



# Stresnost sodniškega dela

Peter Umek, Bojan Dobovšek

## Namen prispevka:

Delo na sodišču je nedvomno stresno in sodniški poklic sodi med stresno bolj ogrožene poklice. Sodniki in drugi zaposleni v pravosodju doživljajo strese tako kot v drugih poklicih, nekateri vzroki stresa (stresorji) pa so posebni, povezani z naravo dela.

Med primarne stresorje sodniškega dela prištevamo osamljenost oziroma socialno izoliranost sodnikov, občutke ogroženosti, zaskrbljenost za lastno varnost in varnost družine, preobremenjenost z delom in intelektualno zahtevnost, poleg tega pa tudi spremembe zakonodaje, pritiske politike, medijev in javnosti, dolgotrajne sodne procese ipd. Med sekundarne stresorje pa uvrščamo predvsem nenehno soočanje s tragedijami strank v sodnem procesu. Stalna prisotnost navedenih stresorjev lahko privede do različnih nezaželenih sprememb na spoznavnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem področju, pa tudi do izgorelosti. Vse te navedene težave lahko vplivajo na kakovost dela sodnikov in povzročajo tudi resne zdravstvene težave.

V raziskavi smo želeli ugotoviti, katere dejavnike dela sodniki doživljajo kot stresne in katere težave na spoznavnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem področju najbolj pogosto doživljajo.

## Metodologija:

Na osnovi raziskav o stresnosti sodniškega dela, ki so bile narejene v tujini, smo sestavili vprašalnik, s katerim smo ugotavljali, kaj civilni sodniki naših sodišč pri svojem delu doživljajo kot stresno in katere težave pripisujejo izpostavljenosti delovnim stresorjem.

Vprašalnik smo s pomočjo turning pointa uporabili pri predavanju o stresnosti sodniškega dela v okviru sodniške šole, ki je v spomladanskih mesecih potekala na Čatežu ob Savi. Tako smo pridobili odgovore od 150 civilnih sodnic in sodnikov.

## Ugotovitve:

Sodnice in sodniki so menili, da je sodniški poklic stresen in kot najbolj stresne so navajali zunanje vplive na njihovo delo, manj stresne pa doživljajo situacije, ki so neposredno povezane s pripravo in vodenjem obravnav. Kot najbolj pogoste pa so navajali težave s čustvenega in telesnega področja (vznemirjenost, napetost, zaskrbljenost, motnje spanja in glavobole).

## Omejitve/uporabnost raziskave:

V raziskavo so bili vključeni samo sodniki in sodnice, ki so se udeležili sodniške šole. Vzorec je sicer dovolj velik, nismo pa ugotavljali njegove reprezentativnosti.

## Izvirnost/pomembnost prispevka:

V Sloveniji še ni bilo narejene raziskave o stresnosti sodniškega dela. Rezultati bodo nedvomno uporabni za vodstva sodišč in Sodniško društvo pri





načrtovanju preventivnih ukrepov in načrtovanju psihosocialne pomoči sodnikom in sodnicam.

**UDK: 347.962:159.944.4**

**Gljučne besede:** sodišče, stres, stresorji, posledice, psihosocialna pomoč

## **Stress Related to Judicial Work**

### **Purpose:**

Working on the court is without doubt, highly stressful and the judge profession certainly is one of the most stressful professions. As in other professions, judges and other employees of the judicial system can also fall under stress. But some stressors that we encounter in judicial stress are specific, related to the nature of work.

Primary stressors that judges encounter at their work are loneliness or social isolation, concern for safety and security of them or their family, work overload and intellectual complexity of the cases. Highly stressful are also changes in legislation, political pressures, the media and the public, and power straining long-term trials, etc. Secondary stressors are the outcome of dealing with tragic cases and straining clients in the judicial process. Continuing presence of such stressors can not only lead to various undesirable changes in cognitive, emotional, physical and behavioral field, but also to stress burnout. All of those problems may affect the quality of work and also cause serious health problems.

The main goal of the study was to determine which work related factors, judges see as stressful. Study also tried to determine the most common cognitive, emotional, physical and behavior problems.

### **Design/Methodology/Approach:**

Based on research about judicial stress, which were made abroad, we created a questionnaire. The latter was administered through Turning Point technologies, at the lectures about stress in judicial work. Lectures were organized by the judge annual courses in the spring months. Our goal was to determine what our country civil judges see as stressful in their field of work and to determine what problems are attributed to the exposure to those work stressors. Throughout the lectures we obtained 150 responses from civil judges that work in our country civil courts.

### **Findings:**

Judges felt that the profession of judge is one of the most stressful. The most stressful thing is the external influences on their work. Less stressful are matters that are directly related to the preparation and conduct of the hearings. As the most frequent mentioned problems were from the emotional and physical domains (excitement, tension, anxiety, sleep disturbances and headaches).

### **Research limitations/implications:**

The survey included only judges who participated the judge annual courses. The sample is sufficiently large, but we did not assess its representativeness.

