

СЕКЦІЯ 4 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ АДВОКАТІВ

FACTORS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF FUTURE LAWYERS

У статті представлено теоретико-емпіричні результати дослідження чинників, що впливають на професійне становлення майбутніх адвокатів. Серед основних факторів успішного професійного розвитку адвокатів у літературі виокремлюють високий рівень самоконтролю, здатність до емоційної саморегуляції та стійкість у стресових ситуаціях. Здатність до саморефлексії та постійного професійного самовдосконалення є важливими складниками успішного професійного становлення, оскільки вони сприяють адаптації до змін у правовому середовищі та розвитку глибокого розуміння етичних і моральних аспектів адвокатської діяльності. Водночас наявність таких рис, як низький рівень моральності, психологічна нестабільність, підвищена тривожність, імпульсивність, грубість, агресивність і жорстокість, може свідчити про професійну непридатність до адвокатської діяльності. Відсутність контролю над емоціями та етичних принципів може призводити до порушення правових норм, конфліктності в професійному середовищі та втрати довіри клієнтів, що, своєю чергою, негативно позначається на якості правозахисної діяльності загалом. Підвищення рівня стійкості до стресу та здатності до емоційної саморегуляції допомагає адвокату зберігати психологічну рівновагу в умовах професійних викликів, забезпечуючи тим самим високу якість юридичних послуг. Для дослідження використано методiku «Домінантний стан (ДС-8)» та опитувальник регуляції емоцій ERQ (Emotion Regulation Questionnaire). Вибірku дослідження становили 346 осіб. За допомогою методу «асів» виокремлено групи осіб з високими (ПСЗмах, n=112) та низькими (ПСЗмін, n=73) показниками загального рівня професійного становлення. Результати аналізу цих груп допомогли виявити не лише індивідуальні особливості, а й загальні тенденції, які впливають на успішність професійного становлення в цій сфері діяльності. Також дослідження дало змогу визначити ключові чинники, які сприяють або, навпаки, перешкоджають ефективній самореалізації в обраній професії.

Ключові слова: чинники, професійне становлення, майбутні фахівці, самоконтроль, емоційна саморегуляція, самореалізація,

стійкість до стресових ситуацій, індивідуальні особливості, якісний аналіз.

This article presents theoretical and empirical results of a study of factors influencing the professional development of future lawyers. Among the main factors of successful professional development of lawyers in the literature, a high level of self-control, the ability for emotional self-regulation, and resistance to stressful situations are highlighted. The ability to self-reflect and continuous professional self-improvement are important components of successful professional development, as they contribute to adaptation to changes in the legal environment and the development of a deep understanding of the ethical and moral aspects of advocacy. At the same time, the presence of such traits as low morale, psychological instability, increased anxiety, impulsivity, rudeness, aggressiveness, and cruelty may indicate professional unsuitability for legal practice. Lack of control over emotions and ethical principles can lead to violations of legal norms, conflicts in the professional environment, and loss of client trust, which, in turn, negatively affects the quality of human rights activities in general. Increasing the level of stress resistance and the ability for emotional self-regulation helps a lawyer maintain psychological balance in the face of professional challenges, thereby ensuring high quality legal services. The Dominant State (DS-8) method and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) were used for this study. The study sample consisted of 346 individuals. Using the "aces" method, groups of individuals with high (PSZmax, n=112) and low (PSZmin, n=73) indicators of the general level of professional development were identified. The results of the analysis of these groups helped to identify not only individual characteristics, but also general trends that affect the success of professional development in this field of activity. This study also allowed us to identify key factors that contribute to or, conversely, hinder effective self-realization in the chosen profession.

Key words: factors, professional development, future specialists, self-control, emotional self-regulation, self-realization, resistance to stressful situations, individual characteristics, qualitative analysis.

УДК 159.922
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.11>

Бабчук О. Г.

к.психол.н., доцентка,
завідувачка кафедри сімейної
та спеціальної педагогіки і психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Косташ Л. М.

аспірантка кафедри загальної
та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»

Лебединський Е. Б.

к.психол.н., доцент кафедри психології
і педагогіки
Одеський державний університет
внутрішніх справ

Актуальність дослідження. Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом психологічного благополуччя та професійної ефективності людини. Вона передбачає усвідомлення власних емоцій, контроль над ними та вміння адаптивно реагувати на

стресові ситуації. Особливо актуальна ця тема в контексті професійного становлення, адже різні етапи кар'єри пов'язані з різним рівнем емоційного навантаження, вимогами до адаптації та здатністю ефективно управляти власним емоційним станом [3].

