

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕРСОНАЛУ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

У статті описано чинники розвитку й негативні психологічні наслідки професійного стресу прикордонників, діяльність яких провадиться в складних умовах і характеризується низкою специфічних особливостей.

Ключові слова: професійний стрес, професійне вигорання, соціально-психологічна реабілітація.

I. Вступ

Умови службової діяльності персоналу Державної прикордонної служби України характеризуються наявністю стресових ситуацій, зумовлених необхідністю вирішення більшості відповідальних завдань при дефіциті часу, ризиком життя при виконанні професійних завдань з використанням зброї, роботою поза приміщенням із впливом метеорологічних і кліматичних факторів, значною напруженістю праці протягом усього робочого дня та відсутністю повноцінного відпочинку, у зв'язку з чим вони можуть бути віднесені до групи ризику з виникнення стресових станів, що стає суттєвою перешкодою на шляху професійної діяльності військовослужбовців.

Недостатній розвиток адаптивних здібностей до стресу, невміння регулювати свої психічні й психофізіологічні стани можуть призводити до серйозних негативних наслідків як для діяльності, так і для психічного й фізичного здоров'я службовця. Професійний стрес пролонгованої дії може спричинити професійну деформацію особистості, високу плинність кадрів, протиправні делікти тощо.

Тому однією з актуальних проблем, пов'язаних із забезпеченням ефективності професійної діяльності прикордонників, а також охороною їх здоров'я, є мінімізація професійного стресу шляхом його профілактики й цілеспрямованої регуляції.

Аналіз літератури показує, що проблема професійного стресу є предметом досліджень багатьох вчених: В.О. Бодрова, Дж. Грінберга, Р. Карасека, Г. Купера, Л. Леві, Н.В. Самоукиної, Дж. Сельвенді. Моделі професійного стресу перебувають у центрі наукових інтересів П. Гамільтона, Р.С. Лазаруса, Р. Хоккі та ін. Дослідженню психічного здоров'я в правоохоронній діяльності присвячено праці В.І. Барка, О.А. Матеюка, В.С. Медведєва, І.О. Моцонелідзе, І.М. Слюсара, О.В. Тімченка та ін., зокрема, в прикордонній діяльності – О.Ю. Андрощука, В.М. Іваненка, В.Г. Кохана, І.М. Міщука, Є.М. Потапчука, Б.П. Томчука та ін.

Однак поза увагою залишається проблема запобігання професійному стресу службовців в особливих умовах діяльності. Недостатньо, на

нашу думку, розкрито питання профілактики стресу.

II. Постановка завдання

Метою статті є визначення чинників та наслідків професійного стресу, а також пошук шляхів зниження його рівня у персоналу Державної прикордонної служби України.

III. Результати

Професійна діяльність прикордонників є діяльністю в особливих умовах, що характеризуються: відсутністю комфортних побутових умов, наявністю постійного емоційного напруження, дискомфорту, чіткою регламентованістю поведінки, високою відповідальністю за прийняті рішення тощо. Це призводить до негативно забарвлених станів військовослужбовців (тривожність, страх, роздратування, злість, відчай тощо), що породжують професійний стрес.

За визначенням Л. Джуел, професійний стрес – це напружений стан працівника, що виникає в нього внаслідок дії емоційно-негативних та екстремальних чинників, пов'язаних з виконуваною професійною діяльністю [4]. При цьому його слід відрізнити від звичайного стресу, який має психофізіологічне походження. Також слід враховувати той факт, що стрес, отриманий під час роботи, може мати асоціативний характер і викликати на цьому фоні симптоми до його повторення.

Досліджуючи професійний стрес, Н.В. Самоукіна вказує, що він виникає внаслідок внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної „розрядки“. Реакція особистості на ускладнення виражається в неспецифічних діях, тобто різних варіантах прояву стресу в праці [9].

О.А. Кириленко вбачає причину професійного стресу в напруженому стані працівника, який виникає під впливом емоційно-негативних чинників, пов'язаних з виконанням професійної діяльності, і супроводжується негативними емоційними переживаннями дисбалансу між вимогами та можливостями.

Аналізуючи наукові джерела, можна зробити висновок, що професійний стрес стосується всіх без винятку професій. Однак, на нашу ду-

мку, найбільше схильні до професійного стресу та піддаються частим переживанням охоронці правопорядку, зокрема ті, які проходять службу, охороняючи кордон.

Статистика свідчить, що близько 60% персоналу підрозділів несуть службу в режимі службового перевантаження; 35% є власниками різних видів вогнепальної зброї; понад 50% є власниками або керують транспортними засобами; 664 військовослужбовці проживають окремо від сімей, з них 52 мають можливість відвідати сім'ю лише один раз на півріччя [10].