### **Originality/Value:**

In Slovenia no research about stressfulness of judicial work has yet been made. The results will undoubtedly be useful for the management of courts and judicial





organization in the planning of preventive measures and planning of psychosocial support to judges.

**UDC: 347.962:159.944.4**

**Keywords:** court, stress, stressors, outcomes, psychosocial support

## 1 UVOD

Delo na sodišču je nedvomno stresno in sodniški poklic sodi med stresno bolj ogrožene poklice. Sodniki in drugi zaposleni v pravosodju doživljajo strese tako kot v drugih poklicih, nekateri vzroki stresa (stresorji) pa so posebni, povezani z naravo dela. In še posebnost, ki je značilna za nekatere bolj izpostavljene poklice (npr. zdravnike, policiste), sodniki zaradi dojemanja svojega položaja neradi poiščejo pomoč pri strokovnjakih (psihologih, psihiatrah), posledica pa je večja občutljivost in dovzetnost za različne duševne, vedenjske in telesne težave. Obiski psihologov in psihiatrov so redki, predvsem zaradi bojazni pred etiketiranjem in bojaznijo, da jih bodo proglasili za nekompetentne pri sprejemanju pomembnih odločitev (razsodb).

## 2 OPREDELITEV STRESA

Stres je sestavni del vsakdanjika in je neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spreminjajočim se okoljem (fizičnim in socialnim), s katerim moramo vzdrževati ravnovesje. To nam v večini primerov tudi uspeva, vendar vedno ni tako. Če pride do razlik med sposobnostmi in zahtevami, se ravnovesje v človeku poruši in prevladovati začne škodljivi stres.

Vedenjski psiholog Richard Lazarus (Lazarus in Folkman, 1984) je psihološki stres teoretično opredelil in njegov model še sedaj predstavlja osnovo za psihološka proučevanja stresa. Stres ni samo dražljaj ali odgovor, stres je predvsem proces, v katerem ima človek aktivno vlogo in lahko vpliva na delovanje stresorja z vedenjskimi, spoznavnimi in čustvenimi strategijami. Po tem modelu je možno razložiti, zakaj ista stresna situacija vpliva na ene bolj in na druge manj, zakaj eni v konfliktni situaciji ostanejo mirni, pri drugih pa se napetost močno poveča. Učinek stresa je v največji meri odvisen od sodbe, da zahteve okolja ali notranje zahteve presegajo posameznikove zmogljivosti poravnavanja (spoprijemanja, obvladovanja) stresa. Posebno vlogo je namenil čustvom, ki pravzaprav sprožijo stresni odziv. Brez spoznanja, da nas nekaj ne ogroža, tudi primerne stresnega odziva ni. To pa je za prilagajanje nevarni situaciji (na primer bolezni, ki poteka brez bolečin) slabo (Lazarus, 2007).

Naš znani imunolog Alojz Ihan (2004) opredeljuje stres kot reakcijo celotnega telesa (avtonomni odziv) na nevarnost oziroma na občutke ogroženosti. V današnjem času je ogroženost predvsem socialne narave in če vzrokov ogroženosti ne zmremo odpraviti, se stresno stanje podaljšuje, kar organizem preobremeni, moti njegovo presnovo in psihofizično ravnovesje. Vztraja torej avtonomen odgovor,





ki razrešitvi stresne socialne situacije prav nič ne pripomore. To neravnovesje sproži različna čustvena stanja, ki skušajo v organizmu ponovno vzpostaviti ravnovesje. Večkrat so te prilagoditve nevrotične narave, ki sicer pripomorejo, da se stresna reakcija zmanjša, pojavijo pa se različne čustvene težave (vznemirjenost, zaskrbljenost, strahovi, obsedenost), vedenjske spremembe (motnje hranjenja) ter različne zasvojenosti (pogostejše kajenje, uživanje kofeina, alkohola, mamil in drugih psihoaktivnih snovi). Posledica nerazrešenih stresov je pogosto depresija, s katero se človek zavaruje pred nenehnimi stresi, ki jih ne more konstruktivno razreševati.

### 3 VZROKI STRESA (STRESORJI) IN POSLEDICE (DISTRES) PRI SODNIŠKEM DELU

Raziskav o stresu pri sodnikih ni prav veliko, še največ so jih naredili v ZDA, nekaj v Avstraliji, evropskih raziskav nismo zasledili (morda pa obstajajo). Pri nas ni bila narejena nobena resnejša študija na to temo. Menimo, da vzrokov stresa, ki jih navajajo tuje raziskave, ne moremo kar presaditi na naše področje, gotovo pa je večina stresorjev enakih, saj je delo sodnikov po vsem svetu zelo podobno, čeprav različno organizirano.

Na osnovi rezultatov lastnih raziskav in raziskav drugih so ameriški avtorji (Miller in Richardson, 2006; Chamberlain in Miller, 2008) postavili model vzrokov in posledic, povezanih s stresom sodnikov. Model predpostavlja, da so sodniki izpostavljeni predvsem sekundarnemu stresu. Temu so izpostavljeni predvsem tisti, ki se na kakršen koli način ukvarjajo s posamezniki, ki so doživeli hudo travmo (zdravstveno osebje, policisti, svetovalci, terapevti in drugi) in s takimi posamezniki se ukvarjajo tudi sodniki, seveda pa na drugačen način.

