

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА АГЕНЦІЯ ПРОМОЦІЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ
ГО "УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ "ЄДНАННЯ"
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Інститут медичних та фармацевтичних наук



МІНІСТЕРСТВО
МОЛОДІ ТА СПОРТУ
УКРАЇНИ



Матеріали Всеукраїнської конференції **“МІЙ СПОКІЙ – МОЯ СИЛА”**

27 вересня 2024 р.

Київ
2024

Редакційна колегія:

Раєвська Яна Миколаївна — доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Клименко Іван Сергійович — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

Ковальський Євген Миколайович — голова Громадської ради при Міністерстві молоді та спорту України

Жукова Тетяна Володимирівна — голова управління громадської організації “Український центр розвитку культур “Єднання”

*Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом
(протокол № 11 від 30.10.2024)*

Всеукраїнська конференція “Мій спокій — моя сила”: зб. матеріалів конференції (м. Київ, 27 вересня 2024 р.) / ред. кол.: (голова) та ін. Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2024. 80 с.

ISBN 978-617-02-0407-3 (електронне видання)

У пропонованому збірнику подано тези доповідей учасників Всеукраїнської конференції “Мій спокій — моя сила” з проблематики гармонійного психічного розвитку молоді, психосоціальної підтримки, формування свідомого та відповідального ставлення до власного здоров’я та розвиток культури спілкування про психічне (ментальне) здоров’я серед молоді, дітей та підлітків. Тема психічного здоров’я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов’язана з умовами воєнного стану.

Збірник охоплює такі теми, як стратегії підтримки психоемоційної рівноваги людини, методи профілактики стресу, роль психології та духовних практик для досягнення спокою. Тема психічного здоров’я досить поширена на сьогоднішній день, адже пов’язана з умовами воєнного стану. Особливо акцентовано увагу на практичній значущості ідей подолання тривоги та стресу, формування навичок самоконтролю, самопідтримки та розвитку емоційного інтелекту в умовах сучасної нестабільності.

Збірник тез доповідей учасників Всеукраїнської конференції “Мій спокій — моя сила” є цінним джерелом знань і натхнення для науковців, студентів, а також усіх, хто цікавиться поняттям ментального здоров’я. Матеріали даної конференції розширюють горизонти розуміння спокою як сили, що допомагає у пристосуванні до умов сучасного світу.

Матеріали подано в авторській редакції.

Відповідальність за зміст та оформлення матеріалів несуть автори.

ЗМІСТ

Башук Вікторія, Грись Антоніна

Здоров'язбережувальний простір працівників соціальної сфери
у контексті подолання співзалежності 5

Вареник Анна, Ткачук Тетяна

Теоретичні основи використання поліграфа і психологічних тестів
у відборі персоналу 8

Віслобоков Олександр

Психічний стан дітей під час війни та шляхи допомоги 11

Галадза Марія

Особливості психоедукації в стратегіях подолання стресу 11

Герман Єлизавета, Раєвська Яна

Зв'язок психологічного стресу з проявами сексуальної поведінки
в період середньої дорослості 14

Гринь Лілія, Федосова Людмила

Механізми захисту та здоров'язбереження підлітків в умовах війни 16

Дакал Алла

Забезпечення впевненості дітей в своєму майбутньому
як основний шлях для створення сильної держави 20

Джулай Тарас, Шопша Олена

Лікування наслідків ПТСР методами класичної хатха йоги 22

Жгарьова Ліліанна, Раєвська Яна

Психологічні особливості професійного стресу
у сфері обслуговування 25

Завгородня Лариса, Раєвська Яна

Теоретично-методологічні підходи до лікування ПТСР 27

Земляна Галина, Раєвська Яна

Психологічні особливості професійного вигорання суддів..... 30

Зозуля Марина, Раєвська Яна

Здоров'я сучасних підлітків: як основа здорової нації 39

Калінін Андрій

Дебрифінг як ефективний метод соціально-психологічної підтримки 42

Калашник Владислав, Раєвська Яна

Інформаційна гігієна як складова здоров'язбережувального
простору особистості 45

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СУДДІВ

Предмет дослідження: соціально-психологічні чинники професійного вигорання суддів, методика дослідження та шляхи подолання.

