

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.7>

## ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЮРИСТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Ірина Зошій**

*Львівський національний університет імені Івана Франка,  
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000  
e-mail: iryna.zoshii@lnu.edu.ua*

В статті проаналізовано вплив стресогенних факторів на професійну діяльність юристів в умовах воєнного стану, розкрито особливості професійної юридичної діяльності та специфіку діяльності юристів в умовах воєнного стану, зосереджено увагу на зміні повсякденної професійної юридичної діяльності, обґрунтовано сутність та структуру стресу та стресогенних факторів, розкрито особливості діагностики стресу як засобу оптимізації професійної діяльності, визначено критерії та показники діагностики стресогенних факторів.

Здійснено діагностику психічних станів, а саме, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та діагностику оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою юристів у професійній діяльності.

За результатами дослідження запропоновано тренінгову програму щодо розвитку психологічної стійкості до стресу в професійній юридичній діяльності, зменшення впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів.

*Ключові слова:* стресогенні фактори, стресова ситуація, стрес, стресостійкість, професійна діяльність, воєнний стан, юристи, юридична діяльність.

З початком повномасштабного вторгнення ворога на територію України, життєдіяльність та функціонування всього без винятку населення України докорінно зазнали змін. Діяльність підприємств, організацій, установ, підготовка кадрів вимагає нетрадиційних, незвичних, нестандартних рішень, щоб долати виклики, які постали перед українським суспільством. Не виключенням є юридична галузь, в тому числі й підготовка майбутніх юристів, студентів, так і функціонування юридичних фірм, об'єднань, діяльність в судах, прокуратурах, правоохоронних органах.

Як відомо, з 5:30 год. 24 лютого 2022 року по всій території України запроваджено воєнний стан. Відповідно, у зв'язку з цим тимчасово, на період дії правового режиму воєнного стану, можуть бути обмежені конституційні права та свободи громадян, що передбачені статтями 30-34, 38, 39, 41-44, 53 Конституції України, вводиться тимчасові обмеження прав та законних інтересів юридичних осіб в межах та обсязі, що необхідні для забезпечення можливості запровадження та здійснення заходів правового режиму воєнного стану [1].

Зокрема:

- військове командування може забороняти або обмежувати вибір місця перебування, місця проживання осіб, вимагати особливого режиму в'їзду та виїзду,
- обмеження свободи пересування громадян, іноземців та осіб без громадянства,
- руху транспортних засобів;
- може бути запроваджена перевірка документів осіб, а в разі потреби проведення огляду речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень та житла громадян, за винятком обмежень, встановлених Конституцією України;

– може запроваджуватись комендантська година, тобто заборона перебування на вулицях в певний час доби без спеціальних дозволів;

– громадянам, які перебувають на військовому обліку, може заборонятися змінювати місце проживання (місце перебування) без дозволу військового комісара;

– може примусово відчужуватися майно, що перебуває в приватній чи комунальній власності, майна державних підприємств, державних господарських об'єднань для потреб держави;

– може бути запроваджена трудова повинність та громадяни можуть залучатися до суспільно-корисних робіт [1].

Професійна діяльність юристів в умовах воєнного часу заключається в певних питаннях до вирішення, а саме:

1) змін в трудовому законодавстві на період дії воєнного стану, сюди включені питання:

– оплати праці під час війни;

– прав працівників;

– рекомендації роботодавцям;

– аналіз ключових законодавчих новацій;

– актуальні відповіді на питання щодо нового регулювання трудових відносин;

2) огляд податкових змін, а саме:

– оновлені правила спрощеної системи оподаткування на період воєнного стану;

3) орендна плата під час воєнного стану;

4) пошкодження майна внаслідок воєнних дій, що включає:

– виділення приміщень, земельних ділянок та транспорту для потреб армії: правила та вимоги;

– пошкодження майна підприємства: чи варто розраховувати на відшкодування та як підтвердити втрати?;

– страхування під час воєнного стану;

5) відповідальність за військові та воєнні злочини;

6) закупівлі в умовах воєнного стану;

7) кіберзахист під час війни;

8) перевірки бізнесу під час війни;

9) репрофілювання та релокація підприємства на період воєнного стану [1].

Тобто, можна стверджувати, що в воєнний період діяльність юристів, як і будь-яка інша професійна діяльність фахівців, зазнала суттєвих змін та адаптації працівників до викликів сьогодення.

Беззаперечно, ненормований робочий час, діяльність в особливих, в певній мірі, нестандартних, незвичних умовах призводить до порушення базових потреб особистості, і відтак, впливає на психічний стан осіб, що в свою чергу, призводить до емоційного вигорання [2].

В дослідженні впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів в умовах воєнного стану брало участь 38 юристів, з них, 22 жінки та 16 чоловіків, віком від 28 до 42 років, які працюють юристами в різних галузях, а саме, в юридичних відділах підприємств, організацій, державних установах, судах, правоохоронних органах, в службах з надзвичайних ситуацій, в освітніх, медичних закладах.

