

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ
Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

КРИЗА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ АДВОКАТІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконала:
студентка II курсу
групи ЕКПм-1-24-1.4з
Навроцька-Бузюн Юлія Вікторівна
Науковий керівник:
Рева Олена Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ - 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	3
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	10
1.1. Професійна самореалізація та її дослідження в сучасній психологічній літературі.	10
1.2. Криза професійної самореалізації та її дослідження в сучасній психологічній літературі	17
1.3. Війна як один із чинників кризи професійної самореалізації адвокатів.	24
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗНАК КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	35
2.1. Організація роботи та методики дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження ознак прояву кризи професійної самореалізації у адвокатів	37
2.3. Опис змісту робочого зошита психологічної самодопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи та результати його апробації	48
Висновки до розділу 2.....	54
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ОПРАЦЬОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	66

АНОТАЦІЯ

Криза професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану в Україні професійна діяльність адвокатів зазнає суттєвих трансформацій і ускладнень. Зміни у законодавчій базі, зниження правової визначеності, високий рівень стресу, психологічне виснаження та підвищена соціальна відповідальність створюють передумови для виникнення кризи професійної самореалізації адвокатів. Особливого значення набуває той факт, що багато адвокатів стали вимушеними переселенцями, втратили практику, клієнтську базу та стабільні джерела доходів.

В умовах війни правозахисна діяльність залишається надзвичайно важливою складовою забезпечення соціальної справедливості, особливо у справах, пов'язаних із порушенням прав людини, воєнними злочинами, незаконними затриманнями та тортурами. Такі виклики підвищують навантаження на адвокатів, що негативно впливає на їхній психологічний стан і ускладнює професійний розвиток. Додатковим ускладненням є ототожнення адвокатів із їхніми клієнтами, що провокує упереджене ставлення з боку суспільства та правоохоронних органів. У деяких випадках це призводить до фізичного насильства проти адвокатів. Усе це разом із високим рівнем стресу, виснаженням та відсутністю дієвих правових механізмів адвокатської діяльності створює умови для виникнення кризи професійної самореалізації.

Криза професійної самореалізації є природною реакцією на екстремальні умови. Її подолання потребує комплексного підходу, який охоплює психологічну, професійну та організаційну підтримку. Аналіз наукових джерел свідчить про активне вивчення психологічних криз (П.

Горностай, О. Саннікова, О. Столярчук, Т. Титаренко, Е. Еріксон) і професійної самореалізації (А. Маслоу, Л. Мітіна, К. Роджерс, С. Максименко, Л. Карамушка, В. Муляр). Однак проблема кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженою.

Об'єкт дослідження: криза професійної самореалізації.

Предмет дослідження: ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів.

Мета роботи: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1) Здійснити теоретичний аналіз проблеми кризи професійної самореалізації. Виокремити основні детермінанти виникнення кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану.

2) Емпірично дослідити ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану.

3) Розробити й апробувати інструмент психологічної самодопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи (робочий зошит).

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: теоретичний аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних даних; емпіричне дослідження ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за допомогою стандартизованих діагностичних методик та авторського опитування; кількісний та якісний аналіз отриманих даних; розробка й апробація інструменту психологічної самодопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи (робочого зошита).

Ключові слова: криза, адвокат, адвокатська діяльність, самореалізація, криза професійної самореалізації, воєнний стан.

ANNOTATION

The crisis of professional self-realization of attorneys in conditions of martial law

Relevance of the Study. Under martial law conditions in Ukraine, the professional activities of attorneys undergo significant transformations and complications. Changes in the legislative framework, reduced legal certainty, elevated stress levels, psychological exhaustion, and heightened social responsibility create prerequisites for the emergence of a crisis of professional self-realization among attorneys. Particular significance lies in the fact that many attorneys have become internally displaced persons, losing their practices, client base, and stable sources of income.

In conditions of war, human rights advocacy remains an extraordinarily important component of ensuring social justice, particularly in cases related to human rights violations, war crimes, unlawful detentions, and torture. Such challenges increase the workload on attorneys, negatively affecting their psychological state and impeding professional development. An additional complication is the identification of attorneys with their clients, which provokes prejudiced attitudes from society and law enforcement agencies. In some cases, this leads to physical violence against attorneys. All of this, combined with high stress levels, exhaustion, and the absence of effective legal mechanisms for attorney practice, creates conditions for the emergence of a crisis of professional self-realization.

A crisis of professional self-realization is a natural reaction to extreme conditions. Overcoming it requires a comprehensive approach encompassing psychological, professional, and organizational support. Analysis of scientific sources demonstrates active study of psychological crises (P. Hornostai, O. Sannikova, O. Stoliarchuk, T. Tytarenko, E. Erikson) and professional

self-realization (A. Maslow, L. Mitina, C. Rogers, S. Maksimenko, L. Karamushka, V. Muliar). However, the problem of the crisis of professional self-realization of attorneys in conditions of martial law remains insufficiently studied.

Object of the Study: the crisis of professional self-realization.

Subject of the Study: signs of the crisis of professional self-realization of attorneys.

Aim of the Work: to theoretically analyze and empirically investigate signs of the crisis of professional self-realization of attorneys in conditions of martial law.

In accordance with the aim, the following **tasks** have been determined:

1) To conduct a theoretical analysis of the problem of crisis of professional self-realization. To identify the main determinants of the emergence of a crisis of professional self-realization of attorneys in conditions of martial law.

2) To empirically investigate signs of the crisis of professional self-realization of attorneys in conditions of martial law.

3) To develop and pilot a tool for psychological self-help for attorneys to alleviate manifestations of the crisis (workbook).

The methods for achieving the aim and tasks of the study include: theoretical analysis of scientific sources, comparison, generalization and systematization of theoretical data; empirical investigation of signs of crisis of professional self-realization of attorneys using standardized diagnostic methods and an author-designed survey; quantitative and qualitative analysis of obtained data; development and piloting of a tool for psychological self-help for attorneys to alleviate manifestations of the crisis (workbook).

Keywords: crisis, attorney, attorney practice, self-realization, crisis of professional self-realization, martial law

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні спричинила значні суспільні трансформації, викликаючи невизначеність та кардинально змінюючи звичний уклад професійної діяльності. Особливо гостро ці процеси відчувають представники професій, що працюють в умовах підвищеного стресу у системі «людина-людина», зокрема адвокати.

Професійна діяльність адвокатів в умовах воєнного стану зазнає суттєвих змін: втрата майна та вимушене переселення, втрата клієнтської бази, постійні законодавчі оновлення, підвищений соціальний тиск, стигматизація професійної ролі. Екстремальність умов праці, значні психічні навантаження, дії в конфліктних ситуаціях та безпосередній контакт із людським горем призводять до психоемоційного виснаження.

В умовах війни особливого значення набуває мотивація: повага до правничої діяльності, професійний обов'язок, патріотизм, прагнення до справедливості. Проте зниження правової визначеності, психологічне виснаження та підвищена соціальна відповідальність створюють передумови для виникнення кризи професійної самореалізації.

Професійна самореалізація є невідривною від самореалізації особистості загалом. Як зазначає А. Большакова, прагнення до самореалізації виступає найпотужнішою рушійною силою розвитку людини та найважливішою екзистенційною потребою. При цьому, на думку В. Куліш, значущою виявляється така професійна діяльність, у процесі якої особистість творить і твориться, розвивається. Однак воєнні умови створюють значні перешкоди для повноцінної професійної самореалізації, що може призводити до кризи, яка проявляється у формі фрустрованості, втрати сенсу діяльності, зниження мотивації, внутрішніх конфліктів та редукції самооцінки.

Особливої актуальності набуває проблема кризи професійної самореалізації адвокатів - стану, за якого фахівець втрачає внутрішній зв'язок

із професією, відчуття сенсу та мотивацію. Її подолання потребує комплексного підходу, що охоплює психологічну, професійну та організаційну підтримку.

Аналіз наукових джерел свідчить про активне вивчення психологічних криз (П. Горностай, О. Саннікова, О. Столярчук, Т. Титаренко, Е. Еріксон) і професійної самореалізації (А. Маслоу, Л. Мітіна, К. Роджерс, С. Максименко, Л. Карамушка, В. Муляр). Однак проблема кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженою, що зумовило вибір теми даного дослідження.

Об'єкт дослідження: криза професійної самореалізації.

Предмет дослідження: ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів.

Мета роботи: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми кризи професійної самореалізації. Виокремити основні детермінанти виникнення кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану.
2. Емпірично дослідити ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану.
3. Розробити й апробувати інструмент психологічної самопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи (робочого зошита).

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: теоретичний аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних даних; емпіричне дослідження ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за допомогою стандартизованих діагностичних методик та авторського опитування; кількісний та якісний аналіз отриманих даних; розробка й апробація інструменту психологічної самопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи (робочого зошита).

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку опрацьованих джерел та додатків. Обсяг роботи викладено на 71 сторінці, бібліографія - 8 сторінок, додатки - 6 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Професійна самореалізація та її дослідження в сучасній психологічній літературі

Проблема професійної самореалізації особистості посідає особливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки професійна діяльність є однією з провідних сфер життєдіяльності людини, де відбувається розкриття її потенціалу, реалізація здібностей та досягнення життєвих цілей. В умовах динамічних соціальних змін, зростання конкуренції на ринку праці та підвищення вимог до професіоналів питання професійної самореалізації набуває особливої актуальності та потребує глибокого теоретичного осмислення.

Концептуальні основи розуміння самореалізації особистості. Феномен самореалізації має давню історію вивчення в психологічній науці. Як зазначає І. Бех [3], самореалізація вважається центральною характеристикою людини, вищим рівнем її розвитку і є визначальним фактором життєдіяльності особистості, за кого практично здійснюється її Я (система цінностей), адже вона є цілісною діяльністю і поведінкою особистості, а не сукупністю певних способів діяльності чи поведінки. Змістом та функцією самореалізації є процес предметного втілення базових інтелектуально-особистісних надбань особистості. У межах нашого дослідження самореалізація розглядається як процес та результат реалізації особистістю власних компетенцій у житті та професійній діяльності, їх розвитку через участь у творчій, особистісно значущій роботі, що приносить користь як для самої людини та оточуючих, так і внутрішнє задоволення. В. Зарицька [15] характеризує самореалізацію

не як статичний стан досконалості, а як динамічний процес постійного руху до нових можливостей через самоподолання. Дослідниця вказує на парадоксальність розвитку особистості: віддаючи свої сили та здібності, людина одночасно здобуває їх у якісно новому вимірі. Ступінь самореалізації, як зазначає В. Зарицька [15], відображає розвиток самосвідомості та Я-концепції, рівень соціальної орієнтації, реальні і потенційні можливості особистості, організаційно-вольову зрілість у подоланні перешкод. Дослідниця розглядає самореалізацію як індикатор щасливого життя, оскільки особистість досягає задоволення власних потреб, формує бажаний соціальний статус та отримує внутрішнє задоволення від діяльності, значущої особистісно і суспільно.

Сутність професійної самореалізації особистості. Перш за все, необхідно уточнити зміст поняття «професійна самореалізація», яка є однією з провідних сфер життєдіяльності людини. На думку В. Куліш [23], кар'єра є формою самореалізації, що включає професійне вдосконалення, підвищення фахової майстерності та кар'єрне зростання. Праця виступає провідним механізмом самореалізації, а професійний розвиток становить важливий компонент життєвого розвитку особистості. Автор визначає професійну самореалізацію як соціально зумовлений напрямок особистісного зростання, що передбачає накопичення професійно-практичного та духовного досвіду в ході первинної професіоналізації та наступного фахового вдосконалення і є необхідною передумовою реалізації професійного потенціалу особистості. Важливим є визначення О. Артемової [1], яка інтерпретує професійну самореалізацію як соціально зумовлений вектор гармонійного особистісного зростання, що супроводжується накопиченням професійно-практичного та духовного досвіду на двох ключових етапах: під час здобуття фахової кваліфікації в період первинної професіоналізації (навчання у закладі вищої освіти) та в процесі професійного вдосконалення при реалізації фахових ролей і функцій, виступаючи при цьому обов'язковою умовою актуалізації та

реалізації професійно-особистісного потенціалу. Дослідниця акцентує на пріоритетній ролі мотивації в професійній самореалізації, де головним регулятором мотиваційної активності при подоланні кризових періодів виступає особистісне сприйняття та оцінка власних досягнень чи невдач. За визначенням В. Мяленко [30], професійна самореалізація є ідеальним феноменом - свідомим процесом самовтілення суб'єкта у вибраній професійній галузі з суспільно значущим потенціалом, що актуалізує можливості особистості та забезпечує досягнення професійної досконалості (акме). Авторка зазначає, що характер професійної самореалізації визначається подвійною детермінацією: зовнішніми соціальними обставинами та внутрішніми особистісними чинниками (самоповагою, самосприйняттям, ціннісно-мотиваційними орієнтаціями, комунікативними та емоційно-вольовими якостями). Як зазначає В. Гомонюк [11], професійна самореалізація може здійснюватися у двох основних формах: зовнішній (самовираження індивіда в професійній діяльності) та внутрішній (професійне самовдосконалення). Автор підкреслює, що для багатьох людей професійна діяльність стає провідним способом самоактуалізації особистості. Н. Тимошенко [43] інтерпретує професійну самореалізацію як комплекс проявів індивідуальних фахових та особистісних характеристик і властивостей спеціаліста, що призводить до відтворення його сутності в багатоаспектній практичній та професійній діяльності, а також як актуалізацію здібностей, якостей, можливостей із досягненням максимальної реалізації потенціалу в професійній сфері. Дослідниця вважає, що прагнення до підвищення професійної компетентності становить характерну ознаку професійної самореалізації. А. Беляєва [4] підкреслює, що професійна самореалізація є динамічним процесом активного, умотивованого самовираження професійно-особистісних якостей і властивостей фахівця у багатовимірній практичній професійній діяльності. Фахова самореалізація людини містить умотивований життям поштовх задля реалізації своїх

внутрішніх спонукань для досягнення успіху в обраній професійній сфері, набуття необхідних компетенцій, розвитку і вдосконалення фахових знань.

