

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЮРИСТІВ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

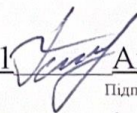
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності


Шифр 24369

Номер ІНП

Виконала: студентка ІІ курсу, групи ППм-23-1  Андрій ПАЛІНЧАК

Підпис

Ініціали, прізвище

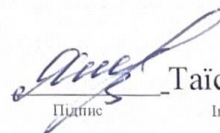
Керівник: доктор педагогічних наук, професор  Олена ГОМОНІЮК

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ініціали, прізвище

2 грудня 20 р.

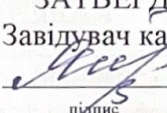
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУАндрія ПАЛІНЧАКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники емоційної стійкості юристів»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ГОМОНЮК, доктор, педагогічних наук, професор.
Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 2 грудня 2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: спостереження, комплекс методик включав у себе: методика «Шкала емоційної стійкості», методика «Шкала стресу Холмса та Рея», методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», методика діагностики професійної мотивації В.І. Осьодла, методика емоційного інтелекту (Н. Холл).
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи емоційної стійкості та її значення в професійній діяльності юристів, психологічне поняття емоційної стійкості: визначення та компоненти, психологічні чинники емоційної стійкості юристів, механізми регуляції емоцій в умовах професійної діяльності юристів, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження психологічні чинники емоційної стійкості юристів, опис та обґрунтування методів і методик дослідження, аналіз результатів емпіричного дослідження, програма підвищення емоційної стійкості юристів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
4 рисунки, 3 таблиці.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>08</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>11</u> грудня 2023 р.	виконано

Здобувач  Андрій ПАЛІНЧАК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕКерівник роботи  Олена ГОМОНЮК

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники емоційної стійкості юристів»

Здобувач Андрій ПАЛІНЧАК

Керівник Олена ГОМОНЮК

Кваліфікаційна робота включає 85 сторінок, 4 рисунки, 3 таблиці, перелік джерел посилання із 47 найменувань.

Ключові слова: емоційна стійкість, психологічні чинники, юристи, регуляція емоцій, професійна діяльність, стресостійкість, емоційний інтелект, саморегуляція, професійне вигорання, адаптація до стресу.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість фахівців.

Предмет дослідження – психологічні чинники емоційної стійкості юристів.

За результатами дослідження здійснено теоретичний аналіз поняття емоційної стійкості в науково-психологічній літературі, з'ясовано її компоненти, охарактеризовано психологічні чинники емоційної стійкості юристів та уточнено механізми регуляції емоцій в умовах професійної діяльності юристів, емпірично досліджено психологічні чинники емоційної стійкості юристів, розроблено програму підвищення емоційної стійкості юристів.

Одержані результати можуть бути використані керівниками юридичних установ для організації тренінгів і семінарів, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості персоналу, а також включені до курсів підвищення кваліфікації юристів і психологів.

Дипломник  Андрій ПАЛІНЧАК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ	10
1.1 Психологічне поняття емоційної стійкості: визначення та компоненти	10
1.2 Психологічні чинники емоційної стійкості юристів	20
1.3 Механізми регуляції емоцій в умовах професійної діяльності юристів	28
Висновки до розділу.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЮРИСТІВ.....	37
2.1 Організація проведення емпіричного дослідження	37
2.2 Результати емпіричного дослідження	42
2.3 Програма підвищення емоційної стійкості юристів	58
Висновки до розділу.....	68
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	72

ВСТУП

У контексті сучасного розвитку правової практики та постійно зростаючих вимог до фахівців у цій сфері, питання емоційної стійкості юристів набуває особливого значення. Діяльність юристів, зокрема адвокатів, прокурорів та суддів, пов'язана з постійним впливом стресових ситуацій, моральних та етичних дилем, а також високими емоційними навантаженнями, що можуть негативно позначатися на їх емоційному стані та професійній ефективності.

Психологічні чинники емоційної стійкості включають індивідуальні характеристики особистості, соціально-психологічні фактори, а також стратегічні способи адаптації до стресових ситуацій, що є важливими для підтримки професійного здоров'я юристів. Враховуючи важливість психологічної стійкості для забезпечення професійної ефективності юристів, дослідження цього питання є надзвичайно актуальним. Зокрема, необхідно визначити, які психологічні фактори сприяють розвитку емоційної стійкості, а також виявити механізми їх впливу на зниження рівня стресу та запобігання професійному вигоранню серед правників.

У сучасних умовах зміни в соціокультурному середовищі та організаційній практиці призводять до підвищення рівня стресу, що супроводжується ризиком професійного вигорання серед працівників правової сфери. Згідно з дослідженнями, юристи часто стикаються з проблемами, пов'язаними з емоційним виснаженням, підвищеною напругою, тривожністю, депресією та іншими психосоціальними труднощами, що можуть впливати на їх професійну ефективність, моральний клімат в колективі та, зрештою, на якість надання юридичних послуг.

З огляду на вищезазначене, вивчення психологічних чинників емоційної стійкості юристів має важливе значення для розвитку

психологічного супроводу професіоналів правової сфери. Оскільки емоційна стійкість є складним інтегративним феноменом, який поєднує індивідуальні, соціальні та професійні аспекти, необхідно проаналізувати ці чинники з метою розробки ефективних заходів, спрямованих на підвищення стійкості юристів до стресових ситуацій.

Зокрема, важливо дослідити роль таких психологічних характеристик, як саморегуляція, емоційна інтелігентність, копінгові стратегії та рівень самооцінки, які можуть бути визначальними для формування стійкості до стресових факторів. Також необхідно враховувати соціальні чинники, включаючи підтримку колег, наявність належних умов для професійного розвитку та підтримки психічного здоров'я. З'ясування цих аспектів дозволить сформулювати рекомендації щодо ефективних стратегій зменшення стресу та підвищення емоційної стійкості юристів.

З огляду на вищезазначене, дане дослідження є важливим для практики психологічного консультування, професійного розвитку юристів та створення сприятливого психологічного клімату в організаціях, де працюють правники. Результати дослідження можуть бути використані для розробки навчальних програм, тренінгів і психологічних методик, що сприятимуть зниженню рівня стресу серед юристів і підтримці їх емоційної стійкості в умовах професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – емоційна стійкість фахівців.

Предмет дослідження – психологічні чинники емоційної стійкості юристів.

Метою даного дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз психологічних чинників, що визначають емоційну стійкість юристів.

Гіпотеза дослідження: з'ясування психологічних чинників емоційної стійкості юристів, сприятиме розробці програми підвищення емоційної стійкості юристів.

Відповідно до мети та гіпотези були поставлені такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз поняття емоційної стійкості в науково-психологічній літературі та з'ясувати її компоненти.

2. Охарактеризувати психологічні чинники емоційної стійкості юристів та уточнити механізми регуляції емоцій в умовах професійної діяльності юристів.

3. Емпірично дослідити психологічні чинники емоційної стійкості юристів.

4. Розробити програму підвищення емоційної стійкості юристів.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури, інтерпретація, аналогія, узагальнення на рівні встановлення закономірностей;

– *емпіричні*: спостереження, комплекс методик включав у себе: методика «Шкала емоційної стійкості», методика « Шкала стресу Холмса та Рея», методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», методика діагностики професійної мотивації В.І. Осьодла, методика емоційного інтелекту (Н. Холл).

– *статистичні*: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення.

Практичне значення дослідження полягає у створенні програми підвищення емоційної стійкості юристів, яка може бути впроваджена в професійну діяльність для зниження рівня стресу, розвитку навичок емоційної саморегуляції та ефективнішого вирішення конфліктів. Результати роботи можуть бути використані керівниками юридичних установ для організації тренінгів і семінарів, спрямованих на зміцнення емоційної стійкості персоналу, а також включені до курсів підвищення кваліфікації юристів і психологів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі громадської організації «Подільська правова ліга».

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті « » та участі у XIV **ВСЕУКРАЇНСЬКІЙ НАУКОВО-ПРАКТИЧНІЙ КОНФЕРЕНЦІЇ**. 27.11.2024р. м. Хмельницький.

Структура роботи містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання 47 найменувань, загальний обсяг сторінок **86**.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮРИСТІВ

1.1 Психологічне поняття емоційної стійкості: визначення та компоненти

Термін «емоційна стійкість» увійшов до психології з розробкою концепцій, що стосуються особливостей екстремальних професій, зокрема в правоохоронній сфері. Важливо зазначити, що на перших етапах увага приділялася переважно емоційно-вольовому фактору як основному регулятору військової діяльності.

У середині ХХ століття вчені почали використовувати вираз «психологічна стійкість», розглядаючи її як комплексну якість особистості, яка формується в процесі психологічної підготовки. У роботах окремих дослідників цей термін часто трактувався як синонім до понять «емоційно-вольова стійкість» або «емоційна стійкість» [8; 9]. Однак згодом питання емоційної стійкості почало активно вивчатися не лише у військовій, а й у інших сферах інтенсивної діяльності, таких як спорт, професійна діяльність, навчання та правоохоронна робота.

В подальшому терміни «психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «морально-психологічна стійкість» і «емоційна стійкість» часто використовуються як взаємозамінні. Однак емоційна стійкість базується на здатності до саморегуляції та на певній системі мотивів особистості професіонала, яка регулює його діяльність і поведінку (М. Дьяченко, В. Марищук) [6; 29].

Термін «емоційна стійкість» застосовується в дослідженнях загальної, педагогічної та юридичної психології для аналізу різних аспектів поведінки та діяльності, а також властивостей особистості, пов'язаних із регулюванням емоцій. Концепція «емоційної стійкості особистості» є частиною досліджень

моральної регуляції поведінки, вольової саморегуляції, психічної саморегуляції, а також емоційної регуляції діяльності та поведінки [6; 9; 14; 18].

В. Писаренко визначає емоційну стійкість як здатність особистості реагувати на складні ситуації через зміну емоційного стану, що сприяє підвищенню працездатності. На думку науковців, емоційну стійкість також можна розглядати як емоційний компонент, який є частиною психологічної характеристики особистості, а також як здатність контролювати і адекватно виражати свої емоції, навіть у стані емоційного збудження, задля досягнення цілеспрямованих результатів [6, с.139].

Б. Варданян трактує емоційну стійкість як «властивість особистості, яка забезпечує гармонійне взаємодіяння всіх компонентів діяльності в емоціогенних ситуаціях і тим самим сприяє ефективному виконанню завдань» [3, 543].

Л. Баданіна, в свою чергу, розглядає емоційну нестійкість як інтегративну характеристику особистості, що виражає схильність до порушення емоційної рівноваги, зазначаючи, що ознаки цієї нестійкості включають фрустрацію, підвищену тривожність, нейротизм та різні форми страху.

Порівнюючи думки інших дослідників, П. Зільберман визначає емоційну стійкість як «інтегративну характеристику особистості, яка відображає таку взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує оптимальне досягнення цілей у складних емоційних ситуаціях» [4, 152].

Розглядаючи емоційну стійкість як процес адаптації до емоційно значущих ситуацій, він виділяє два етапи цього процесу:

1. Перша стадія — етап емоційної реактивності, що характеризується вегетативними змінами в організмі під впливом емоційних подразників.

2. Друга стадія — етап емоційної адаптації до вегетативних змін, що полягає у пригніченні цих змін та саморегуляції, спрямованій на підтримку адекватної поведінки. Однак саморегуляція відноситься до вольових процесів, що ставить питання, чи є емоційна стійкість частиною вольових властивостей особистості, чи вона належить до емоційних якостей.

Для багатьох дослідників ефективність виконання завдань в умовах емоційного напруження є важливим критерієм емоційної стійкості. О. Сіротін визначає емоційну стійкість як здатність адекватно справлятися з складними ситуаціями в умовах емоційного стресу. В. Смірнов та А. Трохачев розглядають емоційну стійкість як стабільність психічних та рухових функцій в умовах емоційного впливу. Н. Амінов підкреслює, що люди, які здатні ефективно контролювати свої емоційні реакції, володіють більшою емоційною стійкістю. Ю. Кулюткін і Г. Сухобська зазначають, що емоційна стійкість педагога проявляється у його здатності залишатися терплячим і наполегливим під час реалізації своїх цілей, а також у вмінні зберігати витримку та самоконтроль у стресових ситуаціях і протидіяти негативним емоційним впливам з боку оточуючих [5,13,27,32].

Однак ми вважаємо, що вивчення емоційної стійкості лише через призму вольових якостей значно обмежує дослідницький підхід і не дає повного розуміння її проявів.

Третій підхід до аналізу емоційної стійкості ґрунтується на єдності інформаційних і енергетичних характеристик психічних властивостей особистості. Вважається, що емоційна стійкість забезпечується завдяки нервово-психічним резервам енергії, які пов'язані з силою нервової системи, темпераментом і стабільністю нервових процесів. М. Блудов та А. Плахтієнко сформулювали цей підхід так: «Емоційна стійкість є рисою темпераменту, що дозволяє ефективно виконувати завдання завдяки оптимальному використанню резервів нервово-психічної емоційної енергії».

Підтримуючи точку зору про те, що емоційне збудження, яке викликає активацію різних функцій організму, підвищує психічну готовність до

непередбачених дій і є необхідною умовою використання нервово-психічних ресурсів, варто зазначити, що трактування емоційної стійкості як якості темпераменту залишається проблематичним і не має остаточного вирішення.

Більшість дослідників визначають емоційну стійкість як характеристику особистості, що проявляється в контексті системного підходу. Вона розглядається як здатність особистості гармонізувати взаємодію всіх компонентів діяльності в умовах емоційного стресу, що сприяє досягненню ефективних результатів. Також емоційна стійкість визначається як несприйнятливність до емоціогенних факторів, що порушують психічну рівновагу, а також здатність запобігати виникненню негативних емоцій під час діяльності [7,15,24].

Як інтегративна характеристика, емоційна стійкість відображає динамічні взаємодії в психіці людини, пов'язані з емоційно-навантаженими умовами її діяльності. Дослідники виділяють різні аспекти емоційної стійкості, зокрема емоційно-вольовий, емоційно-моторний і емоційно-сенсорний. Емоційно-вольова стійкість означає здатність особистості керувати сильними емоціями. Емоційно-моторна стійкість характеризує здатність зберігати психомоторну рівновагу під впливом емоцій. Емоційно-сенсорна стійкість виявляється в здатності зберігати ефективність сенсорної діяльності при емоційному напруженні.

Процес формування емоційної стійкості відбувається через адаптацію до екстремальних умов діяльності, що дозволяє розглядати емоційну стійкість як одну з ключових психологічних характеристик, що визначає здатність людини адекватно реагувати на стресові ситуації та змінюватися під їх впливом.

Польський вчений Я. Рейковський у своїй роботі «Експериментальна психологія емоцій» наводить два підходи до визначення емоційної стійкості:

1. Людина вважається емоційно стійкою, якщо, незважаючи на сильні стимули, її емоційна реакція не перевищує певного порогу.

2. Людина є емоційно стійкою, якщо навіть при сильному емоційному збудженні її поведінка залишається незмінною і не порушується.

Дослідник вказує на кілька основних напрямків, якими слід досліджувати емоційну стійкість, а саме: а) структурний підхід, що включає вивчення регуляторних механізмів особистості; б) фізіологічний підхід, що зосереджується на взаємозв'язку емоційної стійкості та характеристик нервової системи; в) дослідження самоконтролю як важливого механізму регуляції емоційної стійкості [29,44].

Існує також підхід, який орієнтується на вивчення саме емоційних характеристик цієї якості. Прихильники цього напрямку вважають, що, незважаючи на певну інтеграцію психічних процесів, кожен з них (емоційний, вольовий, когнітивний) залишається відносно самостійним і має свої власні особливості. Тому індивідуальні риси темпераменту, пізнавальні та вольові процеси, попри свою взаємодію, не є обов'язковими складовими емоційних реакцій.

Щодо того, чи є емоції стабільними чи мінливими, К. Ізард зазначає, що між емоційним станом і стійкою емоційною рисою існує суттєва різниця. Він підкреслює, що хоча когнітивні процеси можуть впливати на емоції, вони не є обов'язковою складовою емоційних переживань. Продовжуючи розробку ідеї А. Ольшаннікової, яка вважає, що емоційна стійкість характеризується переважанням позитивних емоцій, Л. Аболін наголошує, що стабільне домінування інтенсивних позитивних емоцій є важливим фактором, що впливає на емоційну стійкість. На нашу думку, також важливими емоційними детермінантами емоційної стійкості є здатність передбачати емоційний хід і результати діяльності, оцінка емоційної ситуації, емоції та почуття, які проявляються в певних обставинах, а також емоційний досвід індивіда [22,26].