Об’єкт дослідження: виникнення професійного вигорання в умовах професійної діяльності суддів.

Актуальність: Проблема професійного вигорання суддів набула особливої гостроти в наш час. В умовах сучасного реформи судової система міняється ставлення суддів до службової діяльності: втрачається впевненість у стабільності свого соціального та матеріального положення, постійні та різкі зміни в національному законодавстві щодо судової системи призводять до відчуття професійної незахищеності. Увага до розробки психологічної проблематики професійного вигорання суддів пояснюється її прямим взаємозв’язком з вимогами сучасного життя. Розроблення шляхів оптимізації професійної діяльності та особистісного розвитку суддів, профілактика синдрому професійного вигорання, особливо в період кардинального реформування судової системи, стає основою для стабільного розвитку судової системив в цілому. На основі проведеного дослідження встановлено, що синдром емоційного вигорання є поширеним явищем серед служителів Феміди Якою б ідеальною не була обрана модель судоустрою, наскільки б уніфікованими та гармонізованими не були процесуальні норми, що встановлюють процедуру відправлення судочинства, досягнення принципу верховенства права залежить від тих осіб, які безпосередньо застосовують норми права та вирішують судові справи, тобто суддів. Дослідження особливостей психологічного вигорання судів має значну практичну цінність, оскільки забезпечує теоретичний фундамент законотворчої діяльності.

Ключові слова: суддя, професійне вигорання, емоційне вигорання, психологічні чинники, стрес, тривожність, психологічна допомога, конфлікт, психокорекція, зниження рівня емоційного вигорання, розвивальна програма.

Мета: Визначення соціально-психологічних чинників професіонального вигорання суддів:

1. Здійснити теоретико-методичний аналіз стану дослідженості проблеми професійного вигорання суддів;
2. Дослідити вплив соціально-психологічних чинників на виникнення професійного вигорання суддів.
3. Провести емпіричне дослідження на виявлення психологічних особливостей професійного вигорання суддів.
4. Розробка психологічного супроводу щодо запобігання професійного вигорання суддів.
5. Запропонувати методичні рекомендації щодо улещення професійного вигорання суддів.

Постановка проблеми: Проблема підвищення рівня статусу суддів у період реформування судової системи та підвищеної уваги до поведінки носіїв судової влади є вкрай актуальною. Суд набуває статусу інституційно-організаційної гарантії можливостей людини, а отже, суспільство висуває особливо високі вимоги до рівня професійних можливостей представників Феміди, на яких покладена важлива й відповідальна правозахисна місія та від яких залежить успішність утвердження верховенства права в нашій державі.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити вплив соціально-психологічних чинників на виникнення професійного вигорання суддів.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості професійного вигорання суддів.
3. Розробка психологічного супроводу щодо запобігання професійного вигорання суддів.
4. Запропонувати методичні рекомендації щодо запобігання професійного вигорання суддів.

Гіпотеза дослідження: Рівень емоційного вигорання суддів в першу чергу залежить від індивідуально-психологічних (тривожність, загальний рівень емоційного інтелекту, управління своїми емоціями, самомотивація, розпізнання емоційніших людей) чинників, а також професійно-діяльнісних (конкурентоспроможність, мотиви здійснення правосуддя, бар'єри професійної діяльності, мотиваційно-потребова сфера).

Стан дослідження. Дослідженням проблеми емоційного вигорання особистості займалися такі вчені, як Бедь В. В., Балабанов Л. М., Батуров Г. П., Булатевич Н. М., Водоп'янов Н. М., Глазиріна Ф. В., Данильян О. Г., Казміренко Л. І., Коновалова В. О., Клименко Н. Г., Кудрявцев І. А., Радутний Н. В., Романюк Б., Строгович М. С., Сорокотягіна І. М., Семашко І. В., Татенко В. О., Шепітько В. Ю., Шиханцов, Морщакова І. Л. Незважаючи на численні здобутки вчених, чинники, що негативно впливають на особистісний розвиток суддів, сприяють їх професійній диформації та підривають авторитет служителів Феміди, досліджені не остаточно. Отже, метою нашого дослідження є висвітлити основні чинники емоційного вигорання особистості судді.