Структура та етапи професійної самореалізації. О. Кокун [19] виокремлює два способи професійного самоздійснення: зовнішній (значущі досягнення у фаховій діяльності) та внутрішній (професійне самовдосконалення через розвиток компетентності та професійно важливих якостей). М. Волошенко [9] розглядає професійний саморозвиток як активність людини, що трансформує її суб'єктний потенціал. Дослідниця виділяє три стадії: професійне самовизначення (фаховий вибір та інтеграція в професійну структуру), професійну самоактуалізацію (становлення у професії та перші досягнення) та професійну самореалізацію (ціннісно-сміслова мотивація та творча актуалізація потенціалу). Авторка підкреслює, що професійна самореалізація базується на попередніх етапах, а їх недостатній розвиток створює бар'єри для самореалізації. Успішна професіоналізація потребує послідовності та безперервності всіх етапів розвитку. В. Куліш [23] виділяє ключові стадії професійної самореалізації: самовизначення, становлення у професії, фахове зростання та розвиток компетенцій. Успішна професійна самореалізація базується на усвідомленому виборі освіти та роботи, постійному професійному розвитку та задоволеності від кар'єрного шляху. О. Артемова [1] виділяє два рівні професійної самореалізації як процесу соціалізації: репродуктивний (характеризується тенденцією суб'єкта уникати тих ціннісних орієнтацій, мотивів і потреб, що спрямовували б його на професійну перспективу через засвоєння нових знань, умінь, навичок та сприяли б розв'язанню нових фахових завдань) та креативний (передбачає втілення суб'єктом акумульованого інтелектуального досвіду в рамках професійного потенціалу та подальший розвиток професійної майстерності і компетентності). Дослідниця В. Гупаловська [12] пропонує деталізовану структурно-функціональну модель професійної самореалізації, що включає три етапи. Перший етап - професійне

самовизначення (вибір фаху, отримання професійної освіти). Другий етап - професійний розвиток (адаптація до професії, практична реалізація теоретичних знань, самовдосконалення та кваліфікаційне зростання). Третій етап - професійне становлення (зростання професіоналізму, здобуття фахового авторитету, формування самостійності та творчості у професійній діяльності).

Критерії та показники професійної самореалізації. С. Максименко та В. Осьодло [25] пропонують системно аналізувати самореалізацію як процес і результат професійної діяльності через чотири критерії: 1) організаційний - цілі, мотиви, цінності, умови кар'єрного зростання, їх усвідомленість, досягнення, ставлення до професії, прагнення оволодіти компетенціями; 2) діяльнісно-творчий - способи реалізації діяльності, фахова компетентність, професійна спрямованість, саморегуляція, професійна етика, творча активність, здатність креативно розв'язувати задачі, реалізація творчого потенціалу; 3) суб'єктно-особистісний - розвиток суб'єктних якостей та особистісне професійне зростання; 4) результативно-професійний - ефективність діяльності, реалізація знань, умінь, навичок і практичних дій [25]. В. Гупаловська [12] визначає якісні характеристики професійної самореалізації: самостійність - відображає спроможність особистості обирати цілі, здійснювати планування, рефлексію та регулювання власної діяльності; свобода вибору, дій та рішень - демонструє здатність особистості до автономної поведінки, міжособистісної взаємодії та саморегуляції; творчість - засвідчує розвиненість здатності концентрувати творчі зусилля, креативність, самостійність суджень у поєднанні з відповідальністю за результати власної роботи.

Чинники професійної самореалізації. Н. Мілорадова та В. Шевченко [27] виділяють фактори, які сприяють професійній самореалізації. Першим фактором вони визначають сформовану професійну компетентність, яка поєднує теоретичну та практичну готовності фахівця до виконання роботи за

фахом, що є проявом самостійної, ініціативної та відповідальної особистості. Професійну самореалізацію як здатність особистості адаптуватися до умов професійної діяльності асоціюють із другим фактором. Професійну мотивацію як спонукування особистістю себе до дії задля досягнення мети та окреслених завдань дослідники вважають третім фактором, що має вплив на професійну самореалізацію [27]. Дослідниця Н. Маятіна [26] підкреслює, що особистості з вираженою мотивацією проявляють схильність до мобілізації значних вольових зусиль у процесі реалізації професійного потенціалу та досягнення суттєвих здобутків. Особистісній професійній самореалізації притаманні самоцінність, саморозкриття та ефективне використання потенціалу індивідуального буття. Зміст професійної самореалізації охоплює фази особистісного становлення у вибраній професії, професійний розвиток та нарощування фахової компетентності, накопичення професійного інтелектуального досвіду. Дослідники професійної самореалізації у різних сферах діяльності (О. Бобир [5], В. Куліш [23], Н. Тимошенко [43]) підкреслюють, що успішна професійна реалізація залежить від мотивації, готовності до безперервного навчання та здатності адаптуватися до змінних умов професійної діяльності. У контексті мотивації професійної діяльності М. Волошенко [9] звертає увагу на суперечність між зовнішніми та внутрішніми мотиваційно-ціннісними факторами професійного саморозвитку. Дослідниця зазначає, що в сучасному соціокультурному просторі домінують цінності матеріального достатку, що може розмивати професійну ідентичність молодих фахівців та відтісняти орієнтацію на професійну самореалізацію. Водночас авторка наголошує на необхідності формування позитивного відношення до праці, виховання працелюбності та усвідомлення особистісного смислу діяльності як умов професійної самореалізації. Для адвокатської професії це особливо актуально, адже усвідомлення соціальної ролі своєї роботи та розуміння особистісного сенсу праці характеризують адвоката як суб'єкта професійної самореалізації, що

актуалізує свій творчий потенціал. Н. Твердохлебова [42] підкреслює, що професійна самореалізація зумовлена ціннісно-смысловими, інтелектуальними та мотиваційними характеристиками особистості. Конструювання досвіду професійної самореалізації спирається на саморозвиток інтелектуально-вольових дій особистості. Центральним аспектом даного процесу є формування професійного Я-образу. Авторка виділяє найвагоміші особистісні детермінанти професійної самореалізації: самоефективність - здатність організовувати власну діяльність та досягати успіху в міжособистісній взаємодії; поведінкова гнучкість - забезпечує продуктивну міжособистісну та професійну комунікацію; незадоволеність власною діяльністю - активізує потребу в професійному розвитку [42]. В. Гупаловська [12] описує три рівні професійної самореалізації. Низький: відсутність прагнення розкривати потенціал, реалізація лише яскраво виражених якостей без вольових зусиль, низька активність, слабка усвідомленість життєвої позиції, недостатня саморефлексія, саморегуляція, знижені домагання. Середній: ситуативна мотивація розкриття здібностей, залежна від зовнішньої оцінки; здатність до цілепокладання та вольової мобілізації, наявність рефлексії, але труднощі саморегуляції, нестабільна самооцінка. Високий: стійке прагнення актуалізувати сутнісні сили, активність, вольова наполегливість, розвинена саморефлексія та саморегуляція, стабільна адекватна самооцінка, свобода, відповідальність та автономність у виборі діяльності [12].

Особливості дослідження професійної самореалізації у вітчизняній психології. За концепцією А. Сидоренка [38], самореалізація у фаховій діяльності виступає соціокультурним феноменом, що визначається специфікою соціальної ситуації конкретного часу та місця. Самоуявлення особистості виконує в цьому процесі мотиваційну функцію. Професійна самореалізація зумовлена комплексом ціннісно-смыслових, інтелектуальних та мотиваційних характеристик. Побудова досвіду професійної самореалізації

спирається на розвиток інтелектуально-вольових дій особистості. О. Неграш [31] підкреслює, що в сучасній вітчизняній психології самореалізація розглядається як свідомий і вільний процес розкриття та об'єктивації сутнісних сил особистості в різних формах соціальної активності, що трансформує людину в суб'єкт життєдіяльності.

Професійна самореалізація в контексті життєвого шляху особистості. С. Копилова та О. Дробот [20] розглядають самореалізацію як складову життєвого шляху особистості. Автори зазначають, що самореалізація починається з соціального самовизначення і триває все життя людини. Самореалізація - це цілісна діяльність і поведінка особистості, процес опредметнення власних сил особистості в суспільстві через різні види професійної чи соціальної діяльності. Як наслідок, успішна самореалізація спричиняє актуалізацію нових потенційних можливостей, що у результаті забезпечує ріст, розвиток і самовдосконалення. В. Логвиненко [24] справедливо зауважує, що професійна самореалізація має індивідуальний характер та є складним і довгим процесом поетапного перетворення професійного бажання та потенціалу на реальне, що відбувається протягом усього життя людини від навчання і до старості. Особистісна самореалізація полягає в прагненні людини до найефективнішого застосування об'єктивних умов соціалізації та власних здібностей, у результаті чого досягаються поставлені цілі.

1.2. Криза професійної самореалізації та її дослідження в сучасній психологічній літературі

Професійна самореалізація особистості являє собою складний і багатовимірний процес, що розгортається протягом усього життєвого шляху людини - від етапу початкового професійного становлення до передвиходу на пенсію. Цей процес не є лінійним і безперервно позитивним, а

характеризується наявністю критичних періодів, які в психологічній науці визначаються як кризи професійного розвитку. Однією з таких криз є криза професійної самореалізації. За визначенням О. Артемової [1], криза професійної самореалізації виникає тоді, коли людина потрапляє в кризові ситуації, пов'язані з втратою роботи, банкрутством підприємства, зниженням професійного статусу в колективі, що особливо актуально в умовах трансформації економічної системи та соціальних змін. У таких обставинах особистість змушена уточнювати та коригувати процес професійної самореалізації, спираючись на власний життєвий та фаховий досвід. За С. Максименком [34], життєва криза має подвійну детермінацію: з одного боку - життєві обставини та соціальна ситуація, з іншого - внутрішній особистісний конфлікт. Кризові чинники руйнують ідентифікаційну систему особистості, порушують послідовність та інтегрованість Я-концепції та Я-образу, що унеможливує продовження життєдіяльності в колишніх формах. Зовнішні умови ставлять особистість перед необхідністю адаптивного реагування, тоді як особистісна криза вимагає реструктуризації життєвих завдань у руслі творчого пристосування до нових способів існування.

Сутність і специфіка кризи професійної самореалізації. Криза професійної самореалізації розглядається дослідниками як специфічний психічний стан особистості, що характеризується суб'єктивними переживаннями неможливості реалізації професійних планів і цілей. В. Балахтар [2] визначає це як короточасний період радикальної перебудови професійної свідомості, що зумовлює зміну траєкторії професійного розвитку. Н. Кривоконь [21] тлумачить життєву кризу як період життя, наповнений кризовими ситуаціями та подіями, що або загрожують фізичному чи психічному існуванню людини, або настільки порушують звичний ритм її життя, що виснажують граничні психічні, енергетичні й адаптаційні ресурси та спонукають до перегляду екзистенційної картини світу. При цьому, на

думку О. Саннікової [36] переживання кризи виникає як емоційна, когнітивна та поведінкова реакція на суб'єктивно драматичну, актуально нерозв'язну, надзвичайно значущу і, відтак, критичну ситуацію. За визначенням С. Максименко [34] професійна криза характеризується як короткочасний період радикальної перебудови професійної свідомості, що зумовлює зміну вектора професійного розвитку. Т. Титаренко [44] інтерпретує життєву кризу як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя в цілому, його смислу, ключових цілей та методів їх досягнення. Переживання кризи пов'язане з рівнем усвідомлення кризового стану та ресурсів його подолання. Згідно з концепцією А. Большакової [6], професійна криза може розглядатися не лише як деструктивне явище, але й як можливість для трансформації та розвитку. Криза стимулює особистісні зміни, спонукає до пошуку нових шляхів самореалізації та актуалізації здібностей, виступаючи каталізатором розвитку особистісного потенціалу.

Детермінанти виникнення кризи професійної самореалізації. Труднощі самореалізації у професійній сфері залежать як від зовнішніх (соціальних), так і внутрішніх факторів [1]. До зовнішніх детермінант належать: соціально-економічні умови діяльності (закриття підприємства, скорочення кадрів, незадовільний рівень заробітної плати); нестабільність умов праці; високе емоційне навантаження; впровадження нових технологій та організаційні зміни; недостатня соціальна підтримка і визнання [2; 13]. Внутрішні фактори включають: рівень самоповаги і самосприйняття; особливості ціннісно-мотиваційної сфери; комунікативні та емоційно-вольові характеристики; вікові психофізіологічні зміни; індивідуальні особливості особистості [1]. Найважливішим чинником продуктивної професійної реалізації в кризових умовах є особистісний фактор - сукупність індивідуальних і мотиваційних психологічних характеристик особистості з високою адаптивністю до соціальних змін. Т. Гарасимів [10] підкреслює, що важливою особливістю самореалізації є розуміння суперечливості власного

розвитку як джерела особистісного становлення. У процесі самореалізації в особистості формується не лише почуття задоволення від досягнення цілей, але й здорове почуття незадоволення наявним буттям, що примушує людину шукати вищі цілі та адекватніші способи самореалізації. Згідно з концепцією А. Большакової [6] результати осмислення досягнутих на шляху професійної самореалізації результатів, оцінка актуальних характеристик процесу самореалізації та його потенційних перспектив не завжди є позитивними - особистість може критично оцінювати результати й перспективи життєвого самоздійснення.

Психологічні прояви кризи професійної самореалізації. Характерними ознаками переживання кризи професійної самореалізації є втрата внутрішньої цілісності та рівноваги в ціннісно-смысловій сфері особистості [29]. О. Саннікова [36] виділяє чотири основні групи проявів кризи (внутрішні стани):

- Емоційні переживання включають підвищену тривогу, переживання гніву, роздратування, страх, відчай, пригніченість. Характерні відчуття безсилля, безпорадності, безвихідності. Апатія, байдужість, емоційне виснаження [36].

- Особливості когніцій проявляються у фіксації уваги на психотравмуючому минулому та негативному майбутньому. Негативне сприйняття себе в минулому та майбутньому, неадекватно критичне ставлення до власних можливостей, брак життєвих планів, уникнення прийняття відповідальних рішень [36].

- Особливості саморегуляції, самопізнання характеризуються домінуванням емоційної регуляції над раціональною, втратою контролю над емоціями та їх виразом, порушенням планування та недостатнім контролем над своїми діями та поведінкою [36].

- Ставлення до інших проявляється в різкій деформації самооцінки і оцінювання партнерів спілкування, зростанні психологічної вразливості,

почутті самотності, переживанні провини та образи, байдужості до оточуючих, зниженні емпатії, звинувачувальних тенденціях, конфліктності, втраті комунікативних компетенцій [36].

