

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС ЮРИСКОНСУЛЬТА: ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

PROFESSIONAL STRESS OF A LEGAL ADVISER: CAUSES, CONSEQUENCES, AND COPING STRATEGIES

E. Vertyagina

Summary: The article is devoted to the study of the phenomenon of professional stress of legal advisers. The specific stressors of the legal profession are considered in the context of the professional activity of a legal adviser, the psychological and physiological effects of stress in the workplace are analyzed, and scientifically based strategies for preventing and overcoming stress at the individual and organizational levels are proposed, taking into account the stages of professional development of a lawyer's personality.

The study highlights the relevance of the problem under study for maintaining the health of legal advisers, improving the quality of legal services and the effectiveness of organizations.

Keywords: professional activity, professional development, professional stress, legal adviser, stress factors, psychohygienic, stress prevention, organizational culture.

Вертягина Елена Александровна

Кандидат психологических наук, доцент, Саратовская
государственная юридическая академия
helen_vertyagina@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена исследованию феномена профессионального стресса юрисконсульты. Рассматриваются специфические стрессоры юридической профессии в контексте профессиональной деятельности юрисконсульта, анализируются психологические и физиологические последствия стресса на рабочем месте, а также предлагаются научно обоснованные стратегии профилактики и преодоления стресса на индивидуальном и организационном уровнях с учетом этапов профессионального становления личности юриста. Исследование подчеркивает актуальность изучаемой проблемы для поддержания здоровья юрисконсульты, повышения качества оказания юридических услуг и эффективности функционирования организаций.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное становление, профессиональный стресс, юрисконсульт, стресс-факторы, психогигиена, профилактика стресса, организационная культура.

Введение

В настоящее время в условиях интенсификации объемов получаемой информации наблюдается рост нервно-психической напряженности в деятельности юристов разной специализации, что сопровождается повышенными требованиями к психической устойчивости и адаптивности работников.

Разнообразие подходов к исследованию проблемы стресса весьма велико и достаточно подробно представлено в научных работах. Изучение различных видов стресса (эмоционального, психического, спортивного, производственного, космического, военного и др.) с позиций современной науки нашло свое отражение в работах, посвященных биохимическим (Виру А.А., 1981; Панин Л.Е., 1983; Робу А.И., 1989), физиологическим (Мерсон Ф.З., 1981, 1988; Федотов В.М., 1991), клиническим (Горизонтов П.Д., 1976; Короленко Ц.П. 1978), психофизиологическим и психологическим (Китаев-Смык Л.А., 1983; Космолинский Ф.П., 1976) аспектам его проявлений [1, 2].

Юридическая профессия как профессия типа «человек-человек» относится к числу наиболее стрессогенных. В научной литературе традиционно подробно

рассматриваются специфические стресс-факторы в профессиональной деятельности работника правоохранительных органов [3].

Практическая актуальность и недостаточная теоретическая разработанность проблемы профессионального стресса юрисконсульта обусловили избрание ее в качестве темы настоящего исследования.

Объект исследования – стресс как конфликтное эмоциональное психическое состояние.

Предмет исследования – особенности профессионального стресса юрисконсульта.

Целью исследования является определение основных особенностей профессионального стресса юрисконсульта с последующей разработкой рекомендаций для повышения стрессоустойчивости сотрудника.

В соответствии с этой целью были поставлены конкретные задачи:

- выявить социально-психологические особенности профессиональной деятельности юрисконсульта;

- изучить специфичные стресс-факторы в профессиональной деятельности юрисконсульта;
- исследовать последствия профессионального стресса у юрисконсульттов;
- разработать основные направления стратегии преодоления и профилактики профессионального стресса юрисконсульта на индивидуальном и организационном уровнях с учетом этапов профессионального становления личности юриста.

Методы исследования

Методологической основой настоящего исследования являются базовые положения психологической науки. Это – принципы системности, детерминизма, развития, принцип единства сознания и деятельности, единства субъективного и объективного, социального и биологического, взаимосвязи и взаимообусловленности профессиональной деятельности и личности исполнителя.

В проведенном исследовании использовался комплекс взаимодополняющих методов: анализ научной литературы по проблеме исследования, изучение документов, беседа, анкетирование.

Эмпирическую базу исследования составили результаты анкетирования 50 юрисконсульттов (50% мужчин, 50% женщин) в возрасте от 22 до 50 лет; стаж работы в юриспруденции от года до двадцати лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Профессиональная деятельность юрисконсульта обладает уникальной социально-психологической спецификой, отличается сложным взаимодействием элементов познавательной, удостоверительной, коммуникативной и организаторской подструктур, многообразием решаемых задач, порождающих комплекс факторов, способствующих развитию профессионального стресса сотрудника [4].

