

Свтушенко О.Н.,

*д-р політ. наук, професор, завідувач кафедри
публічного управління та адміністрування
Чорноморський національний університет
ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

Светликова О. В.,

*магістрант, Інститут державного управління
Чорноморський національний університет
ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ ПРАЦІВНИКА АПАРАТУ СУДУ

В статті проаналізовані основні механізми психологічного захисту працівників апарату суду та суддів, такі як раціоналізація, витіснення, проекція, деперсоналізація, заміщення, компенсація, сублімація, катарсис, регресія. А також така форма психологічного захисту працівників судових органів як синдром емоційного «вигорання». Зазначено, що психологічні механізми захисту – це структурні компоненти особистості, що захищають її від внутрішньої емоційної напруги, тривоги, страху. Обґрунтовано, що вказані механізми психологічного захисту спрацьовують лише коли використовуються в системі, адже по одинці вони можуть й не бути ефективними. В умовах постійного стресу психіка людини змушена вдаватись до одного, кількох, чи органічного поєднання багатьох механізмів захисту. Визначено основні недоліки організації психологічного захисту в органах судової системи та запропоновані заходи щодо профілактики та подолання негативних впливів на психіку в процесі професійної діяльності.

Ключові слова: стрес, психіка людини, психологічний захист, механізми психологічного захисту, емоційне вигорання.

Постановка та актуальність проблеми. В сучасному світі кожна людина щодня стикається з багатьма факторами стресу: вдома, на роботі, на вулицях, і, навіть під час відпочинку. Це зумовлено тим, що людина живе в суспільстві, тому не може абстрагуватися від джерел стресу – неприємних ситуацій, конфліктів тощо. А оскільки значну частину свого життя майже кожна людина присвячує роботі, саме там вона потрапляє у стресові ситуації найчастіше. Особливої гостроти стрес набуває у сфері професійної діяльності людей, які щоденно стикаються з негативною енергією. Це працівники соціальної сфери, медицини, правоохоронних органів (прокуратура, поліція і т.п.), установ виконання покарань, військові тощо. Постійного негативного впливу зазнають також працівники судової системи та судді. В Україні з кожним днем зростає рівень злочинності, суди завантаженні величезною кількістю справ; рівень стресу посилює озлобленість працівників судів на фоні недостатнього фінансового забезпечення та відсутності належного захисту від ймовірних загроз та посягань на їх життя та здоров'я з боку кримінальних елементів. Саме тому надзвичайної актуальності набуває питання дослідження методів психологічного захисту суддів та працівників апарату суду.

Ступінь вивчення проблеми. Методи психологічного захисту давно перебувають під пильною увагою науковців, серед яких О.К. Черновський [5], М.Л.

Авраменко [1], А.В. Зінченко [3], М.Й. Варій [2], А.А. Шиліна [6], А.В. Ташликова [3], Ф.В. Бассін [3] та інші, однак питання комплексного дослідження засобів захисту працівників саме судової системи від негативних ситуацій залишається недостатньо дослідженим.

Надзвичайно актуальною є тема дослідження методів психологічного захисту працівників суду та вироблення рекомендацій щодо подолання проявів професійної незадоволеності державних службовців в Україні.

Мета статті – виявити основні причини стресу та професійного вигорання працівників судової системи та сформулювати методи психологічного захисту суддів та працівників апарату суду.

Виклад основного матеріалу. В умовах сучасного постіндустріального суспільства змінюється 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 стресоген-

них професій у зв'язку з ускладненням професійних завдань, досліджуються причини скорочення професійного довголіття [5, с. 63].

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 [5, с.64].

Працівники апарату суду не менше, ніж судді, знають психологічного впливу з боку професійного оточення. Секретарі судового засідання постійно пропусають через себе емоції учасників процесу, які проявляються під час засідань. А оскільки люди дуже рідко перебувають в суді з власної волі, то і емоції, як правило, негативні. Рідко люди випромінюють радість і щастя, хіба що у випадку усиновлення через суд, коли люди радіють, що за допомогою судового процесу матимуть дитину. Решта випадків – сум, страх, ненависть, байдужість, злість, безвихідь. Все, про що розповідають у судовому засіданні, це неприємні історії, починаючи зі сварок сусідів у цивільних справах і закінчуючи описом жорстоких вбивств та звалтувань у кримінальних справах. Не брати близько до серця таку інформацію може лише вкрай байдужа людина або працівник, професійно «вигорівший» та неприйнятний до чужого болю.

