомів подолання дезадаптації і стресових станів. Поняття «копінг» включає багатообразні форми активності людини, воно охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, узяти під контроль або пом'якшити. В даний час можна виділити три підходи в тлумаченні поняття «копінг»: як один із способів психологічного захисту (трактується в термінах динаміки Его, використовуюваного для ослаблення напруги; як відносно постійну схильність відповідати на стресові події певним чином (розглядається в термінах рис особистості); як динамічний процес зіткнення суб'єкта із зовнішнім світом, який визначається особливостями їх взаємодії на різних стадіях розвитку цього процесу [7].

Термін «опановуюча поведінка» у вітчизняній психології з'явився в 1990 роках та теоретичні, методичні та практичні питання розвитку стресу і протидії йому знайшли віддзеркалення в роботах Л. Г. Дикої, А. Б. Леонової, В. І. Медведєва, П. В. Симонова і ряду інших дослідників [4, 8, 10].

Крюкова Т. Л. розглядає опановуючу поведінку в руслі когнітивно-поведінкового

підходу і розуміє під цим терміном соціальну поведінку або комплекс усвідомлених адаптивних дій (когнітивних, афектних, поведінкових), які дозволяють людині справлятися з внутрішньою напругою і дискомфортом адекватними особистісними особливостями і ситуації. Крюкова Т. Л. відзначає, що вивчення опановуючої поведінки повинне бути включене в контекст труднощів, на які воно спрямовано [6, с.72-73]. Бодров В. А. вважає, що процес «опановуючої поведінки», «поведінки подолання» є проявом індивідуальних способів взаємодії з навколишнім світом (соціальною, професійною і подібними ситуаціями), в якому виявляються особливості суб'єкта і характеристики ситуації, відбиті в його свідомості в категоріях цінності, значущості, складності і наслідків конкретної події. Така поведінка суб'єкта виступає як спосіб протидії, захисту від небажаного дії ситуації шляхом перетворення, зниження або помягчення її вимог, уникнення, звикання, пристосування до ситуації в цілях зниження або ліквідації умов розвитку стресу [1, с.56-67].

Нартова-Бочавер С. К. відзначає, що якщо раніше копінг вступає в дію, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність звичних реакцій і потрібні нові витрати, а рутинного пристосування недостатньо, то з часом це поняття почало використовуватися не тільки стосовно екстремальних умов, але і для опису поведінки людей в складних життєвих ситуаціях, при хронічній дії стресорів і повсякденних негативних і радісних подій [2]. На думку автора, широка поширеність терміну копінг, можна пояснити тим, що він відображає дві тенденції сучасної психології особистості: «По-перше, це перенесення уваги з суб'єкта на цілісну ситуацію, в якій він діє. Саме ситуація багато в чому визначає логіку поведінки людини і міру відповідальності за результат його вчинку. По-друге, це закріплення позицій ідеографічного підходу в психології, орієнтованого не на загальне і постійне в особистості, а на особливе та змінливе, властиве конкретній людині в певних умовах».

В даний час визнаними є основні три теоретичні моделі: модель Его-психології, модель характерної риси або схильності та контекстуальна модель. Кожна з цих