Професійна фрустрованість як індикатор кризи. Найвиразнішим показником кризи професійної самореалізації є професійна фрустрованість - психологічна характеристика особистості, що виявляється в тривалому пригніченні й розчаруванні через неможливість реалізувати професійні цілі та задовольнити потреби внаслідок перешкод або труднощів [40]. О. Столярчук [40] визначає фрустрованість як психологічну властивість, що проявляється в пролонгованому пригніченні, розчаруванні через неспроможність досягти бажаної мети та задовольнити свої потреби. Професійна фрустрованість формується на ґрунті переживання фрустрації в професійній сфері. Когнітивно це виражається в деформації та звуженні мислення, коли фахівець гіперболізує або спрощує несприятливу ситуацію, сприймає її як безнадійну, в переважанні негативного бачення професійної ситуації та себе як суб'єкта діяльності. Афективно характерні розчарування, драгівливість чи агресія, особливо коли фахівець усвідомлює несправедливість ситуації або неефективність власних зусиль. Характерною також є тривога через невизначеність, почуття безнадійності. На поведінковому рівні спостерігається зниження мотивації, прокрастинація, імпульсивні дії, уникання проблем, невпевнена поведінка. За даними досліджень Т. Гури та Т. Мостової [13], професійна фрустрованість формується під впливом комплексної дії внутрішніх та зовнішніх чинників і рідко є усвідомленим процесом. Високий рівень професійної фрустрованості є маркером переживання особистістю кризи професійного розвитку [40].

Тривожність у структурі кризових переживань. Тривожність у професійній кризі розглядається як емоційна відповідь на суб'єктивно травматичну ситуацію та як особистісна властивість, що зумовлює схильність до кризових переживань [31]. І. Бринза [8] встановила, що незалежно від

типу емоційності, у всіх осіб, які переживають професійну кризу, виникають підвищення загального рівня ситуативної та особистісної тривожності, зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах. Тривожність є тим переживанням, яке найчастіше виступає бар'єром, котрий заважає реалізації професійних цілей, а наявність негативних переживань, в першу чергу тривоги, свідчить про існування кризових моментів [28].

Вплив кризи на особистість професіонала. Як зазначає В. Мосійчук [28], кризи професійного становлення відіграють надзвичайно важливу роль у житті особистості. Конструктивне переживання криз дозволяє особистості вийти на вищий рівень розвитку, запустити нові етапи професійного розвитку, стати більш компетентною життєво й професійно. Спосіб розв'язання криз є важливим для створення сприятливих або несприятливих умов подальшого розвитку. Т. Титаренко [44] підкреслює, що життєві кризи є і каталізатором особистісного зростання, і його показником. У критичних умовах особистість стикається з потребою реставрації, модифікації цілісного світогляду, що становить механізм неперервності особистісного розвитку. Разом з тим А. Большакова [6] зазначає, що самореалізація та досягнення значущих цілей можуть мати негативні наслідки: кризу втрати смислу, апатію, спустошеність, відчуження, ангедонію, застій в особистісному та професійному розвитку, вигорання, демотивацію. Фактором психологічного дискомфорту може бути як відчуття виснаження ресурсів після успіху, так і незадоволеність процесом самореалізації та оцінкою досягнутих результатів.

Типологія криз професійного розвитку. У науковій літературі виділяють нормативні (прогресивні) та ненормативні (регресивні) кризи професійної самореалізації [21; 44]. Нормативні кризи пов'язані із закономірними етапами професійного становлення: відбір професії, професійне навчання, професійна адаптація, первинний і вторинний професіоналізм, майстерність. Такі кризи є короткочасними, непатологічного характеру. Ненормативні кризи не пов'язані із завершенням певного етапу професійного розвитку і виникають у складних

життєвих умовах: втрата роботи, зміна місця проживання, конфлікти в колективі, професійні невдачі [2; 21]. Вони характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами в перебудові свідомості та поведінки. П. Горностай [31], спираючись на рольову теорію, виділяє кризи самореалізації, що виникають через неможливість звичної або запланованої самореалізації: втрата роботи, важливої соціальної ролі (поразка на виборах, втрата статусу), вихід на пенсію, банкрутство, крах планів, усвідомлення хибності життєвого шляху, вимушене переміщення (внаслідок соціальних конфліктів).

Риси особистості, що впливають на переживання кризи. О. Артемова [1] встановила, що особи з більшим адаптаційним навантаженням у процесі професійного становлення витрачають більше емоційно-вольових та інтелектуальних зусиль. Особам, схильним до професійних криз, притаманні: почуття провини, замкнутість, напруженість, низька потреба в досягненнях, виражений мотив уникнення невдачі, депресивна поведінка, низька стресостійкість, слабка воля. Натомість успішні фахівці демонструють риси самоактуалізації: високу самоповагу та впевненість, віру в здатність керувати професійною поведінкою, реалістичність, що зумовлює прагнення до саморозвитку на основі усвідомленого ставлення до життя та професійних цінностей. [1].

Роль резильєнтності у подоланні кризи. О. Столярчук [41] підкреслює вагому роль резильєнтності - спроможності протистояти загрозам та швидко відновлюватися - у подоланні кризи професійної самореалізації. Ця властивість є позитивним фактором збереження психологічного благополуччя та виступає захисним механізмом від неочікуваних загроз. Адаптивна відповідь на екстремальні події значною мірою залежить від резильєнтності особистості.

Шляхи подолання кризи професійної самореалізації. Для відновлення психологічного здоров'я та подолання кризи, Т. Титаренко [45] пропонує

відновити здатність до життєтворення як найскладнішої форми людської творчості. Компонентами життєтворення є: креативне конструювання майбутнього через життєві вибори, тестування проекту через формулювання життєвих завдань, реалізація завдань через щоденну практику. С. Каліщук [18] наголошує, що в кризових ситуаціях людина незалежно від досвіду переживає втрату власної здатності використовувати набуті раніше ефективні навички знаходження засобів вирішення проблеми. Кризова оцінка та допомога мають зосереджуватися на безпосередній ситуації, включаючи безпеку та невідкладні потреби, посилення особистих стратегій подолання, побудову позитивної перспективи через знаходження смислів і вивільнення ресурсів особистості.

Позитивні та негативні наслідки кризи професійної самореалізації. Важливо відзначити подвійну природу кризи професійної самореалізації [36; 44]. З одного боку, конструктивне розв'язання кризи проявляється через кристалізацію цінностей життя, справедливості й самоповаги, підвищення резильєнтності та адаптивності до стресових обставин, перехід на новий рівень професійного розвитку та самоактуалізації. З іншого боку, деструктивне переживання кризи характеризується безпорадністю, відчуттям безвиході та безперспективності, активізацією захисних механізмів витіснення, уникання, ізоляції [36]. При несприятливому результаті переживання кризи можливі неврози, неврозоподібні розлади, деформація особистості, синдром емоційного вигорання [2; 7].

1.3. Війна як один із чинників виникнення кризи професійної самореалізації адвокатів

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року та запровадження воєнного стану на всій території держави докорінно змінили умови життєдіяльності та професійного функціонування

всього населення країни. Війна стала потужним зовнішнім чинником, який суттєво вплинув на професійну діяльність адвокатів, створивши унікальні виклики та загрози, що можуть призводити до кризи професійної самореалізації представників адвокатури.

Трансформація умов професійної діяльності адвокатів в умовах воєнного стану. Запровадження воєнного стану внесло суттєві зміни в адвокатську діяльність. Головне завдання адвокатури полягає у захисті прав, свобод і законних інтересів людини у всіх сферах життєдіяльності [51]. Однак після початку масштабної військової агресії росії та введення воєнного стану на території України кардинально змінилися умови виконання ключової функції інституту адвокатури. Воєнна реальність зробила неможливим ефективне провадження такої форми адвокатської діяльності, як представництво в суді фізичних та юридичних осіб. Ю. Оніщик [51] зазначає, що десятки судових установ у різних областях України в зонах бойових дій припинили функціонування. Водночас значна кількість адвокатів і суддів долучилася до Збройних Сил України, територіальної оборони та інших військових структур, захищаючи країну зі зброєю. Тривалий час була припинена робота єдиних та державних реєстрів, що суттєво ускладнило професійну роботу адвокатів [32]. Л. Остапенко і А. Шандрук [32] наголошують, що сучасна ситуація перешкоджає належному виконанню адвокатами професійних функцій з надання юридичної допомоги громадянам. Збільшився попит на правову підтримку вразливих категорій населення, що зазнали збитків через війну, що створює додаткове навантаження на адвокатуру. Війна фундаментально змінила робочі умови адвокатів. Дослідники [46, 32] констатують, що звичним явищем стала робота в бомбосховищі під час повітряних тривог, узгодження робочого процесу з графіком електропостачання, пошук місць з доступом до мережі Інтернет. При мінімальних можливостях телекомунікаційного зв'язку адвокати змушені облаштовувати робочі місця в кафе, в машині, в метро, вдома. Як

зазначають Ю. Циганюк та М. Гончаров [47], органи адвокатського самоврядування змушені були оперативно реагувати на нові потреби: надавати допомогу адвокатам-переселенцям та їхнім сім'ям, забезпечувати матеріальну підтримку, організовувати волонтерську діяльність, розширювати мережу представництв за кордоном.

Порушення гарантій адвокатської діяльності як фактор стресу. Щорічні звіти Комітету захисту прав адвокатів та гарантій адвокатської діяльності Національної асоціації адвокатів України демонструють тривожну динаміку порушень гарантій адвокатської діяльності [17]. За воєнного стану в Україні загострилася проблема порушення прав адвокатів: ігнорування конфіденційності, ототожнення адвоката з клієнтом, порушення адвокатської таємниці, загрози життю. В умовах війни суспільство не завжди розуміє захисну місію адвокатів, що робить професію небезпечною.

Основні порушення гарантій [47]:

- 1) вручення повісток під час судових засідань для відсторонення захисника;
- 2) вилучення електронних носіїв з адвокатською таємницею без дозволу;
- 3) психологічний тиск для розкриття адвокатської таємниці;
- 4) ототожнення адвоката з клієнтом у ЗМІ та соцмережах, особливо в справах про збройну агресію;
- 5) дисциплінарні стягнення за неявку через воєнні обставини (повітряні тривоги, відсутність електрики, транспортні проблеми, обстріли, окупація);
- 6) погрози життю, здоров'ю, майну адвоката та родичів;
- 7) заборона фото- та відеофіксації слідчих дій;
- 8) недопуск до обшуку, включаючи фізичну протидію;
- 9) неможливість надавати допомогу під час комендантської години без спецдозволу на пересування.

Психологічний вплив війни на психічне здоров'я адвокатів. Дослідження Ю. Скиданової [39] засвідчило, що воєнні дії та збройні конфлікти справляють значний деструктивний вплив на психічне здоров'я працівників адвокатури. Юристи стають свідками численних правопорушень, порушень прав людини та інших злочинів, що негативно позначається на їхньому психічному стані та потребує підвищеної емоційної витривалості. Високий ступінь професійної відповідальності, інтенсивний темп роботи, висока ціна помилок, особиста вразливість та інші морально-психологічні чинники деструктивно впливають на здоров'я представників адвокатури.

До специфічних стресогенних факторів адвокатської роботи за воєнних умов відносять [39]: суттєве інтелектуальне навантаження в умовах хронічного дефіциту часу; дисбаланс між отриманими результатами та витраченими зусиллями; непрогнозованість результатів професійної діяльності; високий рівень відповідальності за очікувані наслідки; потреба в підтриманні численних соціальних контактів; потреба оперативного реагування та вирішення проблем клієнта поза межами робочого часу; зіткнення з інтенсивними негативними емоціями під час роботи з кримінальними справами, коли адвокат може внутрішньо засуджувати поведінку клієнта; систематичне залучення до конфлікту між клієнтом та його опонентом; занурення у складнощі взаємодії клієнта з органами досудового слідства та у деталі правопорушень; динамічні зміни законодавства, відсутність сталої судової практики, зміни правових позицій Верховного Суду; конфлікти з клієнтами щодо оплати професійних послуг та необхідність постійного відстоювання особистих меж поза робочим часом.

Ю. Скиданова [39] виділяє такі основні психологічні особливості стану адвокатів в умовах воєнних конфліктів:

1) Хронічний стрес - систематичне перебування у стресових ситуаціях та робота з жертвами воєнних дій призводять до емоційного перенасичення та зниження здатності до емоційної саморегуляції.

2) Тривожність - постійна загроза насильства зумовлює підвищений рівень тривоги, що включає страх за власне життя, безпеку близьких та долю клієнтів.

3) Емоційне виснаження - втрата здатності до емпатії та емоційної підтримки клієнтів, що негативно впливає на професійну ефективність.

4) Депресивні розлади - тривала експозиція до травматичних подій може спричинити розвиток депресії, що проявляється у відчутті безнадійності та втраті інтересу до професійної діяльності і життя загалом.

5) Моральні та етичні дилеми - необхідність прийняття складних рішень, що впливають на долі людей, зумовлює виникнення внутрішніх конфліктів та додаткового психологічного навантаження.

6) Синдром вторинного травматичного стресу (СТС) - тривалий контакт з травматичними наративами клієнтів призводить до розвитку симптоматики, подібної до посттравматичного стресового розладу.

І. Зошій [16] підкреслює, що в екстремальних, напружених ситуаціях, під час війни, у юристів спостерігається високий рівень тривожності, фрустрації, невизначеності, формується стрес, що впливає на настрій, самопочуття, психічне та фізичне здоров'я.

Професійне вигорання адвокатів. Аналіз самозвітів досвідчених адвокатів, проведений О. Санніковою та К. Демінською [37], виявив п'ять груп симптомів вигорання адвокатів:

1) Психофізіологічні: напруженість, виснаження, втома, розлади сну та харчування, головний біль, коливання тиску, слабкість, тик, зниження активності, соматичні порушення.

2) Емоційні: напруга, тривожність, негативні переживання, порушення емоційного балансу, агресивність, виснаження емоційних ресурсів, втрата саморегуляції, дратівливість, злість, ненависть, апатія.

3) Когнітивні: погіршення пам'яті, сприйняття, уваги, концентрації, негативне мислення.

4) Поведінкові: зміни в комунікації, втрата емпатії, байдужість до оточуючих, прагнення до ізоляції.

5) Відношення до професії: зниження ефективності, байдужість до роботи, зменшення потреби в професійній комунікації, шаблонне виконання завдань, небажання працювати, виснаження ресурсів.