Психіка починає захищатись від травмуючих емоційних переживань, які пригнічують людину. Даний психічний феномен був відкритий і описаний ще Зигмундом Фрейдом та його донькою Анною Фрейд, які розглядали психологічний захист, як неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмуючих або неприйнятних емоційних переживань. Їх послідовники підкреслювали, що психологічний захист становить ряд специфічних

прийомів переробки переживань, що нейтралізують патогенний вплив, який ці переживання можуть надавати. А.В. Зінченко, аналізуючи розуміння змісту та ролі механізмів психологічного захисту для особистості у психологічній літературі, відмічає, що усі захисні механізми мають дві загальні характеристики. По-перше, вони, як правило, несвідомі, тобто діють переважно на несвідомому рівні. По-друге, вони спотворюють, заперечують чи фальсифікують реальність [3, с. 214].

Р.А. Зачепицький визначає психологічний захист як пасивно-оборонні форми реагування в патогенній життєвій ситуації, Ф.В.Бассін – як психічну діяльність, спрямовану на спонтанне викорінення наслідків психічної травми, В.А. Ташликова – як захисні адаптивні механізми, спрямовані на редукцію патогенної емоційної напруги, оберігаючи від хворобливих відчуттів і спогадів і подальшого розвитку психологічних та фізіологічних порушень [3, с. 214].

На думку А.А. Шиліної психологічний захист – це поняття глибокої психології, що означає несвідомлюваний психічний процес, спрямований на мінімізацію негативних переживань [6, с. 356].

Більшість учених згодні, що механізми захисту мають такі загальні властивості: вони діють у підсвідомості, індивід не усвідомлює, що з ним відбувається, вони перекручують, заперечують або фальсифікують дійсність, вони діють у ситуаціях конфлікту, фрустрації, стресу. Мета психологічного захисту знизити емоційну напруженість і запобігти дезорганізації поведінки, свідомості і психіки індивіда.

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі протилежні наслідки для психіки людини: позитивні (усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань) та негативні (не вирішує самої проблеми, а часто ще й ускладнює її). Відповідно до впливу на проблему особистості психологічний захист поділяється на такі різновиди: 1) конструктивний (проблему не вирішує, але й не ускладнює); 2) деструктивний (ускладнює проблему, погіршує ситуацію для особистості). Останній різновид зустрічається частіше.

Зупинимось детальніше на механізмах психологічного захисту (Табл.1) [2], які є діями свідомості, що стабілізують стан особистості, відторгаючи або змінюючи несприятливу інформацію.

Таблиця 1

Механізми психологічного захисту особистості

Назва механізму психологічного захисту	Сутність механізму психологічного захисту
Заперечення	Прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими уявленнями про себе, що склалися. Захист виявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації – під час її переходу або зі сфери сприймання в пам'ять, або з пам'яті у свідомість.
Раціоналізація	Захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдяки якій власну поведінку репрезентовано як добре контрольовану й таку, що не суперечить об'єктивним обставинам.
Витіснення	Штучне забування людиною травмуючих спогадів через їх перехід у несвідоме. Коли витіснене робить спробу пробитися у свідомість, суб'єктивно з'являється відчуття тривоги, безпричинного страху.
Проекція	Несвідоме перенесення неприйнятних власних відчуттів, бажань і прагнень на інших.

Ідентифікація	Різновид проєкції, пов'язана з неусвідомленим отоотожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних відчуттів і якостей.
Деперсоналізація	Це позбавлення індивідуальності інших людей, яких розглядають лише як носіїв соціальних ролей: батьки, викладачі, начальник, солдати, поліція тощо. Цей спосіб є дуже характерним для працівників суду – не думати про злочинців, які щоденно перебувають у приміщенні суду поряд з тобою, як про осіб, що вчинили грабїж чи вбивство, а просто сприймати їх як злочинців в загальному понятті.
Заміщення	Це перенесення агресивних імпульсів на менш загрозливого об'єкта (начальник посварив підлеглого, той, не маючи змоги відповісти тим же керівнику, сварить вдома дружину, та – дітей, вони лупцюють домашніх тварин).
Компенсація	Це досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе.
Сублімація	Захист шляхом переорієнтації енергії людини, надмірної з погляду особистих і соціальних норм, в інше русло, у творчість, науку, роботу, спорт тощо. Захист не тільки знижує відчуття тривоги, а й сприяє появі соціально схваленого результату.
Катарсис	Психологічний захист, пов'язаний з такою зміною цінностей, яка зумовлює ослаблення впливу травмуючого чинника. Наприклад, переживання сильного страху іноді сприяє етичному переродженню, пробудженню совісті, завдяки якому відбувається духовне оновлення.
Регресія	Проявляється через повернення до дитячих форм поведінки, «впадання в дитинство».