Виклад основного матеріалу. Питання професійного вигорання суддів постає доволі гостро і є надважливим для обговорення виходячи із того, що

саме особистість судді є тим визначальним фактором, від якого залежить ефективне здійснення правосуддя і відповідно який є гарантом захисту прав та законних інтересів осіб.

Професійна діяльність суддів є різновидом юридичної діяльності, якій притаманні ознаки як правоохоронної діяльності, так і правозахисної діяльності. Головним завданням у професійній діяльності судді є правосуддя. Діяльність судів охоплює захист та охорону права, відновлення порушеного права, припинення порушення права. Суддя повинен гарантувати верховенство Конституції як основного закону держави. Специфіка професійної діяльності суддів полягає в тому, що судовому владарюванню притаманні такі ознаки державної влади, як юрисдикційність, публічність і субординаційність. Дослідження особистісних якостей судді має значну практичну цінність, оскільки забезпечує теоретичний фундамент законотворчої діяльності. Особа, яка вже набула статусу судді, повинна не зупинятись у своєму професійному розвитку, а діяти в напрямку самовдосконалення, підвищувати свою майстерність, оперативно реагувати на зміни, відповідати вимогам часу, уникати емоційного вигорання та професійної деформації. Адже хоча процедура судочинства має дуже великий ступінь формалізації, однак застосовує норми людина, яка наділена свідомістю та волею, що дає змогу вести мову про пряму залежність між особистісними якостями судді та ефективністю судової системи, оскільки весь процес застосування норм закону до спірних правовідносин є свідомим і цілеспрямованим. Тобто не можна не визнати, що саме собою процесуальне законодавство не може гарантувати суспільству якісне правосуддя, тому що може корегуватися особистісними якостями судді.

Необхідно визначити також деякі функціональні аспекти суддівської діяльності, які характеризують її складний характер та необхідність високого рівня професійності юристів системи правосуддя. Це перш за все соціальний, комунікативний та організаційний аспекти.

Соціальний аспект. У своїй діяльності суддя піклується не тільки за те, щоб вірно, у відповідності до закону розглянути юридичну справу та прийняти по ній справедливе рішення, але й максимально використати юридичну процедуру та весь обсяг своїх повноважень, що має сприяти високому авторитету права, вихованню громадян в дусі високої поваги до його вимог, сприяти розповсюдженню правових знань та іншої правової інформації.

Комунікативний аспект діяльності проявляється у різноманітних формах спілкування з окремими індивідами, організаціями, установами тощо, яке засновується на принципах юридичного процесу та, виходячи із завдань окремо взятої ситуації, вимагає прояву цілого ряду особистих якостей судді, таких як емоційна сталість, уміння слухати співрозмовника, давати вичерпні і прямі відповіді.

Організаційний аспект розуміння суддівської діяльності — це ті риси, які відрізняють її від організаційно-управлінської діяльності в загальному понятті. Учасники процесу не знаходяться у владному підпорядкуванні до судді, хоча вони повинні виконувати вимоги головуєчого по справі судді. Однак, якість розгляду справи багато в чому залежить від узгодженості дій,

взаємопорозуміння, безконфліктності стосунків, чого суддя досягає завдяки своїм організаційним здібностям та навикам ведення процесу. Особлива відповідальність за якісну організацію судового процесу покладається на головуючого, який своїми діями та рішеннями формує загальну психологічну атмосферу, обстановку діловитості, довіри, що сприяє ефективності виконання своїх функцій і адвокатом, і прокурором, і представником слідства. Навіть підтримання дисципліни в залі судового засідання під час розгляду справи — це також організаційний обов'язок судді, для чого він наділяється певними повноваженнями.

Відповідно до Міжнародного рейтингу найбільш небезпечних для життя і здоров'я професій, у якому є окрема категорія “Професії, пов'язані з високим психогенним ризиком”, професія судді стабільно, займає перші позиції.

Чинники емоційного вигорання. Аналіз наукової літератури дозволив з'ясувати, що на розвиток синдрому емоційного вигорання суттєвий вплив мають особистісні характеристики людини, на підставі яких і розвиваються інтерперсональні чинники[3].