Характерні вислови адвокатів [37]: «безсоння, 3-4 години сну», «апатія до роботи і життя», «паніка, що не впораюся», «хочу сховатися вдома під ковдрою», «постійна напруга, багато спілкування», «вигоріла від справи, яку люблю», «мене всюди бачать як адвоката, забувають, що я людина».

Вплив війни на базові потреби особистості адвоката. Як зазначає А. Франкова [46], в умовах війни адвокати часто реагують на події через фрустрацію особистісних потреб, втрату цінностей, нову стадію відповідальності. Задоволення соціальних і духовних потреб відкладається через високий рівень небезпеки та психотравматичний вплив військових дій. Потреба в безпеці належить до однієї з базових людських потреб, тому її незадоволення має руйнівні для психіки наслідки [32]. Початок повномасштабної війни призупинив усі процеси, чим увів більшість юристів у стан невизначеності та необхідності перегляду базових життєвих цінностей і потреб. Це позначилося на психологічному самопочутті юристів і залишило глибокий слід.

Специфічні виклики для різних категорій адвокатів. Національна асоціація адвокатів України (<https://psychologicalhelp.unba.org.ua/>) виділяє чотири категорії адвокатів, які особливо потребують підтримки ментального здоров'я під час війни:

1) Жінки-адвокати. Багато жінок-адвокатів взяли на себе додаткові обов'язки по догляду за дітьми, продовжуючи займатися адвокатською практикою, оскільки їхні партнери служать в армії. Дослідження підтверджують, що жінки значно більше схильні до психосоматичних і психовегетативних порушень (32,1% порівняно з 5,3% у чоловіків) [14].

2) Молоді адвокати. Молоді фахівці не впевнені у своєму майбутньому в юриспруденції, не знають, як побудувати кар'єру в нинішніх умовах.

3) Адвокати в зонах активних бойових дій. Зіткнувшись з прямими наслідками війни, намагаючись відстоювати правосуддя, багато хто намагається знайти баланс між безпекою та професійними обов'язками.

4) Адвокати-військовослужбовці. Багато адвокатів стали на захист Батьківщини й постійно перебувають в стресових умовах. На війні адвокат внутрішньо залишається адвокатом, незважаючи на військові посади. До нього в підрозділі прикута велика увага, бійці звертаються за консультаціями, і він часто стає неформальним лідером. Адвокат несе подвійний тягар: військову службу та психологічні проблеми співслужбовців [49].

Стратегії подолання стресу та підтримка професійної самореалізації.

Т. Огнев'юк [32] зазначає, що дослідження ментального здоров'я з усього світу встановили, що професія юриста входить до десятки професій, представники якої найбільше страждають від стресу. Юристи в 3,6 рази частіше хворіють депресією, ніж неюристи, однак у десятки разів менше звертаються по психологічну допомогу. Причиною такої тенденції є те, що правники стають заручниками своїх знань людської природи і людських законів, зв'язані професійною таємницею, побоюються виглядати непрофесійно. За результатами опитування, проведеного серед жінок-правників [14], 44,5% респондентів підтвердили наявність потреби пройти психокорекційний курс для подолання симптомів емоційного вигорання під час війни. При цьому лише 60% респондентів відвідують тренінги чи інші підтримуючі професійні групи, тоді як 40% не мають такої можливості.

Для подолання стресу, напруги, тривожності у адвокатській діяльності дослідники рекомендують комплекс заходів [49, 32]:

- розвиток стратегій управління стресом через розпізнавання основних тригерів у роботі та особистому житті, визначення пріоритетів завдань,

делегування, дотримання правил «спершу найважливіше» і «лише одна справа»;

- ефективне управління часом, включаючи чіткий план дій на випадок повітряних тривог;

- регулярні перерви для спілкування з рідними та друзями. Дослідження Гарвардського університету доводять, що ключем до щасливого життя є соціальна активність, взаємини в сім'ї, з батьками, друзями та спільнотами однодумців [32];

- встановлення чітких меж між робочим часом та особистим життям і повідомлення колег і клієнтів про існування таких меж. Стан війни настільки глибоко засів у підсвідомості, що багато працюють у режимі 24/7, намагаючись у такий спосіб врятуватися від тривожності, але цей порятунок дуже короткостроковий і швидко призводить до професійного вигорання [32];

- волонтерська діяльність, яка найкраще відновлює ресурс, коли відчуваєш задоволення від того, що робиш добру справу [32];

- впровадження концепту усвідомленого життя, що включає постійний психологічний самоскринінг і вчасне звернення по психологічну допомогу [32].

За даними опитування [14], найбільш популярними напрямками, за якими адвокати хотіли б пройти навчання, є: навчання керувати емоціями (52%); формування позитивного мислення (46,9%); навчання керувати агресивною та аутоагресивною поведінкою (43,8%).

На спеціалізованих навчальних заходах для адвокатів, започаткованих за ініціатииви Національної асоціації адвокатів України, наголошують, що у боротьбі зі стресом допомагають: дихальні техніки, як-от методика «4-7-8»; фізична активність та регулярні вправи; медитація та практики усвідомленості; прогресивна м'язова релаксація; планування робочого часу і дотримання чіткого розкладу; делегування обов'язків; техніка Pomodoro [48]. Для подолання екстрених ситуацій корисними є метод «заземлення» та

«техніка STOP» (зупинка, глибоке дихання, оцінка ситуації та прийняття раціонального рішення) [48].

К. Мітченко [50] наголошує на важливості розвитку резильєнтності - здатності швидко відновлюватися після складних ситуацій. Збереження продуктивності вимагає свідомого управління вигоранням, захисту власного часу й енергії, встановлення реалістичних цілей, визнання досягнень та підтримки внутрішньої мотивації. Необхідно також розвивати самоприйняття та розглядати помилки як досвід.

Роль професійної спільноти у підтримці адвокатів. Національна асоціація адвокатів України запустила проект підтримки ментального здоров'я адвокатів під час війни [49]. Проект включає електронну платформу з промокодами на консультації психологів і психотерапевтів, реєстрацією на психоедукаційні заходи (двічі на місяць) та бібліотекою психотерапевтичних матеріалів. Голова НААУ Л. Ізовітова [49] наголосила: адвокатська робота завжди була стресовою через проблеми клієнтів, а за війни навантаження зросло в рази. Адвокати часто ігнорують повітряні тривоги, продовжуючи працювати замість евакуації в укриття, що свідчить про хронічне емоційне виснаження та байдужість до загроз життю. М. Елліс, виконавчий директор Міжнародної асоціації юристів (ІВА) [49], підкреслив, що ініціатива НААУ є важливим досягненням, оскільки російська агресія - одне з найтяжчих порушень міжнародного права з часів Другої світової, а ментальне здоров'я - нагальна потреба як для організації, так і для України. О. Маловацький [49] зауважив, що адвокати-ветерани матимуть загострене почуття справедливості та потребуватимуть інтеграції в суспільство. Через повільну реакцію України на ці виклики програми НААУ надзвичайно важливі.

Таким чином, повномасштабна війна стала потужним зовнішнім чинником, який створив унікальні виклики для професійної самореалізації адвокатів. Трансформація умов професійної діяльності, порушення гарантій адвокатської діяльності, психологічний вплив воєнних подій, професійне

вигорання та фрустрація базових потреб особистості - усе це формує комплекс чинників, що можуть призводити до кризи професійної самореалізації представників адвокатури. Водночас, розвиток індивідуальних стратегій подолання стресу та організація системної підтримки з боку професійної спільноти створюють можливості для збереження психологічного здоров'я адвокатів та їх професійної ефективності в умовах війни.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі нашого дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану, що дозволило сформулювати наступні висновки:

1) Професійна самореалізація є складним багатовимірним процесом активного втілення професійно-особистісних якостей фахівця у практичній діяльності. Структурно вона включає три послідовні етапи: професійне самовизначення, професійне становлення в обраній сфері та фахове зростання з розвитком компетенції. Детермінантами професійної самореалізації виступають зовнішні чинники (соціально-економічні умови діяльності, організаційні зміни, соціальна підтримка) та внутрішні особистісні характеристики (ціннісно-мотиваційна сфера, рівень самоефективності, емоційно-вольові якості, професійна компетентність).

2) Криза професійної самореалізації являє собою критичний період професійного розвитку, що характеризується суб'єктивними переживаннями неможливості реалізації професійних планів і цілей. Криза проявляється на емоційному рівні (тривожність, фрустрованість, емоційне виснаження), когнітивному рівні (негативні міркування щодо професійного майбутнього, порушення уваги та концентрації) та поведінковому рівні (зниження професійної мотивації, уникнення професійних завдань). Криза має подвійну природу: конструктивне переживання призводить до трансформації

особистості та переходу на вищий рівень професійного розвитку, тоді як деструктивне переживання зумовлює розвиток емоційного вигорання, неврозів та професійної деформації.

3) Повномасштабна війна та запровадження воєнного стану в Україні виступили потужним зовнішнім чинником виникнення кризи професійної самореалізації адвокатів через: порушення базових потреб у безпеці та стабільності; систематичні порушення гарантій адвокатської діяльності; трансформацію умов професійної діяльності та необхідність адаптації до нових викликів; підвищене емоційне навантаження та роботу з травмованими клієнтами; ризики для життя та здоров'я адвокатів і їхніх близьких; обмеження доступу до професійних ресурсів; необхідність суміщення професійних обов'язків з військовою службою для частини адвокатів; психологічне перевантаження через масштаб людських трагедій; невизначеність майбутнього та складність планування професійної кар'єри.

4) Професійна спільнота адвокатів демонструє здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, створення систем взаємопідтримки та адаптації до екстремальних умов, що свідчить про високий рівень професійної стійкості українських адвокатів. Створення програм психологічної підтримки, розвиток стратегій управління стресом, формування резильєнтності та забезпечення організаційної підтримки з боку професійних об'єднань є необхідними умовами для подолання кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах війни.

5) Перспективними напрямками подальших досліджень є вивчення специфічних механізмів виникнення та перебігу кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах війни, розробка та апробація психологічних програм профілактики та подолання кризових станів, дослідження особистісних ресурсів та копінг-стратегій адвокатів, що сприяють конструктивному виходу з кризи.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗНАК КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ АДВОКАТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація роботи та методики дослідження

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що в Україні простежується недостатнє вивчення кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану, недостатньо визначені ознаки такої кризи. Наше емпіричне дослідження було проведено з метою виявлення та систематизації ознак кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах військового конфлікту.

Дослідження ґрунтується на кількісному та якісному аналізі отриманих даних, з використанням стандартизованих діагностичних методик та авторського опитування. Вибірка охоплювала 25 респондентів - практикуючих адвокатів з різних регіонів України, віком від 28 до 58 років, зі стажем професійної діяльності від 3 до 25 років. Опитування здійснювалося в онлайн-форматі через платформу Google Forms у період з вересня по жовтень 2025 року, що забезпечувало анонімність та доступність в умовах воєнного стану. Участь респондентів була добровільною, з попереднім інформуванням про мету дослідження та гарантією конфіденційності даних.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс діагностичних методик:

1. *Госпітальна шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale - HADS) [Zigmond A. S., Snaith R. P., 1983].* Це стандартизований інструмент для діагностики рівнів тривоги та депресії. Шкала містить 14 тверджень, які складаються в 2 підшкали по 7 пунктів кожна: підшкала тривоги (A) та депресії (D). Кожен пункт оцінюється за чотирибальною шкалою (від 0 - відсутність ознаки до 3 - максимальна її

вираженість). Оцінка за кожною зі шкал проводиться окремо. Отримані результати інтерпретуються так: 0 - 7 балів - норма; 8-10 балів - субклінічно виражена тривога або депресія; 11 і більше балів - клінічно виражена тривога або депресія.

2. *Методика діагностики професійної фрустрованості особистості* [Столярчук О. А., 2025]. Авторська психодіагностична методика призначена для виявлення рівня професійної фрустрованості як ймовірної ознаки переживання особистістю кризи професійного розвитку. Методика базується на концепції професійної фрустрованості як стійкої психологічної характеристики особистості, що виникає через тривале переживання фрустрації в професійній сфері. Методика розрахована на працюючих осіб і налічує 16 запитань, що охоплюють різні аспекти професійної діяльності: задоволеність посадою, рівнем заробітку, стосунками з колегами, можливостями кар'єрного зростання, професійної самореалізації тощо. Респонденти оцінюють ступінь задоволеності кожним аспектом за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4 балів), де 0 балів позначає відповідь «цілком так», 1 бал - «загалом так», 2 бали - «важко відповісти», 3 бали - «загалом ні», 4 бали - «цілком ні». Сумарний показник інтерпретується таким чином: 1-20 балів - низький рівень професійної фрустрованості; 21-33 бали - середній рівень; 34-64 бали - високий рівень. Наведено опис проявів рівнів професійної фрустрованості. Низький рівень: епізодична роздратованість та незначна психоемоційна напруга при зіткненні з перешкодами. Емоційні реакції короткочасно знижують ефективність та швидко минають після самостійного вирішення проблем без суттєвої напруги. Середній рівень: виникає через значні труднощі чи невдачі при недосягненні мети. Проявляється розчаруванням, гнівом, тривогою, зниженням професійної активності та ефективності. Для подолання необхідна психічна мобілізація та зовнішня підтримка. Високий рівень: глибоке розчарування, тривале пригнічення, безпорадність, спустошеність через серйозні або пролонговані

невдачі, непереборні бар'єри, нереалізовані наміри. Стабільний високий рівень є індикатором кризи професійного розвитку, потребує активізації життєвих ресурсів, соціальної підтримки та психологічної допомоги.

Для ідентифікації специфічних психологічних ознак кризи професійної самореалізації адвокатів в екстремальних умовах військового стану нами було створено *авторське опитування* (з 9-ти питань), що містить запитання, орієнтовані на виявлення низки моментів, які доповнюють картину переживання адвокатами кризи професійної самореалізації. 8 питань в опитувальнику закритих з фіксованими варіантами відповідей (для оцінки втрати сенсу професійної діяльності; зміни самооцінки; емоційного виснаження; розчарування в професії; внутрішнього конфлікту між потребою допомагати людям і власною безпекою; впевненості у своїй компетенції; підтримки колег; намірів щодо зміни професії) та 1 відкрите питання з можливістю множинного вибору (фактори, які перешкоджають професійній самореалізації).

Зміст емпіричного дослідження включав збір даних, кількісний та якісний аналіз та інтерпретацію результатів у контексті воєнного стану.

