

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА

УДК 159.9: 34.01

Doi: 10.26456/vtpsyed/2022.4.049

**ОБОБЩЕННАЯ СХЕМА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА
СО СПЕЦИАЛИСТАМИ В ОБЛАСТИ ЮРИСПРУДЕНЦИИ,
ИМЕЮЩИМИ И НЕ ИМЕЮЩИМИ МАРКЕРЫ
НЕВРОТИЗАЦИИ**

Н.Н. Демиденко, Е.А. Югова

ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет», г. Тверь

Изучается проблема психологического сопровождения профессиональной деятельности и профессионального развития специалиста в области юриспруденции. Исследуется профессиональное здоровье специалистов в области юриспруденции, мишени практической работы психолога со специалистом, имеющим маркеры невротизации и не имеющим таковых. Предложена обобщенная схема работы психолога с субъектом профессиональной деятельности в области юриспруденции. Область применения – обеспечение эффективной системы поддержки профессиональных юристов РФ. Новизна исследования – в выявлении, систематизации и структурировании мишеней работы психолога со специалистами в области юриспруденции, имеющими и не имеющими маркеры невротизации, на основе системы выделенных критериев.

***Ключевые слова:** перфекционизм, прокрастинация, ургентная зависимость, синдром самозванца, эмоциональное выгорание, психологическое сопровождение специалиста, профессиональное здоровье, специалист в области юриспруденции, психологическое состояние субъекта труда, маркеры невротизации.*

Запрос на профессиональное психологическое сопровождение субъекта труда в сфере юриспруденции становится все более актуальным в связи с серьезными вызовами мирового, государственного и регионального уровней. В связи с этим крупнейшей добровольной и самоуправляемой общероссийской общественной организацией «Ассоциация юристов России», Учебным центром Адвокатской палаты Тверской области, юридическим факультетом ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» были определены задачи по расширению программ профессиональной подготовки и переподготовки специалистов в сфере юриспруденции специализированными дисциплинами (курсами, тренингами и прочими программами) в целях психологического просвещения и поддержки психического здоровья специалистов на этапах профессионального становления.

На основании характеристик профессиональной среды юриста и опыта его психологического сопровождения нами ранее были выделены

следующие актуальные проблемы как мишени психологической работы: эмоциональный интеллект, нематериальная мотивация, эмоциональная зависимость, стыд и вина, тревога, прокрастинация, синдром самозванца, синдром эмоционального выгорания, делегирование и перфекционизм, тайм-менеджмент [8].

Следует заметить, что, возможно, и у представителей других профессий обнаруженные нами психологические характеристики могут присутствовать и выступать мишенями психологической работы. Это вполне допустимо с учетом воздействия общих факторов неопределенности среды и мощной стрессовой нагрузки на личность. Но так как мы не ставили цели осуществлять сравнение мишеней практической помощи специалистам различных сфер труда, то позволим себе описать именно те аспекты общей проблемы невротизации субъекта труда в области юриспруденции, которые были выявлены, обобщены, структурированы и систематизированы.

«Сквозной» и связующей этапы практической деятельности психолога была проблема невротизации специалиста, именно работа с нею позволяла приближаться к цели обеспечения психологического здоровья профессионала.

В ходе проведения в течение полутора лет программы «PSY.DETOX.ЮРИСТА», состоящей из серии лекционных и практических встреч со специалистами в сфере юриспруденции, обобщения теоретической и методологической базы работы, выявления ключевых мишеней практической деятельности, нами была разработана схема, обобщающая работу со специалистами в области юриспруденции. Особенностью данной схемы является то, что она позволяет сравнить психологические характеристики субъектов труда в области юриспруденции по важнейшему признаку, а именно – наличию или отсутствию маркеров невротизации (табл. 1).

Итак, схема позволяет проанализировать личностный компонент субъекта труда в сфере юриспруденции по ряду критериев: психологический статус специалиста, ведущая (центральная) эмоция, ведущие качества и компетенции личности, способы адаптации, общее психологическое и эмоциональное состояние. Показано, что мишенями работы с юристами, имеющими признаки невротизации и не имеющих таковых, являются разные компоненты психики и цели работы психолога.