К основным должностным обязанностям юрисконсульта относятся следующие. Правовое сопровождение деятельности организации: консультирование руководства и сотрудников по правовым вопросам, связанным с деятельностью компании. Разработка и проверка договоров: подготовка, анализ и согласование различных договорных документов, контрактов, соглашений. Обеспечение соблюдения законодательства: контроль ответственности деятельности компании действующему законодательству, подготовка внутренних нормативных актов. Представление интересов организации в судах и государственных органах: участие в судебных разбирательствах, подготовка исковых заявлений, жалоб и других документов. Работа с юридической документацией:

ведение дел, хранение и систематизация юридических документов. Обеспечение правовой безопасности: выявление рисков, связанных с деятельностью компании, разработка рекомендаций по их минимизации. Обучение сотрудников: проведение инструктажей и разъяснений по правовым вопросам внутри организации. Контроль за исполнением судебных решений и договорных обязательств [5].

Юрисконсульт (корпоративный юрист) работает в рамках одной организации, обеспечивая ее правовую безопасность, соответствие деятельности законодательству, разрешение внутренних и внешних правовых споров. Персональная ответственность за принимаемые решения и их последствия, высокая интенсивность работы, необходимость балансировать между интересами бизнеса или организации и требованиями закона создают предпосылки для возникновения стресса, который при отсутствии адекватных мер и профилактики может привести к серьезным негативным последствиям как для самого специалиста, так и для работодателя [6].

Во время бесед с респондентами определены специфичные стресс-факторы в профессиональной деятельности юрисконсульта.

1. Высокая личная ответственность и риск ошибки. Последствия профессиональной ошибки юрисконсульта могут быть катастрофическими для организации: многомиллионные убытки, репутационный ущерб, судебные разбирательства, административная или уголовная ответственность руководства. Постоянное осознание этого бремени является мощным хроническим стрессором.
2. Информационная перегрузка и когнитивная нагрузка. Необходимость постоянно отслеживать изменения в огромном массиве законодательства, судебной практики, внутренних документов компании требует колоссальных интеллектуальных усилий и концентрации внимания.
3. Многозадачность и острый дефицит времени. Юрисконсульту часто приходится вести множество разнородных проектов (договоры, претензии, суды, консультации, проверки), каждый из которых имеет жесткие сроки. Хронический цейтнот и необходимость быстро переключаться между задачами истощают психофизиологические ресурсы.
4. Конфликт интересов и этические дилеммы. Необходимость отстаивать интересы работодателя, которые могут вступать в противоречие с буквой или духом закона, личными этическими принципами юриста или интересами третьих лиц, создает глубокий внутриличностный конфликт.
5. «Буферная роль» и коммуникативные нагрузки. Юрисконсульт часто выступает «буфером» между

бизнес-подразделениями (стремящимися к результату) и жесткими правовыми рамками, между руководством и контролирующими органами. Необходимость постоянно объяснять, убеждать, отказывать, вести сложные переговоры с коллегами, контрагентами и чиновниками требует высоких эмоциональных затрат.

6. Неопределенность правовой среды. Частые и не всегда предсказуемые изменения законодательства, противоречивость судебной практики создают фон неопределенности, затрудняющий уверенное принятие решений и планирование.
7. Организационные факторы. Недостаток ресурсов (кадровых, временных), нечеткие должностные инструкции, отсутствие обратной связи или признания со стороны руководства, конфликтная организационная культура усугубляют стресс.

На основе проведенного анкетного опроса определены последствия профессионального стресса у юрисконсультов.

1. Физиологические реакции: сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, ишемическая болезнь сердца) указали в анкете 10% респондентов; желудочно-кишечные расстройства – 17 % респондентов; нарушения сна, хроническая усталость – 85 % респондентов; ослабление иммунитета, частые простудные заболевания, головные боли, мышечное напряжение указал каждый второй опрошенный юрист.
2. Проявление психологических симптомов, отражающих особенности функционирования мотивационной, когнитивной и эмоционально-волевой психических сфер связано с возрастом и стажем работы респондентов. Так, снижение профессиональной мотивации, ощущение собственной некомпетентности, безразличное, порой циничное отношение к коллегам, клиентам, контрагентам отметили 80% респондентов со стажем более 5 лет. Снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, тревожность, раздражительность, субдепрессивные состояния определены у 76 % юрисконсульты со стажем работы менее 5 лет.
3. Профессиональные: снижение качества работы, рост числа ошибок; снижение производительности, прокрастинация; ухудшение отношений с коллегами и руководством; текучесть кадров юридических департаментах; репутационные риски для организации указали большинство опрошенных юрисконсульты.

