

Кайгородов О. М.

*студент 1-го курсу факультету адвокатури
Національного університету «Одеська юридична академія»*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО СТАНУ АДВОКАТА ПРИ ЗДІЙСНЕННІ АДВОКАТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

конституція України закріплює право кожної людини та громадянина на захист своїх прав і свобод. Захист прав людини, насамперед, забезпечується юридичними механізмами держави. але не менш важливими є недержавні самоврядні інститути, один з яких – адвокатура. Її основне завдання являє собою здійснення захисту, представництва й надання інших видів правової допомоги. до того ж стан адвокатури та ставлення до неї держави вказує на ступінь демократичності самої держави.

роль адвоката в житті суспільства має достатнє значення, адже він діє не тільки в інтересах клієнта, а й в інтересах права взагалі. однак для окремої особи адвокат має не менше значення, бо від його компетентності та професіоналізму не рідко залежить доля самої людини.

цим пояснюється той факт, що для діяльності адвоката характерний високий рівень відповідальності, емоційного й інтелектуального напруження. Професія адвоката потребує суворих вимог щодо психіки, розумових здібностей, емоційно-вольових якостей. робочий день адвоката часто насичений неоднаковими проблематичними ситуаціями, конфліктами, які потребують прийняття рішень правового характеру, що вже само по собі сприяє підвищеній втомленості, надлишковому роздратуванню, появі стресу.

у 2007 році було проведено дослідження, яке зазначило, що робота адвоката пов'язана з підвищеним ризиком розвитку депресії. опитування, проведене серед адвокатів, показує, що з десяти працівників цієї спеціальності, лише четверо вважають її привабливою.

інший дослід виявив, що більше половини опитаних адвокатів під дією перевантаження в роботі постійно перебувають у негативному психічному стані, відчувають апатію, втому, розгубленість, підвищену тривожність, малозначність, ненадійність свого соціального й професійного положення. Практично половина з них жаліється на роздратованість, головний біль, проблеми зі сном.

варто ж розглянути адвоката не тільки як соціальну, а й біологічну істоту. встановлено, що емоції людини призводять до змін у судинній і дихальній системах, мають вплив на сприйняття, думки, дії, активізують або «паралізують» автономну нервову систему. емоції впливають на пам'ять, мислення, уяву, загальний розвиток. до того ж, на емоційному стані відображається уся життєдіяльність людини, минулий досвід, оцінки ситуації, що склалася.

усе це пояснює достатньо широку розповсюдженість серед адвокатів різних психосоматичних розладів і захворювань, які виникають під дією негативних емоцій і станів. такий вплив згубно позначається на професіоналізмі, працездатності, аналізі правових ситуацій та прийнятті рішень.

Негативний вплив можна було б значно зменшити, якби самі адвокати користувалися захисними механізмами власного розуму від зростаючого тиску нервово-психічних перевантажень, володіли б елементарними і в той же час ефективними та доступними методами нейтралізації ситуативної втоми, подоланні психічної напруги.

отже постає питання: «як протистояти негативним впливам на психічне здоров'я, які притаманні професії адвоката? як зберегти високу працездатність та чіткість розуму?»

Перш за все необхідно зазначити, що професія адвоката вимагає від людини наявності певних рис характеру, які допоможуть опанувати цю спеціальність належним чином.

якщо розвивати та удосконалювати ці якості в собі, то це сприятиме високій продуктивності, а адвокат зможе здійснювати свою діяльність без перенапруги.

По-перше, адвокат повинен опанувати норми природного права як закони всесвіту, закони краси та природи. юридичні норми людина створює, а норми природного права лише засвоює. Порухення законів тягне за собою юридичну відповідальність, а порушення духовного права – негативні наслідки, страждання окремої людини, а то й цілих народів.

тому базовими елементами внутрішньої суті адвоката повинні бути:

- знання філософських законів всесвіту;
- інтелектуальне осмислення історії, традицій, культури, релігії людства;
- дотримання норм етики юриста;

- використання загальнолюдських цінностей у своїй діяльності.

кожен із зазначених елементів наповнює юридичну практику глибоким змістом, усвідомленням важливості власної професії, а також виконання духовного обов'язку перед людьми.

По-друге, адвокату необхідно розвивати в собі такі якості як:

- відповідальність, порядність, ерудованість;
- здатність розумно використовувати свій час;
- увагу до деталей;
- гнучкість та логічність мислення;
- ораторські здібності;
- нервово-емоційна стійкість;
- здатність впливати на оточуючих;
- вміння слухати і чути співрозмовника.

оволодівши переліченими навичками, адвокат почуватиме себе більш впевнено, що, у свою чергу, зміцнить захисний бар'єр проти впливу стресових ситуацій.

Що стосується практичних порад, то варто описати деякі прості методи, які допоможуть зняти емоційну напругу, покращать самопочуття. а це матиме позитивний вплив на якість роботи.

Перша проста порада: зробіть непланову перерву та відпочиньте, якщо дозволяють умови. об'єктивно оцініть ситуацію, у якій ви опинилися. Хоча б на деякий час не будьте максималістами по відношенню до себе. як правило, перебуваючи в негативному психічному стані, ми не помічаємо, що він викликаний не тією ситуацією, у якій ми опинилися, а нашим ставленням до неї.

Згадайте, як ви вже виходили зі скрутного становища, згадайте пережиті раніше почуття радості, коли ви справлялися з труднощами і на цьому фоні подивіться на себе зі сторони. ви відчуєте в собі сили. » Навіть після нищівної поразки, – писав Г. сельє, – боротися з гнітючою думкою про невдачу найкраще за допомогою спогадів про колишні успіхи».

відпочиньте, на деякий час відступіться від вирішення стресогенних проблем, мінімалізуйте вашу активність, зверніть свою увагу на те, що приємно.

Позитивний ефект при виході з негативного емоційного стану надають зустрічі з близькими, або навіть незнайомими людьми, які допомагають по-іншому подивитися на світ. у такі моменти вели-

ку роль відіграють сім'я, друзі, психологічна допомога яких знімає несприятливі психічні стани.

Отже, адвокатська діяльність достатньо різноманітна і складна та має певні риси, які роблять її відмінною від багатьох інших професій. адвокатська діяльність відрізняється широким різноманіттям розв'язуваних задач. і чим менше буде шаблонності, тим більш вірогідний правильний результат пошуку істини.

варто зазначити, що правове регулювання всієї професійної діяльності накладає свій відбиток на кожну особистість, задіяну в цій сфері, так як характерною рисою цієї професії є висока емоційність. часто адвокатська діяльність супроводжується негативними емоціями, необхідністю їх пригнічувати, а емоційну розрядку буває відстрочено на великий проміжок часу.

емоції, почуття впливають на ефективність роботи адвоката. велику роль відіграє емоційний стан у розвитку міжособистісних відносинах адвоката і клієнта, установленні психологічного контакту, взаєморозуміння.

усе це, безперечно, вимагає розуміння даних психічних явищ, урахування цих психічних станів у комунікативних процесах.