Концепція «афективної стійкості», введена Р. Кеттеллом та його колегами (Cattell, Eber, Tatsuoka), наближається до такого розуміння

емоційної стійкості. Вона передбачає відсутність невротичних симптомів і іпохондричних проявів, стійкість інтересів та спокій.

О. Чернікова виділяє кілька основних ознак емоційної стійкості: а) здатність зберігати оптимальний рівень інтенсивності емоційних реакцій; б) стійкість до якісних змін емоційних станів, що виражається в стабільному орієнтуванні емоцій на позитивне вирішення майбутніх завдань. Вона зазначає, що емоційна стійкість спортсмена проявляється не в тому, що він перестає переживати сильні емоції під час змагань, а в тому, що ці емоції досягають оптимального рівня інтенсивності [16,31].

У процесі теоретичного аналізу та дослідження емпіричних даних, емоційна стійкість описується як психічна характеристика, яка забезпечує збереження ефективності виконання завдань, таких як гра на музичних інструментах, навіть в умовах впливу різних стресових факторів, без залучення додаткових резервних сил організму [8].

Попри існування різних трактувань цього терміну, більшість науковців визначають емоційну стійкість як особистісну якість, що сприяє високій ефективності діяльності в стресових ситуаціях. Ця психологічна характеристика знаходиться на межі між психічними станами та сталими рисами особистості, що проявляється в розмитості меж між поняттями «емоційна стійкість», «емоційна нестабільність», «емоційна напруженість», «емоційно-вольова стійкість», «емоційна чутливість» та іншими схожими термінами.

Емоційна стійкість, як індивідуально-психологічна характеристика, визначає здатність особистості ефективно функціонувати в стресових умовах і включає в себе два основних аспекти: адаптивний і захисний потенціал. Адаптивний компонент цієї властивості дозволяє особистості не тільки швидко пристосовуватися до нових умов, але й виступає регулятором її поведінки, допомагаючи вибирати оптимальні стратегії для ефективної діяльності.

Окрім того, в Україні питання емоційної стійкості та її компонентів досліджував Петро Кузьменко, який підкреслював важливість психічної адаптації до стресових факторів через застосування ефективних копінг-стратегій і самоконтролю. Таким чином, вивчення емоційної стійкості охоплює широкий спектр досліджень, які включають як фізіологічні, так і психологічні компоненти, що забезпечують стабільність емоційного стану та адаптацію до стресових впливів.

Таким чином, феномен емоційної стійкості можна розглядати як складну структуру, що включає два основні елементи: адаптивну і гомеостатичну функції. Адаптивний аспект стійкості відповідає за здатність людини адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі, при цьому зберігаючи психологічну рівновагу. Гомеостатична функція стійкості забезпечує стабільність емоційного стану, запобігаючи негативним наслідкам стресу [9,14,38].

Огляд сучасних досліджень свідчить про важливість адаптаційно-захисного потенціалу в структурі емоційної стійкості, що є ключовим чинником ефективності діяльності в стресових ситуаціях. Для оцінки рівня емоційної стійкості використовують різні методи, які спрямовані на аналіз психологічних процесів, що визначають її основні характеристики, такі як інтенсивність і тривалість емоційного збудження, його коливання, а також вплив на результати діяльності.

Основним критерієм емоційної стійкості є домінування позитивних або негативних емоцій. Це можна визначити через характеристики емоційної експресії, зокрема за емоційно-експресивними реакціями, що відображають внутрішні емоційні зміни індивіда.

Емоційна стійкість є багатокомпонентною структурою, що включає кілька ключових складових, які взаємодіють між собою, забезпечуючи здатність особистості ефективно справлятися з емоційними труднощами. Згідно з сучасними дослідженнями, основними компонентами емоційної

стійкості є адаптивний, гомеостатичний, самоконтроль, емоційна виразність і соціальна підтримка.

Адаптивний компонент емоційної стійкості визначається здатністю людини ефективно реагувати на зміни навколишнього середовища або на стресові ситуації. Це включає гнучкість у поведінці, тобто здатність швидко пристосовуватися до нових обставин без значного психічного напруження. Також важливою складовою є позитивний стрес, коли людина здатна використовувати стресові ситуації як джерело енергії для вирішення проблем, а не сприймає їх як руйнівний фактор.

Гомеостатичний компонент емоційної стійкості пов'язаний із здатністю індивіда до саморегуляції і підтримання емоційної рівноваги в умовах змін. Цей компонент включає стабільність емоційного стану, тобто здатність повернутися до спокійного стану після пережитих емоційних хвиль або стресових ситуацій, а також емоційну рівновагу, яка дозволяє зберігати збалансований емоційний фон попри зовнішні або внутрішні негаразди.

Самоконтроль і саморегуляція є важливими аспектами емоційної стійкості, що полягають у здатності людини управляти своїми емоціями та реакціями в різних ситуаціях. Це допомагає уникати імпульсивних рішень або емоційних вибухів, зберігаючи конструктивні міжособистісні стосунки, навіть коли емоції можуть бути напруженими або контроверсійними [21,34].

Емоційна виразність стосується здатності виражати свої емоції таким чином, щоб це не заважало, а навпаки, сприяло позитивним соціальним взаємодіям. Люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть виявляти свої емоції відповідно до ситуації, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з іншими.

Соціальна підтримка та стратегії копіngu також є важливими складовими емоційної стійкості. Це включає здатність звертатися за підтримкою до друзів, родини або колег в складних ситуаціях, а також застосування позитивного мислення, що дозволяє зберігати оптимістичний погляд на майбутнє та полегшує переживання стресових періодів.

Загалом, емоційна стійкість є надзвичайно важливою для особистісного розвитку та психологічного здоров'я. Вона дозволяє людині успішно адаптуватися до життєвих труднощів та змін, не переживаючи надмірного емоційного стресу, підтримувати високий рівень функціональності у різних сферах життя, зберігаючи психологічну стабільність, а також запобігати розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожність, які можуть виникати в результаті постійного стресу.



Рисунок 2.1 – Основні компоненти емоційної стійкості

Отже, емоційна стійкість є важливою психологічною властивістю особистості, яка включає адаптивний, гомеостатичний компоненти, самоконтроль, емоційну виразність та соціальну підтримку. Вона дозволяє ефективно справлятися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями, підтримувати емоційну рівновагу і психологічну стабільність. Розвиток емоційної стійкості сприяє успішній адаптації до життєвих змін, підвищує

функціональність у різних сферах життя та допомагає запобігати розвитку психічних розладів.

1.2 Психологічні чинники емоційної стійкості юристів

Психологічні чинники емоційної стійкості юристів є важливими для ефективного виконання їх професійних обов'язків, оскільки робота в цій сфері часто супроводжується стресовими ситуаціями, інтенсивними емоційними переживаннями та високими вимогами до професійної діяльності. Розглянемо основні психологічні чинники емоційної стійкості юристів.

Адаптивність до стресу є важливим психологічним механізмом, який дозволяє індивіду ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну та психологічну стабільність. Це процес, що передбачає не тільки здатність переживати стрес, але й ефективно долати його наслідки, знаходячи оптимальні стратегії реагування на зовнішні чи внутрішні виклики [3,15,19,22].

Одним з основних етапів адаптивності є когнітивна оцінка стресу, за якою людина визначає рівень загрози та свої можливості для впливу на ситуацію. Така оцінка визначає, чи сприйматиме індивід ситуацію як стресову, чи як виклик, що дозволяє йому активізувати відповідні ресурси для подолання труднощів. Важливим є те, як людина інтерпретує події навколо себе: чи бачить їх як фактори, з якими можна справитись, чи як непереборні труднощі. Цю теорію вперше запропонував Лазарус, який акцентував увагу на важливості когнітивної оцінки стресу для визначення ступеня стресу та способів його подолання.

Стратегії копіngu є іншим важливим аспектом адаптивності до стресу. Кожна людина має свій спосіб реагувати на стрес: деякі обирають проблемно-орієнтовану стратегію, коли спрямовують зусилля на вирішення проблеми, інші — емоційно-орієнтовану стратегію, що спрямована на

зниження емоційного напруження. Висока адаптивність передбачає вміння використовувати обидва ці підходи, що дозволяє не лише ефективно вирішувати ситуацію, але й зберігати емоційну рівновагу в процесі. Ці стратегії копіngu були детально досліджені Грінбергом і його колегами (Greenberg et al.), які визначили різні типи стратегій подолання стресу в залежності від індивідуальних особливостей особистості [44,47].

Емоційна регуляція є ще одним ключовим аспектом адаптивності до стресу. Людина, здатна контролювати свої емоційні реакції, може краще витримувати стресові ситуації. Це включає в себе як управління власними емоціями під час стресу, так і здатність до швидкого відновлення після емоційних піків. Здатність повернутись до нормального стану після пережитого стресу є важливою ознакою високої адаптивності, що підкреслював Gross у своїй роботі з емоційною регуляцією, де він показав, що здатність до саморегуляції емоцій є важливим чинником у подоланні стресу.

Соціальна підтримка також відіграє важливу роль у процесі адаптації. Наявність надійних соціальних зв'язків, таких як підтримка з боку родини, друзів чи колег, здатна значно полегшити переживання стресових ситуацій, забезпечуючи емоційну стабільність і допомогу в моменти криз. Соціальна підтримка є важливим чинником адаптивності, про що свідчать дослідження Kobasa, яка ввела концепцію «ресурсної моделі стресу», де соціальна підтримка відіграє ключову роль у захисті від стресу та адаптації [42].

Нарешті, позитивне мислення та гнучкість у реагуванні на зміни є ще одними важливими характеристиками адаптивності. Люди, здатні підтримувати оптимістичний погляд на події, навіть в умовах стресу, частіше знаходять способи ефективно долати труднощі. Гнучкість дозволяє змінювати стратегії і адаптуватися до нових обставин, забезпечуючи більшу ефективність у процесі подолання стресових ситуацій. Відомі дослідження Seligman щодо позитивної психології підкреслюють важливість оптимізму як одного з основних факторів адаптивності до стресу.

Таким чином, адаптивність до стресу — це складний багатокомпонентний процес, що включає не лише емоційну стійкість і здатність до самоконтролю, але й активне залучення когнітивних та соціальних ресурсів. Висока адаптивність є показником психологічної зрілості індивіда та його здатності ефективно реагувати на стресори, зберігаючи баланс і стабільність у різних сферах життя.

Самоконтроль і саморегуляція є важливими компонентами емоційної стійкості, що визначають здатність індивіда управляти своїми емоціями, думками та поведінкою в різних життєвих ситуаціях. Ці психічні механізми дозволяють людині залишатися спокійною і зібраною навіть у стресових чи емоційно напружених умовах, що є необхідним для збереження психологічного здоров'я та ефективного функціонування [7,18].

Самоконтроль є здатністю індивіда стримувати або регулювати свої імпульсивні реакції та емоційні сплески, що дозволяє ухвалювати більш зважені та розумні рішення. Самоконтроль є основою для попередження імпульсивної поведінки та емоційних вибухів, які можуть призвести до негативних наслідків у міжособистісних взаєминах або на роботі. Один з перших дослідників цієї теми, Mischel, провів знамените дослідження на тему «експеримент з маршмеллоу», яке показало, що діти, здатні відкладати миттєву винагороду заради більш значущої, демонструють кращі соціальні та академічні результати в майбутньому, що свідчить про важливість самоконтролю у довгостроковій перспективі [10,17,39]. .

Саморегуляція, в свою чергу, стосується здатності людини не тільки контролювати свої імпульсивні реакції, але й активно управляти своїми емоціями, думками і поведінкою для досягнення особистих цілей і підтримання емоційного балансу. Саморегуляція є більш комплексним процесом, який включає планування, мотивацію, емоційну регуляцію, моніторинг та корекцію поведінки в процесі її реалізації. Важливість саморегуляції підкреслює теорія Weiss & Greenberg, які зазначають, що саморегуляція допомагає не тільки контролювати негативні емоції, але й

сприяє розвитку позитивних емоцій, що є необхідним для психологічної стійкості [46].

Зокрема, емоційна регуляція, яка є невід'ємною частиною саморегуляції, включає здатність знижувати інтенсивність негативних емоцій і підвищувати інтенсивність позитивних. Це дозволяє людині не тільки переживати стресові ситуації, але й ефективно їх подолати, не допускаючи емоційних зривів. Моделі емоційної регуляції, розроблені Гросом (Gross, 2002), показують, що люди з високим рівнем саморегуляції здатні використовувати різноманітні стратегії, такі як когнітивне перепрограмування, зменшення емоційного вираження або зміну фокусу уваги, щоб справлятися з негативними емоціями [44].

Дослідження Ray & Greta вказують на те, що здатність до самоконтролю та саморегуляції безпосередньо пов'язана з підвищенням психологічного благополуччя, зокрема, з меншим рівнем тривожності, депресії та агресії. Зокрема, здатність регулювати емоції допомагає людині краще адаптуватися до соціальних вимог та зберігати стабільність у міжособистісних стосунках. Так, самоконтроль може запобігти розвитку неконструктивної поведінки, яка могла б спричинити конфлікти або соціальну ізоляцію [47].

Когнітивна складова саморегуляції полягає у здатності людини здійснювати рефлексію над своїми емоційними та поведінковими реакціями, а також коригувати їх на основі внутрішніх стандартів або зовнішніх вимог. Важливим елементом цієї складової є самонагляд, який включає оцінку своїх реакцій на різні ситуації та корекцію поведінки відповідно до заданих стандартів. Такий процес дозволяє людині керувати своїми емоціями не лише в контексті стресу, але й у повсякденних ситуаціях, підтримуючи баланс між особистими потребами та соціальними вимогами.

Нарешті, мотивування та постановка цілей є важливими аспектами саморегуляції, оскільки допомагають людині зберігати фокус на досягненні поставлених цілей навіть у ситуаціях, що вимагають великих зусиль або

терпіння. Теорія саморегуляції, розроблена Carson, підкреслює важливість внутрішньої мотивації для досягнення довгострокових цілей і позитивного результату.

Отже, самоконтроль і саморегуляція є необхідними умовами для емоційної стійкості, оскільки вони забезпечують людині можливість зберігати емоційну рівновагу, управляти своїми реакціями та приймати конструктивні рішення в стресових ситуаціях. Високий рівень самоконтролю та саморегуляції сприяє кращій адаптації до змін у навколишньому середовищі та підтримці психологічного благополуччя.

Емоційна виразність є важливим компонентом емоційної стійкості, що визначає здатність індивіда ефективно виражати свої емоції в різних соціальних ситуаціях. Цей процес включає вербальну та невербальну демонстрацію емоцій, що дозволяє людині комунікувати свої почуття і потреби, а також сприяє побудові взаєморозуміння з іншими людьми. Емоційна виразність не лише важлива для соціальної адаптації, але й грає ключову роль у підтримці емоційного здоров'я та психологічної стійкості [27, 35].

Емоційна виразність виявляється через вираз обличчя, мову тіла, голосові інтонації, а також через вербальні та невербальні сигнали, що передають емоційний стан. Важливою особливістю емоційної виразності є її здатність бути адаптованою до соціальних та культурних контекстів, що може впливати на ефективність комунікації. Здатність правильно виражати емоції дозволяє людині уникати соціальних непорозуміннь і конфліктів, що є важливою складовою емоційної стійкості.

Дослідження емоційної виразності підтверджують, що високий рівень емоційної виразності корелює з високим рівнем емоційної стійкості. Так, у роботах Freedman зазначає, що особи з високим рівнем емоційної виразності мають кращу здатність до соціальної адаптації, оскільки їх здатність відкрито виражати емоції сприяє позитивним міжособистісним взаєминам та зменшує рівень тривожності в соціальних ситуаціях. Водночас Gross наголошує, що

емоційна виразність повинна бути відповідною до соціального контексту, адже надмірна чи недостатня емоційна виразність може призвести до проблем у взаємодії з іншими людьми та впливати на психоемоційну стабільність [41,45].

Адаптивність емоційної виразності полягає в здатності людини змінювати спосіб вираження своїх емоцій відповідно до ситуації, уникаючи при цьому соціальних чи культурних бар'єрів. Це включає здатність виражати емоції таким чином, щоб вони не були занадто екстремальними або навпаки, пригніченими, що дозволяє підтримувати здорові стосунки та досягати емоційної рівноваги. Demont стверджує, що здатність до емоційної виразності дозволяє людині отримувати соціальну підтримку у складних ситуаціях, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищує рівень емоційної стійкості [42].