Раскроем сущность мишеней работы психолога с юристами:

– *невротический перфекционизм*, при котором к собственной личности предъявляются чрезмерно высокие, недостижимые требования (из серии «все или ничего»), наблюдается навязчивое самокопание и самообвинение в невозможности достичь желаемого совершенного результата работы, моральных качеств и стандартов общения с коллегами. Невозможность достижения всех целей из-за чрезмерно

высоких требований, стремления к безупречности, критическое отношение к себе и другим становятся причиной эмоциональных расстройств;

Таблица 1

Обобщенная схема, отражающая работу психолога со специалистами в области юриспруденции, имеющими и не имеющими маркеры невротизации

Психологический статус специалиста в области юриспруденции	
Присутствуют маркеры невротизации	Отсутствуют маркеры невротизации
Возможные мишени работы психолога-консультанта	
Невротический перфекционизм. Прокрастинация. Ургентная зависимость. Синдром самозванца	Здоровый перфекционизм. Тайм-менеджмент. Делегирование
Ведущая (центральная) эмоция личности	
Стыд	Достоинство
Ведущие механизмы, способы адаптации и компетенции личности	
Механизм психологической защиты – профессиональное выгорание	Стрессоустойчивость, осознанность, эффективные копинг-стратегии, коммуникативная компетентность
Общее психологическое и эмоциональное состояние	
Отсутствие удовлетворенности собой как специалистом, коллегами, стандартами и результатами труда. Страх успеха, неадекватно заниженная самооценка	Психологическое здоровье, субъективное благополучие, адекватная самооценка
Цель работы психолога со специалистом	
Развитие эмоционального интеллекта, освоение путей выведения эмоций через тело и психику, выявление и коррекция автоматических реакций и неконструктивных установок, негативных прогнозов (собственных и клиентских), а также «перевод» специалиста из статуса, имеющего маркеры невротизации, в статус здорового субъекта данного вида труда	Освоение дополнительных методик баланса эмоционального состояния для профилактики эмоционального выгорания, повышение психологической грамотности и мотивированности в профессиональной деятельности

– *прокрастинация*, определяющая неритмичность (пунктирность) действий, откладывание их по эмоциональным причинам, приостановку на любом этапе. Для этого маркера характерно укрупнённое видение идеального результата, которое мешает приступить к выполнению через разворачивающиеся во времени взаимосвязанные этапы с различной эмоциональной окраской и результативностью. Прокрастинация проявляется проблемами с планированием (дроблением целого на этапы, связанные во времени), подменой личной мотивации на

долженствование, обесцениванием неидеального промежуточного или итогового результата, страхом получения критических замечаний или сторонней негативной оценки, а также страхом перед последующими изменениями, в том числе повышением компетенций и ответственности (страх успеха);

– *ургентная* зависимость трактуется как субъективное ощущение постоянной нехватки времени, навязчивое желание жестко контролировать время, подчинить себе ход событий. Маркер проявляется в игнорировании специалистом своих потребностей в отдыхе и межличностных отношениях, потере способности радоваться жизни в настоящем, проявляется как «зацикленность» на задачах будущего или неудачах прошлого, страхе неблагоприятных последствий в будущем. Это стремление откладывать на будущее, обычно неопределённое, реализацию своих целей и желаний в сочетании с чувством того, что время уходит [6]. При этом даже в случае критического осмысления действительности не осознается необходимость освобождения от ургентной зависимости, сложившаяся ситуация объясняется «жизненной необходимостью» и противоположное положение дел воспринимается в качестве непосредственной угрозы для его самовыражения и успеха в деятельности;

– *синдром самозванца* понимается как неспособность человека принять свои профессиональные успехи и достижения в качестве личной заслуги, предвзятое отношение к результативности собственного труда, уровню компетентности и знаний на данном этапе развития. Это также зависимость от внешнего одобрения и принятия при отсутствии внутренней градации успеха, а также демотивирующая реакция на рецензирование и критику, в том числе конструктивную. Идеализированный образ себя как профессионала (без права на ошибки) становится ключевым условием включения в профессиональное сообщество на равных с другими, до достижения которого сохраняется иллюзия мошенничества и страх разоблачения.