Так особисті характеристики особи в емоційній сфері, які є чинниками професійного вигорання слід систематизувати в наступні групи:

1. Емоційні сфери особистості: способи і механізми індивідуального психологічного захисту (стиль опору); тип поведінки; тривожність; екстраверсія; професійна мотивація; ціннісні орієнтації; рівень домагань; здібності та інтелект; система життєвих цінностей; переконання; особисте ставлення до виконуваних видів діяльності; взаємовідносинами з колегами, учасниками судового процесу, членами своєї сім'ї; самооцінка.

2. Схильність до емоційної ригідності — синдром частіше виникає в емоційно стриманих людей, у яких підвищена вразливість і чутливість блокують механізм психологічного захисту, а у людей більш імпульсивних формування зазначеного синдрому відбувається повільніше. Природно, емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше у тих, хто менш реактивний і сприйнятливий, емоційно стриманий. Навпаки, формування симптомів “вигорання” проходитиме повільніше у людей імпульсивних, таких, що мають рухливі нервові процеси. Підвищена вразливість і чутливість можуть повністю блокувати такий механізм психологічного захисту і не дозволяти йому розвиватися.

3. Спільні соціально-демографічні суб'єктивні фактори, якими традиційно визнаються: вік, стать, сімейний стан, рівень освіти, стаж роботи, соціальний статус.

4. Слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності.

Встановлено помітний зв'язок між мотивацією й психоемоційним вигоранням. Зокрема такі мотиви трудової діяльності, як задоволеність зарплатою, почуття власної значущості на роботі, професійний ріст, самостійність суттєво впливають на біосоціальну й психофізичну опірність емоційному вигоранню [3].

Сюди можна віднести і високий рівень очікування результатів своєї професійної діяльності, високий рівень відданості моральним принципам, не-

обхідність відповісти на прохання відмовою, схильність до самопожертви тощо. Найбільше схильні до “емоційного вигорання”, як правило, найкращі працівники — ті, хто найбільш відповідально ставиться до своєї роботи, переживає за свою справу, вкладає в неї душу.

Особливу увагу слід звернути на найпотужніший чинник професійного вигорання судді яким вважають відсутність покликання до своєї професійної діяльності, що здебільшого зумовлено відсутністю здібностей до неї, а відтак супроводжуються відчуттям неспішності, розчаруванням тощо.

5. Моральні дефекти дезорієнтації особистості. При цьому професіонал нездатний включати у взаємодію з колегами такі моральні категорії, як совість, чесність, порядність, повагу до прав і чеснот іншої особистості. Моральна дезорієнтація викликана іншими причинами — невмінням відрізнити гарне від поганого, благо від шкоди. Однак як у випадку морального дефекту, так і при моральній дезорієнтації формування емоційного вигорання полегшується. Збільшується ймовірність байдужості до суб’єкта діяльності, апатії до професійних обов’язків [4].

6. Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності. Це психологічне явище виникає у суддей з підвищеною відповідальністю за доручену справу, професійну роль. Поступово емоційно-енергетичні ресурси виснажуються і виникає необхідність відновлювати їх або берегти, вдаючись до тих або інших прийомів психологічного захисту[4].

Разом з тим особисті характеристики особи формуються на підставі інтерперсональних, зовнішніх та організаційних чинників емоційного вигорання, як фактори професійного середовища:

1. Інтерперсональні чинники основна детермінанта вигорання міжособистісна взаємодія на рівні “професіонал суб’єкт діяльності”:

1. Дефіцит часу (наявність правової регламентації строку розгляду справ).

2. Вплив на особистість особливо сильних подразників (наявність спору про право чи вчинення правопорушення не тільки призводить до виникнення конфлікту конкретної людини із суспільством та законом в цілому, а й породжує конфліктні стосунки з оточуючими, що може проектуватися і на суддю).

3. Домінування негативних емоцій над позитивними, що призводить до виникнення стану емоційної напруженості та трансформації особистості, а в подальшому до перенесення негативних новоутворень на непрофесійну сферу.

4. Підвищену відповідальність за ухвалення рішень.

5. Необхідність невідкладного вжиття заходів.