Культурні та соціальні фактори також відіграють важливу роль у формуванні емоційної виразності. У різних культурах існують різні норми щодо того, які емоції можна виражати відкрито, а які повинні бути стриманими або прихованими. Наприклад, в деяких культурах вираження гніву може вважатися неприязним або неприйним, тоді як в інших культурах це може бути нормальним і навіть бажаним. Однак, незалежно від культурних факторів, важливою є здатність адекватно виражати емоції в конкретних соціальних контекстах, що дозволяє підтримувати емоційну стійкість.

Високий рівень емоційної виразності пов'язаний із здатністю справлятися з негативними емоціями та використанням їх як ресурсу для психологічного зростання. За допомогою вираження своїх емоцій, людина може не лише зменшити емоційну напругу, але й сприяти розв'язанню внутрішніх конфліктів і сприяти розвитку конструктивних міжособистісних стосунків. Векс зазначає, що відкритість у вираженні емоцій допомагає не тільки зменшити внутрішній стрес, але й надає можливість отримати

зворотній зв'язок від оточення, що допомагає краще розуміти себе і своє оточення.

Таким чином, емоційна виразність є важливим аспектом емоційної стійкості, оскільки вона дозволяє людині будувати здорові міжособистісні стосунки, ефективно справлятися з емоційним стресом та адаптуватися до соціальних вимог. Здатність виражати емоції в ситуаціях, що того вимагають, є основою для збереження емоційної рівноваги та підтримки психологічного благополуччя.

Соціальна підтримка та стратегії копіngu є двома ключовими аспектами, що впливають на емоційну стійкість особистості. Вони взаємопов'язані і разом сприяють здатності людини ефективно справлятися з емоційним стресом і життєвими труднощами. Соціальна підтримка включає ресурси та допомогу, яку особа отримує від оточення, таких як родина, друзі, колеги або соціальні мережі. Стратегії копіngu визначають способи, якими індивід намагається знизити стрес і підтримати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Соціальна підтримка є важливим фактором емоційної стійкості, оскільки вона сприяє зниженню рівня стресу, покращує психічне здоров'я та підвищує адаптивність особистості. Соціальна підтримка може бути емоційною, коли вона надається у формі співчуття, розуміння та заохочення, або практичною, коли включає допомогу в розв'язанні конкретних проблем або забезпеченні необхідних ресурсів. Згідно з дослідженнями Кохана (Cohen), наявність соціальної підтримки може значно зменшити відчуття тривожності і стресу, полегшуючи адаптацію до життєвих труднощів і покращуючи загальний рівень здоров'я людини [43].

Стратегії копіngu, в свою чергу, є методами і техніками, що дозволяють людині ефективно управляти стресовими ситуаціями та емоційними труднощами. Класично стратегії копіngu поділяються на активні та пасивні. Активні стратегії копіngu спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми, що викликає стрес, через аналіз ситуації, планування дій і використання

ресурсів для зменшення її впливу. Пасивні стратегії копіngu, навпаки, включають уникання або заперечення проблеми, а також емоційне витіснення або заглиблення у себе.

Дослідження Лазаруса і Фолька описують стратегії копіngu як центральні для адаптації до стресу, де особи, які використовують активні стратегії, мають кращі результати в збереженні емоційної стійкості. Вони наголошують, що важливими є не тільки способи копіngu, а й здатність особи змінювати свою стратегію в залежності від ситуації. Наприклад, в одному випадку доцільно використовувати стратегії, які спрямовані на вирішення проблеми, в іншому — стратегії, які знижують рівень емоційного навантаження [25,32].

Соціальна підтримка виявляється критично важливою для успішного застосування стратегії копіngu, оскільки вона надає емоційне підкріплення, яке полегшує процес управління стресом. Demont зазначає, що особи, які мають надійну соціальну підтримку, частіше використовують активні стратегії копіngu і краще справляються з емоційними труднощами. Водночас Herman показує, що відсутність соціальної підтримки призводить до підвищення стресу та розвитку негативних емоційних станів, що в свою чергу може знижувати рівень емоційної стійкості особистості [33,42].

Згідно з дослідженнями Berry, соціальна підтримка є не лише фактором зниження стресу, а й важливим елементом у розвитку психологічної адаптації до життєвих труднощів. Вона може виступати як ресурс, який дозволяє людині використовувати стратегії копіngu більш ефективно, забезпечуючи додаткову мотивацію та емоційну рівновагу під час кризових ситуацій.

Крім того, Clark підкреслює, що здатність застосовувати стратегії копіngu та мати надійну соціальну підтримку допомагає людині зберігати стабільність і розвивати емоційну стійкість, що має важливе значення для збереження психологічного здоров'я, а також для підтримки продуктивності в роботі та особистому житті.

Таким чином, соціальна підтримка та стратегії копіngu є важливими факторами, які взаємно посилюють один одного і значно сприяють розвитку емоційної стійкості. Наявність надійної підтримки від оточення та здатність застосовувати ефективні стратегії управління стресом дозволяють людині справлятися з емоційними труднощами, зберігаючи психологічну стабільність і адаптуючись до життєвих змін.

Емоційна зрілість та самосвідомість є двома взаємопов'язаними аспектами емоційної стійкості, які визначають здатність особистості справлятися з емоційними переживаннями, а також розуміти та контролювати свої внутрішні процеси. Вони мають важливе значення для психологічного здоров'я та успішної адаптації до життєвих викликів.

Емоційна зрілість — це здатність людини відповідно реагувати на емоційні ситуації, контролювати свої емоції та підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних умовах. Вона включає в себе розвиток таких важливих компонентів, як самоконтроль, емпатія, терпимість до стресу, а також здатність рефлексувати над власними емоціями та реакціями.

Згідно з дослідженнями Graham, емоційно зріла особистість є здатною розуміти свої емоції, не лише реагуючи на них, але й аналізуючи їх, що дає можливість усвідомлено керувати власними емоційними станами. Важливим аспектом емоційної зрілості є здатність до реалістичного самовизначення: людина не тільки розуміє свої сильні та слабкі сторони, але й може управляти ними, що дозволяє ефективно справлятися з емоційними труднощами та стресами [43].

Емоційно зріла людина також здатна сприймати конфлікти та труднощі як частину життєвого процесу, а не як катастрофічні події, і приймати відповідальність за свої емоційні реакції та поведінку в стресових ситуаціях. В цьому контексті, емоційна зрілість виступає важливим фактором психологічної стабільності, оскільки дозволяє людині знаходити здорові способи реагування на труднощі та змінювати стратегії поведінки в залежності від обставин.

Самосвідомість є здатністю людини розуміти і усвідомлювати свої емоції, думки та мотивації, а також розпізнавати, як вони впливають на її поведінку та взаємодії з іншими людьми. Самосвідомість включає в себе рефлексивне мислення, яке дозволяє людині оцінювати себе з різних точок зору, а також здатність до самоаналізу і самоконтролю.

За даними Snyder & Scott, самосвідомість є важливою складовою емоційної стійкості, оскільки вона дозволяє особистості адаптувати свою поведінку в соціальних ситуаціях та уникати емоційних реакцій, які можуть бути деструктивними для себе або для оточення. Людина з високим рівнем самосвідомості здатна зберігати спокій у стресових ситуаціях, ефективно оцінювати свої емоційні реакції та відповідно коригувати свою поведінку [42].

Згідно з May, самосвідомість також передбачає здатність до глибокої рефлексії, тобто можливість перегляду власних переживань і емоцій у процесі їх усвідомлення. Це дозволяє особистості формувати більш гнучкі стратегії реагування на стресові ситуації, а також забезпечує підтримку психічної рівноваги в умовах зовнішнього тиску [46].

Емоційна зрілість і самосвідомість взаємопов'язані і взаємодоповнюють одна одну. Самосвідомість дозволяє особистості бути більш уважною до своїх емоційних реакцій, що, у свою чергу, допомагає розвивати емоційну зрілість — здатність контролювати свої емоції і реагувати на них адекватно ситуації. Водночас, емоційна зрілість, виявляючи себе в гнучкості і конструктивності реакцій, сприяє розвитку самосвідомості, оскільки кожна стресова ситуація дає можливість для самоаналізу і коригування власних емоційних стратегій.

Rice зазначає, що люди, які поєднують високу самосвідомість з емоційною зрілістю, зазвичай краще адаптуються до змін у своєму житті, здатні ефективно реагувати на стрес і підтримувати стійкість навіть у найбільш важких умовах. Така комбінація дозволяє їм не лише уникати

імпульсивних реакцій, але й адекватно оцінювати ситуацію, обирати найкращі варіанти дій і підтримувати внутрішню гармонію [44].

Таким чином, емоційна зрілість та самосвідомість є невід'ємними складовими емоційної стійкості, оскільки вони забезпечують особистості здатність управляти своїми емоціями, зберігати рівновагу в стресових ситуаціях і взаємодіяти з оточенням на конструктивному рівні. Розвиток цих аспектів є ключовим фактором для забезпечення психологічної адаптації, стійкості до стресу і загального благополуччя.

Професійна мотивація відображає внутрішнє бажання людини виконувати свою професійну діяльність, спрямоване на досягнення особистих і професійних цілей. Вона визначає рівень зацікавленості в роботі, прагнення до розвитку, а також здатність долати труднощі, що виникають у процесі діяльності. Професійна мотивація є важливим чинником підтримки високої працездатності та професійного задоволення, оскільки дозволяє людині знайти сенс у своїй діяльності, навіть якщо вона зустрічається з труднощами або розчаруваннями.

За дослідженнями В.І. Осьодла, професійна мотивація є складним і багатокомпонентним феноменом, що включає такі складові, як внутрішні мотиви, які пов'язані з особистісним розвитком і самореалізацією, а також зовнішні мотиви, які зумовлені матеріальними та соціальними винагородами. Люди з високим рівнем професійної мотивації здатні не тільки досягати високих результатів у своїй діяльності, але й підтримувати свою мотивацію навіть у періоди труднощів або стресу, що є важливим для збереження стабільності у професійній сфері [32,36].

Згідно з теорією В. Ф. Скіннера, внутрішня мотивація, пов'язана з досягненням особистих цілей, здатна підтримувати активність індивіда в складних умовах, тоді як зовнішня мотивація має менш стійкий характер, оскільки залежить від матеріальних та соціальних факторів, які можуть змінюватися. Людина, яка працює на основі внутрішньої мотивації, більше

схильна до самозадоволення від виконаної роботи, що сприяє її професійній стійкості і здатності долати стресові ситуації на роботі.

Внутрішня стабільність особистості є важливим компонентом емоційної стійкості, що визначає здатність людини зберігати психологічну рівновагу в умовах професійної діяльності. Вона включає в себе кілька ключових аспектів, таких як здатність до самоконтролю, самовизначення та самопідтримки. Людина з високим рівнем внутрішньої стабільності здатна підтримувати психологічну рівновагу, навіть якщо її професійне життя зустрічає непередбачувані труднощі або виклики.

За дослідженнями Г. Р. Старова, внутрішня стабільність визначає здатність людини зберігати спокій і ефективно справлятися з емоційними переживаннями в умовах професійної діяльності, що особливо важливо для професіоналів, які працюють у високостресових умовах, таких як лікарі, юристи, соціальні працівники тощо. Внутрішня стабільність допомагає зберігати професіоналізм у складних ситуаціях, уникати імпульсивних реакцій і підтримувати здоровий емоційний стан [26].

Внутрішня стабільність включає здатність до саморегуляції, що дозволяє людині вчасно виявляти та усувати емоційні розлади, що виникають у результаті стресових ситуацій. Як зазначає Р. В. Мілс, стабільність особистості дозволяє ефективно справлятися з конфліктами та напруженими ситуаціями, що є невід'ємною частиною професійного життя [24].

Професійна мотивація і внутрішня стабільність взаємопов'язані і взаємодоповнюють одна одну. Людина з високим рівнем мотивації здатна підтримувати стабільність у своїй діяльності, адже мотивація допомагає знайти сенс у роботі і сприяє стійкості до стресових ситуацій. З іншого боку, людина з високим рівнем внутрішньої стабільності зможе краще зберігати професійну мотивацію, оскільки вона не буде піддаватися емоційним коливанням та стресу в складних ситуаціях.

А. В. Сидорова зазначає, що мотивація, яка базується на внутрішніх переконаннях і цінностях, безпосередньо впливає на розвиток професійної

стабільності. Той, хто відчуває впевненість у своїх силах і здатний регулювати свої емоції, буде мати більший потенціал до довгострокової професійної мотивації та задоволення від роботи [19].

Згідно з дослідженнями Е. К. Вікентьєва, люди з високим рівнем мотивації і внутрішньої стабільності зазвичай показують більш високі результати у професійній діяльності, оскільки вони здатні подолати труднощі, залишатися сконцентрованими на досягненні цілей і ефективно взаємодіяти з іншими членами колективу навіть у стресових умовах [7].

Таким чином, професійна мотивація і внутрішня стабільність є взаємопов'язаними і взаємодоповнюючими факторами, які сприяють психологічній стійкості та успішній адаптації до професійних викликів. Вони дозволяють людині зберігати ефективність і здоров'я в умовах стресу, сприяють розвитку професійних навичок і забезпечують психологічну стабільність на довгостроковій основі.

1.3. Механізми регуляції емоцій в умовах професійної діяльності юристів

Механізми регуляції емоцій в умовах професійної діяльності юристів є важливим аспектом психологічної стійкості, оскільки професія юриста пов'язана з високим рівнем стресу, емоційного навантаження та необхідністю контролювати емоційні реакції в умовах складних ситуацій. Психологічна регуляція емоцій допомагає юристам підтримувати ефективність, приймати зважені рішення та зберігати професіоналізм у стресових умовах.

Професійна діяльність юристів характеризується високим рівнем емоційного навантаження, складними міжособистісними взаємодіями та необхідністю приймати важливі рішення в умовах стресу. У таких умовах здатність до самоконтролю та саморегуляції є ключовою для забезпечення ефективної роботи та запобігання емоційному вигоранню.

Самоконтроль — це здатність свідомо керувати своїми емоціями, поведінкою та діями відповідно до соціальних і професійних норм. Він передбачає стримування імпульсивних реакцій, адаптацію емоцій до обставин і прийняття раціональних рішень.

В. Айзенк розглядає самоконтроль як одну з базових особистісних рис, що відображає зрілість і стресостійкість. Для юристів ця якість є надзвичайно важливою, оскільки їхня діяльність часто пов'язана з конфліктними ситуаціями, де імпульсивність може зашкодити професійним результатам. Разом із тим, дослідження Р. Баумейстера свідчать, що самоконтроль є обмеженим ресурсом, який виснажується при тривалому використанні. Це підкреслює важливість відновлення цього ресурсу через психологічні техніки або організацію часу відпочинку [13,26,34].

Саморегуляція є ширшим поняттям, яке охоплює управління емоціями, когнітивними процесами та поведінкою з метою досягнення поставлених цілей. За концепцією М. Кагана, цей процес має кілька ключових компонентів. Перший із них — цільова установка, яка полягає у визначенні мети, здатної спрямовувати увагу навіть у складних чи стресових умовах. Другий компонент — оцінка ситуації, що передбачає аналіз обставин для вибору оптимальних стратегій дій. Емоційний контроль, як третій елемент, забезпечує здатність не дозволяти емоціям домінувати над раціональними рішеннями, що є критично важливим у професійній діяльності, пов'язаній із високим рівнем відповідальності. Завершальним компонентом є самокорекція, яка дає змогу адаптувати поведінку відповідно до зворотного зв'язку чи змін у ситуації. Таким чином, саморегуляція розглядається як динамічний процес, який дозволяє ефективно функціонувати навіть за умов значного емоційного навантаження [21,32].

У професійній діяльності юристів самоконтроль та саморегуляція відіграють ключову роль, забезпечуючи ефективне подолання стресу, раціональне прийняття рішень і підтримку професійного авторитету. Здатність керувати емоціями знижує рівень напруженості, запобігаючи

виснаженню та емоційному вигоранню. Емоційна регуляція також сприяє збереженню об'єктивності, що є необхідним під час аналізу юридичних справ і прийняття важливих рішень. Контрольовані емоційні реакції, у свою чергу, формують довіру з боку клієнтів і колег, що позитивно впливає на професійну репутацію. Отже, саморегуляція виступає важливим механізмом для підтримання стабільності та ефективності в діяльності юриста.

