

наук.-практ. конф., 20 травня 2011 р.: [матеріали доповідей і виступів] / Відп. за випуск М. І. Скригонюк. – К.: ВПЦ “Київський університет”, 2011. – Вип. 4. – 193 с. – С. 67-69.

Скрыгонюк Н. И. Закон узаконения законного себя с участием умудренной человеческой массы (элементы плебсологической как философско-правовой системы)

В аспекте современной украинской философии права автор исследует проблему определения понятия и структуры Закона узаконения законного себя с участием умудренной человеческой массы как одного с основных институтов плебсологии. В статье рассматриваются также вопросы значения данного закона плебсологии для жизнедеятельности человека, общества и государства.

Ключевые слова: философия права, плебсология, закон узаконения законного себя с участием умудренной человеческой массы.

Skrygoniuk M. The rules for legalizing a person her/himself on the legal grounds with the participation of wise human mass (elements of plebsology as a philosophical legal system)

The author researches the problem of determining a conception and a structure of the rules for legalizing a person her/himself on the legal grounds with the participation of wise human mass as one of the most essential institutions of plebsology in the aspect of the modern Ukrainian legal philosophy. In the article the issues of importance for these plebsology rules for human life activity, society and state are being studied.

Key words: legal philosophy or philosophy of law, plebsology, the rule for legalizing a person her/himself on the legal grounds with the participation of wise human mass

**Черновський О. К., Скуляк І. А.
Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича**

ПРОФЕСІЙНА ВТОМА АБО СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ СУДУ

В статті розкрито витоки та зміст поняття емоційне вигорання. Досліджено 4 психологічні моделі, що описують феномен емоційного вигорання. Представлено симптоми емоційного вигорання та запропоновані шляхи попередження та профілактики цього явища.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, професійна втома, психологічні травмуючі обставини, стрес на робочому місці.

Проблема професійного стресу набула особливої гостроти в наш час. В умовах сучасного постіндустріального суспільства міняється ставлення працівників органів судової влади до службової діяльності: втрачається впевненість у стабільності свого соціального та матеріального положення, загострюється конкуренція в робочих колективах, постійні та різкі зміни в національному законодавстві щодо судової системи призводять до відчуття професійної незахищеності, в цілому ритм життя стає більш напруженим та підвищуються вимоги до якості життя і праці. Паралельно в суспільстві зростає увага до вивчення “людського фактору”, особливостей психологічних процесів, якостей та особистісних характеристик спеціалістів стресогенних професій у зв’язку з ускладненням професійних завдань, досліджуються причини скорочення професійного довголіття.

Увага до розробки психологічної проблематики стресу пояснюється її прямим взаємозв’язком з вимогами сучасного життя. Складності в адаптації, нездатність

виносити високе професійне навантаження, різноманітні форми “особистого неблагополуччя” (феномен психічного виснаження, деперсоналізація, відчуження, професійно-особистісні деформації) – це перелік проблем, які сьогодні справедливо сприймаються суспільством як безпосередня загроза якості життя та психічному здоров'ю особистості.

На сьогоднішній день постійно зростає кількість публікацій з даної проблематики, створюються різноманітні центри, які спеціалізуються на дослідженнях стресу, вже розроблено низку програм та тренінгів, які мають профілактичну функцію. Синдром вигорання став об'єктом дослідження української та російської наукових спільнот, до числа яких відносяться, Н. М. Булатевич [1], Н. Є. Водоп'янова [2], А. Б. Леонова [3], І. В. Семашка [4], Г. Г. Шиханцев [5] та інші науковці. Разом з тим, причини і симптоми емоційного вигорання суддів, та шляхи його профілактики на даний час недостатньо досліджені, що негативно відображається на вирішенні практичних питань у галузі підвищення ефективності та якості здійснення судочинства. Надзвичайно актуальною сьогодні є проблема розробки та впровадження механізму подолання синдрому професійного “вигорання” у службовій діяльності суддів.

Мета статті – дослідити причини виникнення та симптоми емоційного вигорання працівників суду, а також запропонувати профілактичні заходи.