моделей обумовлює своєрідний погляд на механізми подолання стресу і на оцінку його результатів. Его-психологічна модель базується на концепції систем захисту, таких як несвідомі адаптивні механізми. Вайлант вважає, що існує ієрархія таких механізмів відповідно до рівнів їх розвитку. У найвищий рівень входять такі адаптивні процеси, як сублімація, альтруїзм, придушення і гумор. Наступний, менш «зрілий», рівень складається з невротичних механізмів, таких як інтелектуалізація, формування реакції зсув і дисоціація. Далі йде «незрілий» рівень, механізми якого включають уяву, проекцію, іпохондрію, пасивно-агресивну поведінку і вихід з дії. І нарешті, найменш розвиненими є психічні механізми, що містять заперечення зовнішньої реальності, спотворення і брехливу проекцію. Дану модель активно розробляла Н.Хаан, використовувала термін «подолання стресу» в контексті цієї моделі стосовно найбільш досконалих або зрілих Его-процесів. Его-психологічна модель має деякі обмеження. По-перше, вона не враховує характер стресових умов. Більш того, его-процеси зазвичай оцінюються на основі першочерговості як адаптивні або неадаптивні, зрілі або незрілі. Проте незріла стратегія, така як заперечення, може бути іноді високоадаптивною, а зріла стратегія, така як гумор, може бути неадаптивною, якщо вона використовується невідповідним, неадекватним чином. По-друге, подолання стресу, визначуване у вигляді процесів захисту, надає велике значення зниженню напруги і відновленню рівноваги, але приділяє невелику увагу функціям власне подолання стресу, сфокусованим на вирішенні проблеми. Підтримка емоційної рівноваги є важливою функцією подолання стресу, але воно не вирішує проблеми [2].

Модель особистісних рис. Припущення, лежаче в основі цієї моделі, полягає в тому, що подолання стресу як мінлива особливість особистості впливає на поведінку в широкому спектрі ситуацій. Вважають, що дії індивіда при подоланні стресу в різних умовах можна прогнозувати на основі оцінки характерної індивідуальної особливості або схильності до подолання стресу. На жаль, вимірювання характерних особливостей подолання стресу взагалі не зумовлюють те, як людина справляється із стресом в реальних стресових ситуаціях [11].

Контекстуальна (ситуаційна) модель. У цій моделі подолання стресу оцінюється щодо певних стресових умов або ситуацій. Припущення, лежаче в основі контекстуальної моделі, полягає в тому, що на наміри і дії при подоланні стресу робить вплив взаємозв'язок між людиною і контекстом потенційно стресовій ситуації. Варіант моделі, яку розробив Фолкмен, заснований на когнітивній оцінці стресу. У цій моделі подолання стресу визначається як зміна намірів і дій, які індивід використовує для того, щоб подолати зовнішні і/або внутрішні вимоги, визначувані взаємозв'язком людини і стресових умов середовища. Три межі відрізняють дану модель від раніше викладених. По-перше, подолання стресу розглядається як абсолютно усвідомлений процес. У других, процеси подолання стресу ієрархічно не реалізуються на основі критеріїв їх зрілості або ефективності по критеріях їх значущості, а оцінюються по контекстуальних критеріях. В - третіх, подолання стресу, швидше за все, є не стабільною рисою особистості, а динамічною характеристикою, що відображає мінливість цього процесу [2]. З позиції когнітивної теорії стресу і адаптації процес подолання починається з когнітивної оцінки людиною його взаємозв'язку з умовами середовища. Лазарус Р. описує три типи когнітивної оцінки, які впливають на процес подолання [7, с.38-44]. Первинна оцінка визначається ступенем сприйнятої загрози, властивостями стресора, психологічними особливостями індивіда. Вона дозволяє зробити висновки про оцінку ситуації як загрозовою або як про ситуацію зміни. Існує три види подій, що піддаються первинній оцінці: події, що не зачіпають індивіда і що відповідно не вимагають ніякої реакції; позитивні події, які можуть бути або бажаними, або нейтральними; події, що оцінюються як стресові. Стресову оцінку Р. Лазарус також підрозділяв на три типи: травмуюча втрата, втрата; оцінка загрози; оцінка складного завдання. Вторинна оцінка критично доповнює первинну і визначає, якими методами людина може впливати на негативні події і їх результат, тобто на процес вибору механізму і ресурсів подолання стресу. Вторинна оцінка - це процес, за допомогою якого індивід оцінює, що може бути зроблене для того, щоб подолати або запобігти шкоді або поліпшити

позитивний стан справ, тобто при цьому оцінюються можливості подолання стресу. І останній вид оцінки - переоцінка, яка ґрунтується на зворотному зв'язку від результату взаємного зіставлення перших двох оцінок, що може привести до зміни первинної оцінки і внаслідок цього до перегляду своїх можливостей, здібностей впливати на дану ситуацію, тобто до корекції вторинної оцінки. Після когнітивної оцінки ситуації включаються (свідомо або несвідомо) механізми подолання - копінг-процес. Таким чином, на копінг впливають: оцінка ступеня загрози; оцінка ресурсів, необхідних для того, що упоратись з ситуацією; оцінка власних дій, їх успішності в подоланні стресу [7].