Данные маркеры невротизации указывают на отсутствие удовлетворенности трудом – позитивного восприятия, возникающего в итоге субъективной оценки результатов собственного труда и/или профессионального опыта, подстегивающего чувство профессиональной самодостаточности (аналогично с перфекционизмом, ориентированным на себя). Специалист устанавливает для себя завышенные жесткие стандарты, убежден, что коллеги имеют относительно него чрезвычайно высокие ожидания, которым очень трудно, если вообще возможно, соответствовать; но он должен соответствовать данным стандартам, чтобы получить одобрение, принятие коллективом и избежать негативной оценки (по аналогии с социально предписанным перфекционизмом). Специалист строго отстаивает использование

завышенных стандартов в отношении коллег, транслирует требовательность по отношению к окружающим в части применения мер ответственности за нарушение стандартов, транслирует нетерпимость, нежелание прощать ошибки и несовершенство других людей, а также отстаивает ригидность, неизменность данных стандартов (по аналогии с перфекционизмом, ориентированным на других).

Нетерпимость, нежелание прощать ошибки себе, коллегам, общее недовольство профессиональными стандартами на фоне истощения эмоционально-психических ресурсов человека провоцирует развитие профессионального выгорания [3]. С точки зрения Н.Е. Водопьяновой, синдром выгорания является ответной реакцией на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций [2].

Выявлено, что чем более ответственно сотрудник подходит к выполнению своих служебных обязанностей, нацелен на оптимальный конечный результат, тем более он подвержен влиянию стрессовых факторов [7]. По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это механизм психологической защиты от интенсивных и продолжительных стрессов [1].

Профессиональное выгорание как механизм психологической защиты, сопровождающийся полным или частичным исключением эмоций в ответ на избранные психотравмирующие обстоятельства, сказывается на эффективности профессиональной деятельности, продолжительности и качестве работы в профессиональной сфере, во взаимоотношениях между юристом, сторонами процесса, коллегами. Кроме того, повышается риск проявления психосоматической динамики и раннего ухода из профессии подготовленного квалифицированного специалиста.

Как и у профессионалов в других сферах трудовой деятельности, у специалистов в области юриспруденции механизмы невротизации действуют в основном по схожим «правилам».

На наш взгляд, центральной эмоцией невротизации специалиста является стыд. Стыд сопровождается обесцениванием собственной личности, подавляет способность к эмпатическим переживаниям в отношении других людей, поскольку заставляет переживающего его человека сосредотачиваться на себе и собственном несовершенстве [4]. Исследователи отмечают, что стыд ведет к чувству беспомощности, никчемности и (или) агрессии к фигуре осведомленного другого, переносу осуждения на него как на заслуживающего наказания [5].

Ж. Деонна, Р. Родоньо и Ф. Терони подчёркивают, что стыд возникает там, где человек не просто далёк от идеального образа самого себя, а опасно близок к противоположности своего идеала [9]. Стыд является социальной эмоцией, формой гнева по отношению к самому себе. В связи с этим переживанием воображаемого отвержения

обществом человек уверен в невозможности что-то изменить даже в будущем, его профессиональная деятельность сопровождается разочарованием в своих силах и возможностях.

Для стыда здоровой альтернативой выступает чувство собственного достоинства, возникающее в ходе переживания опыта принятия значимой группой. Это принятие группой происходит в результате адаптации, когда личность осуществляет интеграцию в профессиональную среду, преодолевая, справляясь с нормативным сопротивлением и сложностями, а также осуществляя самоидентификацию в качестве члена профессиональной группы. В связи с этим очень важно внутреннее ощущение быть субъектом, имеющим право в ней быть, проявляться более-менее спонтанно и занять свое место в данной группе, а также ощущать возможность брать, присваивать себе что-то из группы, в том числе и саму группу.

