

**Митина Антонина Олеговна**

генеральный директор

ООО «Юридическая компания «По Праву»

г. Пенза, Пензенская область

юрист, член Ассоциации юристов России

магистрант

НИУ ВШЭ

г. Москва

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ КОУЧИНГА ПРИ РАБОТЕ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЮРИСТА СУДЕБНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются предпосылки профессионального стресса юристов, а также особенности судебной деятельности специалистов. Особое внимание уделяется анализу коучинговых методов при работе с юристами судебной специализации как непосредственно перед судебными заседаниями и после процесса, так и в повседневной деятельности юриста.*

***Ключевые слова:** коучинг, право, юрист, коучинговые методы, работа с состоянием, юриспруденция, стресс, выгорание.*

Профессиональная деятельность юристов связана с высоким уровнем требований, избыточным давлением и постоянными переработками. Эмоциональные и психосоциальные нагрузки способствуют высокому уровню стресса в профессии, что подтверждается различными исследованиями и статистическими данными.

Около 67% юристов считают свою работу более напряженной по сравнению с другими профессиями, а 80% указывают, что работа является основным источником стресса. 62% юристов считают свою работу частично стрессовой, а 23% – чрезмерно стрессовой. Профессия юриста входит в тройку самых нервных, уступая только социальным работникам и медсестрам [5–7].

В США провели первое официальное исследование, касающееся проблем юристов, о которых обычно не принято говорить в профессиональной среде: алкогольной и наркотической зависимости, психических проблемах и о том, как с этим борются компании. Ведущие консультанты отвечали неохотно, но и их ответов оказалось достаточно, чтобы продемонстрировать остроту проблемы. 28% юристов страдают депрессией, а 20,6% имеют проблемы с алкоголем, и это только часть выявленных проблем [8].

К основным факторам, способствующим росту уровня стресса в профессии, можно отнести следующие.

1. Высокие требования и давление. Юристы часто сталкиваются с серьезными профессиональными вызовами и вынуждены быстро принимать решения, что повышает уровень стресса.

2. Ненормированный рабочий день. Постоянная переработка является частью профессии, что негативно сказывается на физическом и психическом здоровье.

3. Эмоциональные аспекты работы. Работа с трудными клиентами, судебными делами, требующими эмоциональных усилий, а также управление рисками и конфликтами создают дополнительное напряжение.

4. Отсутствие поддержки и ресурса. Незнание методов самопомощи и отсутствие эффективных механизмов поддержки на рабочем месте, недостаточная коммуникация с коллегами и руководством могут усугубить стресс и привести к выгоранию.

Отдельно важно отметить сложность судебно-претензионной работы и участия в судебных процессах. Эта деятельность требует от юристов специфических знаний и навыков, отличных от других видов юридической деятельности.

Юрист, сопровождающий дела в судах, должен не только хорошо разбираться в законах, но и уметь правильно интерпретировать их с учетом судебной практики. Это включает в себя умение строить аргументацию, подготавливать процессуальные документы, собирать доказательства и работать с ними. Судебные процессы часто занимают месяцы, что требует от юриста не только умения

строить стратегию и планировать, но и выдержки, постоянного контроля за ходом дела.

Кроме того, судебная работа требует особого подхода к организации взаимодействия как с судом, так и с другими участниками процесса (оппонентами, экспертами, свидетелями и т. д.).

Судебные дела часто связаны с высоким уровнем стресса, как для клиентов, так и для юристов. Конфликты, которые решаются в суде, обычно эмоционально заряжены, а иногда и достаточно сложны с моральной точки зрения.

Судебные процессы могут быть эмоционально изнурительными, как для юристов, так и для их клиентов. Каждый случай требует не только юридической экспертизы, но и способности справляться с психологическим давлением, которое сопровождает каждое судебное заседание.

Важно отметить, что в судебной практике результат всегда непредсказуем. Судебное разбирательство – это борьба, где каждая ошибка может стоить победы в процессе, а результат не всегда зависит от объективных факторов, что также способствует неопределенности и создает дополнительное давление.

Все большую актуальность приобретает психологическая работа с юристами, направленная на поддержание их профессиональной устойчивости и эффективности.

Применение коучинговых методов и технологии может стать мощным инструментом для работы с состоянием юриста, особенно в контексте судебной специализации.