У нашому дослідженні стратегія емоційної саморегуляції визначається як процес управління своїм емоційним станом та їх стримування. Цей процес характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю та частотою використання певних стилів захисту в афективних ситуаціях, а також рівнем особистісної саморегуляції.

Емоційний стан особистості є відносно стабільним переживанням певних емоцій, які здатні впливати на поведінку, мотивацію, працездатність та якість ухвалення рішень майбутніми спеціалістами. Він визначає загальну спрямованість активності людини, рівень її енергійності та здатність долати труднощі. У контексті професійного розвитку емоційний стан відіграє ключову роль у формуванні ефективності діяльності, соціальної взаємодії та професійного самовизначення [4].

Нестабільність емоційного стану може призводити до зниження продуктивності через втому, тривожність чи емоційне вигорання, що особливо актуально для професій, пов'язаних із високим рівнем стресу. Постійне емоційне напруження здатне провокувати появу психосоматичних захворювань, порушення когнітивних процесів, зниження концентрації уваги та продуктивності праці. Крім того, нестабільний емоційний стан підвищує конфліктність у колективі, оскільки ускладнює емоційну комунікацію, знижує рівень емпатії та адаптивності. Негативні емоції, які не регулюються, можуть деформувати професійну мотивацію, що впливає на ставлення до роботи, самооцінку та загальну ефективність фахівця [2].

Емоційна саморегуляція в майбутніх спеціалістів змінюється залежно від етапу професійного розвитку, адже кожен етап супроводжується різними викликами та рівнями психологічної адаптації. У процесі становлення професійної ідентичності формуються навички управління власними емоціями, що важливо для підтримки стабільного емоційного стану, адекватного реагування на професійні труднощі та ефективного ухвалення рішень [1].

На ранніх етапах кар'єри, коли молоді фахівці лише починають свій шлях, домінують емоції тривожності, невпевненості, а також ентузіазму й зацікавленості. Основними труднощами в цей період є адаптація до нового середовища, страх помилок, брак досвіду та необхідність швидкого ухвалення рішень. Це вимагає застосування стратегій когнітивного переосмислення ситуацій, пошуку підтримки в наставників і колег, розвитку стресостійкості та формування професійної ідентичності. Майбутні спеціалісти вчаться керувати власними емоціями через усвідомлення своїх реакцій, само-refлексію та розвиток самоконтролю [1].

Ефективна емоційна саморегуляція в професійному середовищі базується на різних когнітивних і поведінкових стратегіях, які допомагають знижувати стрес і підвищувати адаптивність. Одним із ключових механізмів є когнітивна переоцінка, що

передбачає зміну сприйняття ситуації з метою мінімізації її негативного впливу. Здатність переосмислювати стресові події, сприймати їх як виклики, а не загрози, сприяє збереженню психологічного благополуччя та високої працездатності.

Вагоме значення має також емоційна експресія та комунікація, що передбачає відкритий діалог про переживання з колегами, наставниками або психологами. Такий підхід сприяє зниженню рівня напруги, емоційному розвантаженню та формуванню підтримувального середовища. Додатково використовують адаптивні копінг-стратегії, як-от залучення до активної діяльності, перемикання уваги на інші завдання, фізична активність, що допомагає зменшити емоційну напругу та підтримувати емоційну рівновагу.

Формування навичок емоційної саморегуляції в майбутніх спеціалістів є ключовим завданням професійної підготовки, оскільки воно забезпечує ефективність, стресостійкість та гармонійний професійний розвиток.

Розпочинаючи дослідження, ми висунули припущення, що кожна професія вимагає наявності специфічних, професійно значущих якостей, які є сукупністю важливих характеристик, сформованих у процесі діяльності та необхідних для досягнення професіоналізму. Професія адвоката належить до сфери «людина – людина», й ефективність роботи фахівця в цій галузі значно залежить від розвитку ключових професійно важливих якостей, зокрема врівноваженості емоційної та волевої сфер, високого рівня комунікативних й організаторських здібностей.

