

Научная статья
УДК 159.942
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-7

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ЮРИСТАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Наталья Ивановна Хохлова^{1✉}, Людмила Васильевна Шибаета²

¹ Сургутский государственный университет, Сургут, Россия

² Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

¹ Hohlova-ni@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0001-8266-9629>

² shibaeva2003@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9261-9860>

Аннотация. В данной статье представлен сравнительный анализ стратегий преодоления профессионального стресса людьми зрелого возраста, работающими в юридической сфере и во внебюджетных организациях, предоставляющих услуги. Систематизированы и ранжированы ситуации, вызывающие стресс у респондентов. Показано, что у людей зрелого возраста, работников юридической организации, преобладают неконструктивные стратегии разрешения стрессовых ситуаций: «Избегание», «Агрессивные действия», «Асоциальные действия». Доказано, что противоречие между нравственно-этическими вопросами и профессиональными достижениями в юридической сфере становится ключевым фактором фиксации непродуктивных стратегий преодоления профессионального стресса у респондентов. Обозначены тенденции решения сложившейся негативной ситуации.

Ключевые слова: зрелый возраст, юридическая сфера, профессиональный стресс, юрист

Благодарности: авторы благодарят выпускника направления «Психология служебной деятельности» Сургутского государственного университета Э. Т. Сапарову за помощь в сборе данных для исследования.

Шифр специальности: 5.3.7. Возрастная психология.

Для цитирования: Хохлова Н. И., Шибаета Л. В. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций юристами зрелого возраста // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 48–53. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-7.

Original article

STRESS COPING STRATEGIES USED BY MATURE-AGED LAWYERS

Natalia I. Khokhlova^{1✉}, Lyudmila V. Shibayeva²

¹ Surgut State University, Surgut, Russia

² Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia

¹ Hohlova-ni@yandex.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0001-8266-9629>

² shibaeva2003@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-9261-9860>

Abstract. The article deals with a comparative analysis of professional stress coping strategies used by mature-aged lawyers of a legal sector and those working in private organizations providing services. Situations generating stress in respondents have been organized and prioritized. It is demonstrated that mature-aged lawyers of the legal sector mainly use such non-constructive strategies as “avoidance behavior”, “aggression” and “antisocial behavior” to cope with stress. It has been proved that the contradiction between moral and ethic issues and professional achievements in the legal sector is a key factor for fixation of non-constructive strategies to cope with professional stress in respondents. The ways to deal with the current negative situation are proposed in the article.

Keywords: mature age, legal sector, professional stress, lawyer

Acknowledgements: The authors would like to thank E. T. Saparova, who graduated from Surgut State University with a degree in “Employment Psychology”, for help in collection of data for the research.

Code: 5.3.7. Developmental Psychology.

For citation: Khokhlova N. I., Shibayeva L. V. Stress coping strategies used by mature-aged lawyers. *Severnny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):48–53. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-7.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы повышается значимость исследований, направленных на изучение стресса и стратегий совладания с ним разными возрастными группами в различных профессиональных видах деятельности. Ряд исследователей подтверждают, что эффективность деятельности сотрудника зависит от его эмоционального состояния [1–10].

«Профессиональный стресс» предполагает постоянное напряжение, обусловленное профессиональной деятельностью [1–6]. «Высокий уровень профессионального стресса несет в себе риск эмоционального выгорания с возникновением ранних профессиональных деформаций и психосоматических заболеваний» [5, с. 86]. «Ежедневная работа юристов характеризуется постоянным давлением сроков и обстоятельств, усложнением законов и правовых процедур, необходимостью постоянного обновления информации о юриспруденции, доктрине и законах, высоким уровнем требований со стороны клиентов, конкуренцией с коллегами, систематическими переработками, постоянным интеллектуальным напряжением, контактом с конфликтами, агрессией и обвинениями, участие в сложных и противоречивых процессах, нередко требующих внутренней борьбы с личными моральными ценностями» [5, с. 86].