2.2. Аналіз результатів дослідження ознак прояву кризи професійної самореалізації у адвокатів

Аналіз результатів емпіричного дослідження підтверджує наявність кризи професійної самореалізації у адвокатів в умовах воєнного конфлікту, вираженими ознаками якої є професійна фрустрованість, тривога, професійне вигорання, відчуття втрати сенсу діяльності, зниження професійної самооцінки, незадоволеність можливостями професійної самореалізації.

Наведемо предметний аналіз результатів емпіричного дослідження за вказаними вище діагностичними методиками та авторським опитуванням.

Результати діагностики за Госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS)

Аналіз результатів емпіричного дослідження за шкалою HADS дозволив встановити рівні тривоги та депресії у досліджуваній вибірці адвокатів. Середній бал за підшкалою тривоги становить 8,08, що відповідає субклінічному рівню тривоги (діапазон 8-10 балів). Цей показник свідчить, що значна частина адвокатів перебуває у стані підвищеної тривоги, яка ще не досягла клінічного рівня, але вже негативно впливає на професійне функціонування.

Результати дослідження рівня тривоги у адвокатів за методикою HADS наведено в таблиці 2.1.

Рівень тривоги	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Норма (0-7 балів)	15	60,0
Субклінічна тривога (8-10 балів)	7	28,0
Клінічна тривога (11+ балів)	3	12,0

Таблиця 2.1. Результати дослідження рівня тривоги у адвокатів за методикою HADS (n=25)

З таблиці 2.1 видно, що більшість адвокатів (60%) демонструють нормативний рівень тривоги. Водночас у 40% респондентів виявлено підвищені показники, з них у 28% діагностовано субклінічний рівень, а у 12% - клінічно виражену тривогу. Наявність клінічно вираженої тривоги у 12 % адвокатів може свідчити про переживання кризи такими адвокатами та про потребу у фаховій психологічній допомозі.

Середній бал за підшкалою депресії становить 4,52, що відповідає нормі (діапазон 0-7 балів). Це свідчить, що більшість досліджуваних адвокатів не мають клінічно вираженої депресії, проте у них спостерігаються окремі депресивні симптоми.

Результати дослідження рівня депресії у адвокатів за методикою HADS подано в таблиці 2.2.

Рівень депресії	Кількість респондентів	Відсоток (%)
Норма (0-7 балів)	18	72,0
Субклінічна депресія (8-10 балів)	5	20,0
Клінічна депресія (11+ балів)	2	8,0

Таблиця 2.2. Результати дослідження рівня депресії у адвокатів за методикою HADS (n=25)

Дані таблиці 2.2 засвідчують, що депресивна симптоматика у адвокатів менш виражена порівняно з тривожною: 72% респондентів перебувають у межах норми. Проте у 28% виявлено ознаки депресії різного ступеня вираженості (20% - субклінічний рівень, 8% - клінічний рівень), що вказує на необхідність психологічної підтримки для майже третини вибірки.

Узагальнюючі результати дослідження рівня тривоги та депресії у адвокатів за методикою HADS наведено на рисунку 2.1.

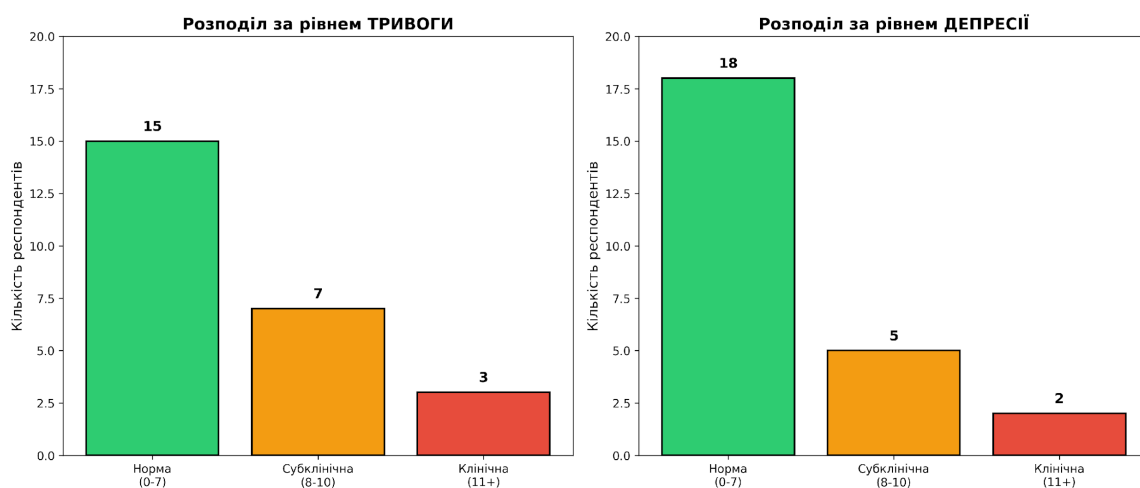


Рис. 2.1. Результати дослідження рівня тривоги та депресії у адвокатів за методикою HADS (n=25)

Якісний аналіз відповідей на окремі питання шкали HADS виявив найбільш проблемні сфери емоційного стану адвокатів: 48% адвокатів відчують напруження «часто» або «весь час», що свідчить про хронічний стресовий стан; 56% переживають страх різного ступеня інтенсивності щодо майбутніх подій; 64% повідомляють про наявність неспокійних думок, які постійно обертаються в голові; 56% відчують внутрішнє напруження або тремтіння «часто» або «дуже часто»; 48% відчують непосидючість і потребу постійно рухатися. Водночас, позитивним фактором є збереження у 52% адвокатів здатності до гумористичного переосмислення ситуації (можливість розсміятися та побачити щось смішне у ситуації), що свідчить про збереження адаптивних психологічних механізмів.

Таким чином, результати діагностики за шкалою HADS засвідчують наявність підвищеного рівня тривоги у 40% досліджуваних адвокатів та депресивної симптоматики у 28%, що є важливим індикатором психологічного неблагополуччя та потенційної кризи професійної самореалізації.

Результати діагностики рівня професійної фрустрованості

Для визначення рівня професійної фрустрованості, як специфічної характеристики особистості, що виникає внаслідок тривалого переживання нездійсненності професійних прагнень та цілей, було застосовано методику діагностики професійної фрустрованості особистості (автор - Столярчук О.А.).

Результати емпіричного дослідження виявили високі показники фрустрованості у досліджуваній вибірці. Загальний бал професійної фрустрованості у вибірці адвокатів становив 36,4 з 64 можливих, що відповідає високому рівню згідно з нормами методики (34-64 бали).

Результати дослідження рівня професійної фрустрованості у адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості представлено в таблиці 2.3.

Рівень фрустрованос ті	Діапазон балів	Кількість	Відсоток (%)
Низький	1-20	8	32,0
Середній	21-33	12	48,0
Високий	34-64	5	20,0

Таблиця 2.3. Результати дослідження рівня професійної фрустрованості у адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості (n=25)

З таблиці 2.3 випливає, що майже половина адвокатів (48%) перебуває у стані середньої професійної фрустрованості, що свідчить про відчутне розчарування у професійній діяльності та потребу у зовнішній підтримці. Особливо тривожним є той факт, що 20% адвокатів (5 осіб) демонструють високий рівень професійної фрустрованості, що згідно з теоретичними засадами методики є ознакою переживання кризи професійного розвитку. Лише 32% адвокатів демонструють низький рівень фрустрованості, що може розглядатися як показник адаптивного функціонування у професійній сфері.

Нижче, на рисунку 2.2. вказано узагальнюючі результати дослідження рівня професійної фрустрованості у адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості.

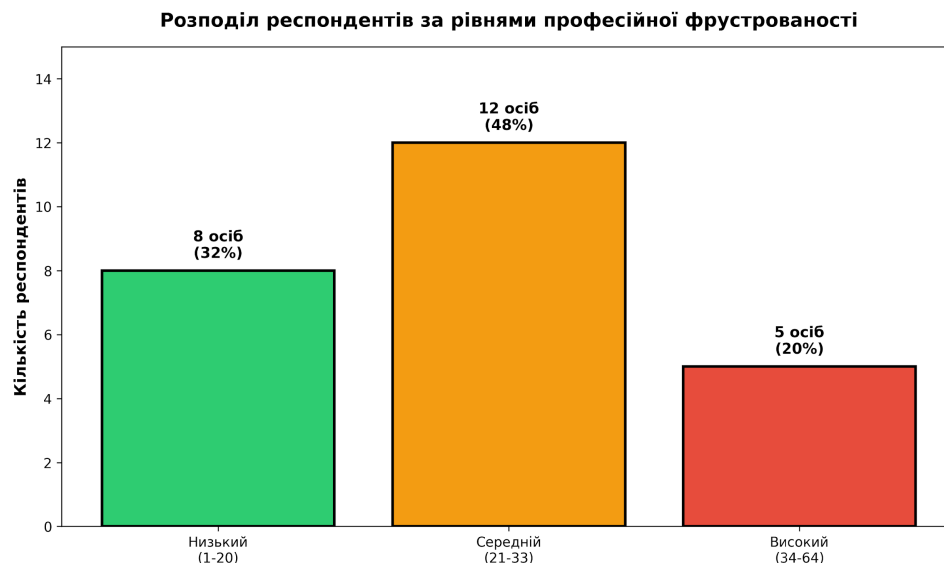


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня професійної фрустрованості у адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості (n=25)

Детальний аналіз окремих аспектів професійної діяльності дозволив виявити найбільш проблемні сфери, що викликають фрустрацію у адвокатів.

Результати дослідження найбільш фруструючих аспектів професійної діяльності адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості представлено у таблиці 2.4.

№	Аспект професійної діяльності	Середній бал
1	Рівень теперішньої професійної самореалізації	2,64
2	Ефективність подолання труднощів у професійній діяльності	2,52
3	Внесок своєї праці у розвиток суспільства	2,44
4	Відповідність професії життєвим цінностям	2,40
5	Ставлення начальства/контролюючих органів	2,36
6	Можливості побудови кар'єри	2,32
7	Можливості проявляти творчість у професії	2,28
8	Рівень власної конкурентоспроможності	2,24
9	Робочий графік	2,20

10	Можливості професійного розвитку	2,16
-----------	----------------------------------	------

Таблиця 2.4. Результати дослідження найбільш фруструючих аспектів професійної діяльності адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості (n=25)

Аналіз даних таблиці 2.4 свідчить, що найбільшу фрустрацію у адвокатів викликають екзистенційні та ціннісні аспекти професійної діяльності. Так, найвищі показники фрустрованості пов'язані з рівнем професійної самореалізації (2,64 бали), що вказує на переживання адвокатами невідповідності між власним потенціалом і можливостями його реалізації в поточних умовах. Це узгоджується з теоретичними положеннями щодо ключової ролі потреби у самореалізації для професійного розвитку особистості. Другу позицію посідає незадоволеність ефективністю подолання професійних труднощів (2,52 бали), що може свідчити про відчуття безпорадності перед викликами сучасної професійної реальності та недостатності наявних копінг-стратегій для адаптації до екстремальних умов професійної діяльності в період військового конфлікту. Особливої уваги заслуговує те, що адвокати відчують фрустрацію щодо внеску своєї праці у розвиток суспільства (2,44 бали) та відповідності професії їхнім життєвим цінностям (2,40 бали). Ці показники свідчать про втрату сенсу професійної діяльності, що є визначальною характеристикою кризи професійної самореалізації.

На рисунку 2.3. виокремлено 10 найбільш фруструючих аспектів професійної діяльності адвокатів, виявлених в результаті емпіричного дослідження за методикою діагностики професійної фрустрованості.

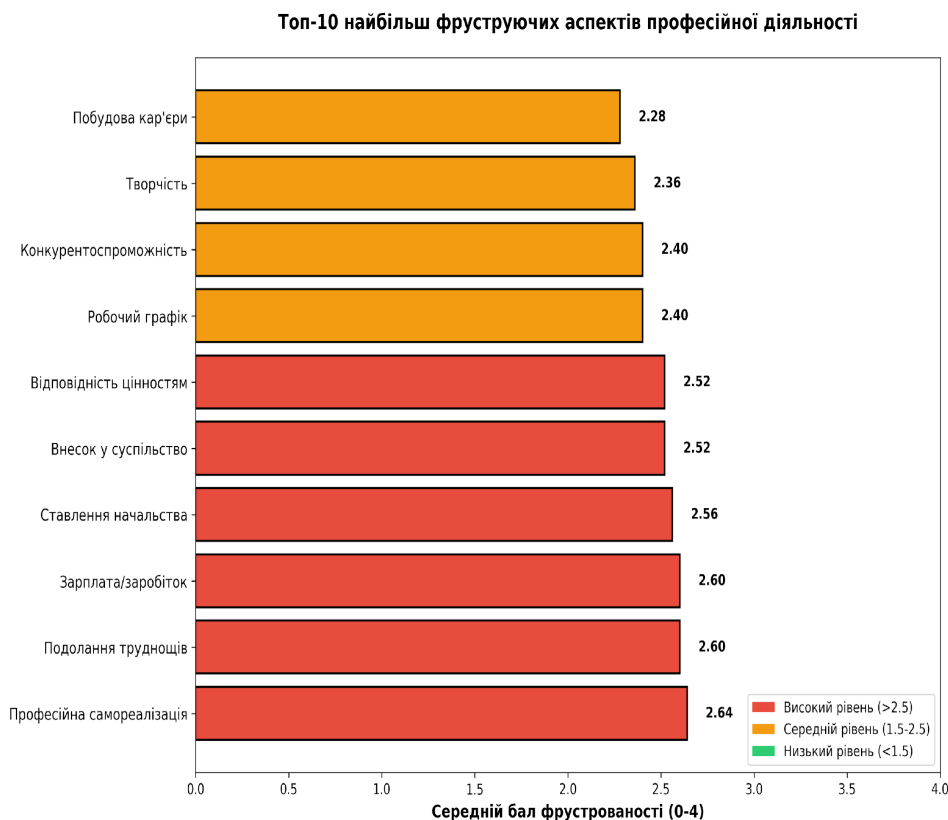


Рис. 2.3. Результати дослідження найбільш фруструючих аспектів професійної діяльності адвокатів за методикою діагностики професійної фрустрованості (n=25)

Таким чином, результати діагностики професійної фрустрованості підтверджують наявність значних проблем у професійній самореалізації адвокатів. Загальний високий рівень фрустрованості (36,4 бала) у поєднанні з тим, що 20% адвокатів перебувають у стані вираженої професійної фрустрованості, свідчить про актуальність розробки та впровадження програм психологічної підтримки адвокатів.

