



УДК 159.9.07

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ЮРИСТОВ НА
СТАДИИ АДЕПТА****Шахова Карина Игоревна**

студент

научный руководитель: **Дворцова Елена Валерьевна**

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровский государственный университет,
г. Новокузнецк

Аннотация. В данном исследовании рассматривается взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости у юристов на стадии адепта. В исследовательской работе были осуществлены следующие задачи: проведение психологического анализа учебно-профессиональной деятельности, проанализирована проблема взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости юристов на стадии адепта, подобраны методы и методики, а также осуществлялся корреляционный анализ взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости у юристов на стадии адепта, после получения результатов были разработаны рекомендации. Практическая значимость результатов заключается в использовании психологического обеспечения в становлении профессиональной деятельности юристов с целью развития стрессоустойчивости. На основе результатов возможна разработка программ по регуляции эмоциональных состояний или снижение уровня тревожности. В этой связи большое значение приобретает профессионально-психологическая подготовка будущих юристов, одно из предназначений которой – формирование у юристов данного качества стрессоустойчивость. Также полученные эмпирические данные могут быть использованы при профессиональном отборе кандидатов на службу.

Ключевые слова: тревожность, стрессоустойчивость, юристы на стадии адепта.

Исследования тревожности и стрессоустойчивости на этапе профессионализации студентов-юристов обусловлена, прежде всего, тем, что профессиональная деятельность юристов является одним из напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс – факторов, откуда может и возникнуть тревожность. Высокая тревожность и стрессируемость юридической деятельности обусловлена из-за ее загруженности стрессовыми факторами такими как: социальная оценка, неопределенность, повседневная рутина, огромное количество работы, и т.д. Тревожность влияет не только негативно на здоровье, но и на продуктивность профессиональной деятельности будущего юриста. Повышенный уровень тревожности



негативно сказывается на достижение поставленных целей и на качестве социального функционирования личности, снижает уверенность человека в своих силах и возможностях, создает проблемы в межличностном общении и способствует развитию конфликтных отношений. У юристов на стадии адепта может возникнуть тревожность о предстоящих государственных экзаменах, о поисках престижной и высокооплачиваемой работы. Помимо этого, у них может сформироваться реалистичность представлений о профессии и жизни в целом, появляются новые ценности, связанные с профессионализмом. Проблема актуальна для изучения состояний и уровней тревожности применительно к становлению профессионализма, где понимание психических состояний и управление ими в процессе познания и общения является одной из существенных сторон деятельности.

В этой связи для юристов на стадии адепта актуален вопрос овладения методами, позволяющими развить стрессоустойчивость, обеспечивающие эффективность к становлению профессионализма. Именно стрессоустойчивость помогает уравновесить психоэмоциональное состояние, справиться со стрессорами, противостоять трудностям, проблемам, неприятным, сложным ситуациям. Стрессоустойчивость позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки, но к сожалению не каждый человек обладает такой способностью.

Учитывая актуальность данной проблемы, тема нашего исследования «Взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости у юристов на стадии адепта».

Объект: учебно-профессиональная деятельность юристов на стадии адепта.

Предмет: взаимосвязь тревожности и стрессоустойчивости у юристов на стадии адепта.

Гипотеза: существует значимая взаимосвязь между тревожностью и стрессоустойчивостью у юристов на стадии адепта, а именно: чем выше тревожность, тем ниже стрессоустойчивость.

Цель работы: исследование взаимосвязи тревожности и стрессоустойчивости у юристов на стадии адепта.

Методы: теоретический анализ литературы, профессиографический анализ, психодиагностическое тестирование, математико-статистическая обработка данных (коэффициент корреляции К. Пирсона).

Методики:

1. Тест Спилберга-Ханина «Определение уровня тревожности»;
2. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора;
3. Тест на стрессоустойчивость Т. Холмса и Р. Раге.
4. Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых.

Выборка: 30 студентов юристов КГПИ КемГУ г. Новокузнецк в возрасте от 21 года до 22 лет.



По определению Р. С. Немова, «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях» [3]. Ч.Д. Спилбергер дает следующее определение тревожности, под которым понимается эмоциональное состояние или реакция, характеризующиеся: а) различной интенсивностью; б) изменчивостью во времени; в) наличием осознаваемых неприятных переживаний напряженности, озабоченности, беспокойства, опасения; г) сопровождающееся одновременно выраженной активацией вегетативной нервной системы [4].