В дослідженні було використано методики:

1. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко. Призначення методики включає виявлення в професіоналів, які взаємодіють з людьми та мають сформований психологічний захист у формі емоційного вигорання. Методика дає можливість побачити переважаючі симптоми вигорання та на якій фазі емоційного вигорання вони знаходяться.

Методика включає наступні шкали:

- напруження, тобто, переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, тривога;
- резистенція – неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов’язків;
- виснаження – це емоційний дефіцит, емоційна відповідальність, особистісна відгородженість, психосоматичні та психовегетативні порушення [3].

2. Методика діагностики психічних станів Г. Айзенка. Методика призначена для діагностики таких психічних станів як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Методика включає 40 тверджень, які описують різноманітні психічні стани. В залежності від того, в якій мірі вони присутні у досліджуваних, вони проставляють бали біля пунктів методики.

3. Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (САН). Тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою (за першими буквами цих функціональних станів і є названим опитувальник). Шкали: самопочуття, активність та настрої.

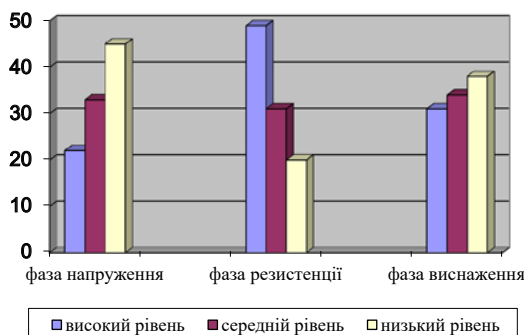
Досліджуваних просять віднести свій стан з переліком визначень по багатоступеневій шкалі. Шкала складається з індексів (2 1 0 1 2) та розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, втому (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрою). Досліджуваний повинен обрати та відмітити цифру, яка найбільш точно відображає його стан в момент дослідження.

Здійснюючи аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання, виявлено, що низький рівень сформованості першої фази емоційного вигорання «напруження» мають 45%, 33% мають середній рівень та 22% досліджуваних мають високий рівень, тобто сформовану фазу.

Низькі показники по сформованості другої фази емоційного вигорання «резистенція» мають 20% досліджуваних, 31% мають середній рівень сформованості та 49% досліджуваних мають сформовану другу фазу.

По сформованості третьої фази емоційного вигорання «виснаження» низькі показники мають 38% досліджуваних, 34% знаходяться на стадії формування синдрому та 28% досліджуваних мають сформований синдром емоційного вигорання.

Результати дослідження для більш наочного відображення представлено на рис. 1 (у %).



**Рис. 1. Результати дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко**

Отже, перша фаза емоційного вигорання «напруження». Психологічною характеристикою, що призводить до розвитку першої фази емоційного виснаження «напруження» є психічний стан ригідності.

Профілактикою розвитку першої фази емоційного вигорання виступають такі психологічні чинники як настрій, самопочуття, самооцінка робити щось своїми руками, самооцінка здоров'я, а також домінуючий та авторитарний тип міжособистісної взаємодії.

Друга фаза емоційного вигорання «резистенція». Психологічними чинниками, що призводять до розвитку другої фази емоційного вигорання виступає недовірливий тип міжособистісної взаємодії, а також рівень домагань робити щось своїми руками.

Особистісними чинниками, що призводять до запобігання розвитку другої фази емоційного вигорання «резистенція» виступають гарне самопочуття та настрої, самооцінка впевненості в собі, а також авторитарний тип міжособистісної взаємодії.

Третя фаза емоційного вигорання «виснаження». Психологічним чинником, що призводить до розвитку третьої фази емоційного вигорання є недовірливий тип міжособистісної взаємодії.

Профілактикою розвитку третьої фази емоційного вигорання є гарне самопочуття, активність та настрої, авторитарний та альтруїстичний типи міжособистісної взаємодії, самооцінка здоров'я та рівень домагань впевненості у собі.

Узагальнюючи вплив особистісних чинників на розвиток всіх трьох фаз емоційного вигорання, виокремлено психологічні чинники, що призводять та запобігають розвитку емоційного вигорання. До розвитку емоційного вигорання призводять такі особистісні чинники як ригідність, рівень домагань робити щось своїми руками а також недовірливий тип міжособистісної взаємодії.

Психологічними чинниками, що призводять до профілактики емоційного вигорання є гарне самопочуття, настрої та висока активність, самооцінка здоров'я, самооцінка робити щось своїми руками, самооцінка впевненості в собі, а також авторитарний, домінуючий та альтруїстичний типи міжособистісної взаємодії.