Когнітивна переробка емоційної інформації є важливим процесом, що забезпечує інтеграцію емоційних сигналів у когнітивну діяльність людини, сприяючи прийняттю рішень, адаптації до змінних умов і регуляції поведінки. Цей процес включає кілька ключових аспектів, які взаємодіють між собою для забезпечення ефективного функціонування особистості в емоційно насичених або стресових ситуаціях.

Одним із фундаментальних елементів когнітивної переробки є усвідомлення емоцій, яке передбачає здатність ідентифікувати власні емоційні стани та розуміти їхній вплив на мислення і поведінку. За даними Р. Лазаруса, когнітивна оцінка є первинним етапом цього процесу, коли людина аналізує, чи є подія загрозливою або сприятливою для її добробуту. Це дозволяє визначити, які саме емоції активуються, і спрямувати увагу на релевантні аспекти ситуації [42].

Другий компонент — інтерпретація емоційних стимулів, що включає оцінку значення подій, які викликали емоційну реакцію. Цей процес залежить від індивідуальних особливостей, таких як попередній досвід, рівень стресостійкості, когнітивні схеми та система цінностей. Наприклад, негативні події можуть інтерпретуватися як виклик, що потребує активного вирішення, або як загроза, що викликає уникання.

Пам'ять і увага також відіграють значну роль у переробці емоційної інформації. Емоційно насичені стимули мають властивість фокусувати увагу людини та зберігатися в пам'яті більш чітко порівняно з нейтральними. За результатами досліджень В. Леду, такі стимули активують мигдалеподібне

тіло мозку, яке відіграє ключову роль у формуванні емоційних спогадів і їхньому подальшому використанні для адаптації до схожих ситуацій.

Когнітивна переробка емоцій включає також регуляцію емоцій через використання стратегій переосмислення або придушення емоційних реакцій. Згідно з концепцією Дж. Гросса, переосмислення ситуації дозволяє змінити емоційний вплив події, тоді як придушення реакцій спрямоване на обмеження зовнішніх проявів емоцій. Важливо зазначити, що переосмислення асоціюється з більш високою ефективністю емоційної регуляції, тоді як придушення може спричиняти емоційне виснаження.

Таким чином, когнітивна переробка емоційної інформації є багаторівневим процесом, що забезпечує інтеграцію емоцій та когнітивних функцій для прийняття обґрунтованих рішень і адаптації до складних життєвих обставин. Цей механізм має велике значення для професійної діяльності, особливо у сферах із високим рівнем емоційного навантаження, таких як юриспруденція, медицина чи педагогіка.

Емоційна підтримка та соціальні мережі є важливими чинниками регуляції емоційного стану людини, особливо у стресових ситуаціях. Вони виступають джерелом ресурсів, що допомагають підтримувати психологічну стійкість, підвищують ефективність копінг-стратегій і сприяють зниженню рівня емоційної напруги.

Емоційна підтримка передбачає взаємодію з іншими людьми, які надають розуміння, співпереживання та прийняття. Дослідження Д. Коена та С. Віллса демонструють, що підтримка від близького оточення може знижувати вплив стресу на психологічне благополуччя через два основні механізми: ефект буфера (послаблення стресу завдяки отриманій допомозі) та ефект прямого впливу (загальне підвищення емоційного комфорту) [24,33,43].

Соціальні мережі виконують декілька функцій у забезпеченні емоційної підтримки. По-перше, вони створюють середовище для формування міжособистісних зв'язків, які сприяють розвитку довіри,

співчуття та емпатії. Соціальні контакти допомагають людині відчувати приналежність до певної групи, що підсилює відчуття безпеки та знижує рівень самотності. По-друге, мережі забезпечують доступ до ресурсів — інформаційних, матеріальних чи психологічних, що сприяють успішному подоланню труднощів.

Важливим аспектом є якість соціальних зв'язків. За даними Л. Пірса та С. Сарсона, не лише кількість контактів, а й їхній зміст має вирішальне значення. Щирі й взаємні стосунки сприяють емоційній підтримці, тоді як поверхневі або конфліктні взаємодії можуть погіршувати психологічний стан [42].

Роль соціальних мереж значно трансформувалася з поширенням цифрових технологій. Віртуальні платформи, такі як соціальні медіа, стали новими каналами для отримання емоційної підтримки. Вони розширюють можливості спілкування, надаючи змогу підтримувати зв'язок із близькими, незалежно від географічного розташування. Однак, як підкреслюють дослідження С. Твінге, надмірне використання таких платформ може викликати зворотний ефект, посилюючи почуття ізоляції або заздрості через соціальні порівняння [24,36].

Емоційна підтримка через соціальні мережі також залежить від уміння людини розвивати та підтримувати зв'язки. Цьому сприяє емоційний інтелект, який включає здатність до розуміння та регулювання власних і чужих емоцій. Дослідження Д. Гоулмана свідчать, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні створювати більш стійкі та ефективні соціальні контакти [4,13].

Загалом, емоційна підтримка та соціальні мережі виконують центральну роль у збереженні психологічного благополуччя. Вони допомагають людині не лише адаптуватися до стресу, а й знаходити нові ресурси для особистісного зростання та соціальної інтеграції. У професійній сфері, зокрема серед юристів, ці чинники мають важливе значення для підтримання емоційної рівноваги та ефективності діяльності.

Практики релаксації та стрес-менеджменту є ефективними інструментами для зниження психоемоційного напруження, поліпшення психологічного самопочуття та підвищення стійкості до стресових ситуацій. Вони охоплюють широкий спектр методик, спрямованих на фізіологічну та емоційну регуляцію, а також на вдосконалення особистісних стратегій подолання стресу.

Релаксаційні техніки забезпечують розслаблення організму через вплив на нервову систему, сприяючи зниженню рівня фізіологічного напруження. Найбільш дослідженими є методи прогресивної м'язової релаксації (Е. Джекобсон, які зосереджуються на поетапному скороченні й розслабленні м'язів, що дозволяє досягти гармонізації тіла та психіки. Інші техніки, такі як дихальні вправи, спрямовані на уповільнення частоти дихання та активацію парасимпатичної нервової системи, що знижує рівень кортизолу — гормону стресу.

Медитативні практики, зокрема майндфулнес, отримали значне визнання завдяки їхній ефективності у зниженні стресу та тривожності. Дослідження Дж. Кабат-Зінна (1990) показують, що регулярна практика усвідомленості допомагає людині приймати свої емоції без критики та навчатися зосереджувати увагу на поточному моменті. Це сприяє розвитку емоційної стійкості та підвищенню когнітивного контролю [14,23,43].

Практики стрес-менеджменту включають розробку індивідуальних стратегій подолання стресових факторів. Одним із підходів є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінювати негативні переконання та автоматичні думки, що можуть посилювати стрес. Як зазначають Р. Елліс і А. Бек (1976), зміна способу мислення дозволяє адаптувати поведінкові реакції та підвищувати ефективність дій у складних ситуаціях.

Ключовим компонентом стрес-менеджменту є розвиток часової організації, що знижує ризик перевантаження через чітке планування завдань. Дослідження С. Шваба підтверджують, що оптимізація розпорядку дня допомагає не лише зменшити рівень стресу, а й підвищити

продуктивність у професійній діяльності. Важливим аспектом релаксації та стрес-менеджменту є підтримка фізичної активності. Аеробні вправи, за даними досліджень Г. Дейвіса, сприяють виділенню ендорфінів, які покращують настрій та знижують рівень тривоги [6,17].

У професійному середовищі, наприклад серед юристів, ці практики стають невід'ємною частиною роботи над емоційною регуляцією. Юридична діяльність часто супроводжується високим рівнем емоційного та когнітивного навантаження, що вимагає вміння ефективно управляти власним станом. Релаксаційні техніки допомагають відновлювати емоційну рівновагу, тоді як стрес-менеджмент сприяє підвищенню стійкості до професійних викликів.

Загалом, практики релаксації та стрес-менеджменту є ключовими компонентами забезпечення психологічного благополуччя. Їх застосування сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості, формуванню здорових способів реагування на труднощі та підтримці стабільної ефективності навіть за умов високого емоційного тиску.

Емоційна диференціація є здатністю людини розпізнавати, розмежовувати та точно визначати власні емоції, а також емоційні стани інших. Ця здатність базується на усвідомленні тонких відтінків емоційного спектра, що дозволяє уникнути узагальнених реакцій та забезпечує більш адаптивне реагування на зовнішні стимули.

За концепцією Л. Барретт, високий рівень емоційної диференціації дозволяє людині уникати надмірного емоційного збудження, забезпечуючи точніше оцінювання ситуацій та вибір відповідних стратегій поведінки. Люди з розвинутою емоційною диференціацією краще контролюють власний емоційний стан, що сприяє їхній ефективності у складних професійних умовах.

У професійній діяльності, наприклад, юристів, емоційна диференціація забезпечує здатність розпізнавати приховані мотиви клієнтів, враховувати тонкощі невербальної комунікації, що сприяє ефективнішій взаємодії.

Здатність точно визначати власний емоційний стан допомагає уникати спонтанних, нерегульованих реакцій, що може бути критично важливим у професійних переговорах чи під час стресових ситуацій.

Низький рівень емоційної диференціації може призводити до невизначеності, труднощів у виборі адекватних стратегій поведінки та підвищення рівня стресу. Таким чином, розвиток цієї здатності є важливим компонентом емоційної компетентності.

Емоційна гнучкість — це здатність адаптувати свої емоційні реакції відповідно до змінних умов середовища. Вона передбачає баланс між збереженням емоційного контролю та здатністю до експресії, що забезпечує ефективне функціонування в умовах невизначеності та стресу.

Дослідження Ф. Бонанно підтверджують, що емоційна гнучкість є одним із ключових чинників психологічної стійкості. Вона дозволяє особистості швидко відновлюватися після емоційних втрат, перемикатися між емоційними станами залежно від контексту та зберігати здатність до адаптації [2, 34].

Професійна діяльність юристів, яка нерідко супроводжується конфліктами, напруженими переговорами та високим рівнем відповідальності, вимагає розвиненої емоційної гнучкості. Це дає змогу уникати надмірного емоційного впливу негативних подій та зберігати конструктивний підхід до вирішення проблем.

Варто зазначити, що механізми регуляції емоцій, що використовуються юристами в умовах професійної діяльності, є важливими для забезпечення психологічної стійкості, підтримки професіоналізму та ефективності роботи. Використання стратегій самоконтролю, когнітивної переробки, соціальної підтримки, релаксаційних технік та розвитку емоційної гнучкості допомагає юристам адаптуватися до стресових умов і зберігати емоційну стабільність. Це дозволяє їм бути ефективними навіть в умовах високої професійної напруги та приймати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях.

Висновки до розділу.

У результаті теоретичного аналізу було визначено, що емоційна стійкість є комплексною психологічною характеристикою особистості, яка включає здатність ефективно регулювати емоції, підтримувати стабільний емоційний стан у стресових умовах і забезпечувати високий рівень адаптації до професійних викликів. Серед основних компонентів емоційної стійкості виокремлено емоційну саморегуляцію, стресостійкість і здатність до самоконтролю.

Психологічні чинники емоційної стійкості юристів включають когнітивні, емоційно-вольові та мотиваційні аспекти, що впливають на здатність зберігати психологічну рівновагу в умовах високої емоційної напруги. З'ясовано, що особливості професійної діяльності юристів, пов'язані з інтенсивними соціальними взаємодіями, прийняттям важливих рішень і роботою в стресових умовах, зумовлюють важливість механізмів емоційної регуляції, таких як рефлексія, когнітивна реструктуризація та використання адаптивних копінг-стратегій.

Таким чином, емоційна стійкість є важливим ресурсом професійної ефективності юристів, а її розвиток потребує комплексного підходу, що враховує як індивідуальні психологічні особливості, так і специфіку професійної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЮРИСТІВ

2.1 Організація проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних чинників емоційної стійкості юристів, проводилось на базі обласної громадської організації «Подільська правова ліга». Вибірка дослідження включала 35 юристів, які є співробітниками цієї організації. Усі учасники погодились на участь у дослідженні, і їх діяльність була безпосередньо пов'язана з високими рівнями стресу через інтенсивну роботу з клієнтами, участь у судових процесах та надання юридичних консультацій.

Шкала емоційної стійкості (Emotional Resilience Scale) — це інструмент, розроблений для вимірювання здатності особистості справлятися з емоційними навантаженнями та стресовими ситуаціями, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу, ефективність у роботі та загальну життєстійкість. Шкала емоційної стійкості складається з набору запитань, що відображають різні аспекти емоційної адаптації до стресу, здатність до відновлення після емоційних переживань та швидкість адаптації до умов, які змінюються. Вона охоплює не тільки емоційну реакцію на стрес, але й здатність до рефлексії, усвідомлення емоційних станів, а також до позитивної зміни поведінки у стресових ситуаціях.

Основні компоненти шкали:

Здатність до самоконтролю — оцінює, наскільки людина здатна контролювати свої емоції, не дозволяючи їм впливати на поведінку чи прийняття рішень у складних ситуаціях.

Емоційна гнучкість – вимірює здатність адаптуватися до емоційно насичених ситуацій, змінюючи стратегії реагування залежно від конкретних обставин.

Відновлення після стресу – охоплює здатність швидко відновлюватися після пережитих стресових ситуацій, що важливо для підтримки психологічної стійкості в умовах постійного емоційного навантаження.

Оптимістичне ставлення – визначає, наскільки людина зберігає позитивний погляд на ситуацію навіть у складних умовах, що сприяє кращому подоланню стресу.

Самоусвідомлення – оцінка здатності особистості розуміти свої емоції та стратегії, які допомагають в управлінні ними.

Здатність до прийняття труднощів – оцінює, наскільки людина може сприймати стресові ситуації як частину життя і знаходити в них можливості для особистого розвитку.

Принципи використання шкали:

Шкала емоційної стійкості застосовується для вивчення психічного здоров'я, стресостійкості, професійної адаптації та психологічного благополуччя. Вона допомагає визначити рівень емоційної стійкості особистості, а також може бути використана для оцінки ефективності психологічних втручань.

Шкала може бути застосована для оцінки емоційної стійкості як окремих осіб, так і груп (наприклад, професіоналів у стресових сферах, як-от юристи, медики чи військовослужбовці). Це дозволяє зібрати дані про стратегії адаптації до стресу в різних професійних контекстах.

Шкала використовується для розробки коригувальних програм, спрямованих на підвищення емоційної стійкості через тренінги саморегуляції, стрес-менеджменту та психологічного супроводу.

Шкала емоційної стійкості дає змогу не лише оцінити рівень емоційної стійкості індивіда, а й допомагає виявити специфічні аспекти, що потребують уваги в контексті розвитку особистісної стійкості. Наприклад, юристи, що

піддаються високим емоційним навантаженням, можуть скористатися результатами тестування для вдосконалення своїх стратегій адаптації та поліпшення здатності до відновлення після стресу.

Таким чином, шкала емоційної стійкості є важливим інструментом для вимірювання здатності особистості справлятися з емоційними та стресовими ситуаціями. Вона дозволяє не тільки оцінити рівень емоційної стійкості, але й сприяє розумінню механізмів адаптації до стресу, що допомагає в подальшій корекції поведінки та розвитку психологічної стійкості у професійному середовищі.

Шкала стресу Холмса та Рея (Holmes and Rahe Stress Scale) є однією з найбільш відомих і використовуваних методик для оцінки рівня стресу та вивчення його впливу на здоров'я людини. Вона була розроблена у 1967 році психологами Томасом Холмсом і Ричардом Реєм з метою дослідження зв'язку між стресовими подіями та розвитком захворювань.

Шкала стресу Холмса та Рея містить список із 43 подій, які можуть викликати стрес, кожна з яких отримує певну кількість балів, що відображає її ймовірний вплив на емоційний та фізичний стан людини. Ці події поділяються на позитивні й негативні, при цьому наголошується, що навіть позитивні зміни можуть стати джерелом стресу.

Кожній події на шкалі присвоєно бал — так звану одиницю «Життєвого стресу», яка вказує на те, наскільки сильно дана подія може вплинути на емоційний стан особи. Враховуються різноманітні життєві ситуації, такі як розлучення, смерть близької людини, зміна роботи, народження дитини, переїзд, фінансові труднощі тощо.

Респондентам пропонується оцінити, скільки стресових подій відбувалося в їхньому житті за останній рік. Для кожної події визначається бал, і на основі цих балів обчислюється загальний результат — «Життєвий стресовий бал» (Life Change Unit, LCUs). Загальний бал дозволяє оцінити загальний рівень стресу та визначити, наскільки ймовірно, що цей стрес може спричинити фізичні чи психічні проблеми.