### *Использование коучинговых методов для анализа и осознания текущего состояния*

В коучинговой парадигме особое внимание уделяется осознанию своего состояния. Это осознание способно помочь юристу разобраться в своих чувствах, мыслях и эмоциях, а также понять, как это влияет на его работу. Коуч при работе с юристом или юрист в ходе самопомощи и рефлексии может использовать коучинговые вопросы для того, чтобы выявить источники стресса или определить свои сильные и слабые стороны: «какие 3 шага я сделаю, чтобы сегодня быть

максимально эффективным?», «как я могу улучшить свои аргументы?», «какие вопросы мне стоит задать свидетелям?»).

Перед судебным заседанием важен правильный настрой, чтобы юрист чувствовал уверенность, сосредоточенность и был готов к эмоциональным и интеллектуальным вызовам. Коучинговые методы для самостоятельной настройки помогают юристу справиться с волнением, стрессом и повысить свою эффективность. Можно выделить несколько методов, которые могут быть использованы.

Метод визуализации (мысленного репетирования), целью которого является создание позитивной визуализации успешного исхода: перед судебным процессом закрыть глаза и представить себе весь процесс от начала до конца в позитивном ключе. Юрист визуализирует, как он уверенно заходит в зал суда, излагает свои аргументы, как судья и коллеги его слушают, как клиент чувствует поддержку, и как он добивается желаемого результата. Позитивная визуализация помогает уменьшить тревогу и настроиться на победу, а также повысить уверенность в своих действиях. Одновременно с визуализацией может быть применен метод якорения.

При работе с состоянием юриста могут быть использованы приемы медитации и дыхательные практики, помогающие снять нервное напряжение, успокоить внутренний диалог и подготовиться к стрессовой ситуации. Важность этих методов неоднократно отмечал в своих трудах Амирам Элуорк [3].

В целях освобождения от страха и неопределенности путем рационального подхода к ситуации может быть использован метод «Реалистичный анализ». Это упражнение помогает уменьшить беспокойство перед процессом, осознав, что юрист уже подготовлен и может контролировать основные аспекты процесса. В рамках использования данного метода юрист анализирует возможные сценарии судебного процесса, определяя, какие шаги он предпримет в каждой ситуации, какие у него есть аргументы, доказательства, и какие действия он может предпринять, если что-то пойдет не так.

Наряду с рассмотренными методами и приемами могут быть использованы методы работы с внутренним критиком, а также методы, направленные на управление эмоциями через физические ощущения тела.

Эти коучинговые методы могут помочь судебному юристу не только подготовиться эмоционально и психологически, но и усилить уверенность в своих действиях, повысить концентрацию и снизить стресс перед судебным процессом.

*Использование коучинговых методов, направленных  
на развитие профессиональных навыков и установление границ*

Использование коучинговых технологий может помочь юристу определить области, в которых требуется дополнительное развитие и рост. Это может включать в себя как юридические знания, так и навыки управления временем, стрессом и общением с клиентами. Коучинг помогает выстроить план действий для достижения целей и повышения уверенности в своих силах.

Одно из возможных направлений данной работы может состоять в организации процесса овладения способами ориентировки в продуктивных и непродуктивных стратегиях взаимодействия с участниками проблемных ситуаций, овладении репертуаром способов разрешения конфликтных ситуаций [2].

Развитию навыка постановки целей, стратегического планирования и приоритизации задач может способствовать применение Метода SMART, матрицы Эйзенхауэра, тайм-блокинг.

Коучинговые методы помогают разработать стратегии для снижения стресса, работы с эмоциями и нахождения баланса между работой и личной жизнью. Это важно для предотвращения выгорания и поддержания мотивации. В литературе неоднократно отмечалось, что судебные дела и юридическая практика могут быть чрезвычайно стрессовыми. Однако успешные юристы понимают, как управлять этим стрессом, находя время для восстановления и отдыха. Они понимают, что здоровье – это приоритет [4].

В сфере права часто возникают ситуации, когда необходимо жестко разграничивать личное пространство и рабочие обязательства. Коучинг помогает разработать стратегии для эффективного управления временем и энергией, что

позволяет сохранить баланс между профессиональной деятельностью и личной жизнью.

Коучинг помогает юристу сфокусироваться на своих долгосрочных целях и установить четкие приоритеты.