Психологічні ознаки кризи професійної самореалізації за авторським опитуванням

Для поглибленого дослідження специфічних психологічних ознак кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану було застосовано авторське опитування. Результати діагностики дозволили ідентифікувати специфічні ознаки кризи професійної самореалізації у досліджуваній вибірці.

Результати дослідження ключових ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за авторським опитуванням представлено в таблиці 2.5.

№	Психологічна ознака кризи	Кількість осіб	Відсоток (%)
1	Зниження впевненості у професійних компетенціях	17	68,0
2	Зниження професійної самооцінки	16	64,0
3	Відчуття самотності та браку підтримки	16	64,0
4	Внутрішній конфлікт між професійним обов'язком та власною безпекою	15	60,0
5	Ознаки професійного вигорання	14	56,0
6	Тривога через неможливість реалізувати потенціал	13	52,0
7	Переживання втрати професійного сенсу	12	48,0
8	Думки про зміну професії	12	48,0

Таблиця 2.5. Результати дослідження ключових ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за авторським опитуванням (n=25)

Аналіз даних таблиці 2.5 засвідчує високу поширеність різноманітних ознак і проявів кризи професійної самореалізації у досліджуваній вибірці адвокатів. Найбільш поширеною ознакою кризи є зниження впевненості у власних професійних компетенціях, яке відзначають 68% адвокатів. Це вказує на те, що адвокати в складних умовах воєнного стану втрачають віру у власну професійну спроможність, що може призводити до уникнення складних завдань та зниження якості надання правничої допомоги. Тривожним є той факт, що 64% адвокатів повідомляють про зниження професійної самооцінки та відчуття самотності, браку підтримки з боку колег і професійного середовища. Це свідчить не лише про індивідуально-психологічні труднощі, а

й про системні проблеми у професійній спільноті адвокатів, дефіцит взаємопідтримки. Встановлено специфічний для адвокатів внутрішній конфлікт між професійним обов'язком допомагати людям та потребою у власній безпеці (60% адвокатів). Особливої уваги заслуговує виявлення ознак професійного вигорання у 56% адвокатів, що становить більше половини вибірки. Професійне вигорання є критичним станом (проявляється в емоційному виснаженні, байдужості до клієнтів і зниженні оцінки власних професійних досягнень), що потребує термінової психологічної допомоги. Цей показник узгоджується з високим рівнем професійної фрустрованості, виявленим за попередньою методикою. Високі показники вигорання у поєднанні з високою тривогою (за результатами HADS) та високою професійною фрустрованістю є характерними ознаками кризи професійної самореалізації. Майже половина адвокатів (48%) переживають втрату професійного сенсу та розглядають можливість зміни професії, що є найбільш серйозною ознакою кризи професійної самореалізації. Це може призвести до втрати цінних кадрів та зниження загального рівня професіоналізму серед адвокатів, а також має негативні наслідки як для індивідуального професійного розвитку, так і для функціонування адвокатської системи загалом.

Нижче, на рисунку 2.4. та рисунку 2.5 наведено узагальнюючі результати дослідження ключових ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за авторським опитуванням.

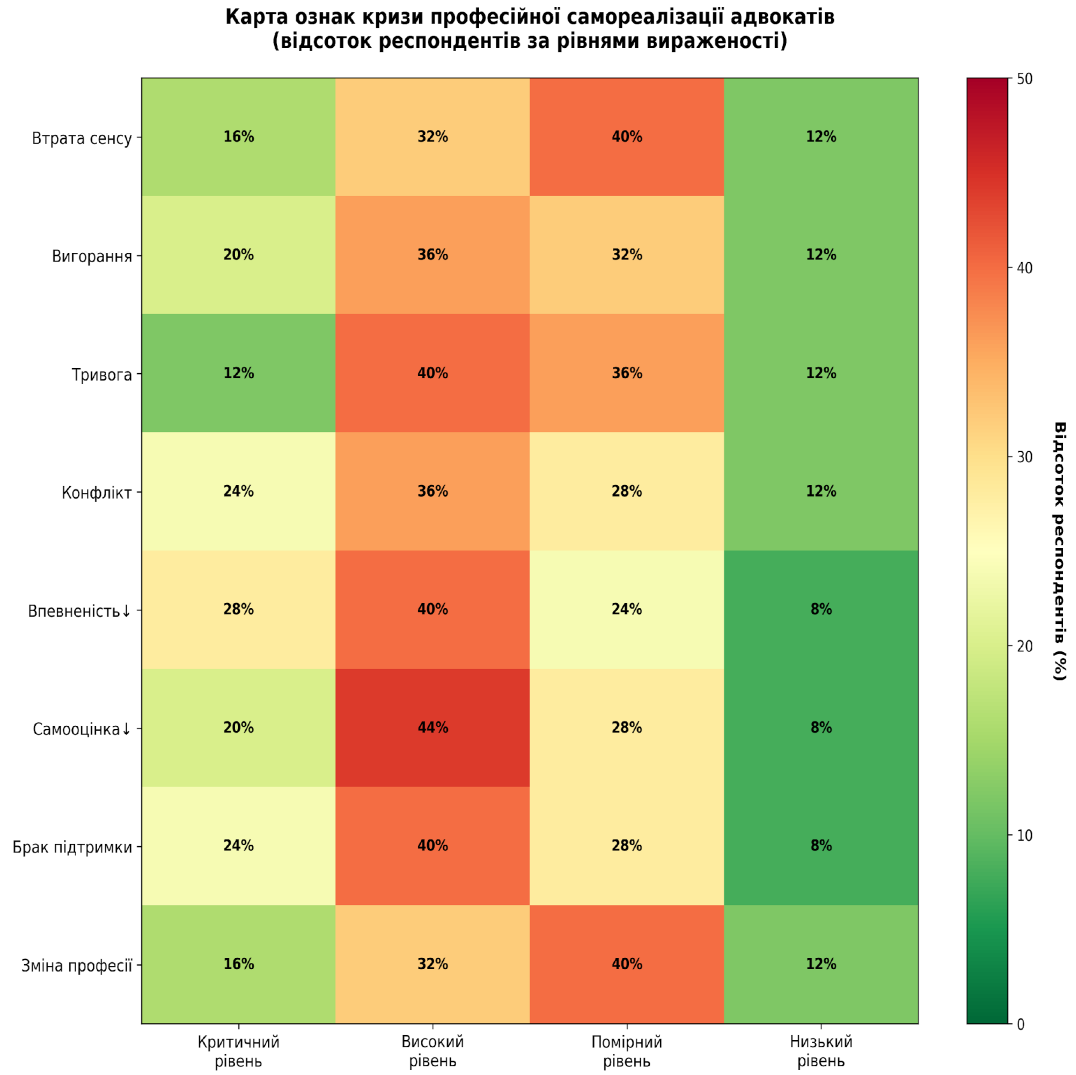


Рис. 2.4. Результати дослідження ключових ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за авторським опитуванням

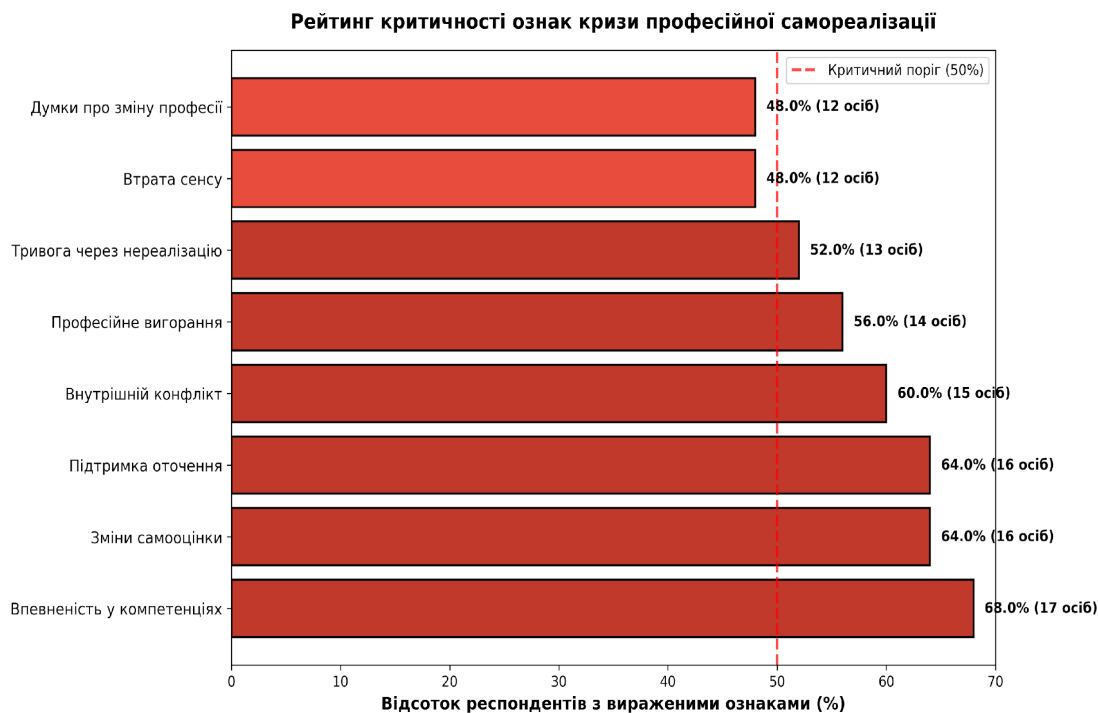


Рис. 2.5. Результати дослідження рейтингу критичності ознак кризи професійної самореалізації адвокатів за авторським опитуванням

Аналіз чинників, що перешкоджають професійній самореалізації, виявив комплекс зовнішніх та внутрішніх факторів (за частотою згадувань):

1) Фізична та психологічна небезпека (відзначили 76% адвокатів) - постійна загроза життю та здоров'ю внаслідок військових дій створює хронічний стресогенний фон професійної діяльності.

2) Емоційне виснаження (68%) - тривале перебування у стані стресу призводить до вичерпання психологічних ресурсів та зменшення адаптаційного потенціалу.

3) Брак фінансування (60%) - економічна нестабільність і зниження платоспроможності клієнтів обумовлює фінансову невизначеність адвокатів.

4) Евакуація та втрата офісу (52%) - руйнування звичної інфраструктури професійної діяльності порушує звичну структуру професійної діяльності.

5) Загроза незалежності судової системи (48%) - загроза незалежності судової системи підриває основи правої держави та знецінює професійні зусилля адвокатів.

Таким чином, результати авторського опитування підтверджують масштабність та багатогранність кризи професійної самореалізації адвокатів. Високі відсотки адвокатів з вираженими ознаками кризи (від 48% до 68% за різними показниками) свідчать про системний характер проблеми, що потребує розробки та впровадження комплексної психологічної підтримки адвокатів.

2.3. Опис змісту робочого зошита психологічної самодопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи та результати його апробації

На підставі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами розроблено робочий зошит «Шлях крізь кризу до нових смислів» - прикладний інструмент психологічної самодопомоги адвокатам для полегшення ознак прояву кризи професійної самореалізації під час війни.

Мета розробки робочого зошита - створити доступний інструмент психологічної самодопомоги, який допоможе адвокатам самостійно розпізнавати, усвідомлювати та долати прояви кризи професійної самореалізації в умовах воєнного стану, підтримувати психологічне благополуччя та відновлювати професійний сенс діяльності.

Робочий зошит розроблено в електронному форматі PDF обсягом 37 сторінок. Електронний формат забезпечує зручність використання в повсякденній роботі, швидке поширення серед цільової аудиторії, доступність для адвокатів з різних регіонів України, можливість самостійного друку необхідних розділів та оперативного оновлення контактної інформації.

До основних частин робочого зошита входять: теоретичні знання про кризу, практичні вправи для полегшення її проявів, щоденник для самоспостереження, а також інформація з контактними лініями психологічної підтримки. Структура послідовно проводить користувача від розуміння природи кризи до освоєння конкретних способів її подолання та відстеження власних змін.

Теоретична (психоедукаційна) частина (сторінки 2-7) пояснює, як проявляється криза професійної самореалізації під час війни: емоційні прояви (тривога, втрата сенсу, виснаження), когнітивні (нав'язливі думки, сумніви у компетентності), фізичні (м'язове напруження, труднощі з розслабленням) та поведінкові (уникнення контактів з клієнтами, прокрастинація).

Розділ про етапи кризи (початок, загострення, переосмислення, вихід) допомагає побачити свій стан як процес, що змінюється. Це знижує тривогу та допомагає знайти внутрішні ресурси. Інструмент швидкої самодіагностики дозволяє оцінити рівень кризи за шкалою від 0 до 24 балів: низький (0-7), помірний (8-14) та високий (15-24) рівні.

Практична частина (сторінки 7-29) містить 17 практичних технік, розподілених за категоріями:

1) Техніки роботи з тривожністю: «5-4-3-2-1» (концентрація на відчуттях), «Дихання 4-7-8» (регуляція нервової системи), «Контейнер для тривог» (відкладання тривожних думок), «СТОП-техніка» (робота з негативними думками).

2) Техніки подолання професійного вигорання: «Енергетичний аудит» (аналіз джерел енергії), «Ритуали переходів» (розмежування роботи та особистого життя), «Мікро-перерви» (запобігання втомі).

3) Техніки відновлення професійного сенсу: «Три кола сенсу» (пошук глибинних мотивів), «Переформулювання ролі» (перебудова професійної ідентичності).

4) Техніки підвищення самооцінки: «Щоденник професійних перемог» (фіксація досягнень), «Захист від внутрішнього критика» (робота з самокритикою).

5) Техніки балансу між допомогою та самозбереженням: «Матриця рішень» (оцінка складних ситуацій), «Робота з провиною» (опрацювання почуття провини).

6) Техніки соціальної підтримки: «Карта підтримки» (пошук джерел підтримки), «Взаємодопомога» (обмін досвідом з колегами).

7) Техніки самотурботи: «Базові потреби» (контроль фізичного стану), «Острівці задоволення» (створення позитивних моментів).

Щоденникова частина (сторінки 29-31) призначена для щоденної рефлексії: оцінка тривоги та енергії (шкала 0-10), визначення головного виклику дня, фіксація застосованих технік, запис трьох щоденних перемог, планування. Тижневий огляд передбачає аналіз динаміки показників, ефективності технік та планування подальших дій.