S sekundarnim stresom so povezani naslednji pojmi:

- izgorelost na delovnem mestu ali delovna izgorelost (work-related burnout);
- izčrpanost kot posledica sočutja (compassion fatigue);
- nadomestna travma (vicarious traumatization).

Pojmi se vsebinsko v velikem delu prekrivajo in jih je možno alternativno uporabljati.

#### 3.1 Delovna izgorelost

Različne obremenitve človek običajno kar uspešno obvladuje sam ali s pomočjo drugih (socialna podpora). Stresorji pa so lahko siloviti ali tudi dolgotrajni, človekove prilagoditvene zaloge se manjšajo in to pomeni začetek stopnje izčrpanosti. Človek ne zmore obvladovati vsakodnevnih pritiskov, stresna reakcija poteka vseskozi na previsokem nivoju, pravzaprav si neprekinjeno sledijo stanja alarma ali preplaha, kar pa je seveda škodljivo, in ti škodljivi vplivi se kopičijo (kumulirajo), pogosto tudi neopazno, energije za konstruktivno reševanje različnih situacij je vse manj. To stanje v strokovni literaturi imenujejo izgorelost (burnout). Kot posledica se





pojavijo duševne in telesne težave in motnje, ki lahko prerastejo v bolezni, pa tudi vedenjske spremembe (Schafer, 1996).

Začetnica novejših raziskav s tega področja Christine Maslach je definirala sindrom izgorelosti kot skupek znakov telesne in duševne izčrpanosti, ki zajema razvoj negativne predstave o sebi, negativen odnos do dela in do sodelavcev ter strank in izgubo občutkov odgovornosti. Izgorelosti na delovnem mestu so izpostavljeni zaposleni v tistih poklicih, ki imajo opravka z ljudmi, na primer psihoterapevti, učitelji, zdravniki in medicinske sestre, uradniki, policisti in nedvomno tudi sodniki (Maslach in Leiter, 2002).

Sodniško delo je zahtevno in verjetno ne poteka v idealnih pogojih. Gotovo so prisotni dejavniki, kot so konflikti, preobremenjenost (predvsem z odgovornostjo), zaznavanje neenakosti in neustrezno nagrajevanje dela, ki jih Maslachova (ibid.) omenja kot dejavnike izgorelosti. Pri sodniškem delu pa prispeva k izgorelosti tudi idealiziranje prava (oziroma sodniškega poklica) in pogosta izpostavljenost travmatičnim primerom.

Sodniki, ki vodijo razprave, vsakodnevno sprejemajo odgovorne odločitve, ki imajo pomembne posledice za stranke v postopku, neprestano se srečujejo tudi z njihovimi težavami, tudi s konflikti jim ni prizanešeno. Konflikti so različni, lahko notranji, ko se ne strinjajo z zakonskimi opredelitvami, ali pa zunanji, ki jih lahko povzročajo vsi udeleženci sodnega procesa (Chamberlain in Miller, 2008; Chamberlain in Miller, 2009).

Pri sodnikih se lahko tako pojavijo telesni in čustveni znaki, ki so značilni za izgorelost kot na primer glavoboli, povišan krvni pritisk, nespečnost, obupanost (izguba iluzij), depresija in drugi. Pojavi se lahko tudi negativno vrednotenje in dojemanje samega sebe in negativna stališča do drugih (sodelavcev, strank, družinskih članov).

### 3.2 Izčrpanost, kot posledica sočutja

Izčrpanost, kot posledica sočutja, se kaže kot čustvena prizadetost, ki je posledica nudenja pomoči močno duševno ali pa telesno travmatiziranemu posamezniku. Pojem je nastal pri preučevanju težav medicinskih sester, kasneje pa so ga začeli uporabljati bolj splošno in je bolj znan kot sekundarna travmatska stresna motnja, znaki pa so enaki kot pri potravmatski stresni motnji (PTSM). Znaki, ki so najbolj značilni za sekundarno stresno motnjo, pa so prisilne misli in predstave, motnje spanja, razdražljivost, izogibalno vedenje, potreba po alkoholu, nezanimanje za delo.

Nastanek sekundarne stresne motnje je pri sodnikih odvisen predvsem od čustvenega vlaganja v sam proces. Tako sodnik lahko sočustvuje z žrtvijo ali družino žrtve, lahko sočustvuje tudi z obtožencem, čeprav bolj poredko, ki mu je prisiljen izreči dolgotrajno zaporno kazen. Predpostavlja se, da so sodniki, ki so bolj empatični, bolj dovzetni za sekundarno stresno motnjo (Figley, 1993).





## 4 NADOMESTNA TRAVMA

Koncept nadomestne travme je namenjen pojasnitvi sprememb pri psihoterapevtih, ki se vživljajo v težave klientov. Nadomestna travma naj bi vplivala negativno na psihološki razvoj, prilagajanje in doživljanje ter dojemanje sebe. Tudi sodniki lahko izkusijo simptome, ki so značilni za nadomestno travmo. To velja predvsem za sodnike z družinskega oddelka, ki se zavedajo, da njihove odločitve lahko močno vplivajo na družinsko življenje.