Власне сама професійна діяльність працівників органів судової влади передбачає емоційну насиченість та наявність високого відсотку факторів, що викликають стрес. В реальних умовах службової діяльності особистість судді піддається тиску зі сторони психотравмуючих обставин – характер організації праці, психологічний тиск з боку керівництва, адвокатів, прокурорів та колег, чисельні зміни національного законодавства тощо. В результаті емоції можуть проявлятися амбівалентно: задоволення щодо ухваленого вироку та встановлення істини у справі, відчуття власної значимості для суспільства, повага зі сторони колег та керівництва, а з іншого боку – пригнічення відносно прийнятого рішення по справі, почуття відповідальності за долю іншої людини тощо.

Розкриваючи зміст поняття емоційне вигорання необхідно зазначити, що, власне, сам термін “вигорання” був введений американським психіатром Х. Дж. Фрюденбергером в 1974 році для характеристики психологічного стану здорових людей, які мають постійне та інтенсивне спілкування в напруженій атмосфері за родом своєї діяльності. Вже в 1976 році соціальний психолог К. Маслаш визначила такий стан як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, критичного ставлення до роботи та втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів [6].

Спочатку вважали, що діагностичними характеристиками синдрому емоційного вигорання є стан душевних мук з відчуттям власної безпорадності. Згодом симптоматика даного синдрому суттєво розширилась за рахунок психосоматичного компоненту. Дослідники стали розглядати даний синдром з психосоматичним самопочуттям, характеризуючи його як стан, що передуює хворобі. В Міжнародній класифікації хвороб синдром емоційного вигорання віднесено до категорії Z73 – “стрес, пов'язаний з труднощами підтримання нормального способу життя”. В

результаті, синдром вигорання – не просто результат стресу, а результат некерованого стресу [0].

На сьогоднішній день в психологічній науці існує 4 моделі, що описують феномен емоційного вигорання:

Однофакторна модель (А. Пайніс). В рамках даної моделі синдром вигорання представлено як стан психічного, когнітивного та емоційного виснаження, викликаний тривалим перебуванням в емоційно-напружених ситуаціях. Виснаження розглядається як основний фактор вигорання, інші прояви дисгармонії переживань та поведінки вважаються наслідками.

Двофакторна модель (Д. Дірендок, У. Шафелі). Вигорання зводиться до двохвимірної конструкції: емоційне виснаження та деперсоналізація. Емоційне виснаження є афективним компонентом для якого типовим є скарги на власне самопочуття, фізичний стан, нервові напруження. Деперсоналізація проявляється у зміні ставлення до себе та свого оточення і визначається як установочний компонент.

Трьохфакторна модель (К. Маслаш, С. Джексон). Синдром вигорання складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основа психічного вигорання і проявляється в заниженому емоційному фоні, байдужості або в надмірній емоційній збудженості. Деперсоналізація проявляється в деформації відносин з оточенням. Редукція особистісних досягнень може проявлятися або в тенденції оцінювати себе, занижуючи професійні досягнення та успіхи, або зменшуючи власні достоїнства, обмежуючи свої можливості та зобов'язання по відношенню до інших [6].

Чотирьохфакторна модель (В. Шваб). В цій моделі один з компонентів розділено на два окремі фактори: деперсоналізація пов'язана з роботою та з реципієнтами, а емоційне виснаження – з психологічним кліматом в колективі та з вмінням індивіда протистояти стресу.

В зарубіжній та вітчизняній літературі термін “психічне вигорання” використовується поряд з термінами “професійного вигорання”, “емоційного вигорання”, “інформаційний невроз” та “синдрому професійної втоми”. Сьогодні в психологічній науці існує низка різноманітних дефініцій феномену “вигорання”, які розглядають останній як дистрес, як механізм психологічного захисту, як результат невідповідності між особистістю та роботою, а також як результат невідповідності між вимогами висунутими до працівника та його ресурсами. На сьогоднішній день дослідниками вивчено понад 100 симптомів емоційного вигорання. Посилаючись на декларований симптомокомплекс вигорання, виділимо найбільш характерні для працівників судової влади:

– Зміни в поведінці: посилюється небажання виходити на роботу, спостерігаються часті спізнення, уповільнений розгляд справи, прагнення до усамітнення, збільшується вживання кави, алкоголю, часте паління, втрачається здатність відновити сили за вихідні;

– Зміни в емоційній сфері: втрата почуття гумору, виникає постійне відчуття вини, підвищена дратівливість на роботі та вдома, з'являється почуття байдужості, а з часом – безсилля;

– Зміни в мисленні: наполегливо з'являється думка звільнитись, знижується здатність до тривалої концентрації уваги, виникає ригідність мислення, посилюються

підозрілість та недовірливість, з'являється негативне ставлення до службових обов'язків, домінує стурбованість про власні потреби;

– Зміни в стані здоров'я: порушення сну, підвищується чутливість до інфекційних захворювань, незначна хвороба може протікати тривалий час, втома та відчуття виснаження супроводжують особу весь робочий день.