Згідно контекстуальної моделі, подолання стресу виконує дві основні функції: вирішення проблеми (подолання стресу, сфокусоване на проблемі) і регулювання емоцій (подолання стресу, сфокусоване на емоціях). Для аналізу і розрізнення цих двох функцій запропоновано використовувати декілька концептуальних категорій. Перлін і Шулер говорять про реакції, які змінюють ситуацію, що породжує стресові відчуття, і контролюють значення стресового відчуття з моменту його виникнення до настання дістреса. Автори звертають увагу на когнітивну активність, яка впливає на організацію уваги і змінює суб'єктивне значення випадку, події для збереження сприятливого стану, а також на дії, які можуть впливати на конкретні умови взаємозв'язку людини і середовища [2].

Контекстуальна модель також має свої обмеження. Для успішного подолання стресу повинна існувати деяка незалежність від тимчасового чинника (тривалість дії) і характеру ситуації. Проте контекстуальні оцінки подолання стресу показали, що люди змінюють свої стратегії подолання стресу від ситуації до ситуації в залежності, наприклад, від того, чи є конкретний випадок неприємністю, втратою або загрозою, а також від соціальної ролі людини, від характеристик фізичних і соціальних чинників середовища, від того, чи знаходиться він в небезпеці і який вибір стратегії поведінки їм зроблений для подолання стресу і ін. [1, с.56-67]. Проте сьогодні можна говорити про те, що

фактично склався інтеграційно особистісно-ситуаційний підхід, який сприяє новому розумінню відносин «особистості» і «середовища». Згідно даному підходу, люди відрізняються по ступеню прояву стабільності їх особистісних особливостей в різних ситуаціях; ситуації відрізняються один від одного по тому, наскільки вони сприяють або перешкоджають прояву індивідуальних відмінностей людей; люди з певними особистісними особливостями мають тенденцію вибирати певні типи соціальних ситуацій та інше. Когнітивне оцінювання і надання психологічного значення ситуаціям різного типу і рівня стресогенності роблять вплив на вибір способів подолання.

**Мета** дослідження - вивчити стратегії опановуючої поведінки юристів з різним стажем роботи.

**Основний матеріал та результати дослідження.** Дослідження особливостей опановуючої поведінки виконувалася на базі Дергачівського районного суду Харківської області. У дослідженні брали участь чоловіки та жінки з різним стажем роботи юристом. В ході дослідження всі досліджувані були розділені на три групи:

Першу групу склали чоловіки та жінки зі стажем роботи до трьох років, у кількості 16 осіб;

В другу групу досліджуваних увійшли чоловіки та жінки зі стажем роботи від 5 до 7 років роботи юристом, у кількості 18 осіб;

Третю групу склали чоловіки та жінки зі стажем роботи юристом більш десяти років, у кількості 15 осіб.

Як відомо успішність опанування залежить від реалізації загальних завдань копінг-стратегій які допомагають: мінімізації негативних дій обставин і підвищення можливостей відновлення; терпіння, пристосування або регулювання та перетворення життєвих ситуацій; підтримка позитивного, образу «Я», упевненості в своїх силах; підтримка емоційної рівноваги; підтримка та збереження достатньо тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

За допомогою методики «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса нами були досліджені особливості певних копінг-стратегій юристів з різним стажем роботи. Результати дослідження наведені в таблиці 1.