Zimmerman (2000), ameriški klinični psiholog, ki je med prvimi začel preučevati stres sodniškega dela, poudarja osamljenost oziroma socialno izoliranost sodnikov, ki zaradi narave dela probleme in težave težko delijo z drugimi. Temu sledijo občutki ogroženosti oziroma zaskrbljenost za lastno varnost in varnost družine. Groženj sodnikom je namreč vedno več, tudi nasilje do sodnikov narašča. Naslednji stresorji se nanašajo na preobremenjenost z delom (preveč dela), zahtevno delo in obremenjujoče delo. Sodniško delo je nedvomno intelektualno zahtevno (vodenje procesa, sodbe), pa tudi čustveno obremenjujoče, posebno pri travmatičnih primerih (zločini proti otrokom, nasilni zločini). Čustveno obremenjujoč je tudi nadzor nad vedenjem. Od sodnikov se namreč pričakuje, da so vseskozi obvladani, da ohranjajo mirno kri, ne glede na to, kako doživljajo situacije.

Kaj še lahko po našem mnenju sodniki doživljajo kot distress, negativni stres? Zakonodajo, spremembe zakonodaje, konflikte vrednot, pritiske politike, medijev in javnosti, nekompetentno osebje, konflikte z zagovorniki in tožilci (več ali manj se vsi med seboj poznajo), dolgotrajne sodne procese, motnje dela, pomanjkanje povratnih informacij, organizacijo dela, delovne pogoje, nove tehnologije, plačni sistem in še kaj specifično sodniškega bi se našlo. Potem pa so tu še stresi vsakdanjega življenja, kot so kriza srednjih let, odhod otrok, samopodoba, zdravstvene težave ipd.

Kronično doživljanje stresa lahko privede do različnih nezaželenih sprememb na spoznavnem (kognitivnem), čustvenem, telesnem in vedenjskem področju. Tu govorimo o znakih ali simptomih, ki so opozorilo, da so zunanji ali notranji vplivi neugodni in da moramo nekaj storiti, da bi obdržali zdravje v najširšem pomenu besede. Naj naštejemo nekaj pogostejših znakov stresa: nemirno srce, zasoplost, prebavne motnje, mišična napetost, nemir, vročinski valovi, motnje hranjenja, zaskrbljenost, vznemirjenost, pobitost, tesnoba, vzkipljivost, jeza, nezadovoljstvo, občutki krivde, pomanjkanje zanimanja za ljudi, puščanje nedokončanih nalog, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, raztresenost, pozabljivost, pomanjkanje ustvarjalnosti, omahljivost, pretirana kritičnost, razvade in drugi (Ihan, 2004).

Če se te simptome nezavedno ali zavedno spregleda, se težave lahko razvijejo v bolezn. Pogostejše bolezni, ki so bolj ali manj neposredno povezane s stresom, so: koronarna srčna bolezen, ki vodi do infarkta, zvišan krvni tlak, migrena, prebavne motnje, čir na želodcu, bolečine v vratu in hrbtu, sladkorna bolezen, rak, alergije, prehladi in gripe, težave s spanjem, povečano kajenje, povečano uživanje alkohola, anksioznost, fobije, depresija (ibid.).





## 5 MOŽNO UKREPANJE PRI STRESU SODNIKOV

Kako lahko ukrepa vsak posameznik? Prvi in verjetno najpomembnejši korak pri poravnavanju s stresom je spoznanje, da obstaja problem. Nato je treba poiskati vzroke težav in to lahko stori vsak sam ali pa s pomočjo strokovnjaka. Naslednji korak je ukrepanje, za kar pa ni recepta. Stres je kompleksen problem in tako se ga je treba tudi lotiti. O tem, kaj vse pomaga, je veliko napisanega, opozarjamo pa, da je aktivnosti potrebno prilagoditi lastnim potrebam.

Alojz Ihan (2004), ki je napisal odlično knjigo o stresu z naslovom *Do odpornosti z glavo*, našteva naslednje dejavnike proti stresu:

- zdrava in uravnotežena prehrana;
- redna telesna dejavnost, ki nam je v veselje;
- sprostitvev in mirno dihanje;
- poznavanje stresa in svojih odzivanj na stresno situacijo;
- odprt in pozitiven odnos do sebe, ljudi in sveta;
- prijaznjenje s situacijo, ki jo ne moremo spremeniti;
- sposobnost načrtovanja svojega časa;
- sposobnost reči ne, ko česa ne zmoremo ali ne obvladamo;
- zaupanje v soljudi.

Zavedati se je potrebno dejstva, da se stresnost življenja povečuje, da pa so posledice stresa v veliki meri odvisne od vsakega posameznika in pravočasnega zavedanja, da se je za zdravje nujno in vredno potruditi.