Зрозуміло, що вказані механізми психологічного захисту спрацьовують лише коли використовуються в системі, адже по одинці вони можуть й не бути ефективними. В умовах постійного стресу психіка людини змушена вдаватися до одного, кількох, чи органічного поєднання багатьох механізмів захисту.

Також окремої уваги заслуговує така форма психологічного захисту суб'єкта професійної діяльності від надмірного напруження як синдром емоційного «вигорання», що припускає повне або часткове виключення емоцій у відповідь на обрані впливи, які травмують психіку. Це спосіб особливо актуальний для працівників суду: той, хто хоч раз заходив до канцелярії суду, однозначно бачив знервованих, напружених або апатичних секретарів, які на будь-яке питання відвідувача суду реагують як на злісного ворога або не реагують з першого разу взагалі.

Специфіка роботи у суді відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, і це, як підкреслює М.Л. Авраменко, вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування [1, с. 3].

Розкриваючи зміст поняття емоційне вигорання необхідно зазначити, що, власне, сам термін «вигорання» був введений американським психіатром Х.Дж. Фрюденбергером в 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які мають постійне та інтенсивне спілкування в напруженій атмосфері за родом своєї діяльності. Вже в 1976 р. 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 [5, с. 64].

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 психосоматич-

ним самопочуттям, характеризуючи його як стан, що передує хворобі. В Міжнародній класифікації хвороб синдром емоційного вигорання віднесено до категорії Z73 – «стрес, пов'язаний з труднощами підтримання нормального способу життя» [1, с. 5].

Посилаючись на симптоми вигорання, можна виділити 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 [5, с. 65-66].

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.

В зв'язку з тим, що в судах відсутні кімнати відпочинку, ідальні, де можна спокійно відпочити, пообідати, відволіктися від робочого процесу, працівники суду

весь робочий час перебувають під пильним поглядом відвідувачів суду. На жаль, в штатних розписах судів не передбачені посади психологів, які б допомагали працівникам справлятися зі стресом, надзвичайно рідко проводяться тренінги та навчання щодо правил поведінки з відвідувачами суду, прийомів спілкування з проблемними відвідувачами, як правильно реагувати на хамство та грубість, щодо способів подолання стресу тощо.

Можна погодитись з дослідниками О.К. Черновським, І.А. Скуляк, які стверджують, що 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 [5, с. 66].

Для профілактики емоційного вигорання працівників суду можна застосовувати методики релаксації та саморегуляції, звертатись до психологів, спеціальних центрів надання психологічної допомоги. Звісно, люди не бажають визнавати, що у них є певні проблеми, а, тим паче, звертатися до спеціаліста за допомогою. Але головна роль у боротьбі з емоційним вигоранням в першу чергу належить самій особі.

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, вміння 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 [5, с. 66].

На думку О.К. Черновського, 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 самовдосконалення (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) [5, с. 66-67].

В судах необхідно облаштувати кімнати відпочинку, де державні службовці могли б розвантажити свою психіку, відволіктися від негативних проявів роботи. Також, в штатних розписах судів зі значною чисельністю працівників, на нашу думку, доцільно запровадити посаду психолога.

В планах роботи судів слід планувати проведення спеціальних тренінгів та навчань з метою налагодження психологічної обстановки в судах. Корисним буде організовувати зібрання працівників суду, на які запрошувати психолога, і де буде можливість обговорювати загальні проблемні ситуації психологічного характеру.

Позитивним кроком можна вважати програму «Система оцінювання роботи суду: стандарти, критерії, показники та методи», що розроблена Радою суддів України [4]. Ця система включає в себе анкетування суддів, працівників апарату суду, відвідувачів суду з приводу задоволеності роботою суду: суддям поставлені питання щодо рівня комфорту праці, відсутності чи наявності тиску під час прийняття судових рішень; працівникам апарату суду поставлені питання щодо комфортних умов праці, задоволеності роботою, рівня матеріального забезпечення тощо; відвідувачів суду опитують щодо рівня зручності приміщення суду, оперативності правосуддя, видачі копій процесуальних рішень тощо. В результаті анкетувань в судах по всій Україні виявилось, що роботою судів незадоволені всі: судді, працівники та відвідувачі. А це означає, що потрібно змінювати стару систему організації правосуддя.