За допомогою опитувальника САН визначено оперативну оцінку самопочуття, активності та настрою та отримано наступні результати (табл. 1):

- оперативна оцінка самопочуття включає високий рівень в 16% опитаних, середній рівень в 40% досліджуваних, низький рівень в 44% осіб;
- оперативна оцінка активності: високий рівень в 20% досліджуваних, середній рівень в 48% опитаних, низький рівень в 32% досліджуваних;
- оперативна оцінка настрою: високий рівень в 32% опитаних, середній рівень в 44% осіб, низький рівень в 24% досліджуваних.

Таблиця 1

#### Оперативна оцінка самопочуття, активності та настрою досліджуваних, %

Оперативна оцінка	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	16	40	44
Активність	20	48	32
Настрій	32	44	24

Як зазначено, згідно з результатами дослідження впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів, можна стверджувати, що в екстремальних, напружених ситуаціях, а саме, під час війни, у юристів спостерігається високий рівень тривожності, фрустрації, невизначеності, формується стрес, що впливає на настрої, самопочуття, психічне та фізичне здоров'я.

Саме з метою подолання стресу, напруги, тривожності у юридичній діяльності запропоновано тренінгову програму щодо стійкості до впливу стресогенних факторів на професійну діяльність.

Особливу увагу серед професійних стресів дослідники приділяють стресам діяльності, надаючи особливої уваги причинам виникнення, наслідкам, формам прояву, динаміці їх переживання.

Виокремлюють декілька груп потенційно стресогенних чинників, які впливають на успішність діяльності [4].

До групи об'єктивних чинників відносяться стресори, соціальні за своїм походженням. Причинами їх виникнення є інтенсивний розвиток сучасного суспільства, швидкість темпу життя, зміни та ускладнення умов життєдіяльності.

До другої групи відносяться суб'єктивні чинники. Передусім, це стреси, пов'язані з неадекватними установками, помилками мислення, емоційними переживаннями, можливою зміною соціального статусу [5].

Окрему групу суб'єктивних чинників складають мотиваційні, які регулюють діяльність зі сторони значимої для суб'єкта задачі, його потреб, установок і цінностей. Вивчення стресу показало, що його розвитку сприяє низька мотивація людини до діяльності і неможливість контролювати ситуацію, саме такі події відбуваються сьогодні на території України, коли ми не можемо контролювати ситуацію та багато чого не залежить від нас.

Отож, для зниження впливу стресогенних факторів на професійну діяльність юристів включають профілактичні та психокорекційні методи із запобігання та корекції емоційного вигорання при виконанні їх професійних обов'язків, а саме:

- праце терапія;
- імітаційні ігри;
- метод повної раціоналізації майбутньої події;
- метод вибіркової позитивної ретроспекції;
- динамічність установок;
- вміння переоцінювати те, чого не зміг досягнути;
- об'єктивація стресів, навички до розслаблення, дискретне спілкування, гумор, навіювання, самонавіювання;
- психорегулююче тренування, театротерапія, книготерапія, арттерапія, музикотерапія, природотерапія, лікування сном, гештальт-терапія, групи психодрами.

#### Список використаної літератури

1. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» від 24 лютого 2022 року № 64/2022.
2. Томчук М. І. Психологія професійної рефлексії особистості в особливих умовах діяльності: монографія: Хмельницький : Вид-во НАДПСУ. 2011. 179 с. (у співавторстві з Демським В.В.)
3. Кравчук В. В., Кальниш В. В., Єна А. І. Синдром «професійного вигорання» як індикатор порушення здоров'я працівників окремих спеціальностей. *Охорона здоров'я України*, 2005. № 1-2. С. 28–32.
4. Максименко К. С. Психічні стани та особистісна динаміка. *Практична психологія та соціальна робота*, 2002. № 8. С.54-59.
5. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка. 2008. 336 с.

---

## THE INFLUENCE OF STRESSFUL FACTORS ON THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF LAWYERS UNDER THE CONDITIONS OF THE MARTIAL STATE

**Iryna Zoshii**

*Ivan Franko National University of Lviv,  
1, Universytetska Str., Lviv, Ukraine, 79000  
e-mail: iryna.zoshii@lnu.edu.ua*

The article analyzes the influence of stressful factors on the professional activity of lawyers under martial law, reveals the peculiarities of professional legal activity and the specifics of the activity of lawyers under martial law, focuses on the change in everyday and professional legal activity, the essence and structure of stress and stressogenic factors are substantiated, the features of stress diagnosis as a means of optimizing professional activity are revealed, the criteria and indicators of stressogenic factors diagnosis are defined.

Diagnostics of mental states, namely, anxiety, frustration, aggressiveness, rigidity, and diagnostics of operative assessment of well-being, activity and mood of lawyers in professional activities were carried out.

According to the results of the study, a training program was proposed for the development of psychological resistance to stress in professional legal activity, reducing the impact of stress-related factors on the professional activity of lawyers.

*Key words:* stressogenic factors, stressful situation, stress, stress resistance, professional activity, martial law, lawyers, legal activity.