Зазначені чинники пов’язані з інтенсивним сприйняттям й переживанням обставин професійної діяльності.

Разом з тим слід звернути увагу, що синдром вигорання часто зустрічається у суддів, що мають певні особливості характеру:

- максималізм, бажання робити все ідеально правильно;
- підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами;

- мрійливість, яка іноді веде до неадекватної оцінки своїх можливостей і здібностей.

II. Зовнішні чинники емоційного вигорання, як фактори професійного середовища:

1. Постійна напружена психоемоційна діяльність, яка пов'язана з інтенсивним навантаженням і спілкуванням, точніше, з цілеспрямованим сприйняттям сторін процесу і дією на них. Судді, який працює з людьми, доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування, активно ставити і вирішувати проблеми, уважно сприймати, посилено запам'ятовувати і швидко інтерпретувати візуальну, аудіальну і письмову інформацію, швидко зважувати альтернативи і приймати рішення.

2. Дестабілізуюча організація діяльності. Основні її ознаки загальновідомі: нечітка організація і планування праці, недолік програмного забезпечення, погано структурована і розпливчата практики судів вищої інстанції, наявність у ній різних підходів до вирішення справ — протиріч, складність контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність, наприклад, робітників апарату суду, секретарів, помічників та сторін по справах та їх представників.

3. Детальна правова регламентація діяльності суді та співробітників, яка вимагає чіткого виконання вимог процесуального та матеріального закону та підзаконних нормативних актів (службові інструкції, положення, накази і т. д.).

4. Підвищена відповідальність за характер і результати своєї діяльності і діяльності підлеглих. Усвідомлення суддею важливості прийнятих рішень і врахування нестабільної юридичної практики, викликають у нього стан напруги і тривоги. Представники судової системи зазвичай працюють у режимі жорсткого зовнішнього і внутрішнього контролю. Контроль за термінами розгляду справ, за якістю їх розгляду викликають тривожність, депресію, емоційна ригідність і емоційне спустошення.

5. Неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності. Вона визначається двома основними обставинами: конфліктністю по вертикалі у системі “керівник—підлеглий” і по горизонталі у системі “колега—колега”. Знервована обстановка спонукає одних розтрачувати емоції, а інших — шукати способи економії своїх психічних ресурсів.

6. Психічні та фізичні перевантаження, викликані ненормованим робочим днем, відсутністю нормованого часу для відпочинку. В таких умовах праці організм не встигає адаптуватися до швидко змінюваних умов праці, що знижує продуктивність діяльності і підвищує ймовірність психологічних травм.

7. Ступінь формалізації, так як застосовує норми людина, яка наділена свідомістю та волею, що дає змогу вести мову про пряму залежність між особистісними якостями судді та ефективністю судової системи, оскільки весь процес застосування норм закону до спірних правовідносин є свідомим та цілеспрямованим. Тобто не можна не визнати, що саме собою процесуальне законодавство не може гарантувати суспільству якісне правосуддя, тому що може корегуватися особистісними якостями судді. Вказані особливості призводять до виникнення стану психологічної напруженості. Такі показники

зумовлені надмірними нервово-психічними навантаженнями та переважан-ням негативного емоційного фону в роботі судді.

8. **Фактор екстремальності.** Суддя, виконуючи свої функціональні обов'язки. Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилитиметься до тактики професій при веденні процесу при спілкуванні зі сторонами, які теж знаходяться в екстремальних для них умовах і завжди впевнені в своїй правоті і не завжди в змозі стримувати свої емоції і дії знаходиться в центрі конфлікту. Постійне перебування в екстремальних умовах призводить до величезної втрати психологічної енергії і фізичних сил, до психосоматичної втоми (виснаження) і емоційного виснаження.

9. Домінування негативних емоцій над позитивними, що призводить до виникнення стану емоційної напруженості та трансформації особистості, а в подальшому до перенесення негативних новоутворень на непрофесійну сферу.

III. Організаційні чинники професійного вигорання:

1. Умови функціонування судової системи в цілому: відсутність кадрів в структурних підрозділах судів; постійне розширення змісту праці; відсутність чіткої практики і постійні зміни правових позицій; кількість учасників процесу; гострота проблем, які підлягають вирішенню; брак часу на прийняття рішення; глибина контакту з учасниками процесу; незалежність у роботі; відсутність достатнього фінансування апарату суду.