Стрес на робочому місці – це, перш за все, невідповідність між особистістю та вимогами, які до неї висуваються, та є ключовим компонентом синдрому емоційного вигорання. До основних організаційних факторів, що спонукають вигорання особистості, відносяться: високе робоче навантаження; відсутність або недостатня підтримка колег та керівництва; низька заробітна плата; висока відповідальність за свою роботу; необхідність ззовні проявляти емоції, які не відповідають реаліям тощо.

Для працівників судових органів важливими є не тільки матеріальні стимули, а й моральні, особливо: потреба у визнанні, самоствердженні, самовираженні, самореалізації тощо. Система заохочень може включати оголошення подяки, вручення цінного подарунку, подання на нагородження відомчими та державними відзнаками та інше. Дуже важливо для людини знати, що її праця буде об'єктивно оцінена.

Отже, професійне вигорання представляє собою комплекс психічних переживань та поведінки, котрі впливають на працездатність, фізичне та психологічне самопочутті, а також на міжособистісні стосунки працівників. Вигорання звичайно є наслідком професійних стресів, але його розвиток може не обмежуватись тільки професійною діяльністю, а проявляється в різних сферах життя людини, представляючи його так звані екзистенціальні наслідки.

Проаналізовані ознаки емоційного вигорання дають можливість виділити два основні шляхи профілактики цього явища:

1. “допоможи собі сам” – працівники судових органів, використовуючи методи саморегуляції та релаксації, можуть самостійно ліквідувати перші симптоми емоційного вигорання;

2. професійна допомога спеціалістів – необхідно звернутись за психологічною підтримкою до спеціалізованих установ (органів) або професіоналів (колег, керівників, психологів).

Долаючи емоційне вигорання власними зусиллями необхідно пам'ятати, що базовою складовою емоційного інтелекту є розуміння і правильна взаємодія зі своїм внутрішнім світом, самим собою. Необхідно виховувати вміння слухати, розуміти та керувати своїми почуттями, емоціями, вміти гідно оцінити себе. Важливо об'єктивно розібратись із власними ресурсами, визначити ті якості характеру, котрі реально зможуть допомогти зберегти запас життєвих сил та досягти успіху, необхідно підвищити рівень самопізнання, неупереджено виділяти свої сильні та слабкі сторони.

Як показують наукові дослідження надійною протидією будь-якому стресу є заняття спортом, а також корисними антистресовими засобами є захоплення, інтереси та хобі, що непов'язані з роботою.

Головна роль у боротьбі з симптомом вигорання належить, перш за все, особі, що прагне подолати цей стан. Профілактика емоційного вигорання працівників судових органів може відбуватись кількома шляхами:

– визначення короткострокових та довгострокових цілей у професійній діяльності та особистому житті, а також з'ясування балансу інтересів між

поставленими цілями;

– досягнення короткострокових цілей в професійній діяльності є успіхом, котрий підвищує міру самомотивації;

– використання так званих “технічних перерв”, необхідних для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);

– освоєння шляхів управління стресом – підвищення кваліфікації, створення в організації сприятливого соціально-психологічного клімату, побудова “мостів” між роботою та домом, організація спеціальних тренінгів, навчання прийомам релаксації, ауторегуляції, самопрограмування;

– професійний розвиток та самоудосконалення (одним із способів запобігання професійному вигоранню є обмін професійною інформацією з представниками інших служб, прокуратура, слідство);

– уникнення непотрібної конкуренції (іноді бувають ситуації, коли її неможливо уникнути, але надмірна боротьба за кар’єрні перемоги породжує тривогу, агресивність тощо);

– дотримання здорового способу життя (збалансоване харчування, обмеження вживання алкоголю, відмова від паління тощо).