Частота зустрічаємості копінг-стратегій юристів з різним стажем роботи (%)

Копінг-стратегії	Групи			P		
	Стаж роботи до 3-х років	Стаж роботи 5-7 років	Стаж роботи більше 10 років	1,2	1,3	2,3
Конфронтація	77,7	50,2	44,4	0,05	0,05	-
Дистанціювання	44,4	61,1	97,2	-	0,001	0,01
Самоконтроль	77,2	46,7	48,2	0,05	0,05	-
Соціальна підтримка	50	66,6	55,5	-	-	-
Відповідальність	75	58,3	83,4	-	-	-
Втеча	66,6	58,3	75	-	-	-
Планування	44,4	61,2	66,6	-	-	-
Позитивна переоцінка	47,6	76,4	41,4	0,05	-	0,05

Із даних наведених в таблиці 1. видно, що для юристів з 3-х річним стажем роботи найбільш характерними є наступні копінг-стратегії: конфронтація (77,7%), самоконтроль (77,2%) та відповідальність (75%). Найменш вираженими виявилися такі копінг-стратегії як дистанціювання, планування та позитивна переоцінка (44,4% ; 44,4% та 47,6%, відповідно). Для юристів зі стажем роботи 5-7 років найбільш характерними є наступні копінг-стратегії: позитивна переоцінка (76,4%) та соціальна підтримка (66,6%) та практично не властивий самоконтроль(46,7%) та конфронтація(50,2%).

В свою чергу для юристів з 10-ти річним стажем значна відсоткова перевага таких копінг-стратегій як дистанціювання (97,2%) та відповідальність (83,4%). Практично не властиві такі копінги як самоконтроль та позитивна переоцінка.

Порівняльний аналіз свідчить про те, що такі копінг-стратегії як конфронтація (77,7%, 50,2% та 44,4%,  $p_{1,2} \leq 0,05$ ,  $p_{1,3} \leq 0,05$ ) та самоконтроль (77,2%, 46,7% та 48,2%,  $p_{1,2} \leq 0,05$ ,  $p_{1,3} \leq 0,05$ ), вірогідно частіше використовують юристи зі стажем роботи до трьох років, ніж досліджувані зі стажем роботи 5-7 років та більше 10 років роботи юристом. Тобто юристам з 3-х річним стажем властива агресивно-наступальна поведінка в боротьбі з життєвими труднощами, а також здатність відокремитися від ситуації і зменшити її значущість. Також їм властивий самоконтроль, який посилює регуляцію відносно власних дій та відчуттів. В свою чергу в групі юристів зі стажем роботи 5-7 років вірогідно частіше зустрічаються наступна копінг-стратегія: позитивна переоцінка (76,4% 47,6% та 41,4%, при

$p_{1,2} \leq 0,05$ ,  $p_{2,3} \leq 0,05$ ), ніж у юристів зі стажем роботи до 3-х років та більше 10-ти років. Тобто їм властиво посилювати позитивне значення складної ситуації з фокусуванням на зрості власної особистості.

А юристи зі стажем роботи більше 10-ти років вірогідно частіше використовують копінг-стратегію дистанціювання (97,2%, 44,4% та 61,1%, при  $p_{2,3} \leq 0,01$ ,  $p_{1,3} \leq 0,001$ ), ніж досліджувані юристи двох інших груп. Таким чином юристи зі стажем роботи більше 10-ти років спрямовують когнітивні зусилля на відокремлення ситуації та зменшення її значимості. Відносно інших копінг-стратегій достовірних відмінностей не реєструється.

В цілому отримані результати свідчать, що юристи зі стажем роботи до 3-х років використовують конфронтаційний копінг, який має агресивні дії щодо стресової ситуації, але при цьому вони намагаються не показувати власні відчуття, не діяти занадто активно, а краще намагатися знайти інші засоби рішення проблеми або порадитися з родичами чи людиною яку поважають. Для юристів зі стажем роботи 5-7 років властиво використовувати позитивну переоцінку, яка сфокусована на можливості виразити себе творчі, намагатися змінитися в позитивну сторону та розглядати виниклу проблему як можливість збагатити власний досвід або знаходити нову віру в щось інше. Юристи зі стажем роботи більше 10-ти років намагаються в стресовій ситуації використовувати дистанціювання, яке дозволяє їм вести себе так, ніби нічого не відбулося або змиритися з виниклою ситуацією, а також не спілкуються з людьми для того, щоб інші не знали як погано йдуть діла стосовно певної ситуації.