Ми також припустили, що одним із головних чинників успішного професійного становлення майбутніх адвокатів є високий рівень самоконтролю, здатність до емоційної саморегуляції та стійкість до стресу. Водночас наявність таких рис, як низький рівень моральності, психологічна нестабільність, підвищена особиста тривожність, імпульсивність, грубість, агресивність і жорстокість, може свідчити про професійно-психологічну непридатність до адвокатської діяльності. Так, очевидною є важливість кваліфікаційного психодіагностичного обстеження осіб, які мають намір працювати в цій сфері.

Варто зазначити, що домінантний емоційний стан – це той, який переважає упродовж тривалого часу, охоплюючи більшу його частину. Такі стани не стільки визначаються конкретним моментом або впливом окремої ситуації, скільки є характерними для загального життєвого фону людини. Вони меншою мірою залежать від поточної ситуації із чіткими часовими межами, а більшою – від соціально-психологічних та особистісних факторів. З огляду на це, у структурі психічного стану доцільно розрізняти не лише «домінантний», а й «ситуативний» («поточний») складники.

Для оцінки емоційної сфери особистості та емоційного стану використано методику «Домінантний стан (ДС-8)» (автор Л.В.Куліков, адаптована

на українській вибірці Л.М.Косташ). На рисунку 1 представлені узагальнені профілі домінантного стану учасників дослідження, які належать до груп з різним рівнем професійного становлення.

У наведеному рисунку (як і в подальших графічних матеріалах) на осі ОХ позначено досліджувані показники, а на осі ОУ – одиниці вимірювання. Значення кожного показника, відображені на графіку, відповідають середньому арифметичному значенню цього показника для кожної групи окремо.

Аналіз побудованих профілів показує, що специфіка домінантних станів особистості проявляється як у поєднанні їх показників у кожній групі обстежуваних, так і в досягнутому рівні цих показників.

Зокрема, для групи осіб з **високим рівнем** становлення ($ПС_{\max}$) характерні задоволення життям, його перебігом, а також успішна самореалізація. Ці особи виявляють готовність брати на себе відповідальність і здатність здійснювати самостійний вибір. Вони відчувають упевненість у подоланні труднощів у реалізації своїх здібностей і мають досить високі оцінки особистісної успішності (Зд+).

Такі люди демонструють активне й оптимістичне ставлення до життєвих ситуацій, вірять у свої можливості та відчувають сили для подолання перешкод і досягнення своїх цілей (Ак+). Можна припустити, що їхні проблеми здебільшого вирішені або успішно вирішуються, а ситуація оцінюється як нерозв'язна, без активного заперечення. Емоційна гострота неприйняття згладжена, а бажані цілі сприймаються як цілком досяжні. Зазвичай такі особи не прагнуть змін у собі чи своїй поведінці, адже здатні опановувати ситуацію. Їм притаманна розкутість, значна впевненість у своїх силах та можливостях (Ро+). Також їм характерна висока

активність і стенична реакція на труднощі, що виникають, демонструючи відчуття внутрішньої зібраності, запасу сил та енергії, а також готовність до тривалої і напруженої роботи (То+).

Для групи осіб з **низьким рівнем** професійного становлення ($ПС_{\min}$) характерні незадоволеність життям, процесом самореалізації та перебігом основних життєвих подій. Вони демонструють низьку оцінку особистісної успішності. Можна припустити, що представники цієї групи не відчувають надійних внутрішніх опор, страждають від невпевненості та сумнівів, що допомагає їм уникати необхідності робити життєвий вибір і не брати відповідальності за те, що з ними відбувається (Зд-).

Ці особи схильні відчувати занепокоєння в багатьох життєвих ситуаціях, бачачи загрозу для свого престижу та добробуту, незалежно від реальних причин. Вони очікують подій із несприятливими наслідками та передчувають майбутню загрозу (покарання, втрати поваги чи самоповаги) без ясного усвідомлення джерел цього страху (Сп-). У них переважає інтенсивне прагнення до виконання необхідного, до більш активної поведінки та дій відповідно до своїх бажань. Вони переживають великі значення подій, що відбуваються в їхньому житті, і надають підвищеної значущості своїй поведінці та діяльності. Це супроводжується масштабнішим залученням ресурсів або активізацією захисних механізмів. Під терміном «напруженість» у цьому контексті зазвичай розуміють емоційну напруженість (Ро-). Ці особи також демонструють високу критичність у самооцінці (По-).