Інформаційно-довідковий блок (сторінки 32-37) містить інформацію про критерії необхідності звернення до психолога, контакти національних «гарячих ліній» психологічної підтримки, контакти психологічної служби НААУ, онлайн-платформи психологічної допомоги, план використання робочого зошита на перші 30 днів, список рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів.

Робочий зошит відрізняється від загальних інструментів самопомоги орієнтацією на специфіку адвокатської практики під час війни:

1) Професійна спрямованість. Усі техніки враховують специфіку роботи адвоката: роботу зі стресовими ситуаціями, прийняття етично складних рішень, конфлікт між обов'язком допомагати та самозбереженням.

2) Зручність використання. Електронний формат та короткі техніки (від 3-5 до 10-15 хвилин) дозволяють використовувати робочий зошит безпосередньо під час роботи.

3) Збереження професійної ідентичності. Робочий зошит фокусується на відновленні професійного сенсу, що важливо для профілактики професійного вигорання.

4) Відповідність стилю мислення юристів. Чітка логічна структура, покрокові алгоритми відповідають звичному стилю роботи адвокатів.

5) Можливість самостійного використання. Формат самодопомоги враховує обмежений доступ до психологічної підтримки під час війни.

Для оцінки ефективності робочого зошта проведено апробацію за участю 10 практикуючих адвокатів, які переживають кризу професійної самореалізації різного ступеня вираженості. Апробація тривала 4 тижні і включала: вступну зустріч з презентацією робочого зошта; щоденне самостійне використання адвокатами; щотижневі телефонні інтерв'ю для моніторингу; фінальне структуроване інтерв'ю після завершення.

Для оцінки ефективності використовувалися кількісні та якісні критерії. Кількісні критерії: зміни показників кризи (порівняння до та після апробації); зміни рівня тривоги та енергії за щоденниковими записами; систематичність використання робочого зошта. Якісні критерії: оцінка корисності робочого зошта; відгуки про найефективніші техніки; виявлені труднощі використання; намір продовжувати використання; готовність рекомендувати колегам.

Результати апробації продемонстрували високу ефективність розробленого робочого зошта. У адвокатів відмічено зниження показників кризи, зниження рівня тривоги та підвищення рівня енергії, а також високу систематичність використання - більшість учасників заповнювали щоденник регулярно. Найефективнішими техніками за відгуками учасників були: «Щоденник професійних перемог» - систематична фіксація досягнень допомагає підтримувати професійну самооцінку; «5-4-3-2-1» для швидкого зниження гострої тривоги через концентрацію на відчуттях; «Три кола сенсу» для переосмислення професійної ролі та відновлення мотивації; «Ритуали

переходів» для покращення балансу між роботою та особистим життям; «Матриця рішень» для зменшення внутрішнього конфлікту при прийнятті складних рішень. Загальна оцінка робочого зошита: 90% учасників оцінили робочий зошит як «дуже корисний» або «надзвичайно корисний»; 80% зазначили намір продовжувати використання; 100% учасників рекомендували б робочий зошит колегам. Учасники апробації найбільш цінними аспектами робочого зошита визнали: професійну спрямованість технік (адаптацію до реалій адвокатської практики); зрозумілість викладу (відсутність складної психологічної термінології); чіткість інструкцій (покрокові алгоритми); гнучкість використання (можливість обирати техніки залежно від ситуації); компактність вправ (більшість технік займають 5-15 хвилин).

Апробація також виявила обмеження робочого зошита: троє учасників відзначили складність початку систематичного використання через брак часу; п'ятеро учасників зазначили, що в дні з високою тривогою складно дотримуватися регулярності; двоє учасників з високим рівнем кризи відзначили недостатність лише робочого зошита, що підтверджує необхідність професійного супроводу при вираженій кризі.

Аналіз результатів апробації дозволив виділити основні механізми впливу робочого зошита:

1) Зниження тривоги. Теоретична (психоедукаційна) частина пояснює симптоми кризи як нормальну реакцію на екстремальні умови, що знижує тривогу щодо власного стану.

2) Відновлення контролю. Конкретні техніки саморегуляції повертають адвокатам почуття суб'єктності та допомагають перейти від пасивної позиції до активних дій.

3) Зміна негативних думок. Техніки роботи з думками формують більш реалістичне сприйняття себе та ситуації.

4) Активізація самотурботи. Структуровані практики допомагають не ігнорувати власні потреби і формують звичку піклуватися про них.

5) Розвиток рефлексії. Систематичне ведення робочого зошита сприяє усвідомленню власних станів і формує навичку відстежувати динаміку та коригувати стратегії.

6) Формування звички самотурботи. Регулярне використання робочого зошита перетворює самотурботу на систематичну практику.

7) Пошук нового екзистенційного сенсу. Техніки допомагають переосмислити професійну роль адвоката в умовах війни.

Таким чином, результати апробації показали, що робочий зошит «Шлях крізь кризу до нових смислів» є ефективним, доступним та практично корисним інструментом самодопомоги для адвокатів, які переживають кризу професійної самореалізації під час війни. Результати підтверджують його вплив на зниження симптомів кризи при систематичному використанні. Висока оцінка корисності (90% учасників) свідчить про відповідність робочого зошита реальним потребам адвокатів. Основні сильні сторони робочого зошита: поєднання теорії та практичних технік, вплив на всі прояви кризи, зручний формат для регулярного використання, можливість відстеження динаміки через щоденник, можливість індивідуального підбору інтенсивності використання, орієнтація на специфіку роботи адвоката, чіткі критерії необхідності професійної допомоги. Виявлені обмеження інструменту: потреба в початковій мотивації та здатності до систематичної роботи, обмежена ефективність при високому рівні кризи без професійного супроводу, залежність результатів від регулярності використання, складність ведення щоденника в найкризовіші періоди, відсутність персонального супроводу. На основі результатів апробації рекомендується: використовувати робочий зошит як інструмент самодопомоги при низькому та помірному рівні кризи, як доповнення до професійної допомоги - при високому, проводити вступні заняття для підвищення мотивації використання робочого зошита, створювати групи підтримки для обміну досвідом, розробити цифрову версію з нагадуваннями, поєднувати використання робочого зошита з

консультаціями психолога при високому рівні кризи, адаптувати методологію для інших юридичних професій. Високий рівень прийняття робочого зошита учасниками свідчить про можливість широкого впровадження його в системі психологічної підтримки юридичної спільноти. Водночас, виявлені обмеження вказують на необхідність розглядати робочий зошит як один з елементів комплексної підтримки, що включає професійне консультування, групову підтримку та організаційні заходи зі зниження професійного стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження підтвердило наявність кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану та продемонструвало ефективність розробленого інструменту психологічної самодопомоги для полегшення ознак її проявів:

1) За допомогою комплексу психодіагностичних методик (Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), Методика діагностики професійної фрустрованості (автор - Столярчук О.А.)) та авторського опитування виявлено найпоширеніші ознаки кризи професійної самореалізації адвокатів: підвищену тривогу (40% респондентів), високий рівень професійної фрустрованості (20%), ознаки професійного вигорання (56%), відчуття втрати сенсу діяльності (48%), зниження професійної самооцінки (64%), незадоволеність можливостями професійної самореалізації (68%). Специфіка кризи полягає в її екзистенційному характері, внутрішньому етичному конфлікті між професійним обов'язком допомагати та потребою в безпеці, об'єктивних зовнішніх бар'єрах самореалізації (загроза незалежності судової системи, фізична небезпека, економічна нестабільність) та суперечливості емоційних переживань.

2) Розроблений робочий зошит «Шлях крізь кризу до нових смислів» включає теоретичну (психоедукаційну) частину, систему практичних технік

саморегуляції (17 технік за 7 категоріями), рефлексивний щоденник самоспостереження та інформаційно-довідковий блок. Ключова особливість робочого зошита - його орієнтація на специфіку адвокатської діяльності в умовах війни: всі техніки та приклади адаптовані до реалій роботи адвокатів, враховують виявлені стресори професійної діяльності, відповідають професійній культурі юристів, можуть застосовуватися в робочому графіку та спрямовані на збереження професійної ідентичності.

3) Апробація робочого зошита підтвердила його ефективність у зниженні проявів кризової симптоматики при систематичному використанні. Високий рівень прийняття учасниками апробації (90% оцінили як корисний, 80% зазначили намір продовжувати використання, 100% рекомендували б колегам) свідчить про його відповідність реальним потребам адвокатів. Якісний аналіз дозволив виявити ключові механізми психологічного впливу робочого зошита: нормалізацію кризових переживань, відновлення почуття контролю, зміну дисфункціональних переконань, формування рефлексивних навичок, переосмислення сенсу професійної діяльності. Встановлено, що робочий зошит є ефективним інструментом первинної самодопомоги та профілактики для адвокатів з низьким або помірним рівнем кризи, проте при високому рівні кризової симптоматики потребує доповнення професійним психологічним супроводом.

4) Результати дослідження створюють підґрунтя для впровадження комплексної системи психологічної підтримки адвокатів та інших представників юридичних професій в умовах воєнного стану, важливим елементом якої може стати розроблений робочий зошит.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження ознак кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану та розроблено практичний інструментарій для полегшення ознак кризових проявів.

Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки:

1) Теоретичний аналіз засвідчив, що криза професійної самореалізації є природною реакцією особистості на екстремальні умови професійної діяльності та може мати як конструктивний (трансформація особистості, перехід на вищий рівень розвитку), так і деструктивний (емоційне вигорання, професійна деформація) характер. Повномасштабна війна виступила потужним зовнішнім чинником виникнення кризи через порушення базових потреб у безпеці, систематичні порушення гарантій адвокатської діяльності, психологічне перевантаження та невизначеність професійного майбутнього.

2) Емпірично підтверджено наявність кризи професійної самореалізації у значної частини адвокатів, що проявляється у професійній фрустрованості, тривозі, професійному вигоранні, відчутті втрати сенсу професійної діяльності, зниженні професійної самооцінки, незадоволеності можливостями професійної самореалізації. Специфіка кризи полягає в її екзистенційному характері та внутрішньому етичному конфлікті між професійним обов'язком допомагати та потребою в самозбереженні. Найкритичнішими факторами виступають фізична та психологічна небезпека, емоційне виснаження, загроза незалежності судової системи та економічна нестабільність.

3) Розроблений авторський робочий зошит «Шлях крізь кризу до нових смислів» об'єднує теоретичну (психоедукаційну) частину, систему практичних технік саморегуляції, інструменти для саморефлексії та інформаційно-довідковий блок. Унікальність робочого зошита полягає в його

повній адаптації до специфіки адвокатської діяльності в умовах війни, що забезпечує високу практичну цінність та прийнятність інструменту професійною спільнотою адвокатів.

4) Апробація підтвердила ефективність робочого зошита як інструменту первинної психологічної самодопомоги для адвокатів з низьким та помірним рівнем кризи. Механізмами психологічного впливу виступають нормалізація переживань, відновлення відчуття контролю, зміна негативних думок, розвиток здатності до самоаналізу та переосмислення професійної ролі. При високому рівні кризи робочий зошит рекомендується використовувати як доповнення до професійного психологічного супроводу.

5) Результати дослідження створюють основу для побудови комплексної системи психологічної підтримки адвокатів в умовах воєнного стану, що поєднує інструменти самодопомоги, професійний психологічний супровід, організаційну підтримку з боку професійних об'єднань та розвиток стратегій колективної стійкості. Розроблений робочий зошит може бути адаптований для інших представників юридичних професій та фахівців допомагаючих спеціальностей, що працюють в екстремальних умовах.

6) Перспективами подальших досліджень є вивчення довгострокових ефектів використання робочого зошита, дослідження специфіки кризи у різних категорій адвокатів, розробка комплексних програм психологічного супроводу, вивчення особистісних ресурсів конструктивного подолання кризи та аналіз феномену професійного зростання після травматичного досвіду по завершенні активної фази воєнного конфлікту. Таким чином, дослідження підтверджує, що криза професійної самореалізації адвокатів в умовах воєнного стану є системним явищем, яке потребує спеціалізованої психологічної підтримки. Розроблений інструмент психологічної самодопомоги демонструє практичну ефективність у полегшенні ознак кризових проявів та може стати важливим елементом системи збереження

психологічного здоров'я та професійної дієздатності адвокатів в екстремальних умовах.

СПИСОК ОПРАЦЬОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. 2010. № 1. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/186> (дата звернення: 01.10.2025).

2. Балахтар В. В. Кризові стани у процесі професійного становлення фахівця соціальної роботи. Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. пр. Полтава, 2017. Вип. 19. С. 22–27. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/8469> (дата звернення: 01.10.2025).

3. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю, (Полтава, 23 берез. 2017 р.). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 31–36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/7947> (дата звернення: 01.10.2025).

4. Беляєва А. М. Сутність професійної самореалізації юриста. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 15. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14977813>

5. Бобир О. І. Вектори професійної реалізації випускників закладів вищої освіти освітньо-професійної програми «Образотворче мистецтво». Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 61 (1). С. 113–116. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/innped_2023_61%281%29__23 (дата звернення: 02.10.2025).

6. Большакова А. М. Особистісна реалізованість і ставлення студентів до себе у професійній сфері. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 1. С. 103–113. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_1_12 (дата звернення: 01.10.2025).