## Питання психології

Також за допомогою методики Е.Хайма «Визначення копінг-механізмів» нами були визначені стилі опанування стресом юристів з різним стажем роботи. Також як відомо стратегії опанування стресом можуть бути: продуктивними, відносно продуктивними і непродуктивними. Аналіз когнітивних,

емоційних та поведінкових копінг-механізмів відбувався окремо.

Як відомо, когнітивні копінг-стратегії дозволяють нейтралізувати стресову напругу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і рівня контролю. Частота вибору когнітивних копінг-стратегій в групах досліджуваних наведена в таблиці 2.

Таблиця 2.

Частота вибору когнітивних копінг-стратегій юристів з різним стажем роботи (%)

Копінг-стратегії	Групи			P		
	Стаж роботи до 3-х років	Стаж роботи 5-7 років	Стаж роботи більше 10 років	1,2	1,3	2,3
Продуктивні	25	55,5	26,7	0,05	-	0,05
Відносно продуктивні	56,2	44,5	-	-	0,001	0,001
Непродуктивні	18,8	-	73,3	0,01	0,001	

Як видно з результатів наведених в таблиці 2. юристи зі стажем роботи до 3-х років використовують відносно продуктивні копінг-стратегії (56,2%), а непродуктивні когнітивні копінг-стратегії використовують значно рідше 18,8%. Це дозволяє стверджувати, що для даних респондентів характерні такі стратегії, які допомагають упоратися із стресом тільки в деяких ситуаціях, наприклад, в не дуже значущих або при невеликому стресі. У таких ситуаціях вони використовують такі когнітивні відносно продуктивні копінг-стратегії як «відносність», «додача сенсу», «релігійність» («якщо щось трапилося, то так завгодноБогові»). Також їм властиво вибирати продуктивні копінг-стратегії, які дозволяють їм швидко і успішно упоратися зі стресом. У цій ситуації вони вибирають стратегію «збереження самовладання» або «установка власної цінності». Також іноді в стресових ситуаціях вони обирають таку непродуктивну копінг-стратегію як «розгубленість» та «упокорювання».

Досліджувані юристи зі стажем роботи 5-7 років частіше за все виявляють продуктивні та відносно продуктивні копінг-стратегії (55,5% та 44,5% відповідно) при відсутності непродуктивних копінг-стратегій опанування. Тобто справитися із стресом їм допомагає когнітивна продуктивна стратегія – «збереження самовладання», а також у не дуже значущих ситуаціях або при невеликому стресі вони використовують наступні відносно продуктивні стратегії: «додача сенсу» («Я додаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я удосконалюю себе») та «відносність» (Я говорю собі: в

порівнянні з проблемами інших людей мої - це дурниці).

В свою чергу для юристів зі стажем роботи більше 10-ти років значна відсоткова перевага використання непродуктивних когнітивних копінг-стратегій (73,3%), при мінімальному використанні продуктивних(26,7%) та відсутності відносно продуктивних копінг-стратегій (0%). Таким чином юристи зі стажем роботи більше 10-ти років в ситуаціях стресу використовують непродуктивні когнітивні копінг-стратегії: «ігнорування» та «дисиміляція». У ситуації стресу вони говорять собі: «В даний час є щось важливіше, ніж ці труднощі». Або ж: «Це незначні труднощі, не все так погано, в загалі все добре».