Далі дослідження зосередилося на визначенні можливостей і здатності адвокатів протистояти значним психічним навантаженням, що супроводжують їхню роботу. Сучасне суспільство можна

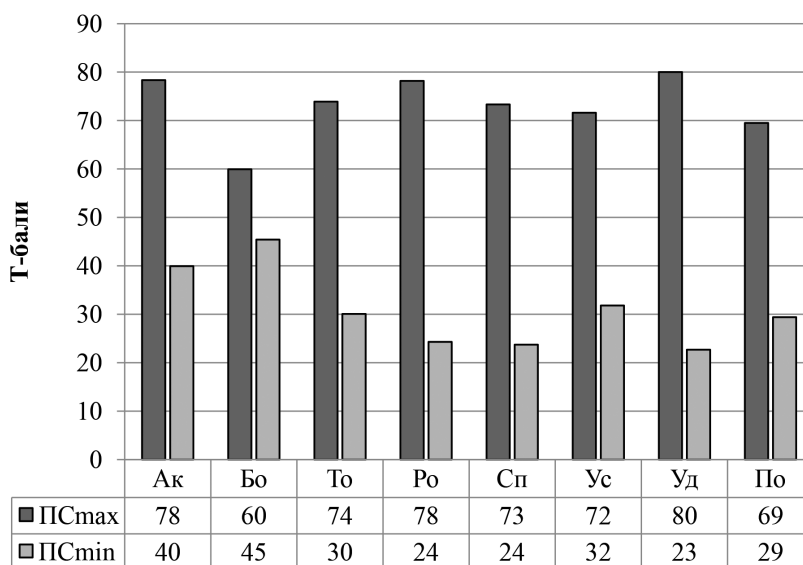


Рис. 1. Профілі актуального емоційного стану осіб з різним рівнем професійного становлення

Примітки. Умовні скорочення: Ак – активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації, Ба – бадьорість-зневіра, То – тонус високий-низький, Ро – розкутість-напруженість, Сп – спокій-тривога, Ст – стійкість-нестійкість емоційного тону, Зд – задоволеність-незадоволеність життям загалом (його перебігом, процесом самореалізації), По – «позитивний-негативний образ себе»

схарактеризувати як динамічне, нестабільне та стресогенне, причому кожен індивід сприймає ці умови по-різному. Переживання стресових факторів, особливо в молодих людей, супроводжуються не лише негативними емоційними переживаннями різної інтенсивності та тривалості, а й накопиченням психоемоційного напруження, психічною дезадаптацією, дезорганізацією поведінки, а також погіршенням психологічного й фізичного здоров'я, виникненням різних психосоматичних розладів.

Невміння молоді психологічно переробляти емоції може призводити до соціально-психологічних деформацій, дезадаптації та інших деструктивних проявів, зокрема до формування таких рис, як дратівливість, песимізм і тривожність. Ці особистісні якості негативно впливають на розвиток індивіда, оскільки ускладнюють налагодження ефективної міжособистісної взаємодії, сприяють формуванню пасивної життєвої позиції та інфантилізму, а також можуть провокувати підвищену конфліктність у соціальних відносинах, зниження рівня професійної мотивації та загальну емоційну нестабільність.

Особливо це актуально для майбутніх спеціалістів, чия професія передбачає високий рівень емоційного навантаження та відповідальності за ухвалені рішення. Наприклад, для адвокатів, які працюють у стресових умовах, де необхідно швидко ухвалювати зважені рішення, комунікувати з клієнтами в напружених ситуаціях і водночас контролювати власні емоції, неефективна емоційна саморегуляція може призводити до професійного вигорання, втрати емпатії та навіть етичних помилок.

Далі ми використали опитувальник регуляції емоцій ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса. На рис. 2 надано профілі емоційної саморегуляції груп осіб з високим і низьким рівнем професійного становлення.

Тож у групі з **високим рівнем** професійного становлення спостерігається тенденція до високого рівня емоційної регуляції, що проявляється

в здатності цих осіб змінювати своє ставлення до ситуацій, в яких вони опиняються (ЗЕР+). Регулярне застосування переоцінки емоцій пов'язане із частішим переживанням позитивних емоцій та відчуттям психологічного благополуччя. Звертання представників цієї групи до когнітивних стратегій переробки емоцій свідчить про здатність знаходити позитивний сенс у негативних подіях і використовувати його для набуття корисного досвіду. Це передбачає роздуми про подальші кроки, які варто зробити, відволікання від тривожних думок про актуальні події на більш приємні й радісні моменти, а також дії, спрямовані на зниження значення негативних подій шляхом порівняння їх з іншими, більш складними ситуаціями. Загалом, ця стратегія позитивно корелює з оптимізмом і почуттям власної гідності.