Kaj pa lahko sodni sistem nudi sodnikom? Različni avtorji menijo (Miller, Flores, Dolezilek, 2007), da bi sodni sistem lahko zagotavljal naslednje metode pomoči:

- razbremenilni pogovor po procesu (debriefing);
- posredovanje pred procesom;
- kombinirano posredovanje.

### 5.1 Razbremenilni pogovor (debriefing) po procesu

Pomeni pogovor po končanem procesu (lahko tudi v posameznih fazah procesa) o izkušnjah iz procesa. Sodniki lahko spregovorijo o svojem čustvenem doživljanju in mislih v varnem okolju in tako zmanjšajo negativne vplive procesa. Uporablja se metoda, ki se jo uporablja za intervencijo v kriznih situacijah z žrtvami kaznivih dejanj, pri posledicah naravnih katastrof in podobnih travmah. Debriefing lahko izvajajo tudi izkušeni in posebej usposobljeni sodniki.

### 5.2 Posredovanje pred procesom

Pomeni vse aktivnosti, ki pripravijo sodnika na stres, ki ga lahko izkusijo med potekom procesa. Sodnike se seznanja z možnimi učinki stresa, opozarja se jih na stresne znake (simptome) in nauči se jih tehnik za poravnavanje (coping) s stresom.





To se lahko naredi s pisnimi prispevki, video prikazi, najbolj učinkovite pa so prav gotovo delavnice, kjer si sodniki lahko tudi izmenjavajo izkušnje. Antistresna usposabljanja bi morala biti po našem mnenju sestavni del vsebine sodniških šol.

### 5.3 Kombinirano posredovanje

Namenjeno je predvsem porotnikom, verjetno pa se bi ga dalo uporabiti tudi pri sodnikih. Pred procesom dobi sodnik pisne informacije o stresu, reakcijah na stres in o možnih tehnikah spoprijemanja (poravnavanja s stresom). Če je pritisk na sodnika zelo velik (grožnje, pritisk javnosti, težke odločitve), sodnik lahko poišče pomoč (ali pa se mu to svetuje) pri strokovnjaku ali usposobljenemu sodniku svetovalcu, seveda pa sodnik lahko poišče pomoč tudi po procesu.

Eden izmed pomembnih elementov preventive pred stresom je zagotavljanje varnosti sodišč in sodnikov. Jasno je, da tega ni mogoče v popolnosti zagotoviti, treba pa je narediti tisto, kar je mogoče. Ovir je veliko, na primer neprimerna lokacija sodišča ali pa neprimerna sodniška stavba, največkrat pa pomanjkanje sredstev za zagotavljanje varnosti.

Vsekakor bi sodni sistem moral spodbujati kulturo sprejetja pomoči sodnikom, ki so nedvomno stresno ogroženi, kot normalen in nujen del dela sodnikov.

## 6 NAMEN RAZISKAVE

Z raziskavo smo želeli ugotoviti, katere dejavnike dela sodniki, ki vodijo civilne procese, doživljajo kot stresne in v kakšni meri in katere težave na spoznavnem, čustvenem, telesnem in vedenjskem področju najbolj pogosto doživljajo.

## 7 METODA

### 7.1 Postopek

Raziskavo smo izvedli med predavanji o stresu pri sodnikih v okviru sodniške šole, ki jo organizira Ministrstvo za pravosodje. Izobraževanje je bilo na Čatežu ob Savi meseca maja 2010 izvedeno v treh skupinah, v vsaki skupini je predavanjem prisostvovalo preko sto sodnic in sodnikov. Predavanja smo izvajali s pomočjo programa Turning point, ki omogoča aktivno sodelovanje in sprotno izražanje svojega mnenja.

### 7.2 Preučevani vzorec

V raziskavi je sodelovalo 149 sodnic in sodnikov (125 sodnic in 24 sodnikov), čeprav je število odgovorov na posamezna vprašanja lahko tudi manjše (niso odgovorili







ali pa je zatajila tehnika). 55 % je bilo starih do 40 let in 45 % nad 40 let, sodniško službo pa jih je 60 % opravljalo manj kot 10 let in 40 % več kot 10 let.

### 7.3 Vprašalnik

Na osnovi raziskav o stresnosti sodniškega dela, ki so bile narejene v tujini, smo sestavili vprašalnik, s katerim smo ugotavljali, kaj civilni sodniki naših sodišč pri svojem delu doživljajo kot stresno in katere težave pripisujejo izpostavljenosti delovnim stresorjem.