Порівняльний аналіз свідчить про те, що продуктивні когнітивні копінг-стратегії вірогідно частіше використовують юристи зі стажем роботи 5-7 років, ніж досліджувані інших двох груп (55,5%, 26,7% та 25%,  $p_{1,2} \leq 0,05$ ,  $p_{2,3} \leq 0,05$ ). Стосовно таких когнітивних копінг-стратегій як відносно продуктивні вірогідно частіше реєструється у юристів зі стажем роботи до 3-х років та 5-7 років, ніж в групі юристів зі стажем більше 10-ти років (56,2%, 44,5% та 0%,  $p_{1,3} \leq 0,001$ ,  $p_{2,3} \leq 0,001$ ). І навпаки, в групі юристів зі стажем роботи більше 10-ти років вірогідно частіше зустрічаються непродуктивні когнітивні копінг-стратегії при порівнянні з першою та другою групою (73,3%; 18,8% та 0%,  $p_{1,2} \leq 0,01$ ;  $p_{1,3} \leq 0,001$ ).

Результати дослідження поведінкових копінг-стратегій наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Частота вибору поведінкових копінг-стратегій юристів з різним стажем роботи (%)

Копінг-стратегії	Групи			P		
	Стаж роботи до 3-х років	Стаж роботи 5-7 років	Стаж роботи більше 10 років	1,2	1,3	2,3
Продуктивні	62,6	66,7	53,3	-	-	-
Відносно продуктивні	18,7	33,3	46,7	-	0,05	-
Непродуктивні	18,7	-	-	0,01	0,01	-

З результатів дослідження наведених в таблиці 3 видно, що всі юристи з різним стажем роботи найчастіше використовують поведінкові продуктивні копінг-стратегії (62,6%, 66,7% та 53,3%, відповідно). Такі як: «альтруїзм» (прагнуть допомогти людям і в цих турботах забувають про свої труднощі), «співпраця»(використовують співпрацю з значимими людьми, щоб подолати певні труднощі) та «звернення»(шукають людей здатних допомогти радою).

Також юристам з різним стажем роботи властиво використовувати відносно-продуктивні поведінкові стратегії (18,7%, 33,3% та 46,7%, відповідно) в деяких ситуаціях, наприклад не дуже значущих або при невеликому стресі, такі як: «відвернення» та «компенсація» (прагнуть відвернутися і розслабитися за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі і тому подібне).

Стосовно юристів зі стажем роботи до 3-х років вони використовують також поведінкові неконструктивні копінг-стратегії (18,7%), а іншим юристам зі стажем 5-7 та більше 10-ти років непродуктивні копінги не властиві. Досліджувані юристи зі стажем до 3-х років обирають такі види копінг-стратегій, як «активне уникнення» (всіляко

уникають зосередження на своїх проблемах) і «відступ» (ізолюються, прагнуть залишитися наодинці з собою). Ці стратегії не усувають стресовий стан, а навпроти, сприяють його посиленню.

Порівняльний аналіз отриманих даних свідчить, що у юристів зі стажем роботи більше 10-ти років вірогідно частіше реєструється відносно продуктивні поведінкові копінг-стратегії, ніж у юристів до 3-х років стажу (46,7% та 18,7%,  $p_{1,2} \leq 0,01$ ;  $p_{1,3} \leq 0,01$ ). І навпаки в групах досліджуваних юристів зі стажем роботи до 3-х років вірогідно частіше зустрічаються непродуктивні поведінкові копінг-стратегії, ніж в першій та другій групі досліджуваних (18,7%, 0% та 0%,  $p_{1,2} \leq 0,001$ ;  $p_{1,3} \leq 0,001$ ). Також порівняльний аналіз свідчить, що не залежно від стажу роботи всі досліджувані більш у стресових ситуаціях використовують продуктивні поведінкові копінг-стратегії (62,6%, 66,7% та 53,3%, відповідно). Достовірних відмінностей по даному показнику між групами не виявлено.

Також нами був зроблено аналіз продуктивності та непродуктивності емоційних копінг-стратегій, отримані результати наведені в таблиці 4.

Таблиця 4.