Разработка стратегии преодоления и профилактики профессионального стресса юрисконсульта требует комплексного подхода на индивидуальном и организационном уровнях с учетом этапов профессионального

становления личности юриста.

Индивидуальный уровень:

1. Поддержание физического здоровья: регулярная физическая активность, сбалансированное питание, достаточное потребление воды, качественный сон, соблюдение режима дня, профилактические медицинские осмотры.
2. Развитие стрессоустойчивости: овладение навыками когнитивной реструктуризации и эмоциональной регуляции, тайм-менеджмента и грамотной расстановки приоритетов [7].
3. Психогигиена и восстановление: регулярные перерывы в течение рабочего дня, хобби, интересы вне работы, обеспечивающие психологическую разгрузку, социальная поддержка (семья, друзья, коллеги-единомышленники), обучение техникам релаксации, обращение за профессиональной помощью психолога или психотерапевта при стойких симптомах стресса или эмоционального выгорания.

Подчеркнем, что данные навыки актуально формировать на этапе профессионального обучения будущих юристов, что способствует сохранению физического и психического здоровья работника, формированию у него индивидуального подхода к оценке и последующей адекватной коррекции своего психофизиологического самочувствия и трудоспособности. [8, 9, 10].

Организационный уровень:

1. Культура поддержки и признания: открытая коммуникация, поощрение обратной связи от сотрудников; признание достижений и ценности вклада юристов в успех компании, создание атмосферы психологической безопасности, где допустимо обсуждать ошибки и трудности без страха наказания.
2. Оптимизация рабочих процессов: четкое распределение обязанностей и зон ответственности, реалистичное планирование сроков и нагрузки; обеспечение необходимыми ресурсами (современные правовые системы, ПО, доступ к базам данных, достаточный штат), автоматизация рутинных операций.
3. Развитие и поддержка персонала: инвестиции в профессиональное и личностное развитие сотрудников; проведение мероприятий по снижению риска профессиональной деформации работников.

Выводы

Изучение проблемы профессионального стресса юрисконсульта предполагает подробное рассмотрение

объективных (содержание и условия труда) и субъективных (индивидуально-психологические особенности работника) факторов. Подчеркнем, стрессовая ситуация для каждого работника уникальна, поскольку определяется его индивидуальностью (уровнем интеллектуального развития, темпераментом, характером, стилем поведения, субъективным жизненным и профессиональным опытом и пр.). Стрессоустойчивость в немалой степени зависит от общего жизненного фона юриста, т.е. от того, насколько успешно он умеет адаптироваться к напряженным ситуациям, порождаемым общесоциальными, профессиональными, семейными, возрастными и

прочими факторами.

Ключевыми условиями повышения стрессоустойчивости юрисконсультов являются высокий уровень их правовой культуры и профессиональной компетентности, овладение будущими юристами на этапе вузовской подготовки методами самомотивации, саморегуляции и самоорганизации и последующая их индивидуализация на конкретном рабочем месте с учетом пола, возраста, типа высшей нервной деятельности, уровня интеллектуального развития работника; разработка индивидуальных программ повышения профессионального мастерства; а также улучшение условий труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бохан Т.Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования. – Томск: Издательство «Иван Федоров», 2021. – 291 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 126 с.
3. Осадченко К.А. Моделирование профессиональной надежности специалистов юридической сферы: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Санкт-Петербург, 2025. – 19 с.
4. Васильев В.Л. Юридическая психология. – М.: Юстиция, 2025. – 608 с.
5. Квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих (утв. Постановлением Минтруда России от 21.08.1998 N 37) (ред. от 27.03.2018) // СПС КонсультантПлюс.
6. Журавель Е.Г. Психические состояния личности и их психолого-правовая оценка // Юридическая психология. – 2021, № 1. – С. 13 – 17.
7. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики соре // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2023, № 1 (10). – С. 83 – 89.
8. Высшее юридическое образование в XXI веке: вызовы и решения. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2024. – 130 с.
9. Зинатуллина А.М. Особенности развития стрессоустойчивости взрослых, совмещающих учебную и профессиональную деятельность: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Москва, 2024. – 23 с.
10. Новикова Е.Е. Факторы соматического риска у студентов вуза / Е.Е. Новикова, Е.А. Вертягина // Эффективный менеджмент здравоохранения: стратегии инноваций: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Саратов, 29–30 сентября 2022 года / Редколлегия: А.С. Федоников [и др.]. – Саратов: Саратовский государственный медицинский университет имени В.И. Разумовского, 2022. – С. 237–240.

© Вертягина Елена Александровна (helen_vertyagina@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»