Анализ практики показывает необходимой и практически значимой работу профессиональных учебных центров для молодых специалистов и специалистов, испытывающих трудности невротизации. Ведь именно групповая психологическая работа помогает профилактике у специалистов профессионального выгорания, предупреждает невротический перфекционизм, ургентную зависимость и прокрастинацию. Положительный эффект достигается посредством в том числе работы с центральной эмоцией (эмоцией стыда), вызывающей чувство несоответствия себя профессиональной общности. Эффективность этой деятельности обеспечивается механизмами групповой динамики, создания особой атмосферы принятия и поддержки участника профессиональным сообществом. Важную роль играет обмен участниками информацией о личных историях вхождения в профессию и формирования индивидуального стиля профессиональной юридической деятельности. Такие беседы выступают механизмами демонстрации доверия профессионалов друг другу, развивают чувство локтя, дают ощущение взаимозависимости. В этом и проявляется их психотерапевтический эффект.

Разумеется, не все специалисты в области юриспруденции оказываются в ситуации развития невротических симптомов и их проявления в профессиональной деятельности. Определенную роль в этом играют как биологические, так и социальные факторы. Много зависит от специфики свойств центральной нервной системы, темперамента, стрессоустойчивости, сформированных черт характера, силы воли, характеристики мотивов и других показателей психического развития. Но, на наш взгляд, важно также учитывать стремление личности к совершенству, которое заложено в самой природе человека и рассматривается как непрерывный, охватывающий различные сферы жизни процесс, состоящий из удачных, штатных, рутинных и

провальных этапов. Специалисты, проходя этапы профессиогенеза, могут вполне успешно справляться со сложными ситуациями, «проверяющими их на прочность», подтверждать свою профпригодность, готовность преодолевать профессиональные кризисы. И у специалистов в данном случае не будут обнаружены признаки невротизации. Но и этим сотрудникам в сфере юриспруденции будет полезна работа по психологическому сопровождению развития личности профессионала.

Мишенями работы психолога-консультанта в случаях отсутствия маркеров невротизации у специалистов, работающих в сфере юриспруденции, выступают следующие психологические феномены:

– *здоровый перфекционизм*, при котором специалист получает удовольствие от тщательно выполненной работы, демонстрирует высокую работоспособность, лидерские качества, активность, имеет мотивацию для достижения цели. При этом специалист остается способным принять факт наличия границы личностного или ситуативного совершенства;

– *тайм-менеджмент* понимается как технология или даже философия личного «успевания» через определение основных целей профессиональной и личной жизни, ключевых областей концентрации внимания для достижения поставленных задач и реализации конкретных планов, проектов, мероприятий. При этом специалист строит в своем сознании индивидуальную картину жизни, получая наибольшее удовлетворение от реализации себя во всех значимых аспектах жизни, а не только в одном из них;

– *делегирование* – творчески-интеллектуальный уровневый процесс, состоящий из управленческой рефлексии (интеллектуальный уровень), эмпатии (эмоциональный уровень), управленческого взаимодействия (поведенческий уровень). Осуществление делегирования ответственности грамотно, осознанно, инициативно в определенном стиле в рамках действующих стандартов работы – это специальная компетенция, которая повышает чувство самооценности и удовлетворенности, укрепляет коммуникативные связи внутри взаимодействия.

Таким образом, работа психолога по поддержанию необходимого психологического состояния специалиста в области юриспруденции, превенция возможных срывов из-за действия стрессовых факторов направлена на развитие способностей быть здоровым перфекционистом, эффективно строить свои планы и управлять временем для продуктивной жизни. Кроме того, работа нацелена на то, чтобы специалист развивал способность грамотно взаимодействовать с другими ради достижения общих целей профессиональной деятельности, получать удовольствие от труда, профессионального общения и ощущения своей полезности многим людям.