Сукупність впливу зазначених чинників, їхня постійність і невирішеність на певних етапах лише ускладнює процес психологічного захисту особистості судді та посилює прояви синдрому.

Що стосується кадрової політики системи правосуддя, то до чинників ризику виникнення емоційного вигорання судді можна віднести такі характеристики, як можливість кар'єрного зростання, порядок здійснення правосуддя, система заохочень та покарань тощо. Дійсно, відсутність можливості професійного зростання може викликати у судді незадоволення, фрустрацію, що у подальшому призводить до розвитку в них професійного вигорання [5].

2. Об'єктивні (ситуаційні) — безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками. Значне навантаження, скорочені строки розгляду та здачі справ до канцелярії та наявність зовнішнього тиску — проблема, з якою стикаються судді під час своєї професійної діяльності, що теж призводить до виникнення явища емоційного вигорання.

3. До організаційних чинників відносять: несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, конфліктні взаємини, рольові конфлікти, дестабілізуюча організація праці, публічність виконання службової діяльності, недостатня підтримка колег.

Без сумніву, скоригувати вплив зовнішніх чинників досить нелегко. Тому, розуміючи та враховуючи усю важливість, значущість соціально-економічних, політичних, культурологічних чинників, ми розглядаємо можливості їх зміни у вузькому розумінні — тільки як зміну стосунків у реальному колективі, у якому працює суддя, і зміну структур в особистості самого судді.

Симптоми вигорання можливо об'єднати до наступних груп: психофізіологічні, соціально-психологічні, поведінкові.

1. До психофізіологічних симптомів професійного вигорання слід віднести:

- відчуття постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорам, але й зранку, відразу після сну (симптом хронічної втоми) які проявляються в цинізм байдужість до новин; недостатня участь чи відмова від участі у навчанні, формалізм у виконанні роботи;

- відчуття емоційного і фізичного виснаження;

- зниження сприйнятливості й реактивність на зміни зовнішнього середовища (відсутність зацікавленості до новизни чи реакції страху на загрозливу ситуацію), яке проявляється в зниженні інтересу до нової законодавчої бази, нової практики розгляду справ по окремих категоріях, до ознайомлення з новими позицій науковців, практикою розгляду справ колегами;

- загальна астенизація (слабкість, зниження активності й енергії, погіршення біохімії крові й гормональних показників), які проявляються в апатія; втраті смаку та інтересу до життя: надання переваги стандартним шаблонам, схемам рутині ніж новому підходу;

- часті безпричинні головні болі; постійні розлади травної системи;

- різка втрата/набір ваги;

- повне або часткове безсоння;

- загальмованість, сонливий стан й бажання спати протягом всього дня;

- задишка чи порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні;

- помітне зниження зовнішньої й внутрішньої сенсорної чутливості: погіршенні зору, слуху та ін., втрата тілесних відчуттів:

- зміна маси тіла(схуднення або збільшення маси тіла);

- незадоволений загальний стан здоров'я;

- виразка і запалення на шкірі та слизових оболонках, патологічні хвороби серця та судин.

2. До соціально-психологічних симптомів професійного вигорання відносяться:

- нестача емоцій, байдужість, пасивність, песимізм, цинізм й депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості);

- підвищена роздратованість, агресивність на незначні події;

- часті нервові “зриви” (спалахи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування);

- перебільшення негативних емоцій (почуття провини, образу, підозрілості);

- відчуття неусвідомленого хвилювання й підвищеної тривожності (відчуття, що “щось не так, як треба”);

- відчуття гіпервідповідальності й постійне відчуття страху (“не вийде”, “не справлюся”);

- загальна негативна установка на життєві й професійні перспективи (“Які б зусилля не прикладав, все одно нічого не вийде”);

3. До поведінкових симптомів професійного вигорання відносяться:

- відчуття, що робота стає важчою, а виконувати її — все складніше — суддя помітно міняє свій робочий режим дня (рано приходить на роботу й пізно уходить, або навпаки);

- незалежно від об'єктивної необхідності працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не виконує;

- працівник відмовляється від прийняття рішень, знаходячи різноманітні причини для виправдань;

- відчуття своєї непотрібності, зниження ентузіазму, байдужість до результатів;

- неспроможність виконувати важливі, пріоритетні завдання й “застрягання” на незначних деталях;

- свідомо “соціальна ізоляція” від оточення, підвищення неадекватної критичності;

- зловживання алкоголем, різке зростання викурених цигарок за день, приймання наркотичних речовин.