В зрелом возрасте констатируется определенный период, который характеризуется оценкой соответствия реального и планируемого будущего. В этом возрасте возможно за счет саморефлексии и децентрации оценивать уровень профессиональной деформации и актуализировать/сформировать средства совладания со стрессом, в том числе и профессиональным. Зрелый возраст в соответствии с классификацией Д. Б. Бромлея (*Bromley D.*) «соответствует второй стадии зрелости – средней взрослости (25–40 лет). Это период жизни, когда происходит актив-

ное личностное, интеллектуальное и физическое развитие, реализуются профессиональные, семейные планы» [11, с. 113].

Актуальность проблемы исследования особенностей преодоления стрессовых ситуаций юристами обусловлена противоречием между необходимостью получения высоких результатов данным контингентом в рамках профессиональной деятельности и неопределенностью путей достижения этих результатов. Достижение значимых результатов предъявляет высокие требования к необходимости оценки условий, в контексте которых осуществляется юридическая деятельность, таких как сложность оценки перспективного планирования следствий принимаемых решений, оценки нравственно-этических аспектов проблем, оценки многоуровневых социальных контактов, на которые оказывает влияние качество профессиональной деятельности.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Цель исследования – определить специфику стратегий преодоления профессионального стресса сотрудниками юридических организаций. Специфика будет определена на основании сравнительного анализа результатов опроса юристов, работающих во внебюджетных организациях, и сотрудников других внебюджетных организаций, занимающихся предоставлением услуг населению (медицинских, преподавательских, физической культуры и спорта, бытовых, жилищно-коммунальных, туристских и экскурсионных, банковских, торговли и общественного питания и др.). В эмпирическом исследовании использовались следующие методы: теоретический метод (исследование научной литературы), психологическое измерение (опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла (*Hobfoll S.*) в адаптации Н. Е. Водопьяновой

и Е. С. Старченковой), метод математической статистики (критерий Фишера).

Результаты методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобфолла в адаптации Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой [1, 10] позволяют выявить уровень развития стратегий преодоления стрессовых ситуаций по следующим шкалам: «Ассертивная модель», «Социальное взаимодействие», «Поиск социальной поддержки», «Осторожные действия», «Импульсивные действия», «Избегание», «Манипулятивные действия», «Асоциальные действия», «Агрессивное поведение».

В опросе приняли участие 148 респондентов (60 % женщин, 40 % мужчин) в воз-

расте 25–38 лет, проживающих в г. Сургуте. Из них 118 чел. являются сотрудниками внебюджетных организаций, 30 – сотрудниками внебюджетных юридических организаций.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выявление способов преодоления стрессовых ситуаций предварялось качественным анализом их специфики. Анализ показал, что такими ситуациями в основном являются конфликты и неэффективно организованный рабочий процесс (переработки, большой объем работы и т. д.). Более подробный перечень ситуаций в ранжированном порядке представлен в табл. 1 от наиболее часто указываемыми респондентами к менее популярным.

Таблица 1

Перечень ситуаций, вызывающих стресс, по результатам опроса сотрудников организации

№ п/п	Сотрудники организаций	Сотрудники юридической организации
1	«личные проблемы», «проблемы дома»	«неуверенность», «медлительность», «скромность», «замкнутость», «личные проблемы» и «тревожность»
2	«постоянная усталость», «частые переработки», «дедлайны», «часто задерживают после работы», «почти не отдыхаю»	«переработки», «совмещение работы», «сверхурочная работа», «большой объем работы», «снижение заработной платы», «работа превратилась в рутину», «регулярные переработки»
3	«не нравится коллектив»	«проблемы дома», «стресс дома», «накопленная усталость», «трудности в личной жизни»
4	«постоянные проблемы на работе»	«плохие отношения с начальством»
5	«тревожность», «ничего не успеваю», «чувство вины», «страх не успеть что-то»	«совмещение работы и учебы», «нехватка времени», «мало времени на отдых»

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Проанализированы стратегии, по которым констатируется максимальный результат более чем у 50 % сотрудников юридических организаций (см. рисунок). Такими стратегиями являются: «Асоциальные действия», «Избегание», «Агрессивные действия».

Стратегия «Избегания» представлена максимальными значениями у 80 % респондентов. При констатации проблемной ситуации юристы не стремятся ее разрешать, а в большинстве случаев игнорируют или переключаются на другие события профессиональной жизни. Чаще всего это касается взаимоотношений с коллегами, являющимися оппонентами и защищающими противоположную сторону в судебных процессах.