7. Бринза І. В. Психологічний портрет особистості у стані професійної кризи. Наука і освіта. 2005. № 5–6. С. 12–14. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4641/1/Бринза.pdf> (дата звернення: 02.10.2025).
8. Вербицька Л., Коновалова О. Психологічні особливості перебігу переживання професійної кризи. Молодий вчений. 2024. № 3 (127). С. 46–50. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-3-127-3>
9. Волошенко М. Етапи професійного саморозвитку особистості. Social Work and Education. 2023. Vol. 10, No. 3. P. 336–347. DOI: 10.25128/2520-6230.23.3.7
10. Гарасимів Т. З., Базарник Б. І. Самореалізація як соціальний розвиток особистості. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2016. № 837. С. 218–223. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnulpurn_2016_837_37 (дата звернення: 03.10.2025).
11. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materials IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieka – 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemysł : Nauka i studia, 2013. S. 21–26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1709/1/Гомонюк13.pdf> (дата звернення: 02.10.2025).
12. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2005. 192 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0405U003689> (дата звернення: 01.10.2025).
13. Гура Т. Є., Мостова Т. О. Професійна фрустрованість учителів початкової школи в умовах змін. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 125–129. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.22>

14. Дрозд О. В., Гнатуша Н. В. Психологічні аспекти емоційного вигорання правників в умовах війни. Габітус. 2024. Вип. 65. С. 225–228. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/40.pdf> (дата звернення: 04.10.2025).
15. Зарицька В. В. Феномен самореалізації у психологічному дискурсі. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2023. Вип. 68. С. 47–57. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.04>
16. Зошій І. Вплив стресогенних факторів на професійну діяльність юристів в умовах воєнного стану. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2024. Вип. 22. С. 57–62. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.22.7>
17. Ізовітова Л. У Молдові адвокати обговорили ризики професії. Виступ під час Міжнародної конференції Союзу адвокатів Республіки Молдова. НААУ. 2023. 11 верес. URL: <https://unba.org.ua/news/print/8325-u-moldovi-advokati-obgovorili-riziki-profesii.html> (дата звернення: 04.10.2025).
18. Каліщук С. М. Прикладні моделі психологічного супроводу особистості у кризі. Габітус. 2023. Вип. 46. С. 144–151. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/46-2023/23.pdf> (дата звернення: 01.10.2025).
19. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 7. С. 35–39. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6069/1/Кокун_2014.pdf (дата звернення: 02.10.2025).
20. Копилова С. В., Дробот О. В. Самоактуалізація, самовдосконалення, самореалізація як складові життєвого шляху особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. № 6. С. 1–9. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/6_2024.pdf (дата звернення: 01.10.2025).
21. Кривоконь Н. І. Кризові ситуації особистості: підходи до типологізації та значення в аспекті розвитку соціальних послуг. Вісник

Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2013. № 1065, вип. 52. С. 215–219. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2013_1065_52_50 (дата звернення: 03.10.2025).

22. Кузьмін В. В. Концептуалізація понять «кар'єра» та «кар'єрні стратегії» в роботах зарубіжних і вітчизняних соціологів. Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого. Серія: Філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2021. № 1. С. 206–220. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnyua_2021_1_14 (дата звернення: 02.10.2025).

23. Куліш В. І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2009. № 5. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/162627> (дата звернення: 05.10.2025).

24. Логвиненко В. Соціально-філософський аналіз поняття «самореалізація». Філософія та політологія в контексті сучасної культури. 2013. № 3 (6). С. 114–119. URL: <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/view/260> (дата звернення: 02.10.2025).

25. Максименко С. Д., Осьодло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип. 8. С. 3–19. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/index.php/2227-6246/article/view/162000> (дата звернення: 04.10.2025).

26. Маятіна Н. Дослідження проблеми самореалізації у професійній діяльності. Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору. 2024. № 94 (II). С. 248–255. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2024.94.21>

27. Мілорадова Н. Е., Шевченко В. В. Компетентнісний підхід як методологічна основа дослідження професійної компетентності особистості.

Габітус. 2020. Вип. 16. С. 233–237. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.16.38>

28. Мосійчук В. В. Кризи професійного становлення як умова розгортання самореалізації особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 14. URL: <http://ten.ztu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/160855> (дата звернення: 03.10.2025).

29. Мосійчук В. В. Нормативна криза фахової готовності: психологічні особливості переживання. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/158931/158179> (дата звернення: 03.10.2025).

30. М'яленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705480/1/mjalenka-maket.pdf> (дата звернення: 03.10.2025).

31. Неграш О. І. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. Науковий журнал «Габітус». 2023. № 56. С. 179–182. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.33>

32. Огнев'юк Т. За лінією фронту: як зберегти ментальне здоров'я юристу в умовах війни. Юридична газета. 2024. № 17–20 (775–778). URL: <https://yur-gazeta.com/dumka-eksperta/za-linieyu-frontu-yak-zberegiti-mentalne-zdorovya-yuristu-v-umovah-viyni.html> (дата звернення: 05.10.2025).

33. Остапенко Л., Шандрук А. Особливості діяльності адвокатури в умовах воєнного стану. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки. 2023. № 2 (38). С. 176–179. DOI: <http://doi.org/10.23939/law2023.38.176>

34. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.

Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8786/1/Radchuk%202.pdf> (дата звернення: 02.10.2025).

35. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721217/1/Психологія%20життєвої%20кризи-\(нау.к.моногр.\)-1998.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721217/1/Психологія%20життєвої%20кризи-(нау.к.моногр.)-1998.pdf) (дата звернення: 02.10.2025).

36. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 16–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5 (дата звернення: 02.10.2025).

37. Саннікова О. П., Демінська К. В. Професійне вигорання адвокатів: аналіз суб'єктивних переживань. Актуальні проблеми психології особистості: теорія, досвід, практика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (28–29 квіт. 2022 р.). Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. С. 52–57. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16039/1/Sannikova%20Olha%20Pavlovna%202022%20.pdf> (дата звернення: 02.10.2025).

38. Сидоренко А. Психологічний зміст самореалізації особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2025. № 84 (2). С. 162–169. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-84-2-162-169>

39. Скиданова Ю. О. Вплив війни на психічне здоров'я працівників адвокатури. Психічне здоро'я та резильєнтність особистості : колективна монографія / Академія праці, соціальних відносин і туризму ; за заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : ФОП Гуляєв О. В., 2025. С. 349–356. URL: https://zenodo.org/records/14765840/files/Монографія_2025_7.pdf?download=1 (дата звернення: 05.10.2025).

40. Столярчук О. А. Апробація методики діагностики професійної фрустрованості особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2025. Вип. 1. С. 125–129. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.23>

41. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 78–82. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45737/> (дата звернення: 04.10.2025).

42. Твердохлебова Н. Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : зб. тез доп. наук.-практ. конф., 30 берез. 2018 р. Харків : ХНУВС, 2018. С. 207–210. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/38878> (дата звернення: 04.10.2025).

43. Тимошенко Н. Професійна самореалізація як один із компонентів професійного самовдосконалення особистості. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. 2013. Вип. 121 (2). С. 158–161. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2013_121\(2\)__40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2013_121(2)__40) (дата звернення: 03.10.2025).

44. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. Київ : ІЗМН, 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 360 с.

45. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації. Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матеріали методолог. семінару НАПН України (24 берез. 2016 року) / за ред. акад. НАПН України С. Д. Максименка. Київ, 2016. С. 19–35. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709896/1/МОЖЛИВОСТІ%20ПІДТРИМАННЯ%20ПСИХОЛОГІЧНОГО%20ЗДОРОВ'Я%20ОСОБИСТОСТІ%20В%20УМОВАХ%20ТРИВАЛОЇ%20ТРАВМАТИЗАЦІЇ.pdf> (дата звернення: 01.10.2025).

46. Франкова А. Юрист часів війни: сьогодення та перспективи. Pravo.ua. 2023. 27 берез. URL:

<https://pravo.ua/iuryst-chasiv-viiny-sohodennia-ta-perspektyvy/> (дата звернення: 04.10.2025).

47. Циганюк Ю., Гончаров М. Дотримання гарантій адвокатської діяльності в Україні в умовах воєнного стану: проблеми та шляхи їх вирішення. Аналітично-порівняльне правознавство. 2025. № 2. URL: <https://unba.org.ua/publications/10234-dotrimannya-garantij-advokats-koi-diyal-nosti-v-ukraini-v-umovah-voennogo-stanu-problemi-ta-shlyahi-ih-virishennya.html> (дата звернення: 06.10.2025).

48. Як адвокату підсилити власну стресостійкість та які інструменти для цього існують. Закон і Бізнес. 2025. 24 січ. URL: <https://zib.com.ua/ua/165227.html> (дата звернення: 06.10.2025).

49. Підтримку ментального здоров'я адвокатів поставлять на платформу. НААУ. 2025. 24 січ. URL: <https://unba.org.ua/news/9899-pidtrimku-mental-nogo-zdorovya-advokativ-postavlyat-na-platformu.html> (дата звернення: 06.10.2025).

50. Стрес і вигорання в адвокатській практиці: причини, наслідки, рішення. НААУ. 2025. 20 трав. URL: <https://unba.org.ua/news/10282-stres-i-vigorannya-v-advokats-kij-praktici-prichini-naslidki-rishennya.html> (дата звернення: 06.10.2025).

51. Onishchuk Y. V. Organizational and legal bases of activity advocacy of ukraine in military condition. The Russian-Ukrainian war (2014–2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. P. 1235–1239. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-223-4-154>

Додаток А

Методика діагностики професійної фрустрованості особистості

(автор - Столярчук О.А.)

Застосування методики дозволяє зафіксувати загальний рівень професійної фрустрованості як ймовірну ознаку переживання особистістю кризи професійного розвитку, а цільовий аналіз відповідей респондента на окремі питання може виявити чинники цієї кризи.

Інструкція: Перечитайте кожне з питань та виберіть найбільш прийнятний для вас варіант відповіді, позначивши його у відповідній колонці таблиці.

Бланк методики діагностики рівня професійної фрустрованості

Чи задоволені ви:		Цілко м так	Загалом так	Важко відповіст и	Загалом ні	Цілко м ні
1	Своєю посадою/ професійним статусом (наприклад, приватний підприємець чи фрілансерка)	0	1	2	3	4
2	Рівнем своєї зарплатні/заробітку	0	1	2	3	4
3	Стосунками з колегами по роботі	0	1	2	3	4
4	Ставленням до вас начальства/ контролюючих органів	0	1	2	3	4
5	Рівнем теперішньої професійної самореалізації	0	1	2	3	4

6	Можливістю побудови кар'єри	0	1	2	3	4
7	Робочим графіком	0	1	2	3	4
8	Робочим навантаженням	0	1	2	3	4
9	Побутовими умовами праці	0	1	2	3	4
10	Рівнем власної конкуренто- спроможності	0	1	2	3	4
11	Якістю своєї професійної діяльності	0	1	2	3	4
12	Можливістю професійного розвитку	0	1	2	3	4
13	Ефективністю подолання труднощів у професійній діяльності	0	1	2	3	4
14	Внеском своєї праці у розвиток суспільства	0	1	2	3	4
15	Можливістю проявляти творчість у професії	0	1	2	3	4
16	Відповідністю професії Вашим життєвим цінностям	0	1	2	3	4

Опрацювання результатів: підрахунок здійснюється сумуванням балів за всіма питаннями та визначається рівень професійної фрустрованості особистості: низький (діапазон балів від 1 до 20), середній (діапазон балів від 21 до 33), високий (від 34 до 64).

Низький рівень професійної фрустрованості характеризується епізодичною легкою дратівливістю, незначною психоемоційною напругою при зіткненні фахівця із перешкодами у процесі виконання завдань

професійної діяльності. Ці емоційні реакції можуть лише тимчасово знижувати ефективність професійної діяльності та швидко минають, коли особистість усуває перешкоди та вирішує проблеми, самотужки досягаючи поточної мети без значної психофізіологічної напруги.

Середній рівень професійної фрустрованості виникає через значні труднощі чи невдачі у професійній діяльності, коли особистість не може досягти мети, виконати поставлені завдання або стикається з проблемами, які здаються важкими для вирішення. Цей рівень фрустрованості проявляється через відчутне розчарування, злість, занепокоєння чи тривогу, може супроводжуватись зменшенням професійної активності і зниженням ефективності діяльності. Для подолання фрустрованості цього рівня потрібна психічна мобілізація фахівця, доречною для нього є зовнішня підтримка та допомога.

Високий рівень професійної фрустрованості особистості проявляється через глибоке розчарування, злість, сум, тривалий пригнічений настрій, почуття безпорадності та спустошеності, які виникають внаслідок серйозних або тривалих невдач, неподоланих перешкод, нереалізованих планів і нездійснених мрій у професійному житті. Стійкий високий рівень фрустрованості є ознакою переживання фахівцем кризи професійного розвитку, потребує значної активізації його життєвих ресурсів, суттєвої соціальної підтримки та психологічної допомоги.

Додаток Б*Авторське опитування***Авторське опитування для адвокатів, які продовжують професійну діяльність в Україні**

Мета дослідження: Виявити психологічні ознаки та прояви кризи професійної самореалізації адвокатів в умовах військового конфлікту.

Інструкція: Просимо вас відповісти на запитання, вибравши один варіант відповіді, який найбільш точно відображає вашу думку або ситуацію. Будьте щирі.

1. Наскільки часто ви відчуваєте почуття втрати сенсу у своїй професійній діяльності?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко або ніколи

2. Чи спостерігаєте ви у себе ознаки професійного вигорання (емоційне виснаження, відчуженість від роботи, знижена продуктивність)?

- Виразні ознаки, потребую допомоги
- Помітні ознаки, але справляюсь
- Легкі ознаки
- Не спостерігаю

3. Як часто ви відчуваєте тривогу, падіння настрою (відчуття смутку, розчарування) через неможливість реалізувати свій професійний потенціал?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко

4. Чи виникає у вас внутрішній конфлікт між потребою допомагати людям та власним виживанням та безпекою?

- Так, дуже гострий конфлікт
- Так, помітний конфлікт
- Дещо відчуваю
- Практично не відчуваю

5. Наскільки впевнені ви у своїх професійних компетенціях та можливості бути корисним адвокатом в нових умовах?

- Впевненість істотно знизилась
- Впевненість дещо знизилась
- Впевненість залишилась на тому ж рівні
- Впевненість зросла

6. Чи спостерігаєте ви у себе зміни в самооцінці внаслідок неможливості реалізувати професійні цілі?

- Істотне зниження самооцінки
- Помітне зниження
- Незначне зниження
- Зміни відсутні

7. Які з наступних факторів найбільше перешкоджають вашій професійній самореалізації? (можна обрати кілька)

- Евакуація та втрата офісу
- Фізична та психологічна небезпека
- Брак фінансування
- Емоційне виснаження
- Незалежність судової системи під загрозою
- Інше: _____

8. Якою мірою ви відчуваєте підтримку та розуміння від колег, близьких, професійного середовища?

- Відчуваю значну самотність і брак підтримки

- Підтримка епізодична та недостатня
- Отримую достатню підтримку
- Відчуваю гарну підтримку оточення

9. Чи розглядаєте ви можливість залишити адвокатську професію?

- Серйозно розглядаю
- Розглядаю як варіант
- Інколи думаю про це
- Не розглядаю

Дякуємо за участь у дослідженні!

Результати опитування будуть конфіденційні та використані для аналізу психологічних аспектів кризи самореалізації адвокатів та розроблення рекомендацій для психологічної і професійної підтримки.