Синдром емоційного вигорання все ще належить до недостатньо вивчених феноменів особистісної деформації та являє собою багатоаспектний конструкт, набір негативних психологічних переживань, пов'язаних із тривалими та інтенсивними міжособистісними взаємодіями з високою емоційною насиченістю або когнітивною складністю, а отже можна сказати, що ключову роль у виникненні синдрому вигорання відіграють емоційно ускладнені або напружені стосунки в системі “людина – людина”.

Існують різні визначення вигорання, однак у загальному сенсі воно розглядається як відповідна реакція на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, яка включає в себе три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень. Стає зрозумілим, що суддя, в якого проявляються ознаки професійного вигорання, не може належним чином здійснювати судочинство і потребує психологічної допомоги.

Основними напрямками попередження емоційного вигорання суддів є:

- 1) принцип недопущення розширення меж юридичної відповідальності суддів. Професійне виснаження судді не є правопорушенням. Щодо суддів, які знаходяться в такому стані, не можуть застосуватися заходи юридичної відповідальності;

- 2) принцип позитивного впливу, оскільки метою таких заходів є відновлення емоційного і психологічного та/або фізичного виснаженого стану суддів. У жодному випадку щодо суддів, які знаходяться у стані професійного вигорання, не можуть бути застосовані заходи негативного адміністративного впливу;

- 3) принцип непорушності незалежності судової влади, відповідно до якого рішення адміністративного впливу щодо суддів, які знаходяться у стані професійного вигорання, можуть застосуватися виключно органами суддівського самоврядування.

Джерела

1. Москвич Л. М. Особистісні якості судді в системі забезпечення ефективності судової системи. *Держава і право*. 2009. Вип. 45. С. 201–207.
2. Беляєва С. Професійне вигорання: шляхи запобігання. *Слово Національної школи суддів України*. 2014. № 3 (8). С. 121–146.
3. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. Х. : Гуманитарный центр, 2014. 289, 296 с.
4. Солодухова О. Г. Проблеми “професійного вигорання”. [Електронний ресурс] Наука і життя: сучасні тенденції, інтеграція в світову наукову думку : XII Міжнар. наук. інтернет-конф. ежим доступу: <http://intkonf.org/dpsihol-n-prof-soloduhova-og-do-problemi-profesiynogo-vigorannya/>
5. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання : автореф. ... канд. психол. наук. К., 2004. 20 с.

ЗОЗУЛЯ Марина

магістрантка кафедри психології

Навчально-науковро інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”

РАЄВСЬКА Яна

д-р психол. наук, проф.

директор Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук

ПрАТ “ВНЗ “МАУП”, завідувач кафедри психології

raewskaya@ukr.net

ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ: ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивільна нація, особливе місце відводиться здоров'ю людей. Що таке здоров'я ?! Якщо говорити простіше, здоров'я – це гармонія, це стан духовного, фізичного, соціального благополуччя людини. Проблема збереження здоров'я людини на сучасному етапі існування людства постає дуже гостро, а особливо це стосується юного покоління. Ще з давнини здоров'я було найбільшою цінністю, основною складовою життя суспільства. Воно має велике значення для повноцінного та гармонійного розвитку людини і відіграє визначну роль на різних етапах людського життя, особливо в підлітковому та дитячому віці. Тоді формується фізичний та психічний потенціал, закладається фундамент для професійного і творчого зростання, участі в сімейно-побутовій та репродуктивній діяльності.

Здоров'я дітей, підлітків і молоді в Україні в останні роки погіршується, а зусиль держави і громадськості щодо запобігання цій тенденції поки що не