Частота вибору емоційних копінг-стратегій юристів з різним стажем роботи (%)

Копінг-стратегії	Групи			P		
	Стаж роботи до 3-х років	Стаж роботи 5-7 років	Стаж роботи більше 10 років	1,2	1,3	2,3
Продуктивні	-	55,5	53,3	0,001	0,001	-
Відносно продуктивні	56,3	44,5	46,7	-	-	-
Непродуктивні	43,7	-	-	0,001	0,01	-

Як бачимо з таблиці 4 в групі досліджуваних юристів зі стажем роботи до 3-х років перевага віддається відносно продуктивним та непродуктивним емоційним копінг-стратегіям - (56,3% та 43,7), при відсутності продуктивних копінгів подолання стресу. Це такі стратегії як «емоційна розрядка» та непродуктивні «агресивність», «придушення емоцій»,

«самозвинувачення» («Я вважаю себе винуватим і отримую по заслугам»).

А юристи зі стажем 5-7 та більше 10-ти років роботи майже в однаковій частоті домінують продуктивні (55,5% та 53,3%) та відносно продуктивні емоційні копінг-стратегії (44,5% та 46,7), при відсутності непродуктивних емоційних механізмів подолання стресу. Тобто юристи зі стажем роботи 5-7 років та більше 10-ти років або

обурюються несправедливістю долі до себе і протестують проти цього (протест), або довіряють подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти їм (пасивна кооперація).

Порівняльний аналіз свідчить про те, що досліджувані з юристи зі стажем роботи до 3-х років вірогідно частіше обирають непродуктивні копінг-стратегії в емоційній сфері, ніж досліджувані двох інших груп (43,7%, 0% та 0%,  $p_{1,2} \leq 0,001$ ;  $p_{1,3} \leq 0,001$ ). Та навпаки у юристів зі стажем роботи 5-7 років та більше 10-ти років вірогідно частіше реєструється продуктивні емоційні копінг-стратегії, ніж юристи стаж роботи яких до 3-х років (55,5%, 53,3% та 0%,  $p_{1,2} \leq 0,001$ ;  $p_{1,3} \leq 0,001$ ). Стосовно відносно продуктивних емоційних копінг-стратегій вірогідних відмінностей між групами виявлено не було.

Таким чином отримані дані відносно продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій в ситуаціях опанування стресу свідчать, що юристи зі стажем роботи до 3-х років в ситуації стресу найчастіше використовують або продуктивні, відносно продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. Юристи зі стажем роботи 5-7 років використовують або продуктивні, або відносно продуктивні в усіх сферах діяльності. А непродуктивні когнітивні копінг-стратегії в стресовій ситуації використовують частіше юристи зі стажем роботи більше 10-ти років, а в емоційній та поведінковій сфері їм властиві продуктивні та відносно продуктивні копінг-механізми подолання стресу.

**Висновки.** Життя людини в сучасному суспільстві припускає його існування і розвиток в умовах крайньої невизначеності. Нестабільність економічних, політичних та соціальних умов приводить до проблем орієнтування людини в його соціальній дійсності, а також неможливості здійснення точного прогнозу свого майбутнього. У зв'язку з цим особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією та вироботкою особових ефективних стратегій подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка - це форма поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це поведінка, направлена на пристосування до обставин і припускаючи сформоване уміння використовувати певні засоби для подолання

емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується вірогідність усунення дії стресорів на особистість. По-перше стратегія опановуючої поведінки багато в чому залежить від характеру оцінки конкретної важкої ситуації, по-друге, ефективна поведінка - це репертуар копінг-стратегій, які людина свідомо і гнучко використовує в цілях підтримки необхідної для нього якості життя.

Дослідження особливостей опановуючої поведінки юристів з різним стажем роботи дозволяє зробити наступні висновки:

1. Пристосування або регулювання життєвих ситуацій у юристів зі стажем роботи до 3-х років відбувається за рахунок таких копінг-стратегій як конфронтація та самоконтроль. Тобто в ситуації стресу їм властиво проявляти агресивні дії щодо зміни ситуації, але при цьому вони намагаються не показувати власні відчуття та не діяти занадто активно за рахунок самоконтролю. Для юристів зі стажем роботи 5-7 років властиво використовувати таку копінг-стратегію як позитивна переоцінка, яка сфокусована на можливості виразити себе творчі, намагатися змінитися в позитивну сторону та розглядати виниклу проблему як можливість збагатити власний досвід, а також звертатися до релігійних вимірів. Юристи зі стажем роботи більше 10-ти років намагаються в стресовій ситуації використовувати копінг-стратегію - дистанціювання, яке дозволяє їм вести себе так, ніби нічого не відбулося або змиритися з виниклою ситуацією.