Говорячи про складність і специфіку прикордонної служби, розкриваючи причини такої ситуації, доцільно звернутися до питання пошуку способів зниження негативних наслідків професійного стресу. Зокрема, це стосується пошуку детермінант, знання яких дало б змогу передбачати, прогнозувати та управляти ймовірністю виникнення негативного професійного стресу, його проявами та впливом на роботу і життєдіяльність прикордонників. Слід врахувати, що стреси, отримані під час професійної діяльності, будуть позначатися на особистому житті працівника. Тому питання професійного стресу слід вивчати комплексно, особливо в аспекті специфічної професії прикордонника.

На основі огляду публікацій [1–3; 7; 11], а також власних спостережень виділимо чинники, що пов'язані зі змістом професійної діяльності прикордонників і викликають стрес у персоналу Державної прикордонної служби України (далі – ДПСУ): зниження або повне припинення соціальних пільг і гарантій для працівників ДПСУ; підвищене навантаження; понаднормові години праці; відсутність почуття колективу; жорстко задані схеми поведінки; відсутність мотивації служби в ДПСУ; режим “завжди на телефоні” в позаробочий час; сувора дисципліна; усвідомлення й переживання високої особистої та моральної відповідальності за охорону державного кордону; діяльність за наказом; ризик для життя і здоров'я; дефіцит часу для аналізу обстановки та прийняття рішення; постійно існуюча протидія з боку порушників законодавства з прикордонних питань; загроза помсти; використання зброї; висока ціна можливих помилок; конфліктні ситуації у процесі службової діяльності; вплив метеорологічних і кліматичних факторів.

Також ми вважаємо, що важливим стресогенним чинником у професії прикордонника є постійні ротаційні переміщення, які змушують людину адаптуватися до нових умов життєдіяльності. Крім прикордонників, такі зміни торкаються членів їх сімей і викликають у них стрес. Прикордонники в такій ситуації можуть зазнавати подвійного стресу через ставлення до роботи та відповідальність за сім'ю.

Усі ці фактори призводять до стресів і криз у сімейних стосунках, вихованні дітей, відображаються на поведінці людини, позначаються на психологічному кліматі та взаємовідносинах військовослужбовців на службі, професійній

діяльності персоналу, життєдіяльності правоохоронної структури в цілому. Дослідження Є.М. Потапчука свідчить, що не всі офіцери-прикордонники психологічно готові до дій в особливих умовах несення служби. Тому в складних ситуаціях вони можуть стати заручниками власних негативних забарвлених емоційних переживань, а отже, діяти неефективно або ж виявляти бездіяльність [7].

Загалом, тривале здійснення службових обов'язків у напруженій обстановці веде до дезадаптації, зниження резистентності організму, нервово-психічного перенавантаження, наслідком чого є розвиток стійких негативних психічних станів (високий рівень тривоги, перенапруження, стрес, фрустрація, афект тощо) [1]. Розуміння напруженості в ситуації під впливом психологічних чинників, тим більше при їх переважанні над розумовими, призводить до помилкових дій на службі та порушення рівноваги в самопочутті службовця.

Очевидно, що наведені вище чинники є достатньою підставою, щоб обґрунтувати необхідність змін і трансформацій у прикордонній системі. Але на сьогодні проведенням адміністративної реформи, зменшенням фінансових витрат і скороченням штату на 30%, навантаження на службовців збільшилось, емоційне напруження зросло. У медперсоналу ДПСУ викликають занепокоєння поширення хвороб, пов'язаних із серцево-судинною системою, порушенням кровообігу, функцій опорно-рухового апарату. Почастішали випадки онкологічних та шлунково-кишкових захворювань серед прикордонників. Недуги негативно впливають на загальний стан здоров'я особового складу і призводять до втрати працездатності, звільнення, а й іноді можуть провокувати летальні наслідки.

Це пояснюється тим, що працівники, які знають впливу професійного стресу, не отримують задоволення від своєї роботи, в них більше симптомів психосоматичних захворювань [2, с. 342], а також спостерігаються дезадаптивні форми поведінки (наростання міжособистісних конфліктів або обмеження сфери контактів, грубі дисциплінарні порушення, зловживання спиртними напоями) [11]. Далі порушення можуть поглиблюватися. Адже в ситуації сильного напруження відбувається зниження пізнавальної здатності, звужується світогляд, людина не здатна втримувати основні аспекти в голові протягом тривалого часу, а її поведінка втрачає гнучкість [14].

Дж. Грінберг визначає причину професійного напруження – невідповідність зусиль та винагороди. Відповідно до цієї моделі стрес – наслідок значних зусиль і дуже низької винагороди за роботу. Тут на одному рівні стоїть висока завантаженість на роботі, а на іншому – низький заробіток, оцінка і статус на роботі. Через невідповідність зусиль і винагороди можуть з'являтися показники, що загрожуватимуть здоров'ю та добробуту працівників.