Б. Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных: «Стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [1]. Как утверждает Е. Ю. Молчанова, стрессоустойчивость поддерживает психику человека в здоровом состоянии, предоставляя ему возможность объединять внутренние ресурсы организма для адаптации таких стратегий поведения, которые окажутся эффективными в борьбе с жизненными затруднениями и кризисными ситуациями. Стрессоустойчивость является не только основой личного здоровья человека, но и определяет успешность в его профессиональной сфере. Е. Ю. Молчанова связывает стрессоустойчивость с феноменом психической саморегуляции, с помощью которой человек контролирует эмоции в сложных жизненных ситуациях и обеспечивает координацию своих действий в экстремальных условиях [2].

Результаты по методике Спилберга-Ханина «Определение уровня тревожности» для большинства студентов (64 %) юристов характерный уровень ситуативной тревожности – умеренный. Такие студенты испытывают оптимальный уровень тревожности. А именно, испытуемые находят в себе силы и возможности контролировать собственные переживания и объективно оценивают возникшие ситуации, но это им удастся не сразу, поскольку отсутствует полная уверенность в себе, в благоприятном исходе ситуации. Поэтому возможно кратковременное нарушение эмоционального равновесия, снижение работоспособности. Восстановление эмоционального комфорта происходит довольно быстро после устранения напряженной ситуации или после полноценного включения механизмов личностной регуляции и самоконтроля.

Уровень личностной тревожности у большинства (56 %) также умеренный. Такие студенты чувствуют себя комфортно, сохраняют эмоциональное равновесие, работоспособность в ситуациях, к которым они уже адаптировались. Появление тревоги,



беспокойства, эмоционального дискомфорта возможно при осложнении ситуации или появлении дополнительных трудностей, но они достаточно быстро адаптируются и восстанавливают эмоциональное равновесие.

По результатам методики измерения уровня тревожности Дж. Тейлора большинство студентов (36 %) имеют средний уровень тревожности с тенденцией к высокому. Такие студенты адекватно воспринимают большинство возникающих трудностей, стараются сохранять эмоциональное равновесие и работоспособность. Однако подготовка, например, к сдаче

экзаменов, умственные нагрузки, переутомление могут привести к эмоциональному стрессу. Стресс, как защитное приспособление, мобилизует ресурсы нервной системы и организма. Большая часть испытуемых характеризуется средним (адекватным) уровнем тревожности, но с тенденцией к повышению и высокой личностной тревожностью.

Результаты психодиагностического тестирования стрессоустойчивости юристов на стадии adept свидетельствуют о том, что по методике Спилберга-Ханина «Тест на стрессоустойчивость» Т. Холмса и Р. Раге для большинства респондентов (62 %) характерная степень сопротивляемости стрессу – пороговая. Такие студенты могут преодолевать возникающие жизненные трудности, вызывающие стресс. Они обладают необходимым количеством личностных ресурсов (подвижность нервных процессов, уравновешенность, развитый социальный и эмоциональный интеллект, переключаемость внимания, развитая эмоционально-волевая регуляция), чтобы эффективно справляться со стрессогенными факторами, связанными с учебной деятельностью. Однако средний уровень стрессоустойчивости также свидетельствует о том, что специфика учебной деятельности, а именно большой поток информации, отсутствие системной работы в семестре, умственные нагрузки, переутомление, сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Возникшее стрессовое воздействие в свою очередь может неопределенное время переживаться студентом, что повысит уровень его отвлекаемости, раздражительности, способствует «уходу в себя», а также временному нарушению мыслительных и интеллектуальных способностей.

По результатам методики «Тест на стрессоустойчивость» Ю. В. Щербатых большинство студентов (28 %) имеют уровень стрессоустойчивости ниже среднего. Таким студентам необходимо время, чтобы прожить негативные эмоции, переживать по поводу случившегося, не сразу начать решать определенные задачи, а именно несданные вовремя и незащищенные практические работы, не выполненные или выполненные неправильно задания, большое количество пропусков по какому-либо предмету, конфликты с одногруппниками, однако они



все еще способны принимать правильные решения. Большая часть испытуемых характеризуется средним уровнем стрессоустойчивости, но с тенденцией к понижению личностной стрессоустойчивости.

В процессе корреляционного анализа полученных данных мы выявили статистически значимые взаимосвязи между тревожностью и стрессоустойчивостью у юристов на стадии адюкта. А именно, чем выше тревожность, тем ниже стрессоустойчивость среди студентов юристов.