На нашу думку, з метою збереження потенціалу соціально-психологічного здоров’я працівників судових органів надзвичайну актуальність має створення в структурі судових органів спеціальної служби з профілактики професійних психологічних ризиків. Одним із завдань програми має стати створення служби довіри, розробки спеціальних тренінгових комплексів, направлених на психологічне розвантаження, зняття втоми тощо, а також загальна профілактика синдрому вигорання. До функціональних обов’язків служби повинні увійти розробка методологічних основ, періодичне діагностування окремих працівників та загального клімату в колективі, проведення багаторівневої профілактичної програми та низка інших заходів.

Перший етап програми – це анкетування суддів. На другому етапі проводиться обробка даних та відповідно до отриманих результатів розробляється план дій: складання програми профілактичних заходів; суддям у яких виявлено синдром вигорання, бажано надати допомогу як можна раніше. Такий підхід допоможе працівникам Феміди прожити власне професійне життя в гармонії з самим собою і з максимальною користю для держави. Кожному службовцю необхідно стати своїм власним кваліфікованим спеціалістом щодо подолання стресу, навчитись виділяти пріоритети, налаштуватись на позитивні зміни в способі життя, долати повсякденну рутину.

Отже, своєчасна профілактика та діагностика синдрому вигорання або так званої “професійної втоми” у суддів та їх помічників сприятиме зниженню числа професійних помилок при ухваленні рішень, сумлінному ставленню до своїх професійних обов’язків, підвищенню відповідальності за прийняті рішення тощо. В результаті, покращення умов та оптимізація характеру праці, налагодження міжособистісних взаємовідносин в колективі, контроль зі сторони професіоналів реакції-відповіді на схильність до емоційного вигорання детермінує підвищення якості роботи та збільшення довіри до діяльності судових органів.

Використані джерела:

1. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання : автореф. ... канд. психол. наук. – К. : 2004. – 20 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. – СПб. : Изд-ва Питер, 2008. – 336 с.
3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2000. – № 3.
4. Семашка И. В. Эмоциональное выгорание и профессиональная деятельность судьи // Роль правоохранительных органов в современном обществе: проблемы научно-практического обеспечения : материалы Всероссийской научно-практической конференции (7-8 апреля 2005 г.). – Улан-Удэ : Изд-во Вост.-Сиб. ин-та МВД РФ, 2005. - С. 336-339.
5. Шиханцев Г. Г. Юридическая психология. – М. : Зеркало-М, 2006. – 272 с .
6. Maslach C. and Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. Journal of 18.Rada R. E., C.Johnson-Leong. Stress, burnout and depression among dentists. // JADA. – 2004. – 135 pp.

Черновский О. К., Скуляк И. А. Профессиональная усталость или синдром эмоционального выгорания работников судебных органов

В статье раскрыты истоки и содержание понятия эмоционального выгорания. Изучены 4 психологических модели, которые описывают феномен эмоционального выгорания и предложены способы предупреждения и профилактики этого явления.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, профессиональная усталость, психологически травмирующие обстоятельства, стресс на рабочем месте.

Chernovskiy O., Skulyak I. Professional fatigue or emotional burnout syndrome the judiciary

The article is devoted to origins and content the concept of emotional burnout. Studied 4 psychological models, which describe the phenomenon of emotional burnout and offered ways of prevention and the prophylactic of this phenomenon.

Keywords: emotional burnout syndrome, professional fatigue, psychologically traumatic circumstances, stress in the workplace.

ІСТОРІЯ ДЕРЖАВИ І ПРАВА

Ель-Кафарна М. С.

Інститут держави і права імені В. М. Корецького НАН України

ОСОБЛИВОСТІ МІЖНАРОДНО-ПРАВОВОГО СТАТУСУ ПАЛЕСТИНИ В 1917–1947 РОКАХ

У Статті розглядається історія становлення міжнародно-правового статусу Палестини в 1917-1947 роках. Аналізується декларація Бальфура.

Ключові слова: Декларація Бальфура, ООН, Палестина.

Про актуальності правового врегулювання близькосхідної проблеми свідчить те, що більше третини резолюцій та інших документів Організації Об'єднаних Націй присвячено саме цій тематиці. Незважаючи на те, що вчені і політики різних країн протягом понад півстоліття намагаються розв'язати Гордіїв вузол близькосхідних проблем, ця проблема досі залишається не вирішеною. Одним з ключових питань