Інтерпретація результатів:

150 балів або менше — низький рівень стресу. Ризик розвитку захворювань мінімальний.

150–299 балів — помірний рівень стресу. Середній ризик розвитку проблем зі здоров'ям.

300 і більше балів — високий рівень стресу. Високий ризик розвитку різних захворювань або психоемоційних розладів.

Події, включені до шкали:

Позитивні події:

Смішний досвід, наприклад, отримання премії або нагороди.

Підвищення по службі.

Народження дитини.

Весілля.

Негативні події:

Смерть близької людини.

Розлучення.

Серйозна хвороба чи травма.

Втрата роботи.

Переміщення на нове місце проживання.

Шкала стресу Холмса та Рея активно використовується в психології для аналізу рівня стресу в різних соціальних і професійних контекстах, а також для вивчення його впливу на фізичне та психічне здоров'я індивідів.

Шкала саморегуляції (Self-Regulation Scale) була розроблена для оцінки здатності особистості контролювати свої думки, емоції та поведінку. Ця методика базується на ідеї, що саморегуляція є важливим компонентом адаптації до середовища, досягнення цілей і подолання труднощів.

Методика часто використовується в психологічних дослідженнях, клінічній практиці та у сфері освіти для вивчення особливостей особистісного розвитку та мотивації.

Шкала містить опитувальник, який включає перелік тверджень, що відображають різні аспекти саморегуляції. Респондент має оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його реальному досвіду чи звичній поведінці. Відповіді зазвичай фіксуються за шкалою Лайкерта (наприклад, від "повністю не згоден" до "повністю згоден").

Шкала охоплює такі ключові компоненти:

Цілеспрямованість: здатність ставити цілі та наполегливо рухатись до їх досягнення.

Контроль емоцій: регуляція емоційних реакцій на події.

Увага та самоконтроль: концентрація на завданнях та уникнення імпульсивної поведінки.

Гнучкість мислення: здатність адаптуватись до змін і перебудовувати стратегії.

Самомоніторинг: здатність оцінювати й аналізувати власні дії.

Методика може бути заповнена індивідуально чи в груповому форматі.

Час виконання: 15–20 хвилин.

Інструкція передбачає, що респондент відповідає максимально чесно, орієнтуючись на свій звичайний стиль поведінки.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» є науково обґрунтованим інструментом для оцінювання стратегії подолання стресу, які використовуються особистістю. Вона дозволяє виділити три основні стратегії копінг-поведінки, а також додатково оцінити два підтипи в межах стратегії уникнення.

Методика була розроблена канадськими дослідниками С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером у 1990 році. Адаптацію на пострадянському просторі виконала Т. Крюкова у 2001 році.

Методика дозволяє визначити такі основні копінг-стратегії:

- Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія).
- Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія).

- Стратегія уникнення, що включає:
- Відволікання (фокус на інших заняттях);
- Соціальне відволікання (пошук підтримки у соціальному середовищі).

Методика складається з 48 тверджень. Респондент оцінює кожне твердження за шкалою від 1 («ніколи») до 5 («дуже часто»), відповідаючи, наскільки ця поведінка характерна для

Відповіді оцінюються за ключем, що містить номери тверджень, які належать до кожної з трьох основних стратегій і двох субшкал. Суми балів для кожної шкали підсумовуються окремо.

Основні шкали:

Орієнтований на вирішення завдань: пункти 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Орієнтований на емоції: пункти 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Стратегія уникнення: пункти 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Субшкали в межах стратегії уникнення:

Відволікання: пункти 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Соціальне відволікання: пункти 4, 29, 31, 35, 37.

Інтерпретація результатів

Копінг, орієнтований на вирішення завдань: свідчить про прагнення респондента знайти раціональне вирішення проблеми шляхом її аналізу, планування та активних дій.

Копінг, орієнтований на емоції: відображає тенденцію до емоційних реакцій, які можуть не тільки знижувати силу стресу, але й, за певних умов, погіршувати ситуацію.

Стратегія уникнення: використання тактики відходу від стресової ситуації через переключення уваги (відволікання) або соціальну взаємодію (соціальне відволікання).

Кінцевий результат дозволяє визначити, яка стратегія є домінуючою, що може слугувати основою для розробки рекомендацій або корекційних заходів.

Методика діагностики професійної мотивації В.І. Осьодла є важливим інструментом для вивчення професійної мотивації в контексті психології праці. Її структура включає 7 основних шкал, кожна з яких орієнтована на певні аспекти мотиваційного процесу та включає специфічні твердження для оцінки професійної діяльності. Розглянемо кожен з цих шкал більш детально.

Оцінка результатів праці (ОРП). Ця шкала складається з 16 тверджень, які аналізують ставлення працівника до оцінки результатів його праці та заохочень за досягнення. Високі показники свідчать про ефективне управління, де працівники мотивовані підвищувати свою кваліфікацію і досягати кращих результатів. Низькі показники відображають відсутність належної мотивації, знижують інтерес до праці і відповідальності за її результати.

Професійні домагання (ПД). Ця шкала включає 16 тверджень і оцінює рівень прагнення працівника до досягнення успіху та уникнення невдач. Високі результати свідчать про рішучих та амбітних людей, готових до змагання та досягнення цілей. Низькі показники характеризують працівників, які менш наполегливі і схильні до обережності в професійному житті.

Інтернальність у сфері професійних досягнень (ПД). Ця шкала оцінює переконання людини в тому, що її професійні досягнення залежать від її власних зусиль і здібностей. Високі показники свідчать про відповідальність, ініціативність та активність у роботі. Низькі результати вказують на відсутність самоконтролю і схильність до перекладання відповідальності на зовнішні чинники.

Професійні інтереси і цінності (ПІ). Ця шкала оцінює рівень професійного інтересу та цінностей, що впливають на мотивацію. Високі показники вказують на глибокий інтерес до професійної діяльності, що є

важливим чинником для продуктивної самореалізації. Низькі результати свідчать про відсутність інтересу до професії та низьку мотивацію.

Життєві цілі (ЖЦ). Ця шкала включає 14 тверджень і оцінює наявність у людини чітких життєвих планів та цілей. Високі показники характеризують людей, які мають визначену перспективу і знають, як досягти своїх життєвих і професійних цілей. Низькі показники свідчать про відсутність довгострокових планів, що може впливати на професійну самореалізацію.

Загальна активність. Ця шкала оцінює загальну активність працівника, його здатність до ініціативи і продуктивної діяльності.

Шкала соціальної бажаності. Ця шкала вивчає прагнення респондентів відповідати соціально прийнятним стандартам, оцінюючи їх схильність до надання відповіді, яка виглядає соціально бажаною або прийнятною.

Методика передбачає використання дихотомічної шкали (Так/Ні) для оцінки кожного з тверджень. Це дозволяє отримати чітке уявлення про рівень професійної мотивації респондентів за різними аспектами.

Для коректної інтерпретації результатів важливо враховувати, що висока мотивація може бути позитивним чинником для розвитку кар'єри та професійного росту, в той час як низька мотивація часто є сигналом для перегляду умов роботи, розвитку управлінських навичок і вдосконалення системи заохочень та підтримки працівників.

2.2 Результати емпіричного дослідження

У дослідженні взяли участь 35 юристів, серед яких було оцінено рівень емоційної стійкості за допомогою шкали емоційної стійкості (Emotional Resilience Scale). Всього було зібрано дані по кількох основних компонентах емоційної стійкості, таких як здатність до самоконтролю, емоційної гнучкості, відновлення після стресу, оптимістичне ставлення, самоусвідомлення та здатність до прийняття труднощів.

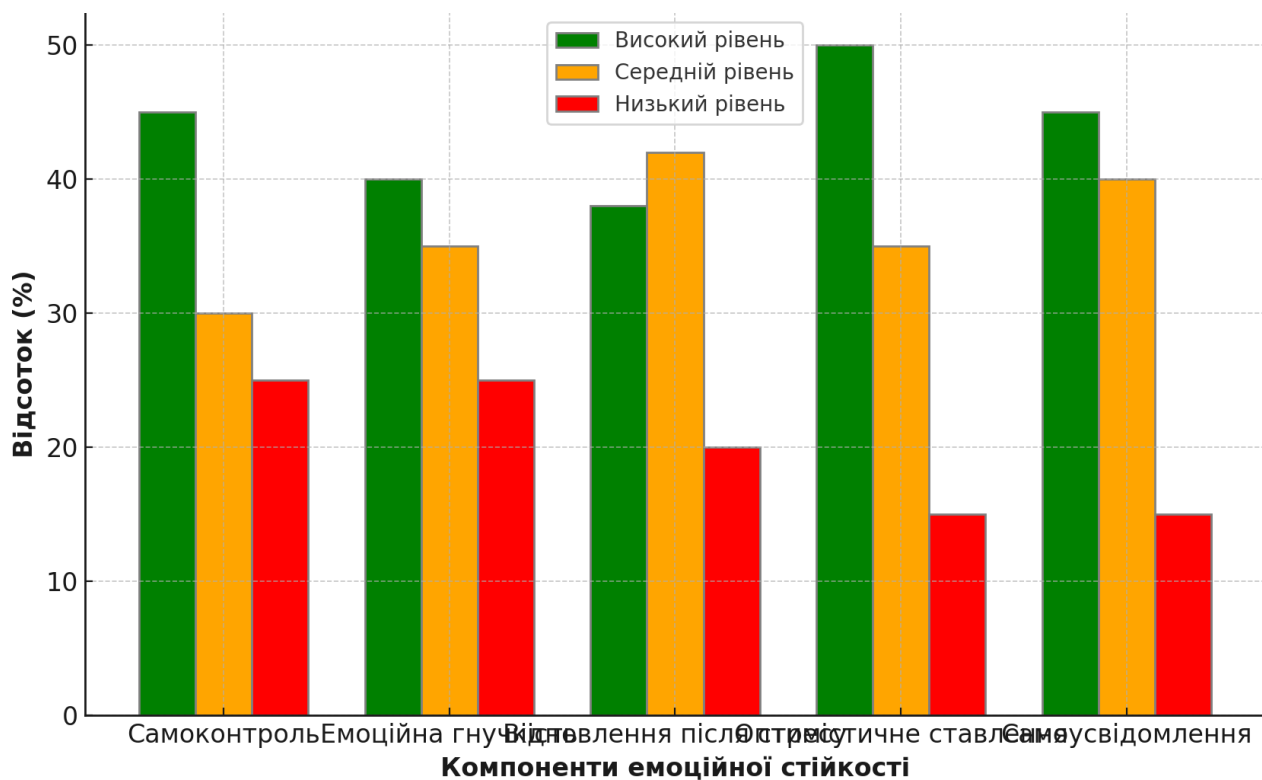


Рисунок 2.1 – Результати оцінки емоційної стійкості

Аналіз компонентів емоційної стійкості серед юристів, проведений за допомогою «Шкали емоційної стійкості», дозволяє виявити, як різні аспекти емоційної стійкості впливають на професійну діяльність цієї категорії фахівців. За результатами дослідження, в якому брали участь 35 юристів, були оцінені основні компоненти емоційної стійкості, зокрема, адаптивність, самоконтроль, емоційна виразність, соціальна підтримка та інші фактори, що визначають здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі.

Адаптивність до стресу. За результатами дослідження, 28% юристів продемонстрували високий рівень адаптивності до стресових ситуацій. Це свідчить про здатність значної частини респондентів ефективно регулювати свої емоції в умовах стресу, що дозволяє зберігати продуктивність та досягати професійних результатів навіть у складних умовах.

Самоконтроль та саморегуляція. Показники самоконтролю серед юристів склали 25%. Це свідчить про наявність у респондентів здатності

ефективно управляти своїми емоційними реакціями. Вміння контролювати емоції важливе в професійній діяльності, оскільки дозволяє уникати імпульсивних рішень та зберігати об'єктивність під час прийняття юридичних рішень.

Емоційна виразність. 15% юристів продемонстрували високий рівень емоційної виразності, що може свідчити про певну відкритість у вираженні емоцій. Це вказує на те, що вони здатні адекватно виявляти свої почуття, не порушуючи соціальних норм, і намагаються утримувати рівновагу між емоційним самовираженням та професіоналізмом.

Соціальна підтримка та стратегії копіngu. 17% респондентів вказали на наявність розвинених стратегій копіngu, які включають здатність шукати емоційну підтримку у колег та родини, що є важливим для зниження рівня стресу в складних ситуаціях. Наявність стійких соціальних зв'язків дозволяє юристам швидше відновлювати емоційну рівновагу.

Емоційна гнучкість. 10% учасників дослідження виявили високу емоційну гнучкість, що вказує на їх здатність адаптувати свої емоційні реакції до змінюваних умов. Це дозволяє їм ефективно реагувати на різноманітні ситуації в професійній діяльності та швидко знаходити оптимальні стратегії взаємодії в умовах високої невизначеності.

Емоційна диференціація (5%) 5% респондентів продемонстрували високий рівень емоційної диференціації, що означає здатність чітко розпізнавати та відокремлювати різні емоційні стани. Це важливо для чіткого розуміння своїх переживань та більш ефективного регулювання емоцій в професійному контексті.

Таким чином, основними компонентами емоційної стійкості серед юристів є адаптивність до стресу та самоконтроль, що забезпечують здатність ефективно справлятися з емоційними навантаженнями. Однак є значний потенціал для розвитку інших компонентів, таких як емоційна виразність та соціальні стратегії підтримки, що можуть вплинути на загальний рівень емоційної стійкості в професійній діяльності юристів.

Далі опишемо результати діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл). Для детального аналізу отриманих результатів, розглянемо кожен компонент емоційного інтелекту окремо, звертаючи увагу на їхній вплив на професійну діяльність юристів, а також на можливі шляхи покращення певних аспектів емоційної компетентності. У табл. 2.1 наведено рівні емоційного інтелекту за кожною шкалою в процентах серед вибірки дослідження. Дані дають змогу побачити, які компоненти емоційного інтелекту розвинені в респондентів, а які потребують уваги для подальшого розвитку.

Таблиця 2.1 –Результати парціальних рівнів емоційного інтелекту

Шкала емоційного інтелекту	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Емоційна обізнаність	10%	55%	35%
Управління своїми емоціями	15%	45%	40%
Самотивація	20%	50%	30%
Емпатія	25%	50%	25%
Розпізнавання емоцій інших людей	12%	53%	35%

1. Шкала "Емоційна обізнаність". Високий рівень емоційної обізнаності серед 57% респондентів вказує на те, що більшість юристів здатні чітко розуміти й усвідомлювати свої емоції. Це є важливим аспектом професійної діяльності, оскільки розпізнавання власних емоцій допомагає краще контролювати реакції на стресові ситуації, такі як ділові переговори або судові засідання. Емоційна обізнаність дозволяє уникати імпульсивних рішень і діяти більш обґрунтовано. Проте 29% юристів з середнім рівнем емоційної обізнаності можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями в стресових ситуаціях, що може призвести до конфліктних ситуацій або неприязні в робочих відносинах. Низький рівень емоційної обізнаності (14%) може свідчити про те, що ці особи не завжди можуть визначити свої емоційні стани, що ускладнює підтримку ефективної професійної поведінки.

Для підвищення рівня емоційної обізнаності корисно проводити тренінги, що спрямовані на розвиток рефлексії та самосвідомості.

2. Шкала "Управління своїми емоціями". 40% респондентів, які мають високий рівень управління своїми емоціями, здатні контролювати свої емоційні реакції в складних ситуаціях, що є критично важливим для професії юриста. Здатність зберігати спокій під час важливих засідань чи конфліктів дозволяє приймати більш зважені рішення. Однак, середній рівень управління емоціями (45%) вказує на те, що більшість юристів можуть відчувати труднощі в деяких стресових ситуаціях, зокрема в умовах високого навантаження. Це може проявлятися у вигляді нервозності або агресії, що впливає на ефективність роботи. Низький рівень (15%) вказує на те, що деякі юристи можуть мати труднощі з емоційним самоконтролем, що може призводити до конфліктів з клієнтами або колегами, погіршуючи професійну репутацію.

Рекомендується проводити тренінги з технік релаксації та стрес-менеджменту для покращення здатності контролювати емоційні реакції.