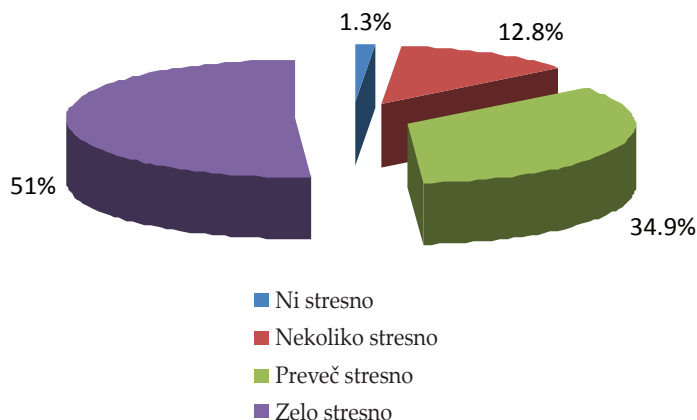
V prvem delu vprašalnika so sodnice in sodniki na pet stopenjski Likertovi lestvici ocenjevali stresnost nekaterih pomembnejših dejavnikov sodniškega dela in ocenili, koliko je po njihovem mnenju sodniško delo stresno. V drugem delu pa so izmed osmih ponujenih težav, ki se kot posledice stresnosti dela lahko pojavijo na telesnem, duševnem ali vedenjskem področju, izbrali tri težave z vsakega področja, ki se pri njih ali pri njihovih kolegih pojavljajo najbolj pogosto. V tretjem delu so odgovorili na nekaj osnovnih demografskih vprašanj, vprašanje o številu dni bolniškega dopusta za lansko leto in na vprašanje, koliko so zadovoljni s sodniškim poklicem.

## 8 REZULTATI IN DISKUSIJA REZULTATOV

Velika večina sodnikov (86 %) še ni prebrala članka ali študije o stresu pri sodniškem delu. To verjetno dokazuje, da se pri nas o tem še ni pisalo.

51 % sodnikov ocenjuje sodniško delo kot zelo stresno in 35 % kot preveč stresno. Sodniki so kljub stresnim situacijam zelo malo na bolniškem dopustu, saj jih kar 55 % v letu 2009 sploh ni bilo na bolniškem dopustu, 32 % pa le do 7 dni. To si lahko razlagamo z odgovornim odnosom do dela, pa tudi z zadovoljstvom, ki jih jim nudi sodniški poklic. Na splošno so sodniki zadovoljni ali zelo zadovoljni z delom (62 %) in le 11 % jih je manj zadovoljnih ali nezadovoljnih.

**Graf 1:**  
Stresnost dela  
sodnikov



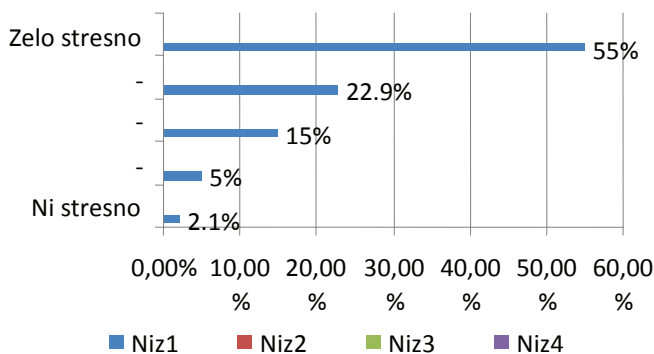


V nadaljevanju smo sodnike spraševali, v kolikšni meri doživljajo odnos medijev, javnosti in politike do njihovega dela kot stresne. 65 % sodnikov doživlja stresno odnos medijev, 67 % odnos javnosti in 50 % odnos politike. Rezultati so podobni rezultatom tujih raziskav. Sodniki to verjetno doživljajo kot pritisk populizma na stroko, posledice pa so vznemirjenje, napetost, jeza, kar lahko v nadaljevanju vpliva na njihovo delo.

Kot neproblematične (nestresne) ocenjujejo sodniki odnose s svojimi kolegi, odvetniki in tudi pričami, tudi obravnave jih ne vznemirjajo. Razlika je v doživljanju procesov, kjer se obravnavajo travmatični primeri. Skoraj 60 % sodnikov jih doživlja kot stresne. Gre torej za vpliv sekundarnega stresa, posledice pa so odvisne od čustvenega vložka v sam proces. Zanimivo je, da približno enak odstotek sodnikov ocenjuje odločanje pri izrekanju sodb kot stresno (35 %) in nestresno (32 %).

Sodniki doživljajo odločitve višjih instanc na njihove odločitve kot stresne v 53 %, zakonodajo doživlja kot stresno oziroma nestresno približno enak odstotek sodnikov (34-38 %). Drugačno mnenje so izrazili o spremembah zakonodaje, saj jih to doživlja kot obremenjujoče 62 %.

Zelo enotni so si v oceni obremenjenosti z delom, ki ga kot stresnega doživlja kar 78 % in kot nestresnega samo v 7 %, kar kaže na vse večjo obremenjenost sodnikov z delom.



**Graf 2:**  
Obremenjenost  
z delom

Sodniki ne ocenjujejo pomanjkanja spoštovanja in občutke ogroženosti kot problematične, prav tako tudi pogoje dela ne, bolj nezadovoljni so z organizacijo dela in vodstvu sodišč. Problematična se jim zdi plača, ki jo kot stresni dejavnik zaznava kar 62 % sodnikov, za 20 % sodnikov pa to ni stresni dejavnik.