«Асоциальные действия» представлены максимальными значениями у 70 % респондентов. Действия юристов зачастую обнаруживают нарушение общепринятых норм, враждебность. «Человек, склонный к такой модели поведения, превыше всего ставит свои собственные мнения и желания, не считаясь с тем, как его действия могут отразиться на других людях» [10, с. 12]. С одной стороны, уровень профессионализма юриста определяется количеством выигранных дел, независимо от праведности защищаемых, а с другой – в юридической сфере деятельности особым образом демонстрируется этический вопрос «За счет каких средств и кто защищен?». Ответ формулирует каждый юрист,

исходя из области своих нравственных и моральных ценностей. Ситуация может усугубляться, как оказалось, злоупотреблением психотропных и психоактивных веществ юриста-

ми, что представлено в ряде работ [5, 6, 9]. Показано, что употребление указанных веществ «встречается в два раза чаще, чем в иных профессиях» [5, с. 87].

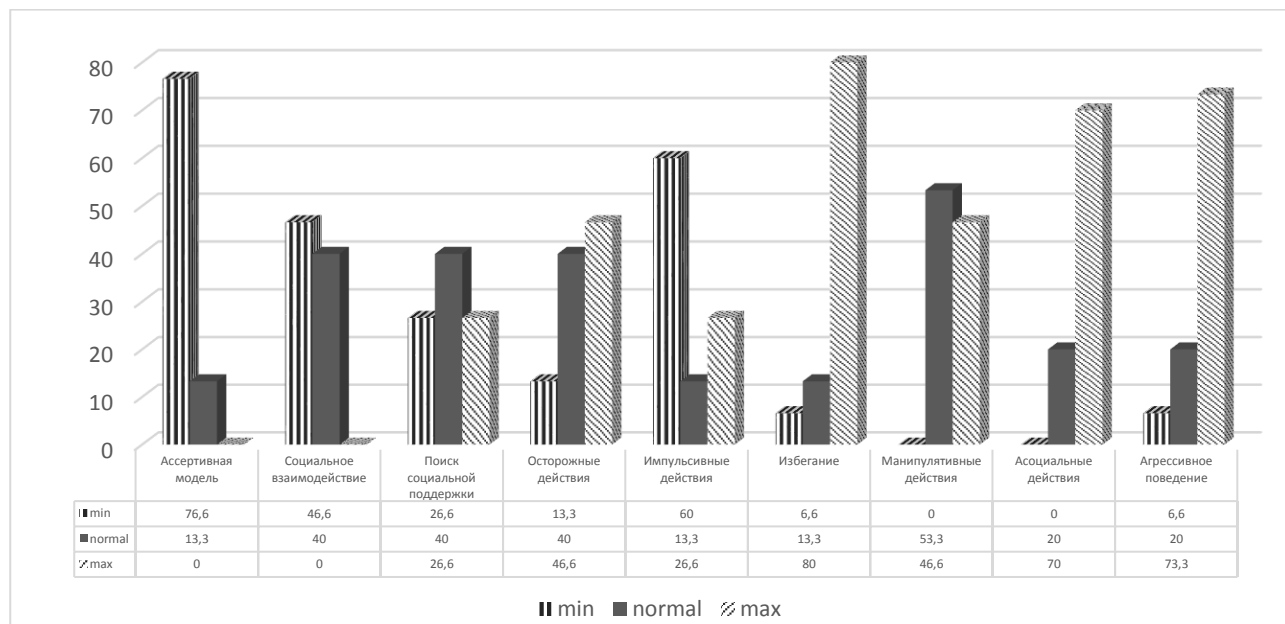


Рисунок. Результаты опроса «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», (%)

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

«Агрессивные действия» как стратегия преобладает у 73,3 % респондентов. Это намеренные действия, направленные на причинение физического или психологического вреда, характеризуются тенденцией испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих, испытывать гнев, раздражение, внутреннюю напряженность, разочарование и неудовлетворенность. В досудебных и судебных процессах используются приемы агрессивного психологического воздействия с целью дезориентации и выигрыша.