Итак, разработанная и представленная «Обобщенная схема работы психолога со специалистами в области юриспруденции, имеющими и не имеющими маркеры невротизации» показывает векторы работы в области организации психологического сопровождения при обеспечении перевода специалиста в области юриспруденции из статуса, имеющего маркеры невротизации, в статус здорового субъекта данного вида труда. Наряду с этим осуществляется развитие эмоционального интеллекта для распознавания палитры и глубины эмоциональных переживаний, освоения путей выведения эмоций через тело и психику, выявления и коррекции автоматических реакций и неконструктивных установок, работы с негативными прогнозами (собственными и клиентскими), а также освоения методик баланса эмоционального состояния для профилактики эмоционального выгорания в будущем.

Таким образом, психологическое сопровождение профессиональной деятельности и профессионального развития, оказание эффективной помощи специалисту в области юриспруденции – развивающееся направление современной психологической практики. Следует подчеркнуть, что, как показано выше, спектр задействованных в работе психолога феноменов достаточно разнообразен, взаимное влияние их на личность субъекта труда, в целом на динамику и уровень его психологического здоровья требует дополнительных усилий в части научного исследования. Полученные данные и совершенствование на научной основе имеющихся программ психологического сопровождения профессионалов позволят обеспечить организацию эффективной системы поддержки профессиональных юристов Российской Федерации.

Список литературы

1. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб.: Питер. 2016. С.99–105.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья: сб. науч. тр. СПб., 2016. С. 443–463.
3. Наследов А.Д., Киселева Л.Д. Адаптация «опросника перфекционизма» для диагностики перфекционистских установок студентов первого курса технических вузов // Вестник СПбГУ. Серия: Психология. Педагогика. 2016. № 3. С. 44–64.
4. Прокофьев А.В. Пристыжающие правовые санкции в контексте психологии стыда // Актуальные проблемы российского права. 2018. № 8 (93). С. 27–34.
5. Прокофьев А.В. Стыд без «Ока Других» (этический анализ десоциализированной концепции стыда) // Человек. 2017. № 4. С. 38–51.
6. Фельдман И.Л., Роднова Ю.С. Особенности эмоционального выгорания и копинг-поведения у сотрудников органов внутренних дел // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: сб. науч. тр. II Междунар. конф. (6–7 июня 2018 г., г. Москва).

- М.: Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2018. С. 220–225.
7. Шибко О.Л. Ургентная аддикция как форма аддитивного поведения личности // Психологический журнал. 2006. № 3. С. 59–64.
 8. Югова Е.А., Демиденко Н.Н. Актуальные вопросы психологического сопровождения деятельности юриста: анализ опыта практической работы психолога// Психология, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и их наставников. 26–27 апреля 2022 г. / Под общ. ред. И.А. Барияк. Тверь: Издательство Тверского государственного университета 2022. С. 432–437.
 9. Deonna J.A., Rodogno R., Teroni F. In Defense of Shame: the Faces of an Emotion. N.Y.: Oxford Univ. Press, 2012. 288 p.

Об авторах:

ДЕМИДЕНКО Надежда Николаевна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры «Психология труда и клиническая психология», ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33); e-mail: nndem@list.ru

ЮГОВА Елена Анатольевна – магистр психологии, практикующий психолог, преподаватель – совместитель, факультет психологии, юридический факультет ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет» (170100, г. Тверь, ул. Желябова, 33); e-mail: bftver@mail.ru

GENERALIZED SCHEME OF WORK OF THE PSYCHOLOGIST WITH LEGAL PROFESSIONALS WITH AND WITHOUT NEUROTICIZATION MARKERS

N.N. Demidenko, E.A. Yugova

Tver State University, Tver

The problem of psychological support of professional activity and professional development of a specialist in the field of jurisprudence is studied. The professional health of legal specialists, targets of practical work of the psychologist with the specialist having markers of neuroticism and not having such markers are investigated. A generalized scheme of work of a psychologist with a subject of professional activity in the field of jurisprudence is offered. Field of application - providing an effective system of support for professional lawyers in the Russian Federation. The novelty of the study lies in the identification, systematization, and structuring of the targets of psychologist's work with legal professionals, with and without neuroticization markers, based on a system of selected criteria.

Keywords: *perfectionism, procrastination, urgent addiction, emotional burnout, psychological support of the expert, professional health, the expert in jurisprudence, a psychological condition of the subject of labor, markers of neuroticization.*