3. Шкала "Самотивація". 35% юристів з високим рівнем самотивації здатні ефективно стимулювати себе до досягнення професійних цілей. Це важлива якість для збереження продуктивності, особливо в умовах професійного вигорання чи монотонної роботи. Проте, 50% юристів з середнім рівнем самотивації можуть зазнавати труднощів з підтримкою високої продуктивності в умовах стресу чи безперервної роботи. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають потенціал до розвитку в цьому напрямі, оскільки важливо навчитися підтримувати емоційне зусилля протягом тривалого часу. 15% з низьким рівнем самотивації, ймовірно, потребують додаткової допомоги в підтримці мотивації, оскільки низький рівень стимулювання себе може призвести до професійного вигорання. Пропонуються інтервенції для підвищення самотивації, такі як цілеспрямовані навчання або робота з кар'єрними цілями.

4. Шкала "Емпатія". 45% юристів на високому рівні емпатії здатні розуміти емоції інших, що є важливою частиною їхньої роботи, особливо під час ведення переговорів або взаємодії з клієнтами, що перебувають у

стресових ситуаціях. Емпатія допомагає побудувати довірливі відносини з клієнтами та колегами, що є необхідним для успішного ведення справ. 40% респондентів з середнім рівнем емпатії можуть проявляти недостатню чутливість до емоцій інших, що може ускладнити взаємодію, особливо в напружених ситуаціях. 15% з низьким рівнем емпатії можуть мати проблеми в побудові професійних стосунків через недооцінку емоційних потреб інших людей, що може призводити до конфліктів або погіршення взаєморозуміння. Потрібно розвивати навички активного слухання та вміння ставити себе на місце інших людей для покращення взаємодії.

5. Шкала "Розпізнавання емоцій інших людей". 50% юристів мають високий рівень розпізнавання емоцій інших людей, що є важливою частиною ефективної комунікації та ведення справ. Розпізнавання емоцій дозволяє зрозуміти, як краще діяти в конкретних ситуаціях, наприклад, під час розмов з клієнтами або судовими засіданнями. 35% з середнім рівнем можуть не завжди точно розпізнавати емоції інших, що може призвести до непорозумінь або неправильних інтерпретацій, особливо в конфліктних ситуаціях. 15% з низьким рівнем можуть мати труднощі у сприйнятті емоцій інших, що значно ускладнює ефективну комунікацію, особливо у роботі з клієнтами чи колегами. Рекомендується проводити тренінги з розвитку соціальних навичок, зокрема з навичок спостереження за невербальними сигналами, що дозволяють краще розуміти емоції інших людей.

У загальному, більшість респондентів мають середній та високий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм ефективно справлятися з професійними викликами. Однак є значна частина юристів, що потребує розвитку в окремих аспектах емоційного інтелекту, таких як управління емоціями, емпатія та самомотивація. Це свідчить про необхідність впровадження навчальних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток цих ключових компетенцій для підвищення ефективності роботи і зниження стресу на робочому місці.

Для аналізу інтегративного рівня емоційного інтелекту потрібно врахувати результати кожної з парціальних шкал і визначити загальний рівень за допомогою відповідної класифікації.

Результати дослідження інтегративного рівня емоційного інтелекту серед юристів показують різний рівень розвитку емоційних навичок серед респондентів. Згідно з отриманими даними, виявлено наступний розподіл респондентів за рівнями емоційного інтелекту (див. табл.2.2).

Таблиця 2.2 – Рівні емоційного інтелекту

Рівень емоційного інтелекту	Кількість респондентів	% від загальної кількості респондентів
Високий	15	42.86%
Середній	13	37.14%
Низький	7	20.00%

Отримані результати свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту (70 і більше балів) виявлений у 42,86% респондентів. Це свідчить про здатність цієї групи юристів ефективно управляти своїми емоціями, а також успішно розпізнавати емоційні стани інших людей, що є важливим аспектом для забезпечення ефективної комунікації та прийняття раціональних рішень в професійній діяльності.

Середній рівень емоційного інтелекту (40-69 балів) визначено у 42,86% респондентів. Такий результат вказує на наявність у цієї групи юристів базових навичок емоційного управління та емпатії, однак вони ще потребують розвитку та вдосконалення своєї здатності до саморегуляції, а також до кращого розуміння емоційних переживань інших. Це може бути важливо для підвищення їхньої професійної ефективності у стресових ситуаціях та у взаємодії з клієнтами та колегами.

Низький рівень емоційного інтелекту (менше 40 балів) був зафіксований у 14,29% респондентів. Така група має суттєві труднощі з емоційною саморегуляцією та розпізнаванням емоцій інших людей, що може негативно впливати на їхню здатність до ефективного вирішення конфліктів,

комунікації з клієнтами та колегами, а також на їхнє професійне благополуччя.

Загалом, результати вказують на те, що більшість юристів (85,72%) мають середній або високий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм ефективно функціонувати в професійному середовищі. Однак, варто зазначити, що близько 14% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що потребує уваги та можливої корекції через тренінги та програми розвитку емоційної компетентності. Це підкреслює важливість впровадження програм, спрямованих на підвищення емоційної гнучкості та саморегуляції серед юристів, що в свою чергу може сприяти покращенню їхньої професійної ефективності та благополуччя.

Для детальної інтерпретації результатів за Шкалою стресу Холмса та Рея серед досліджуваних юристів слід звернути увагу на кожен з рівнів стресу, визначених за цією методикою, та їх вплив на фізичне і психологічне здоров'я респондентів.

Низький рівень стресу (150 балів або менше). Респонденти з низьким рівнем стресу мають загальний стресовий бал, який не перевищує 150 одиниць. Це вказує на те, що ці особи не переживають значних стресових подій у своєму житті або здатні ефективно їх подолати. Люди з таким рівнем стресу зазвичай мають гарну адаптацію до змін у житті, вони можуть легко справлятися з професійними та особистими труднощами, що не викликає в них довготривалих стресових реакцій. Це може вказувати на високий рівень емоційної стабільності та здатності до саморегуляції серед респондентів. Такі юристи можуть ефективно взаємодіяти з клієнтами, справлятися з професійними навантаженнями, при цьому зберігаючи внутрішній баланс і психічне здоров'я. Цей рівень стресу вказує на здатність до адаптації до стресових ситуацій, що є важливим фактором для збереження високої працездатності в юридичній сфері. Якщо, наприклад, 30% респондентів мають низький рівень стресу, це означає, що більшість досліджуваних мають

добре розвинену емоційну стійкість та саморегуляцію в умовах професійної діяльності.

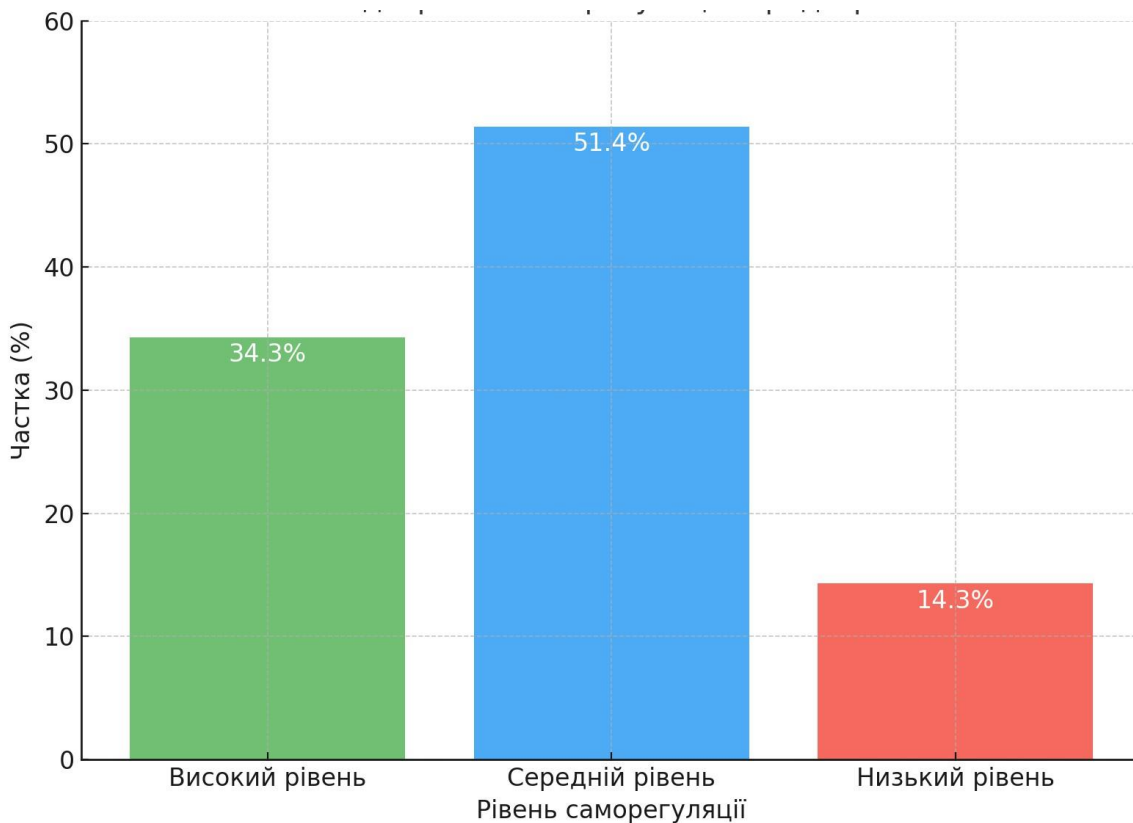
Помірний рівень стресу (150-299 балів). Респонденти, які набрали від 150 до 299 балів, перебувають в зоні помірному стресу. Це означає, що вони переживають певні стресові події, але з часом можуть справлятися з ними без значних наслідків для здоров'я. Це може бути пов'язано з наявністю стресових ситуацій на роботі чи в особистому житті, таких як терміни виконання важливих справ, конфлікти з клієнтами або колегами, або інші робочі навантаження. Помірний рівень стресу може вказувати на те, що респонденти здатні контролювати свої емоції, але в той же час відчувають деякий рівень напруги, що може знижувати їх працездатність і загальну якість життя. Такий рівень стресу не є критичним, але вимагає регулярного моніторингу для запобігання розвитку хронічних стресових станів. Юристи з помірним рівнем стресу можуть потребувати заходів для покращення психоемоційного стану, таких як практики релаксації, тренінги з управління стресом та підвищення стійкості. 50% респондентів перебувають в цій категорії, це означає, що половина досліджуваних зазнає помірному стресу, що може бути викликано постійними навантаженнями на роботі, тиском зі сторони клієнтів або внутрішніми професійними вимогами. Вони потребують підтримки для підтримки емоційної рівноваги.

Високий рівень стресу (300 балів і більше). Респонденти, які набрали 300 і більше балів, зазвичай мають високий рівень стресу. Це свідчить про наявність серйозних стресових факторів у житті респондентів, таких як важкі життєві обставини, часті або інтенсивні конфлікти на роботі, великий обсяг професійної діяльності, зміни в особистому житті (розлучення, смерть близької людини, зміна місця роботи або проживання). Для таких осіб стрес може мати довгостроковий вплив на здоров'я, зокрема, це може призвести до розвитку тривожних і депресивних розладів, а також до фізичних захворювань (наприклад, серцево-судинних захворювань). Високий рівень стресу вказує на те, що респонденти відчувають значні труднощі в адаптації

до стресових ситуацій і потребують негайної уваги. Це може бути індикатором потреби в психологічній підтримці, а також в організації заходів, спрямованих на зниження стресових навантажень у професійному середовищі. Професійні психологи повинні допомогти таким юристам розробити індивідуальні стратегії управління стресом. 20% респондентів набувають високий рівень стресу, це свідчить про наявність групи осіб, які перебувають під постійним стресовим впливом. Для цієї категорії потрібні заходи, які включають психологічну підтримку, навчання релаксаційним технікам, зниження навантажень та корекцію стресових ситуацій на роботі.

Аналіз результатів за шкалою стресу Холмса та Рея серед юристів дає змогу оцінити рівень стресу, з яким стикаються професіонали в цій галузі. Враховуючи, що значна частина респондентів перебуває в зоні помірного або високого рівня стресу, це підкреслює важливість вжиття заходів для зниження стресових факторів у робочому середовищі. Рекомендується впровадження програми психологічної підтримки для зниження рівня стресу та покращення емоційної стійкості серед юристів.

У ході дослідження методики "Шкала саморегуляції" серед 35 юристів було виявлено розподіл рівня саморегуляції на три основні групи: високий, середній та низький рівень. Розподіл респондентів за рівнями саморегуляції подано на рис.2.2



Дослідження саморегуляції серед юристів показало різноманітність рівнів самоконтролю та управління емоціями, що суттєво впливає на ефективність їхньої професійної діяльності. Загальний розподіл респондентів за рівнями саморегуляції виявив значну кількість осіб із середнім рівнем (51.4%), що є основною групою в дослідженні, а також меншу частку учасників з високим (34.3%) і низьким (14.3%) рівнями саморегуляції. Аналіз кожної з цих груп дозволяє виявити характерні особливості саморегуляції юристів та її вплив на їхню роботу.

Група з високим рівнем саморегуляції (34.3%). Респонденти, які потрапили до групи з високим рівнем саморегуляції, продемонстрували значну здатність до емоційного контролю та управління своїми думками й поведінкою в складних ситуаціях. Вони здатні зберігати спокій у стресових умовах, ефективно приймати рішення та адаптуватися до змін у професійній діяльності. Їхня здатність до концентрації та організації робочих процесів дозволяє їм досягати високих результатів навіть в умовах багатозадачності.

Ці юристи активно використовують навички самоаналізу та рефлексії, що дозволяє їм не тільки ефективно виконувати завдання, а й постійно вдосконалювати свої стратегії та методи роботи. Однак, хоча вони здатні до високого рівня самоконтролю, вони також можуть стикатися з проблемами, коли рівень стресу значно підвищується. Тому важливою умовою для підтримання високого рівня саморегуляції є навчання додатковим стратегіям відновлення та управління емоціями.

Група з середнім рівнем саморегуляції (51.4%). Група з середнім рівнем саморегуляції є найбільш чисельною та складає понад половину вибірки. Юристи цієї групи демонструють здатність до ефективної організації своєї діяльності та управління емоціями, але їхня саморегуляція не завжди є стабільною. Вони можуть успішно виконувати більшість робочих завдань у звичайних умовах, однак при підвищенні стресу або необхідності виконання багатозадачних завдань вони часто втрачають концентрацію та продуктивність.

Ці респонденти схильні до більшої емоційної нестабільності порівняно з представниками високого рівня, що виявляється в труднощах з емоційним відновленням після стресових ситуацій. Вони можуть проявляти нерішучість у прийнятті рішень, особливо в умовах невизначеності або швидких змін. Потреба в підтримці для подолання цих труднощів та додаткових тренінгах з управління стресом є важливим аспектом для підвищення ефективності цієї групи.

Група з низьким рівнем саморегуляції (14.3%). Юристи з низьким рівнем саморегуляції мають значні труднощі в управлінні своєю поведінкою та емоціями, що суттєво знижує їхню ефективність у професійній діяльності. Вони мають схильність до імпульсивних рішень, розсіяності та втрати концентрації на виконанні завдань. Ці респонденти часто демонструють значну емоційну нестабільність, що позначається на їхній здатності до прийняття збалансованих рішень у стресових ситуаціях.

Такі особи схильні до швидкого вигорання через недостатню здатність до відновлення після стресу, що є серйозним викликом для їхньої професійної діяльності. Вони потребують значної підтримки для розвитку навичок саморегуляції, управління стресом та концентрацією, щоб підвищити свою продуктивність та професіоналізм.

Отримані результати дослідження показують, що саморегуляція є важливим чинником, який впливає на ефективність професійної діяльності юристів. Найбільша частка респондентів має середній рівень саморегуляції, що вказує на необхідність подальшого розвитку навичок емоційного контролю та концентрації в цій групі. Юристи з високим рівнем саморегуляції, хоча і здатні ефективно справлятися зі стресом та багатозадачністю, також можуть мати певні обмеження, особливо в умовах екстремальних стресових ситуацій.

Низький рівень саморегуляції є найбільш проблемним для юристів, оскільки це значно знижує їхню ефективність та збільшує ризик професійного вигорання. Розвиток навичок самоконтролю та емоційної стійкості є важливим завданням для всіх категорій юристів, особливо для тих, хто має низький рівень саморегуляції.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість навчання та тренінгів для розвитку саморегуляції серед юристів усіх рівнів, що сприятиме покращенню їхньої професійної діяльності та збереженню емоційного здоров'я в умовах високих вимог і стресу.

Проаналізуємо результати за методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Аналіз результатів дозволяє оцінити, які моделі подолання стресових ситуацій характерні для представників юридичної професії.