На минимальном уровне у сотрудников юридической организации представлены такие стратегии, как «Ассертивная модель», «Вступление в социальный контакт» и «Импульсивные действия». «Ассертивная модель» представлена у 76,6 % сотрудников юридической организации, что иллюстрирует затруднения в умении выстраивать коммуникационный процесс (создание отношений, навык обращения за помощью или отказ в данной просьбе). Проявился сниженный уровень ак-

тивности социальной направленности и низкий уровень уверенности в себе. Результаты по шкале «Вступление в социальный контакт» почти у половины респондентов представлены на минимальном уровне. По мнению авторов методики, «у данных сотрудников снижено умение решать проблемные ситуации совместно с другими людьми, низкий уровень потребности в межличностных отношениях, в контактах с другими людьми, способности к сотрудничеству или компромиссу, стремлению к объединению, совместной деятельности для достижения близких или совпадающих целей» [10, с. 45]. Стратегия «Импульсивные действия» у 60 % респондентов выявлена на минимальном уровне представленности. Это свидетельствует об обдуманности и планировании юристами своих действий, что выступает важным качеством в профессиональной деятельности.

Таким образом, респонденты чаще используют такие стратегии, как «Избегание» (80 %), «Агрессивные действия» (73,3 %), «Асоциальные действия» (70 %). Сталки-

ваясь со стрессовой ситуацией, представители юридической сферы ориентируются чаще на удовлетворение собственных желаний в профессиональном плане, не считаясь с обстоятельствами и интересами других людей, что может выражаться в профессиональном эгоцентризме, доходящем в своей крайности до выхода за социально допустимые рамки и ограничения. Психологические состояния в стрессовых ситуациях характеризуются

внутренней напряженностью и раздраженностью.

Следует отметить, что данные стратегии характерны для других респондентов, не относящихся к юридическим организациям. Результаты максимальных значений среди респондентов юридических и иных организаций статистически незначимо различаются, что доказано с помощью критерия Фишера (табл. 2).

Таблица 2

**Сравнительный анализ стратегий у сотрудников юридических и иных организаций
(max показатели)**

Шкалы	Сотрудники организаций	Сотрудники юридической организации	Критерий Фишера, $\Phi^*_{эмп}$
Избегание	88	80	0,972, незначимо
Асоциальные действия	77	70	0,575, незначимо
Агрессивные действия	70	73,3	0,362, незначимо

Примечание: составлено авторами на основе обобщения результатов исследования.

Таким образом, для юристов зрелого возраста, несмотря на профессиональный опыт, оказались характерны в большей степени психологически негативно окрашенные стратегии, не приводящие к продуктивным способам решения профессиональных спорных ситуаций. Степень конструктивности стратегии поведения на среднем уровне (ИК = 0,87) показывает низкую стрессоустойчивость людей зрелого возраста. Это является свидетельством востребованности специализированного психологического сопровождения. Одно из возможных направлений данной работы может состоять в организации процесса овладения участниками специализированных факультативов способами ориентировки в продуктивных и непродуктивных стратегиях взаимодействия с участниками проблемных ситуаций, овладении репертуаром способов разрешения конфликтных ситуаций в организации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неконструктивные стратегии разрешения стрессовых ситуаций, характерных для профессиональной сферы юристов, обусловлены противоречием личностных особенностей и спецификой выбора неадекватных способов проявлений «профессионализма». Как пока-

зало исследование, для юристов зрелого возраста основаниями для стрессовых ситуаций выступают:

1) затруднения в рефлексии качеств личности, мешающих работе (неуверенность, медлительность, скромность, замкнутость и пр.);

2) специфика работы и личные проблемы, не имеющие отношения к профессии («личные проблемы», «проблемы дома»).

Данные затруднения порождают перспективы профессиональной деформации, проявляющиеся в выборе способов разрешения стрессовых ситуаций: «Избегание», «Агрессивные действия», «Асоциальные действия». Данные способы оказываются свойственны для людей зрелого возраста, несмотря на большой опыт работы в сфере предоставления услуг. Результаты свидетельствуют о сложности социально-психологической ситуации деятельности юристов в организациях, востребованности понимания этого со стороны работодателей и руководителей организаций.