Т.В. Циганчук виділяє три основних фактори, що характеризують стресовий процес: інтенсивність стресу, його тривалість, сприятливість конкретної людини до конкретного стресора. Відтак, вченими виокремлено два види стресів: короткострокові та довгострокові. Вони ж, у свою чергу, мають певні характеристики. Встановлено, що найбільшу небезпеку викликають не сильні і короткі стреси, а тривалі, хоча і не настільки сильні. Короткочасний сильний стрес активізує людину, після чого всі показники організму повертаються в норму, а слабкий, але довготривалий стрес викликає виснаження захисних сил організму людини [13].

Психологи довели, що затяжні професійні стреси призводять до синдрому фізичного та емоційного виснаження. Цей синдром називається вигоранням. Професійне вигорання – це несприятлива реакція на стрес на роботі, що включає в себе психологічні, психофізіологічні та поведінкові компоненти. Більше того, вигорання є основним чинником низької професійної моралі, фізичних хвороб, конфліктів у сім'ї та різних психологічних проблем [2, с. 343]. Жертва професійного вигорання може стати ригідною в мисленні, що призводить до шаблонності рішень, неадекватної та несвоєчасної реакції на зміни в службовій обстановці, у випадку керівника – волюнтаризму та почуття всездозволеності [12].

Дослідник Б.П. Томчук у своїй праці констатував той факт, що для військовослужбовців Державної прикордонної служби України професійне вигорання є характерною формою професійної деформації. Автор наголошує на тому, що професійне вигорання – це не просто результат стресу, а наслідок некерованого стресу. Отже, зміцнення психічного здоров'я полягає в умінні вчасно "скидати" напруження, розслабитися, залишати поза увагою дріб'язкові проблеми, розвантажувати себе від роботи в позаробочий час.

Європейські держави пропонують свої варіанти вирішення проблеми професійного стресу правоохоронців. Наприклад, у Німеччині ще у середині 90-х рр. ХХ ст. була організована ціла система проведення антистресових комунікаційних тренінгів для поліцейських. Такі тренінги сприяють утвердженню принципів гуманності, демократизму, паритетності, кооперації, відкритості, толерантності, орієнтації на особистість, як у безпосередній роботі поліції, так і у відносинах у колективі [6].

За результатами дослідження, проведеного серед працівників ОВС та МНС України, встановлено, що у фахівців, які в межах професійної підготовки проходили тренінги "Комунікація – стрес – безпека" фіксуються позитивні соціально-комунікативні зрушення, що виразилися в достовірному поліпшенні багатьох комунікативних якостей особистості й оптимізації стилів міжособистісного спілкування. Після участі у тренінгу в них розвивається прагнення співробітництва і кооперації, більша гнучкість у

вирішенні проблем і конфліктних ситуацій, знижується рівень критичності й упередженості у ставленні до інших людей, зростає довіра, теплота і дружелюбність у стосунках з оточуючими [6].

Інший приклад боротьби з професійним стресом, який описують дослідники – це вплив фізичних вправ. Так, Л. Джуел з цього приводу відзначає, що фізичні вправи є одними з найбільш ефективних засобів боротьби зі стресом, що забезпечують природний фізичний вихід надмірної фізіологічної і психічної енергії [3]. Відповідально, на нашу думку, вчені-практики підходять до профілактики професійного стресу. Дж. Грінберг доводить позитивний вплив релаксаційних технік, зокрема прогресивної релаксації, що характеризується великою кількістю психологічних ефектів, які позначаються на психологічному стані людини та на її поведінці. Більше того, депресія, тривожність і безсоння проходять у результаті практикування прогресивної релаксації [2, с. 237–238].

Найбільш поширеними та ефективними заходами є створення кімнат психологічного розвантаження (далі – КПР), у яких проводяться сеанси індивідуальної та групової психічної саморегуляції (аутогенне тренування, нервово-м'язова релаксація та ін.). Практика використання КПР показала їх високу ефективність. Після сеансу психологічного розвантаження у працівників зазвичай підвищується настрій, працездатність, увага, швидкість реакції, поліпшується загальний стан. Усе це приводить до підвищення працездатності, зниження травматизму [8, с. 142–143].

Таким чином, світовий і вітчизняний досвід показує, що заходи психологічного забезпечення дають змогу мобілізувати прихований потенціал працездатності працівників, підвищити їх професіоналізм, зберегти здоров'я під час виконання ними різноманітних службово-професійних завдань.

IV. Висновки

Професійний стрес розглядається на організаційному, міжособистісному, соціокультурному, психологічному рівнях і, як правило, в негативному аспекті.