Таким образом, выдвинутая в начале исследования гипотеза полностью подтвердилась.

Рекомендации: с целью снижения тревожности и развития стрессоустойчивости у студентов, мы составили список рекомендаций.

Так, для понижения уровня тревожности, всегда нужно помнить, что каждый человек в своей жизни когда-либо испытывал чувство тревоги. Нужно постараться не думать о событии, которое тревожит, напротив нужно подумать о действиях, которые возможно предпринять, чтобы избежать данного события. Нужно проанализировать все возможные пути выхода из сложившейся ситуации. И необходимо развивать уверенность в том, что каждый обладает необходимыми личностными ресурсами, чтобы справиться с любой ситуацией, тогда чувство тревожности снизится.

Изменение мышления в состоянии тревоги – важная часть психологической работы и саморазвития. Важно думать о том, насколько важно данное переживание и как данное состояние может отразиться на жизнедеятельности сейчас и потом. Стоит ли уделять ему достаточное внимание, проявлять негативные эмоции и тратить свои ресурсы на тревогу, когда можно заняться действительно полезными и актуальными вопросами, задачами, проблемами.

Лучшим способом отвлечься от напряженного рабочего дня являются занятия спортом или активный отдых, но без сильной нагрузки на сердце. Важно сделать акцент на том, чтобы тренировки содержали как можно больше аэродинамических упражнений. Небольшую физическую разминку рекомендуется делать и во время обучения, работы, в перерывах.

Имеются практические упражнения для снижения тревожности «здесь и сейчас»: дыхательная практика (глубокий вдох и долгий выдох, повтор 3-5 раз), направляемое воображение, быстрые движения глаз влево-вправо, краткосрочное отвлечение внимания от тревожной ситуации.

Также укреплению психического состояния и профилактике тревожности способствуют:

- Полноценный 8-часовой сон.
- Прогулки на природе, особенно в солнечную погоду.
- Поиск и нахождение красоты в окружающем мире, достаточно чаще смотреть по сторонам и подмечать необычные, красивые вещи.



- Домашнее животное. Уход за ним не только обеспечивает переключаемость психики, но и профилактике стрессовых состояний.
- Занятие творчеством – рисование, занятия музыкой, писательством или любым другим делом, направленном на создание нового, эстетического.
- Поиск и наслаждение от самых незначительных удовольствий каждый день: смешной рассказ, хороший фильм, вкусная еда, разговор с любимым человеком и т.п.

Для развития стрессоустойчивости мы рекомендуем иметь надежный круг общения, состоящий из близких людей и поддерживать в нем доброжелательные отношения.

Постановка конкретных жизненных целей и стремление к ним позволяет легче справиться с возникшими трудностями и стрессовыми ситуациями.

Рекомендуем давать объективную оценку ситуациям без эмоционального окрашивания. А именно рационально оценить ситуацию, определить степень собственного участия в сложившейся ситуации, определить, какие личностные ресурсы стоит задействовать для ее разрешения и продумать результаты.

Важным аспектом в развитии стрессоустойчивости является отношение к ситуации. Необходимо воспринимать сложившиеся обстоятельства и стрессовые ситуации как возможность саморазвития и самопознания. Любые жизненные трудности имеют за собой не только негативные последствия, но и положительные, среди которых приобретение ценного опыта и развитие личностных черт: уверенность, общительность, настойчивость, креативность, адаптивность и ряд других.

Список литературы:

1. Варданын, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданын. – Москва : Издательство «Стат», 2013. – С. 542-543. – ISBN 978-5-2049-651-8. – Текст : непосредственный.
2. Молчанова, Е. Ю. Стрессоустойчивость как показатель эффективности профессиональной деятельности сотрудников полиции / Е. Ю. Молчанова. – Текст : электронный // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2015. – № 4. – С. 296-298. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stressoustoychivost-kak-pokazatel-effektivnosti-professionalnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-politsii> (дата обращения: 09.04.2023).
3. Немов, Р. С. Психология : учебник для вузов / Р. С. Немов. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 243 с. – ISBN 978-5-9916-9196-3. – Текст : электронный.
4. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер. – Текст : электронный // Стресс и тревога в спорте. – 1983. – С. 12-



24. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/ru/doc/ISBN9785929201677-SCN0008.html> (дата обращения: 12.04.2023).