2. Для юристів зі стажем роботи до 3-х років властиві всі види копінг-механізмів опанування стресом в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах. В когнітивній сфері вони використовують відносно продуктивні копінг-стратегії як «відносність», «додача сенсу», «релігійність». Також іноді в стресових ситуаціях вони обирають таку когнітивну непродуктивну копінг-стратегію як «розгубленість» та «упокорювання». В поведінковій сфері їм властиві продуктивні копінг-механізми - «альтруїзм», «співпраця» та «звернення», відносно продуктивні «відвернення» та «компенсація» та непродуктивні такі як «активне уникнення» та «відступ».

Для юристів зі стажем роботи 5-7 років властиво використовувати продуктивні та відносно продуктивні копінг-механізми в усіх сферах. В когнітивній - «збереження



## Питання психології

самовладання» та відносно продуктивні стратегії: «додача сенсу» і «відносність». Відносно копінг-механізмів юристи зі стажем більше 10-ти років в когнітивній сфері більше використовують непродуктивні копінги, такі як «ігнорування» та «дисиміляція», які не усувають стресовий стан, а навпаки сприяють його посиленню.

Також для юристів зі стажем роботи 5-7 років та більше 10-ти років в поведінковій

сфері властиво використовувати продуктивні копінги - «альтруїзм», «співпраця» і «звернення» та відносно продуктивні «відвернення» і «компенсація». В емоційній сфері вони здатні до такого продуктивного копінг-механізму як: «протест», а також їм властиві відносно продуктивні копінги подолання – «пасивна кооперація» та «емоційна розгрукка».

## Література

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. / В. А. Бодров. - М.: ПЕР-СЭ. – 2006. – с. 56-67.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.: ил. – (Серия «Практикум»).
3. Водопьянова Н. Е. Активная жизненная позиция личности и профессиональная адаптация в условиях социально-экономического кризиса. // Психологические проблемы самореализации личности./ Вып. 2 / Под ред. А. А. Реана, Л. А. Коростылевой. - СПб., 1998. – с. 144-154.
4. Дикая Л. Г. Становление новой системы психологической регуляции в экстремальных условиях деятельности. / Л. Г. Дикая. - Принцип системности в психологических исследованиях. - М., 1990. -с.103 - 114.
5. Китаев – Смык Л. А. Психология и концепция стресса. / Л. А. Китаев – Смык.- В кн.: Хрестоматия по психологии: [учеб. пособие для студентов педагогических институтов]. - М., 1987. – 342 с.
6. Крюкова Т. Л. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении. / Психология общения 2000: проблемы и перспективы. Отв. Ред. А. А. Бодалев. – М.: Уч.-метод. Коллектор «Психология», 2000. – с. 72-73.
7. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. // Эмоциональный стресс / Под. Ред. Л.Леви. – Л.: Медицина, 1970. – с. 38-44.
8. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. / А. Б. Леонова // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 2000. №3. – с. 123-128.
9. Никольская И. М. Диагностика эмоциональных и поведенческих отклонений у школьников. / И.М. Никольская // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. - № 2. – 1996. – с. 184-185.
10. Медведев В. И. Психологические реакции человека в экстремальных условиях. / В. И. Медведев. - Экологическая физиология человека. Адаптация человека к экстремальным условиям среды. – М.: Наука, 1979.- с. 625-672.
11. Росс Л. Человек и ситуация. / Л. Росс, Р. Нисбетт Уроки социальной психологии / Пер. С англ. – М.: Аспект Пресс, 2000.- 340 с.
12. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. / А. Фрейд. – М.: Эксмо, 2003. – 256 с.