Непродуктивные стратегии деятельности юристов могут разрушать доверие к правовой системе как одному из критериев социально-психологической защищенности людей. В связи с этим важно акцентировать внимание на нравственно-этических аспектах разрешения конфликтных ситуаций на

основе сопровождения их психологической грамотности, как в процессе подготовки бу-

дущих юристов, так и в процессе непрерывного постпрофессионального образования.

Список источников

1. Банщикова Т. Н., Соколовский М. Л., Моросанова В. И. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: психометрические характеристики русской версии методики // Сибирский психологический журнал. 2020. № 76. С. 55–77.
2. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. СПб. : Питер, 2004. 208 с.
3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4–21.
4. Манухина С. Ю. Психология труда, психологический стресс в трудовой деятельности. М. : Юрайт, 2023. 485 с.
5. Морозов А. В., Жданов С. П., Красавчикова Л. И., Бианкина А. О., Калиновская В. С. Психология профессиональной деятельности адвоката // Психология и право. 2019. Т. 9, № 2. С. 84–94.
6. Морозов А. В., Чебыкина А. В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2011. № 3-1 (59). С. 83–84.
7. Хохлова Н. И., Плеханова Н. П. Психологические факторы, обуславливающие доверие потребителей к юридической компании // Психология и право. 2022. Т. 12, № 1. С. 196–208.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М. : Эксмо, 2008. 304 с.
9. Leignel S., Schuster J.-P., Hoertel N., Poulain X., Limosin F. Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. *Occup. Med.* 2014;64(3):166–171.
10. Фетискин Н. П. Психология воспитания стрессо-совладающего поведения. М. : Инфра-М, 2017. 240 с.
11. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. СПб. : Питер, 2001. 288 с.

Информация об авторах

Н. И. Хохлова – кандидат психологических наук, доцент.

Л. В. Шибеева – доктор психологических наук, профессор.

References

1. Banshchikova T. N., Sokolovsky M. L., Morosanova V. I. Strategic approach to coping scale: psychometric characteristics of the Russian version of technique. *Siberian Journal of Psychology*. 2020;(76):55–77. (In Russian).
2. Beznosov S. P. Professionalnaia deformatsiia lichnosti. Saint Petersburg: Piter; 2004. 208 p. (In Russian).
3. Leonova A. B. Osnovnye podkhody k izucheniiu professionalnogo stressa. *Lomonosov Psychology Journal*. 2000;(3):4–21. (In Russian).
4. Manukhina S. Yu. Psikhologiya truda, psikhologicheskii stress v trudovoi deiatelnosti. Moscow: Yurait; 2023. 485 p. (In Russian).
5. Morozov A. V., Zhdanov S. P., Krasavchikova L. I., Biankina A. O., Kalinovskaya V. S. The psychology of advocacy work. *Psychology and Law*. 2019;9(2):84–94. (In Russian).
6. Morozov A. V., Chebykina A. V. Vliianie stressa na professionalnuiu rabotosposobnost i professionalnoe dolgoletie spetsialistov. *Chelovecheskii faktor: problemy psikhologii i ergonomiki*. 2011;(59):83–84. (In Russian).
7. Khokhlova N. I., Plekhanova N. P. Psychological factors contributing to clients' trust for a law company. *Psychology and Law*. 2022;12(1):196–208. (In Russian).
8. Shcherbatykh Yu. V. Psikhologiya stressa. Moscow: Eksmo; 2008. 304 p. (In Russian).
9. Leignel S., Schuster J.-P., Hoertel N. et al. Mental health and substance use among self-employed lawyers and pharmacists. *Occup. Med.* 2014;64(3):166–171.
10. Fetiskin N. P. Psikhologiya vospitaniia stressosovladaiushchego povedeniia. Moscow: Infra-M; 2017. 240 p. (In Russian).
11. Anan'ev B. G. Chelovek kak predmet poznaniia. Saint Petersburg: Piter; 2001. 288 p. (In Russian).

Information about the authors

Natalia I. Khokhlova – Candidate of Sciences (Psychology), Docent.

Lyudmila V. Shibayeva – Doctor of Sciences (Psychology), Professor.