Реформа судових органів повинна супроводжуватися відповідними змінами умов життя та праці служителів правосуддя. Такий підхід допоможе працівникам судової системи нашої держави підвищити довіру суспільства до правосуддя та отримувати задоволення від професійної діяльності.

Таким чином, зазначимо, що психологічні механізми захисту – це структурні компоненти особистості, що захищають її від внутрішньої емоційної напруги, тривоги, страху. Кожному працівнику апарату суду необхідно оволодіти механізмами психологічного захисту особистості щодо подолання стресу, навчитись виділяти пріоритети, налаштуватись на позитивні зміни в способі життя, долати повсякденну рутину, жити в гармонії з собою і з максимальною користю для держави.

Подальших досліджень потребує аналіз практичного застосування різноманітних видів та механізмів психологічного захисту в органах судової влади, та їх впливу на психіку працівників з метою нейтралізації негативних впливів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Авраменко М.Л. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери /За заг. ред. канд. мед. наук М.Л. Авраменка //Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л.: 2008. – 53 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій // 2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.info-library.com.ua/books-book-113.html>.
3. Зінченко А.В. Психологічний захист як механізм соціальної адаптації хворих на епілепсію / А.В. Зінченко // Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип. 19. – С. 213-223.
4. Система оцінювання роботи суду: стандарти, критерії, показники та методи. Офіційний веб-портал «Судова влада України». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://court.gov.ua/userfiles/sors15.pdf>
5. Черновський О.К. Професійна втома або синдром емоційного вигорання працівників органу суду / О.К. Черновський, І.А. Скуляк // Право. – 2012. – Вип. 17. – С. 63-68.
6. Шиліна А.А. Особливості психологічного захисту у працівників органів внутрішніх справ із різним рівнем стресостійкості / А.А. Шиліна, Г.В. Борисенко // Право і безпека. – 2012. – С. 355-358.

А.Н. Евтушенко, О. В.Светликова,

Черноморский национальный университет им. Петра Могилы, г. Николаев, Украина

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ РАБОТНИКА АППАРАТА СУДА

В статье проанализированы основные механизмы психологической защиты работников аппарата суда и судей, такие как: рационализация, вытеснение, проекция, деперсонализация, замещение, компенсация, сублимация, катарсис, регрессия. А также такая форма психологической защиты работников судебных органов как синдром эмоционального «выгорания». Отмечено, что психологические механизмы защиты – это структурные компоненты личности, защищающие ее от внутреннего эмоционального напряжения, тревоги, страха. Обосновано, что указанные механизмы психологической защиты срабатывают только когда используются в системе, ведь поодиночке они могут и не быть эффективными. В условиях постоянного стресса психика человека вынуждена прибегать к одному, нескольким или органическому сочетанию многих механизмов защиты. Определены основные недостатки организации психологической защиты в органах судебной системы и предложены меры по профилактике и преодолению негативных воздействий на психику в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: стресс, психика человека, психологическая защита, механизмы психологической защиты, эмоциональное выгорание.

A.Yevtushenko, O. Svetlikova,

Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, Ukraine

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE COURT ADMINISTRATOR

The article analyzes the basic mechanisms of psychological protection of the court administrators and judges, such as rationalization, displacement, projection, depersonalization, substitution, compensation, sublimation, catharsis, regression. As well as a form of psychological protection of the court workers known as a syndrome of emotional “burnout”. It is noted that the psychological defensive mechanisms are structural components of personality which protect it from inner emotional stress, anxiety, fear. It is proved that these psychological defensive mechanisms are activated only when used in the system, because they can not be effective by themselves. Under the conditions of constant stress, the human mind is forced to resort to one, several or limited combinations of different security mechanisms. The main disadvantages in the organization of psychological protection in the judicial system are determined and measures for the prevention and overcoming of negative impacts on the mind in the course of professional activities are proposed.

Keywords: stress, the human mind, psychological defense, psychological defensive mechanisms, emotional burnout.

Рецензенти: Лопушинський І. П., д-р наук з держ. упр., професор;

Лушагіна Т. В., канд. політ. наук.

© Євтушенко О. Н., Светликова О. В., 2016

Дата надходження статті до редколегії 10.10.2016