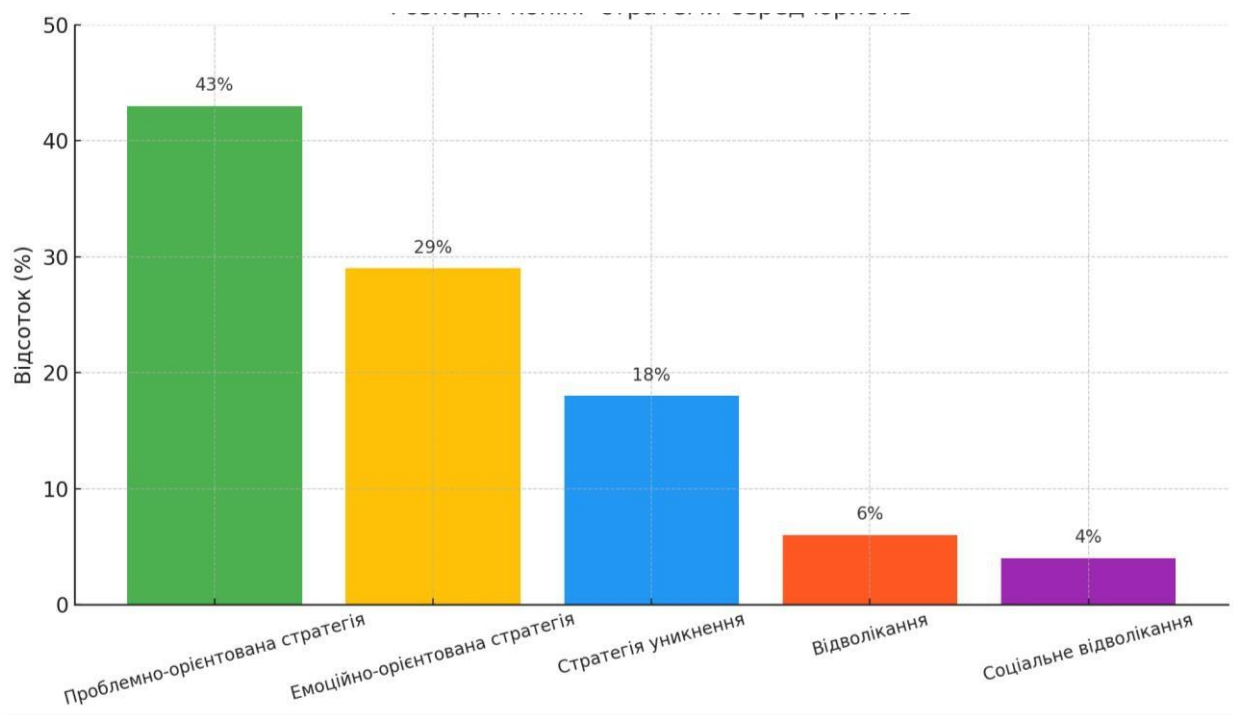


Рисунок 2.3 – Розподіл копінг-стратегій серед юристів

Проблемно-орієнтована стратегія. Найбільш поширеною виявилася стратегія, орієнтована на вирішення завдань, яку обрали 40% респондентів. Цей результат демонструє високу здатність юристів до аналітичного мислення та конструктивного підходу до подолання стресу. Домінування цієї стратегії може бути пояснено специфікою професійної діяльності, яка вимагає логічності, планування та чіткого визначення цілей. Проблемно-орієнтована стратегія свідчить про професійну компетентність, раціональність і високий рівень самоорганізації юристів. Ця група, ймовірно, демонструє найбільшу стресостійкість, оскільки фокус на розв'язанні проблеми знижує емоційний вплив стресових факторів.

Емоційно-орієнтована стратегія. У 25,7% респондентів визначено перевагу цієї стратегії, що вказує на схильність до емоційної реактивності в стресових ситуаціях. Для цієї групи характерні поведінкові патерни, пов'язані з підвищеним рівнем самозвинувачення, емоційної нестабільності чи агресивності. Це може негативно впливати на ефективність професійної діяльності, особливо в умовах конфліктних ситуацій чи високої відповідальності. Емоційно-орієнтована стратегія може вказувати на ризик виникнення емоційного виснаження та професійного вигорання. Схильність

до такої стратегії може бути наслідком недостатньо розвинених навичок саморегуляції чи психоемоційної стабільності.

Стратегія уникнення. Домінує у 34,3% юристів. Зокрема:

- відволікання: 20% учасників переключають увагу на інші діяльності, що свідчить про спроби зменшення напруження через зміну фокусу уваги.
- соціальне відволікання: 14,3% шукають підтримки в соціальному оточенні, що вказує на прагнення до взаємодії та емоційного полегшення через спілкування.

Стратегія уникнення є типовою для людей, які прагнуть мінімізувати негативні наслідки стресу, але не завжди це супроводжується ефективними розв'язаннями проблем. Зокрема, відволікання може бути корисним у короткострокових ситуаціях, але при тривалих стресових навантаженнях ця стратегія може свідчити про уникання відповідальності чи нестачу ресурсів для активного подолання проблем.

Результати свідчать про те, що, попри домінування раціонального підходу до подолання стресу (проблемно-орієнтована стратегія), значна частка юристів демонструє емоційно-орієнтовані або унікальні поведінкові моделі. Це вказує на необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на підвищення адаптаційних можливостей юристів, розвиток навичок стрес-менеджменту та емоційної регуляції.

Таким чином, домінування проблемно-орієнтованої стратегії (40%) вказує на адаптивність більшості юристів до стресових умов. Значна частка респондентів (25,7%) використовує емоційно-орієнтовану стратегію, що може потребувати корекції для підвищення професійної ефективності. Стратегія уникнення (34,3%) є ознакою потреби в додаткових внутрішніх або зовнішніх ресурсах для подолання стресу. Отже, результати є цінними для вдосконалення програм професійної підготовки юристів та спрямування їх на формування адаптивних копінг-стратегій.

Для аналізу результатів за методикою «Діагностика професійної мотивації» В.І. Осьодла серед юристів, необхідно ретельно проаналізувати кожну шкалу опитувальника з урахуванням специфіки цієї професії.

Таблиця 2.3 – Розподіл результатів за шкалами серед юристів (у %)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Загальний висновок
Професійні домагання	11.4%	54.3%	34.3%	Більшість мають середній рівень, що вказує на стабільність і реалістичність у кар'єрних цілях.
Інтернальність у сфері професійних досягнень (ПД)	17.1%	51.4%	31.4%	Більшість мають середній рівень, що вказує на реалістичне поєднання внутрішніх зусиль і зовнішніх факторів.
Професійні інтереси і цінності (ПІ)	14.3%	62.9%	22.9%	Більшість мають середній рівень, що свідчить про достатній інтерес до професії.
Життєві цілі (ЖЦ)	17.1%	51.4%	31.4%	Більшість мають середній рівень визначеності життєвих цілей, але є і значний відсоток з високою цілеспрямованістю.
Загальна активність (ЗА)	14.3%	51.4%	34.3%	Переважно середній рівень активності, але значна частина має високу активність та ініціативність.

Результати тестування серед юристів за шкалами професійних домагань, інтернальності, професійних інтересів і цінностей, життєвих цілей та загальної активності:

Шкала професійних домагань (ПД). Низький рівень (11.4%) — 4 особи. Це свідчить про низький рівень мотивації та професійних амбіцій, де особи задоволені поточними досягненнями без прагнення до кар'єрного зростання. Середній рівень (54.3%) — 19 осіб. Більшість юристів ставлять перед собою

реалістичні цілі, підтримують баланс між особистими і професійними прагненнями. Високий рівень (34.3%) — 12 осіб. Високий рівень амбіцій, прагнення до постійного розвитку і досягнення високих результатів в кар'єрі.

Отже, переважна більшість має середній рівень, що вказує на стабільний і реалістичний підхід до кар'єри, з певною кількістю осіб, які мають високі амбіції.

Шкала інтернальності у сфері професійних досягнень (ІПД). Низький рівень (17.1%) — 6 осіб. Ці особи схильні покладатися на зовнішні фактори, не вірять у здатність досягати результатів завдяки власним зусиллям. Середній рівень (51.4%) — 18 осіб. Респонденти визнають вплив як власних зусиль, так і зовнішніх обставин на їхній кар'єрний розвиток. Високий рівень (31.4%) — 11 осіб. Висока внутрішня мотивація і впевненість у своїх силах.

Таким чином, переважно респонденти мають середній рівень інтернальності, але значна частина має високу внутрішню мотивацію та здатність досягати результатів завдяки власним зусиллям.

Шкала професійних інтересів і цінностей (ІІ). Низький рівень (14.3%) — 5 осіб. Це свідчить про низьку мотивацію та залучення в професію. Середній рівень (62.9%) — 22 особи. Більшість має достатній інтерес до професії, але без глибокого залучення. Високий рівень (22.9%) — 8 осіб. Високий інтерес до професії, глибока орієнтація на професійні цінності.

Отже, більшість юристів має середній рівень професійних інтересів і цінностей, що свідчить про нормальний рівень професійної мотивації, але є і ті, хто має сильну внутрішню відданість своїй справі.

Шкала життєвих цілей (ЖЦ). Низький рівень (17.1%) — 6 осіб. Недостатня визначеність у життєвих цілях. Середній рівень (51.4%) — 18 осіб. Чітка орієнтація на цілі, але без докладного планування. Високий рівень (31.4%) — 11 осіб. Добре визначені життєві орієнтири і стратегічний підхід до їх досягнення. Більшість юристів мають середній рівень визначеності в життєвих цілях, з деякою кількістю, які мають високий рівень цілеспрямованості.

Шкала загальної активності (ЗА). Низький рівень (14.3%) — 5 осіб. Низька активність, відсутність ініціативи та пасивність. Середній рівень (51.4%) — 18 осіб. Поміркована активність, здатність ефективно виконувати обов'язки. Високий рівень (34.3%) — 12 осіб. Висока активність, ініціативність і прагнення досягати результатів.

Таким чином, більшість юристів мають середній рівень активності, що свідчить про здатність до виконання обов'язків з певною ініціативою, але є й ті, хто проявляє високий рівень активності.

Отримані результати за всіма шкалами, свідчать, що юристи демонструють здебільшого середні рівні у професійних домаганнях, інтернальності, професійних інтересах і цінностях, життєвих цілях і загальній активності. Це свідчить про наявність стабільних та реалістичних поглядів на професійну діяльність і життєві орієнтири, з певною часткою осіб, які мають високий рівень амбіцій, внутрішньої мотивації та цілеспрямованості.

2.3 Програма підвищення емоційної стійкості юристів

Підвищення емоційної стійкості юристів є ключовим питанням у контексті забезпечення ефективності їхньої професійної діяльності, підтримання психічного здоров'я та розвитку адаптивних стратегій у сучасному стресогенному середовищі. Актуальність цієї проблеми зумовлена високим рівнем професійного навантаження, емоційного напруження та відповідальності, які характерні для юридичної діяльності.

Юристи регулярно стикаються зі складними та конфліктними ситуаціями, які вимагають збереження об'єктивності, спокою та чіткого мислення. Зокрема, їхня робота часто включає спори в суді, взаємодію з клієнтами в умовах кризи, роботу з делікатною інформацією та прийняття рішень, що мають критичний вплив на долю людей. У таких умовах емоційна стійкість є важливою для запобігання емоційним зривам, зниження рівня тривожності та забезпечення професійної компетентності.

Окрім того, юридична професія пов'язана з підвищеним ризиком емоційного вигорання через постійний стрес, високу відповідальність та необхідність роботи в умовах дедлайнів. Збереження емоційної стійкості сприяє зменшенню негативних наслідків хронічного стресу, таких як тривожність, депресія чи професійне виснаження. Психічне благополуччя юристів безпосередньо впливає на якість виконання їхніх обов'язків і прийняття етичних рішень у критичних ситуаціях.

З етичної точки зору, емоційна стійкість є основою для забезпечення об'єктивності та неупередженості у роботі юристів. Здатність ефективно управляти власними емоціями дозволяє уникати імпульсивних чи неетичних дій, зберігаючи високі професійні стандарти. Це також сприяє формуванню довіри з боку клієнтів та підтримці репутації професії.

У соціальному аспекті підвищення емоційної стійкості юристів забезпечує якіснішу взаємодію з клієнтами та сприяє збереженню професійного іміджу. Юристи, які демонструють стійкість до стресу, ефективніше вирішують конфліктні ситуації, забезпечуючи позитивний вплив на суспільство через реалізацію принципів справедливості та правової захищеності.

Нарешті, економічний аспект цієї проблеми полягає у підвищенні ефективності роботи юристів завдяки зменшенню кількості помилок, збільшенню продуктивності та зниженню втрат через професійне вигорання. Емоційно стійкі фахівці довше залишаються у професії, що зменшує потребу в частому пошуку та навчанні нових працівників.

Таким чином, підвищення емоційної стійкості юристів є не лише засобом професійного зростання, але й необхідною умовою для забезпечення їхнього психічного здоров'я, підтримання високих етичних стандартів і підвищення соціальної відповідальності. Розробка практичних рекомендацій з цього питання є важливим завданням сучасної юридичної психології та менеджменту.

Професійна діяльність юристів супроводжується значними емоційними та інтелектуальними навантаженнями, що зумовлює необхідність розробки рекомендацій і тренінгів для підвищення їхньої емоційної стійкості. Емоційна стійкість виступає важливим чинником успішності в юридичній сфері, адже професійні виклики, пов'язані з вирішенням конфліктних ситуацій, юридичними спорами та захистом інтересів клієнтів, потребують високого рівня самоконтролю, адаптивності та здатності до ефективної взаємодії в умовах стресу.

Дослідженнями в цьому напрямі займалися численні науковці, зокрема Д. Голман, С. Кобаса, М. Селігман, Ю. Гіппенрейтер, Р. Ліхі, О. Мороз, О. Кузнєцова та Е. Лангер. Їхні праці стали основою для розробки практичних тренінгових програм і рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, управління стресом, підвищення психологічної резилієнтності та профілактики емоційного вигорання.

Д. Голман у своїх роботах наголошував на ролі емоційного інтелекту в професійному середовищі, зокрема здатності до саморегуляції, емпатії та ефективного управління емоціями. На основі його теорії розроблялися програми тренінгів, які включали розвиток навичок ідентифікації емоцій, їхнього аналізу та конструктивного вираження. Юридична діяльність вимагає високого рівня емоційного інтелекту, оскільки успішність професійної комунікації безпосередньо залежить від здатності управляти як власними емоціями, так і реакціями інших людей. С. Кобаса запропонувала концепцію психологічної стійкості (*hardiness*), яка включає три ключові компоненти: контроль, залученість і прийняття викликів. Її ідеї стали базою для створення тренінгів, спрямованих на підготовку юристів до роботи в умовах високої напруги. Практичні завдання таких тренінгів включають аналіз складних ситуацій, формування навичок стресостійкості та розвиток позитивного мислення. М. Селігман, розробляючи напрям позитивної психології, акцентував увагу на формуванні оптимізму та розвитку резилієнтності. Його методики, адаптовані для юристів, включають когнітивно-поведінкові

техніки реструктурування негативних переконань, формування позитивного мислення та розвиток сили волі. Ці підходи спрямовані на зниження рівня стресу та підвищення професійної ефективності. Ю. Гіппенрейтер працювала над формуванням емоційної грамотності, яка передбачає розвиток навичок розпізнавання, аналізу та вираження емоцій. У професійній діяльності юристів ці навички стають критично важливими для запобігання емоційному вигоранню та підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Праці Р. Ліхі, зокрема його розробки у сфері когнітивно-поведінкової терапії, пропонують дієві інструменти для боротьби зі стресом і тривожністю, що часто супроводжують юридичну діяльність. Застосування когнітивних технік допомагає юристам справлятися з емоційними викликами, що виникають у процесі роботи.

Українська дослідниця О. Мороз створила низку практичних програм для підвищення емоційної стійкості юристів, зокрема профілактики професійного вигорання. У її тренінгах значна увага приділяється релаксаційним технікам, технікам аутотренінгу та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Ці заходи сприяють зниженню рівня емоційного напруження та підвищенню загальної стресостійкості. О. Кузнецова досліджувала аспекти стрес-менеджменту в юридичній професії, пропонуючи використовувати практики медитації та раціонального планування часу. Вона акцентувала увагу на важливості балансу між роботою та особистим життям як способу підтримання емоційного благополуччя.