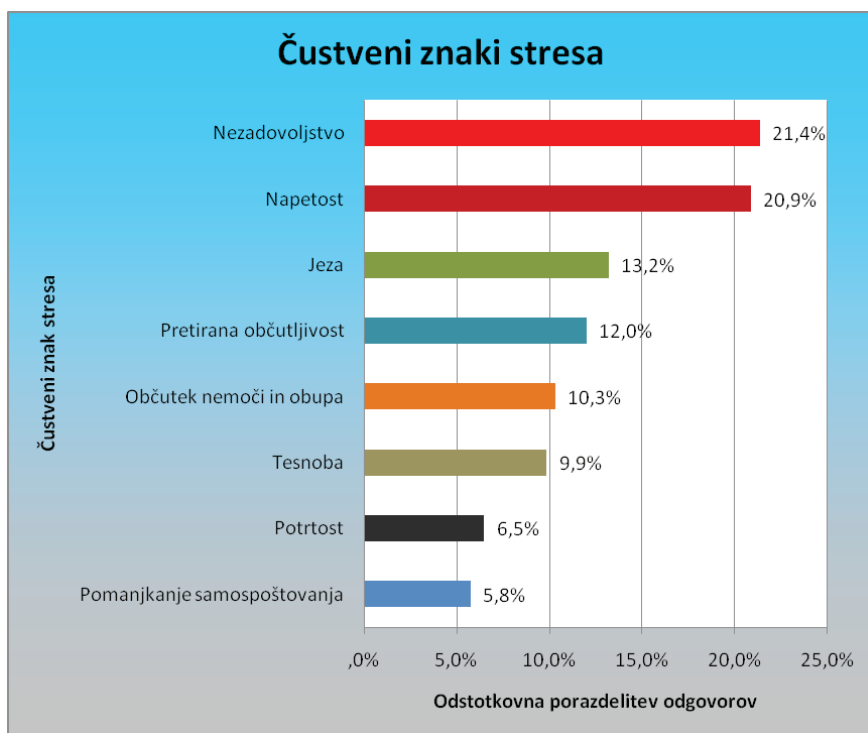
V drugem delu so sodniki med znaki stresa, ki se pojavljajo na čustvenem, spoznavnem, telesnem in vedenjskem področju, za vsako skupino izbrali tri znake (težave), ki se po njihovem mnenju pri njih ali pri njihovih kolegih pojavljajo najbolj pogosto.





## Stresnost sodniškega dela

**Graf 3:** Čustveni znaki stresa (nezadovoljstvo, napetost, jeza, pretirana občutljivost, občutek nemoči in obupa, tesnoba, potrto, pomanjkanje samospoštovanja).



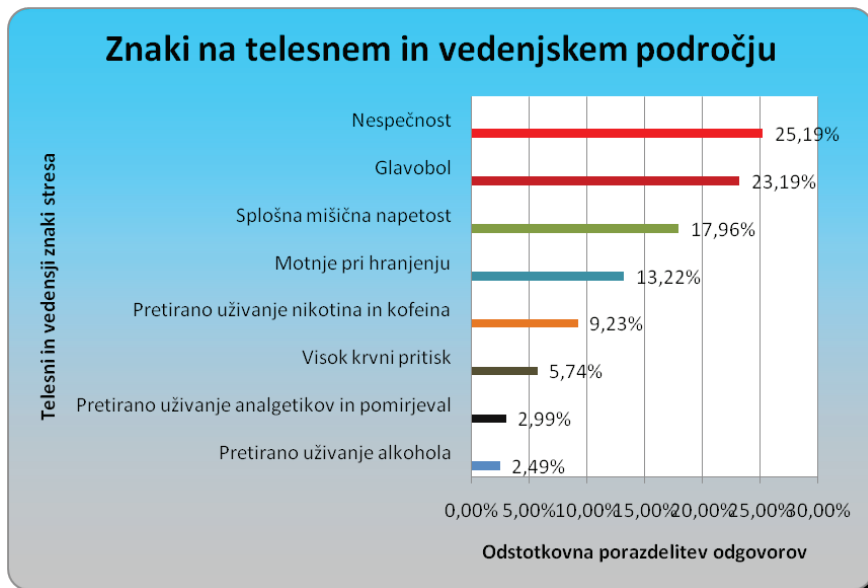
Nezadovoljstvo in napetost naj bi bili najbolj pogosti težavi s področja čustvenega doživljanja. Nezadovoljstvo in tudi napetost lahko vplivata na odnose do strank, kolegov in tudi do družinskih članov, kar pa lahko privede do novih težav.





**Graf 4:** Znaki stresa na spoznavnem področju (neučinkovitost, občutek utrujenosti, občutek preobremenjenosti, pozabljivost, neodločnost, težave s pozornostjo, težave z zbranstvo, nedokončanje nalog).

Med znaki stresa na spoznavnem področju izstopata občutek neučinkovitosti in občutek utrujenosti.



**Graf 5:** Znaki stresa na telesnem in vedenjskem področju (nespečnost, glavobol, splošna mišična napetost, motnje pri hranjenju, pretirano uživanje nikotina in kofeina, visok krvni pritisk, pretirano uživanje analgetikov in pomirjeval, pretirano uživanje alkohola).