### *Коучинговые приемы рефлексии и работы с обратной связью*

Коучинг предоставляет собой уникальное пространство для саморазмышлений, что помогает юристу присвоить достижения и осознать ошибки. Обратная связь от коуча и коллег позволяет выстроить конструктивную критику и выработать планы по улучшению работы и взаимоотношений в коллективе.

Рефлексия после судебного заседания имеет колоссальное значение, и создает предпосылки для анализа ситуации и повышения осознанности. После каждого судебного заседания полезно ответить на несколько вопросов:

- Что мне удалось хорошо выполнить в процессе работы?
- Что могло бы быть сделано по-другому?
- Как я себя чувствовал(а) в процессе работы, и что мне помогло поддержать энергию и концентрацию?

Эти вопросы помогают юристу не только анализировать свою работу, но и понять, как его эмоциональное состояние повлияло на результаты.

Для рефлексии может использоваться техника Пять почему. Этот метод помогает юристу глубже понять причины своих сомнений, страхов или стресса, например, перед важным делом. Юрист задает себе вопросы «почему» несколько раз, чтобы выявить корневую причину проблемы и найти пути для ее решения.

Вопрос: «Почему я переживаю перед этим делом?»

Ответ: «Потому что я не уверен в подготовке».

Вопрос: «Почему я не уверен в подготовке?»

Ответ: «Потому что мне не хватает информации о последних изменениях в законодательстве».

И так далее, пока не выявится корень проблемы, что позволит принять меры для изменения ситуации.

Ежедневная работа юристов характеризуется постоянным давлением сроков и обстоятельств, усложнением законов и правовых процедур, необходимостью постоянного обновления информации о юриспруденции, доктрине и законах, высоким уровнем требований со стороны клиентов, конкуренцией с коллегами, систематическими переработками, постоянным интеллектуальным напряжением, контактом с конфликтами, агрессией и обвинениями, участие в сложных и противоречивых процессах, нередко требующих внутренней борьбы с личными моральными ценностями» [1]. В связи с этим коучинговые методы в работе с юристами судебного профиля имеют огромный потенциал эффективности. Прежде всего коучинг способствует росту уверенности юристов в сложных ситуациях, развивает навыки, которые помогают им стать эффективнее, действовать более аргументированно.

Коучинг, не заменяя собой постоянное профессиональное развитие юриста, способствует уверенному снижению стресса и эмоционального выгорания юристов, а также обеспечивает сохранение здорового баланса между профессиональной деятельностью и личной жизнью, что способствует росту эффективности и повышает качество жизни.

### ***Список литературы***

1. Морозов А.В. Психология профессиональной деятельности адвоката / А.В. Морозов, С.П. Жданов, Л.И. Красавчикова [и др.] // Психология и право. – 2019. – Т. 9. №2. – С. 84–94. – EDN FIYAYY
2. Хохлова Н.И. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций юристами зрелого возраста / Н.И. Хохлова, Л.В. Шibaева // Северный регион: наука, образование, культура. – 2024. – Т. 25. №1. – С. 48–53. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-7. – EDN YOCHYR
3. Amiram Elwork Stress Management for Lawyers: How to Increase Personal and Professional Satisfaction in the Law. Vorkell Group Inc. 3rd ed. 2007. 305 p.
4. Nancy Levit, Douglas O. Linder The Happy Lawyer: Making a Good Life in the Law. Oxford university press, 2010. 399 p.

5. Thomas Connelly Research: Almost 70% of lawyers believe they work in the most stressful profession [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.legal-cheek.com/2016/10/research-almost-70-of-lawyers-believe-they-work-in-the-most-stressful-profession/> (дата обращения 13.03.2025).

6. Главные источники стресса в профессии юриста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalinsight.ru/articles/glavnye-istochniki-stressa-v-professii-yurista/?ysclid=m8711j0214758159148> (дата обращения 13.03.2025).

7. Квач А. Юристов признали самыми нервными работниками / А. Квач [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legal.report/yuristov-priznali-samymi-nervnymi-rabotnikami/?ysclid=m87136dwyp286564265> (дата обращения: 13.03.2025).

8. Алкоголь, депрессия и прочие неприятности юристов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.ru/story/205624/?ysclid=m8714jkyis640767887> (дата обращения 13.03.2025).