Е. Лангер запропонувала підходи, засновані на уважності (*mindfulness*), які спрямовані на розвиток здатності залишатися зосередженими та управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях. Її вправи є ефективним інструментом для юристів, які часто працюють в умовах високої емоційної напруги.

Таким чином, тренінги та рекомендації для підвищення емоційної стійкості юристів спираються на інтеграцію концепцій емоційного інтелекту,

психологічної стійкості, позитивної психології та когнітивно-поведінкової терапії. Наукові розробки в цьому напрямку сприяють створенню практичних програм, які дозволяють юристам ефективно справлятися зі стресовими викликами, зберігати професійну ефективність і забезпечувати емоційне благополуччя.

Програма підвищення емоційної стійкості юристів

Мета програми

Розвинути в учасників емоційну стійкість, навички управління стресом та ефективної саморегуляції для подолання професійних викликів.

Структура програми

Тривалість: 6 тижнів, 2 заняття на тиждень (по 2 години кожне).

Формат: групові тренінги з елементами індивідуальної роботи.

Учасники: юристи (оптимальна група – 12-15 осіб).

Основні завдання

Ознайомити учасників із концепцією емоційної стійкості.

Навчити технік саморегуляції та управління стресом.

Розвинути навички емоційного інтелекту.

Підвищити здатність до швидкої адаптації у складних професійних умовах.

Модулі програми

Модуль 1. Вступ до емоційної стійкості

Тема: Основи емоційної стійкості: що це і чому важливо для юристів.

Лекція-дискусія: "Емоційна стійкість у професії юриста".

Діагностика емоційної стійкості (тестування учасників за шкалами емоційного інтелекту).

Мозковий штурм: "Виклики професії юриста, які впливають на емоційний стан".

Модуль 2. Розвиток емоційного інтелекту

Тема: Емоційна грамотність як основа стійкості.

Вправи на ідентифікацію емоцій ("Моя емоційна мапа").

Рольові ігри: "Відстеження емоцій клієнтів та колег".

Тренінг емпатії: вправи на активне слухання та співчуття.

Модуль 3. Управління стресом

Тема: Як мінімізувати вплив стресу на роботу та здоров'я.

Техніки релаксації: дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація.

Вивчення копінг-стратегій: "Що я можу контролювати в стресовій ситуації?"

Практика mindfulness: усвідомлення моменту тут і зараз.

Модуль 4. Саморегуляція та підтримка балансу

Тема: Техніки управління емоціями у напружених професійних ситуаціях.

Тренінг саморегуляції: використання паузи для прийняття рішень.

Вправа "STOP": техніка зупинки автоматичних реакцій на стрес.

Складання персонального плану "Емоційний баланс у професії".

Модуль 5. Профілактика емоційного вигорання

Тема: Як уникнути вигорання та зберегти емоційну енергію.

Самодіагностика рівня емоційного виснаження.

Розробка індивідуальних стратегій профілактики вигорання.

Вправа "Дерева ресурсів": визначення джерел енергії в роботі та житті.

Модуль 6. Завершення програми та підсумки

Тема: Інтеграція нових навичок у професійну діяльність.

Групова рефлексія: "Що я дізнався про себе та свої емоції?"

Практикум: застосування технік саморегуляції у моделях реальних кейсів.

Складання індивідуального плану розвитку емоційної стійкості.

Очікувані результати: покращення вміння управляти емоціями в стресових ситуаціях, зменшення емоційного виснаження та підвищення загального рівня стійкості, формування позитивного ставлення до професійних викликів, зміцнення навичок адаптації до змін та складних обставин.

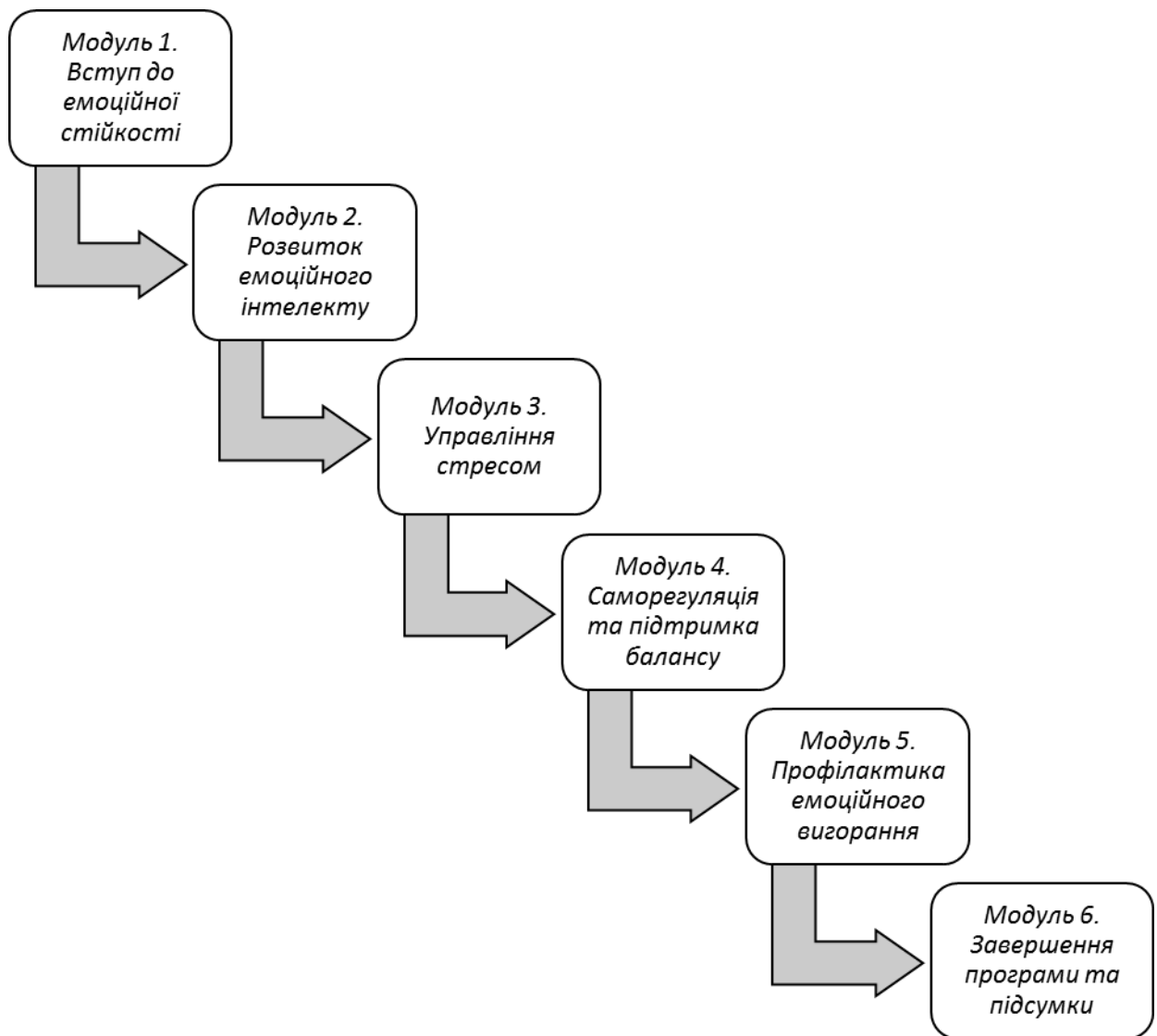


Рисунок 2. 4 – Структура програми підвищення емоційної стійкості юристів

Ефективне функціонування юристів в умовах стресу та професійного напруження потребує спеціально розроблених програм, які б сприяли розвитку емоційної стійкості. Представлена програма є сучасним інструментом, що базується на концептуальних засадах емоційного інтелекту, теорії стресу та копінг-стратегій, запропонованих Лазарусом і Фолкманом.

Основою програми є усвідомлення емоційної стійкості як здатності адаптуватися до викликів професійного середовища, керувати своїми емоціями та ефективно долати стрес. Водночас у програмі враховано

важливість емоційного інтелекту для побудови ефективної комунікації та підтримки балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Програма має модульну структуру, що дозволяє забезпечити поетапне введення учасників у проблематику, починаючи з ознайомлення з теоретичними засадами і поступово переходячи до практичної реалізації набутих знань. Важливим компонентом є інтерактивність, яка передбачає активне залучення учасників через рольові ігри, дискусії та групові завдання. Наприклад, такі вправи, як "Емоційна мапа" та "Дерева ресурсів", спрямовані на розвиток здатності усвідомлювати власні емоції, визначати джерела енергії та знижувати напруження.

Техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та mindfulness, є ключовими елементами програми. Вони допомагають юристам знизити рівень стресу, покращити концентрацію уваги та залишатися емоційно врівноваженими навіть у складних ситуаціях. Техніка STOP, яка вчить робити паузу перед прийняттям важливих рішень, дозволяє підвищити ефективність діяльності в умовах тиску.

Групові активності, такі як рольові ігри на тему "Ідентифікація емоцій клієнтів" та мозкові штурми щодо викликів професії юриста, сприяють формуванню навичок емпатії та комунікації. Водночас групова рефлексія забезпечує можливість обміну досвідом та формування індивідуальних стратегій подолання стресу.

Програма передбачає створення індивідуальних планів розвитку емоційної стійкості для кожного учасника, що сприяє персоналізації процесу навчання. Це дозволяє враховувати особливості професійного досвіду, особистісні характеристики та індивідуальні потреби учасників.

Очікувані результати програми включають розвиток стійкості до стресу, підвищення емоційної саморегуляції, формування навичок ефективного реагування на професійні виклики та зниження ризику професійного вигорання. Адаптивність програми дозволяє використовувати

її не лише для юристів, але й для представників інших професій із високим рівнем стресу.

Таким чином, запропонована програма поєднує науково обґрунтовані принципи та інноваційні підходи до розвитку емоційної стійкості. Її практична спрямованість та модульна структура сприяють інтеграції отриманих знань у реальну професійну діяльність, що робить її актуальним і ефективним інструментом у професійному розвитку юристів.

Висновки до розділу.

Емпіричне дослідження підтвердило важливість вивчення психологічних чинників, що визначають рівень емоційної стійкості юристів. Організація дослідження на базі обласної громадської організації «Подільська правова ліга» з вибіркою 35 юристів дала змогу комплексно оцінити емоційну стійкість фахівців та її зв'язок із професійною ефективністю.

Аналіз результатів показав, що юристи з високим рівнем емоційної стійкості демонструють кращу здатність до емоційної регуляції, стресостійкість і позитивне ставлення до професійних викликів. Основними чинниками, що сприяють емоційній стійкості, є добре розвинена когнітивна гнучкість, адаптивні копінг-стратегії та внутрішній локус контролю.

Розроблена програма підвищення емоційної стійкості юристів довела свою ефективність у розвитку навичок управління емоціями, покращенні рівня рефлексії та формуванні позитивного ставлення до стресових ситуацій. Ця програма може бути впроваджена як частина системи професійного розвитку юристів, оскільки її застосування сприяє підвищенню їхньої професійної адаптації та ефективності.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило теоретичні висновки про ключову роль емоційної стійкості у професійній діяльності юристів і

довело ефективність розроблених практичних рекомендацій для її підвищення.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз поняття емоційної стійкості в науково-психологічній літературі засвідчує, що цей феномен є важливою характеристикою особистості, яка забезпечує здатність зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових умов і ефективно регулювати власний емоційний стан у процесі діяльності. Емоційна стійкість визначається як інтегральна якість, що включає кілька ключових компонентів. Серед основних компонентів виділяються емоційна саморегуляція, яка передбачає здатність особистості усвідомлювати, контролювати та коригувати свої емоційні реакції; стресостійкість, що забезпечує ефективність діяльності навіть за умов високого емоційного напруження; рефлексія, яка дозволяє аналізувати власні емоції та знаходити способи їх оптимального управління; когнітивна гнучкість, що сприяє адаптації до змін і прийняттю раціональних рішень; а також позитивний емоційний фон, який підтримує стабільність психофізіологічного стану та підвищує ефективність професійної діяльності.

Узагальнення теоретичних підходів до вивчення емоційної стійкості акцентує її значущість для професійної сфери, особливо в діяльності, що пов'язана зі значним емоційним навантаженням, такою як юридична практика. Здатність до емоційної стійкості стає критично важливим чинником, який сприяє успішності, психологічному благополуччю та продуктивності професійної діяльності.

2. Аналіз психологічних чинників емоційної стійкості юристів засвідчує, що ця якість формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-професійних факторів. До ключових індивідуально-психологічних чинників належать рівень емоційного інтелекту, здатність до саморегуляції, стійкість до стресу, рефлексивність, а також позитивна мотивація. Ці характеристики сприяють здатності юристів справлятися з емоційним навантаженням, яке неминуче виникає в їхній професійній діяльності. Соціально-професійні чинники, такі як організаційна

підтримка, ефективна комунікація в колективі, можливості професійного розвитку, також мають важливе значення. Вони забезпечують додаткові ресурси для підтримки емоційної стійкості, що допомагає юристам уникати емоційного вигорання та підвищувати ефективність роботи.

Механізми регуляції емоцій юристів в умовах професійної діяльності охоплюють декілька ключових складових. По-перше, це когнітивна переоцінка, яка дозволяє змінювати сприйняття ситуацій і зменшувати негативний емоційний вплив. По-друге, техніки самоконтролю, що спрямовані на управління емоціями під час виконання професійних обов'язків. По-третє, використання ресурсів соціальної підтримки, які сприяють емоційній стабільності в складних умовах.

Таким чином, емоційна стійкість юристів формується під впливом комплексу психологічних чинників, які взаємодіють з механізмами регуляції емоцій. Це забезпечує їм можливість зберігати емоційну рівновагу, продуктивність та професійну ефективність у складних і стресових робочих ситуаціях.

3. Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційної стійкості юристів дозволило виявити ключові фактори, які впливають на здатність юристів зберігати емоційну рівновагу в умовах професійної діяльності. Результати дослідження засвідчили, що найбільший вплив на емоційну стійкість мають такі характеристики, як високий рівень емоційного інтелекту, сформовані навички саморегуляції, здатність до стресостійкості та ефективна рефлексивність. Юристи, які демонструють високий рівень емоційної стійкості, показали більшу здатність управляти своїми емоціями, залишатися зосередженими у складних ситуаціях і продуктивно виконувати професійні обов'язки навіть за умов емоційного напруження. Значущим чинником виявилася і позитивна мотивація, яка слугує джерелом внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Соціально-професійні умови також відіграють важливу роль: підтримка колег, організаційна культура, що сприяє

доброзичливій атмосфері, та доступ до ресурсів для професійного зростання були позитивно корельовані з рівнем емоційної стійкості.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило багатфакторний характер формування емоційної стійкості юристів, підкресливши важливість індивідуальних і соціальних чинників у забезпеченні їхньої емоційної рівноваги та професійної ефективності.

4. Програма підвищення емоційної стійкості юристів була розроблена на основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічних чинників емоційної стійкості в юридичній діяльності. Метою програми є сприяння розвитку навичок управління емоціями, зниження рівня стресу, підвищення здатності до адаптації в умовах постійного психологічного навантаження, яке є характерним для цієї професії.

Програма передбачає проведення серії тренінгів і вправ, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, здатності до саморегуляції та адаптації до стресових ситуацій. Одним із основних елементів програми є навчання технікам емоційної саморегуляції, що включають методи глибокого дихання, м'язової релаксації, а також когнітивно-поведінкові стратегії для подолання стресу та негативних емоцій. Крім того, учасникам буде запропоновано ознайомлення з методами майндфулнесу, що дозволяють зберігати спокій у складних ситуаціях та знижувати рівень емоційного вигорання.

Іншою важливою складовою програми є рефлексія, що допомагає учасникам усвідомлювати свої емоційні реакції, розпізнавати тригери стресу та визначати способи їх подолання. Для цього розроблені спеціальні вправи на самопізнання, що дозволяють більш ефективно управляти емоціями та покращувати взаємодію з іншими людьми в професійній діяльності.

Програма також акцентує увагу на розвитку навичок емпатії та збереженні професійного дистанціювання в умовах високого емоційного навантаження, що є важливим для підтримки психічного здоров'я і запобігання вигорання.

Програма є рекомендованою для впровадження в юридичній практиці як засіб підтримки психічного здоров'я юристів, збереження емоційної стійкості та профілактики професійного вигорання. Вона орієнтована на покращення здатності до ефективної саморегуляції, збереження спокою в стресових ситуаціях і підвищення загального психоемоційного стану фахівців.