Для осіб з **низьким рівнем** професійного становлення характерний вибір стратегії придушення вираження емоцій. Це проявляється в приховуванні власних почуттів; такі люди часто роблять вигляд, що емоційно не реагують на певні ситуації. У них спостерігається зниження соціальних контактів, менше соціальної підтримки, зниження задоволення життям та збільшення прихованих негативних емоцій, що підвищує стресову реакцію оточення. Можна припустити, що ці особи не бажають виявляти слабкість, яка може заважати досягненню їхніх цілей, та бояться зануритися в емоції, щоб не втратити контроль над своїм життям. Внаслідок цього вони можуть заподіювати біль близьким, ображати або розчаровувати інших спонтанними реакціями.

У багатьох випадках придушення емоцій може бути наслідком суворого виховання, під час якого стриманість заохочувалася, а прояв почуттів висміювався чи карався. Такі установки можуть формувати переконання про небажаність або небезпечність відкритого вираження емоцій, що в подальшому призводить до емоційної скутості, проблем у міжособистісній взаємодії та труднощів у саморегуляції.

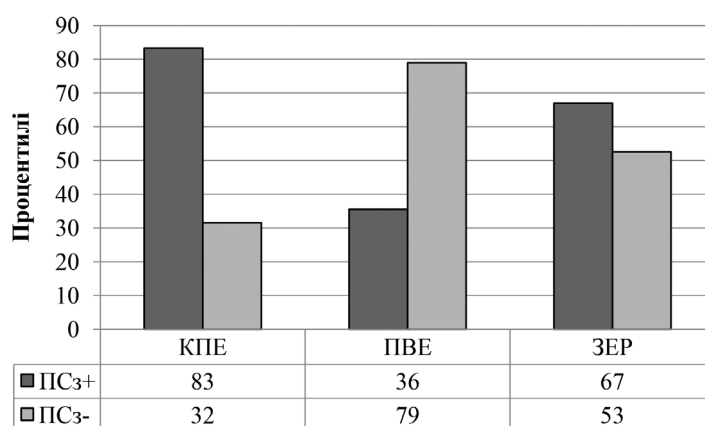


Рис. 2. Гістограма профілів емоційної саморегуляції груп осіб з високим і низьким рівнем професійного самовизначення

Примітки. Умовні скорочення: КПЕ – когнітивна переробка емоцій, ПВЕ – придушення вираження емоцій, ЗЕР – загальна емоційна регуляція

Це також може бути результатом виховання в стресовій обстановці, що не тільки обмежує спонтанність, а й послаблює емоційне життя. В умовах постійного стресу людина може навчитися придушувати свої почуття як захисну реакцію, що надалі переростає у звичку уникати або ігнорувати власний емоційний стан. У житті така особистість може спричиняти труднощі в розпізнаванні та вираженні емоцій, що негативно впливає на її психологічне благополуччя.

Висновки з проведеного дослідження. Дослідження показує, що високий рівень самоконтролю, здатність до емоційної саморегуляції та стійкість до стресу є важливими чинниками успішного професійного становлення. Ці навички допомагають не лише зберігати продуктивність у складних умовах, а й підтримувати психологічне благополуччя, що є особливо важливим у професіях, пов'язаних із високими емоційними навантаженнями. Регулярна робота над розвитком емоційної саморегуляції сприяє ефективному ухваленню рішень, налагодженню міжособистісних відносин та запобіганню синдрому емоційного вигорання. Невміння молоді психологічно переробляти емоції може призводити до соціально-психологічних деформацій та інших деструктивних проявів, як-от

підвищена дратівливість, тривожність, песимізм, емоційна ізоляція або навпаки – неадекватна емоційна експресія. Це, своєю чергою, негативно позначається на професійній діяльності, знижує рівень особистісної мотивації, створює труднощі в міжособистісному спілкуванні та може сприяти розвитку психосоматичних розладів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борщенко В.В., Садовник О.В. Роль емоційної саморегуляції у професійній діяльності майбутніх учителів фізичної культури. *Наука і освіта*. № 4. 2015. С. 29–33.
2. Дерев'янка С.П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз. V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16–19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556–559.
3. Поліщук С.А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2021. Вип. 1. С. 118–124.
4. Романовська Д.Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 3. С. 76–79.