Med znaki stresa na telesnem in vedenjskem področju izstopata nespečnost in glavobol ter splošna mišična napetost. Simptoma pretiranega uživanja alkohola in analgetikov ter pomirjeval se pojavljata le v 2 do 3 % odgovorov. V nekaterih tujih raziskavah avtorji opozarjajo na alkoholizem kot problem, ki se pri sodnikih pojavlja kot posledica stresa.

Sodnice in sodniki višjih sodišč menijo, da jim največ stresa povzročajo naslednji dejavniki njihovega dela:

- delo je stresno;
- odnos medijev, javnosti in politike;
- obravnavanje travmatičnih primerov;
- odločitve višjih instanc;
- spremembe zakonodaje;
- prekomerna obremenjenost z delom;
- plača.

Med čustvenimi znaki stresa so sodnice in sodniki kot najbolj pogoste izbrali nezadovoljstvo in napetost, med spoznavnimi neučinkovitost in utrujenost ter med telesnimi in vedenjskimi težavami nespečnost, glavobol in splošna mišična utrujenost.

## 9 RAZPRAVA

Rezultati raziskave nedvomno kažejo, da večina sodnikov delo sodnikov ocenjuje kot stresno in da je nekaj stresnih dejavnikov dela specifičnih, torej značilnih za sodniško delo. Zanimivo pa je, da so ti stresorji predvsem zunanji in niso neposredno povezani z njihovim delom, z izjemo »obravnavanje travmatičnih primerov«.

Miller et al. (2007) v svojem prispevku navajajo nekaj ukrepov, ki bi lahko zmanjšali stresnost sodniškega dela oziroma ublažili posledice doživljanja stresov. Predvsem menijo, da bi bilo nujno spremeniti stališča do protistresnih ukrepov, ki bi morali postati sestavni del sodniškega dela. Sodniki in odgovorni za pravosodni sistem bi se morali zavedati, da stres vpliva tako na mnoge vidike dela, kot tudi na privatno življenje, zato bi morali omogočiti in spodbujati različne oblike protistresnih ukrepov (predavanja, delavnice, svetovanje). Sodniki, kljub njihovem položaju, ko odločajo o usodi drugih, niso nič manj dojemljivi za stresne učinke.

Sodni procesi so nedvomno zahtevni in naporni. Zato bi se moralo težiti k temu, da se sodne zadeve rešuje tudi na drugačen način, na primer z arbitražo in mediacijo.

Treba bi bilo uvesti mentorstvo za mlade sodnike. Mentorji so mladim sodnikom lahko v veliko pomoč, ko jim pomagajo pri pripravi procesov in s tem zmanjšujejo možnost delovnega stresa.

Primernejše upravljanje s časom je naslednje priporočilo za zmanjševanje stresa. Sodnikom bi moralo biti omogočeno, da so tudi v delovnih dneh primerno aktivni (rekreacija, hobi). Aktivnosti jim zagotavljajo sprostitvev in omogočajo večjo delovno učinkovitost.





Sodnike bi se moralo usposabljati za samovarovanje, istočasno pa bi se moralo sodnikom zagotavljati čim boljše varnost (varovanje sodišč).

Ministrstvo za pravosodje izvaja programe izpopolnjevanja in usposabljanja, v katere so vključena tudi predavanja o samovarovanju, varovanju sodišč in tudi o vzrokih in posledicah stresa. Te programe je treba nadgraditi in se sistematično lotiti usposabljanj sodnikov in drugega sodniškega osebja na tem področju.

## LITERATURA

- Chamberlain, J., Miller, M. C. (2008). Stres in the Courtroom: Call for Research. *Psychiatry, Psychology and Law*, 15 (2), 237-250.
- Chamberlain, J., Miller, M. C. (2009). Evidence of Secondary Traumatic Stress, Safety Concerns, and Burnout Among a Homogeneous Group of Judges in a Single Jurisdiction. *The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*, 37 (2), 214-224.
- Figley, C. R. (1993). Coping with stressors on the home front. *Journal of Social Issues*, 49 (4), 51-71.
- Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lazarus, R. S. (2007). Stress and Emotion: a New Synthesis. V: A. Monat, R. S. Lazarus, G. Reevy (ur.), *Stress and Coping*. Westport: Praeger.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maslach, C., Leiter, M. P. (2002). *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu*. Ljubljana: Educe.
- Miller, M. K., Richardson, J. T. (2006). A model of causes and effects of judicial stress. *The Judges Journal*, 45, 20-30.
- Miller, M. K., Flores, D. M., Dolezilek, A. N. (2007). Addressing the Problem of Courtroom Stress. *Judicature*, 91 (2), 60-69.
- Schafer, W. (1996). *Stress Management for Wellness*. Fort Worth: Harcourt Brace College Publishers.
- Zimmerman, I. M. (2000). Isolation in the Judicial Career. *Court Review*, 36 (4), 4-6.

## O avtorjih:

**Dr. Peter Umek**, redni profesor za kriminalistično psihologijo, prodekan na Fakulteti za varnostne vede Univerze v Mariboru.

**Dr. Bojan Dobovšek**, izredni profesor za kriminalistiko, prodekan na Fakulteti za varnostne vede Univerze v Mariboru.