Виходячи з вищевикладеного, інтенсифікація дії професійного стресу призводить до погіршення здоров'я персоналу, що, у свою чергу, впливає на вимоги професійної діяльності та має низку негативних соціально-психологічних наслідків.

Одним з найбільш актуальних завдань Державної прикордонної служби України на сьогодні є усвідомлення, що некерований, пролонгований, професійний стрес призводить службовців до психічного виснаження, втрати здоров'я і, як наслідок, до завчасного завершення кар'єри. Тому необхідно здійснити комплекс психологічних корекційно-реабілітаційних заходів, забезпечити постійне проведення антистресових тренінгів, орієнтуватися на здоровий

спосіб життя, вироблення у всього персоналу ДПСУ ціннісного ставлення до культури здоров'я.

Ми також звернули увагу на рівень та види професійного стресу і зауважуємо, що профілактика професійного стресу потрібна, її легше провести, ніж виводити людину зі стресового стану.

Отже, для запобігання професійному стресу у військовослужбовців Державної прикордонної служби України вкрай необхідно систематично проводити:

- професійно-психологічне обстеження персоналу (діагностику);
- соціально-психологічну реабілітацію, що передбачає надання психологічної допомоги особам, що постраждали внаслідок виконання завдань за призначенням, мають професійну деформацію, перенесли тяжкі хвороби, гострі стреси, перебувають у кризовій життєвій ситуації тощо;
- запобігання розвитку в персоналу професійних деформацій, суїцидальних ситуацій, девіантної поведінки, алкоголізму, наркоманії;
- консультативно-методичну роботу.

За підсумками роботи були визначені можливі напрями подальших досліджень у галузі профілактики професійного стресу з урахуванням специфіки прикордонної діяльності.

Список використаної літератури

1. Андрощук О.Ю. Вплив негативних психічних станів офіцера-прикордонника на його службову діяльність [Електронний ресурс] / О.Ю. Андрощук. – Режим доступу: www.nbv.gov.ua/e-journals/Vnadps/2011_4/11aounsd.pdf.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг; пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
3. Джуэл Л. Индустриально-организационная психология / Л. Джуэл. – СПб.: Питер, 2001. – 720 с.
4. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії "людина – людина": автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / О.А. Кириленко. – К., 2007. – 16 с.
5. Кундієв Ю. Порівняльна характеристика стану професійної захворюваності в Україні і світі / Ю. Кундієв, А. Нагорна, Л. Добровольський // Український журнал з проблем медицини праці. – 2009. – № 2 (18). – С. 3–11.
6. Лефтеров В. Психотренінгові технології професійної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності [Електронний ресурс] / В. Лефтеров. – Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/1103/23/>.
7. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук / Є.М. Потапчук. – Хмельницький, 2006. – 32 с.
8. Савчин М. Особливості психофілактики стресу у працівників освітніх закладів / М. Савчин, Ю. Царьов // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2010. – № 2. – С. 140–145.
9. Самоукина Н. Управление персоналом: российский опыт / Н. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 236 с.
10. Стасюк Є. Методичні рекомендації щодо роботи з групою осіб, які потребують індивідуальної соціально-психологічної допомоги / Є. Стасюк // Науковий вісник Державної прикордонної служби. – 2011. – № 3. – С. 30–40.
11. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук / О.В. Тімченко. – Х., 2003. – 35 с.
12. Томчук Б.П. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби [Електронний ресурс] / Б.П. Томчук. – Режим доступу: www.nbv.gov.ua/portal/soc_gum.
13. Циганчук Т.В. Напрямки психологічного дослідження стресових станів [Електронний ресурс] / Т.В. Циганчук // Вісник психології і соціальної педагогіки. – Режим доступу: www.psyh.kiev.ua.
14. Holsti Ole R. Crisis Decision making / R. Holsti Ole // Diplomacy: New Approaches in History, Theory and Policy / Ed. Pau! G. Lauren. – New-York: Free Press, 1979.

Стаття надійшла до редакції 25.10.2012.

Максимюк Ю.А. Профессиональный стресс в служебной деятельности персонала Государственной пограничной службы Украины

В статье описаны факторы развития и негативные психологические последствия профессионального стресса пограничников, деятельность которых осуществляется в особых условиях и характеризуется рядом специфических особенностей.

Ключевые слова: профессиональный стресс, профессиональное выгорание, социально-психологическая реабилитация.

Maksimyuk Y. Occupational stress in the service of the staff of the State Border Service of Ukraine

This article describes the development factors and the negative psychological effects of occupational stress border guards, whose activity is carried out in special conditions, characterized by a number of specific features.

Key words: *occupational stress, professional burnout, social and psychological rehabilitation.*