

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ СУДНОПЛАВАТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

STRESS RESISTANCE IN STUDENTS OF SHIPBUILDING SPECIALITIES

REZISTENȚA LA STRES A STUDENȚILOR DE LA SPECIALITATEA DE NAVIGAȚIE NAVALĂ

УДК: 159.9

DOI: 10.5281/zenodo.4998939

Росина Петровна ШЕВЧЕНКОпрофессор, доктор психологических наук
Одесский национальный морской университет
orcid.org/ 0000-0003-2515-6717, Researcher ID: F-3030-2019**Светлана Майславовна БОНДАРЕВИЧ**доцент, кандидат психологических наук
Одесский национальный морской университет,
orcid.org/0000-0002-7350-2947, Researcher ID: AAT-4933-2020**Виктория Владимировна МЕНДЕЛО**ассистент, Одесский национальный морской университет
orcid.org/0000-0001-7873-8791, Researcher ID: AAR-7305-2021**Резюме**

В статье проведен анализ патогенных факторов, влияющих на снижение уровня стрессоустойчивости у студентов. В исследовании приняли участие 60 студентов специальности морского и речного транспорта: 30 человек – студенты младших курсов (1-2 курсы, до прохождения плавпрактики); 30 человек – студенты старших курсов (3-4 курсы, после длительной – свыше 3 мес. плавпрактики). Проведенное исследование свидетельствует о наличии ряда особенностей нарушений адаптации у студентов высших учебных заведений специальностей морского и речного транспорта. На основе исследования проведен анализ факторов снижения уровня стрессоустойчивости у студентов специальности морского и речного транспорта в связи с пребыванием в условиях длительного (свыше 3 мес.) рейса. Изучено изменение характеристик самочувствия активности и настроения у студентов, прошедших программу психокоррекционной помощи.

Ключевые слова: патогенные факторы условий труда, судноплавательные специальности, стрессоустойчивость, нарушения адаптации.

Rezumat

Articolul analizează factorii patogeni care afectează scăderea nivelului de rezistență la stres a studenților de la specialitatea de navigație navală. Studiul a implicat

60 de studenți de la specialitatea transportului maritim și fluvial: 30 de studenți de la anul 1-2, înainte de a trece practica și 30 de studenți de la anul 3-4 care s-au aflat la practica maritimă după o perioadă de peste 3 luni. Cercetarea efectuată mărturisește prezența unui număr de particularități ale tulburărilor de adaptare a studenților din instituțiile de învățământ superior de la specialitatea transportului maritim și fluvial. Pe baza studiului, a fost efectuată analiza factorilor de reducere a nivelului de rezistență la stres în rândul studenților de la specialitatea transportului maritim și fluvial în legătură cu șederea în condițiile unei călătorii mai îndelungate (peste 3 luni). Au fost studiate modificări ale caracteristicilor stării de sănătate a activității și a dispoziției studenților care au fost supuși unui program de asistență psiho-corecțională.

Cuvinte - cheie: factori patogeni ai condițiilor de muncă, specialități navale, rezistență la stres, tulburări de adaptare.

Abstract

The article analyzes the pathogenic factors affecting the decrease in the level of stress resistance in workers of shipbuilding specialties. The study involved 60 students of the specialty of sea and river transport: 30 people - junior students (1-2 courses, before passing floating practice); 30 people - senior students (3-4 courses, after a long - over 3 months. Floating practice). The conducted research testifies to the presence of a number of peculiarities of adaptation disorders in students of higher educational institutions of the specialties of sea and river transport. On the basis of the study, the analysis of the factors of reducing the level of stress resistance among students of the specialty of sea and river transport in connection with staying in conditions of a long (over 3 months) voyage was carried out. Changes in the characteristics of the state of health of activity and mood in students who have undergone a program of psychocorrectional assistance have been studied.

Keywords: nautical specialties, psycho-emotional state, adjustment disorders, extreme conditions.

Актуальность исследования заключается в сложных современных политических, социально-экономических факторах, влияющие на человека в современном мире, в частности в Украине, приводят к снижению общего уровня здоровья нации. В особом внимании со стороны ряда специалистов нуждаются люди, профессии которых связаны с дополнительными «профессиональными вредностями» [4, с. 71; 9; с. 105]. Это факторы производства, оказывающие неблагоприятное воздей-

ствии на физиологическое и психологическое состояние человека.

Согласно конвенции «О здравоохранении и медицинском обслуживании моряков» (Конвенция №164: принята на 74-й сессии Генеральной конференции Международной организации труда (МОТ), 8 октября 1987г., г. Женева, условия труда моряков имеют свои специфические условия, суда, имеющие на борту обслуживающего персонала свыше 15 чел., должны быть оснащены необходимым медицинским

инвентарем, аптечкой; в случаях, когда суда, имеют на борту свыше 100 человек обслуживающего персонала, в штате обязательно должен быть врач [3].

Система стандартов безопасности в ходе рейса непосредственно зависит от состояния здоровья каждого моряка, а так же психологического климата экипажа судна. Согласно приказа «Об утверждении Положения о звании лиц командного состава морских судов и порядок их присвоения» (Министерство ИНФРАСТРУКТУРЫ УКРАИНЫ, ПРИКАЗ 07.08.2013 № 567. Зарегистрировано в Министерстве юстиции Украины 23сентября 2013 р. за № 1466/23998) [3; 6; 8] офицерский состав не может быть аттестован и допущен к должности на судне, если состояние здоровья не отвечает требованиям. Необходимо отметить, что Квалификационная комиссия по оценке готовности моряка к работе в условиях длительного плавания, часто в экстремальных условиях часто основной упор делает на оценку физиологического состояния сотрудника, тогда как его психологический статус, уровень стрессоустойчивости, что необходимо для выполнения работы, руководства в экстремальных условиях длительного плавания остается без внимания. Психическое состояние – отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в некотором континууме времени [6]

Среди прочих «профессиональных вредностей», влияющих на работника морского и речного транспорта необходимо выделить химические: работа в залах, отделениях судна с повышенным содержанием запаха горюче-смазочных материалов, продуктов стгорания топ-

лива и т.п.; физические факторы: длительные дежурства, связанные с пребыванием при повышенной или пониженной температуре, вибрации, часто меняющемся уровне влажности и прочие; психофизиологические: факторы, связанные со сменой работником морского и речного транспорта суточного ритма, рациона питания, психоэмоциональным напряжением, связанным с работой в «закрытом коллективе», неудовлетворенные потребности в смене социального статуса, рост эмоционального напряжения в силу информационной истощаемости партнеров по общению и пр.

Проблема приобретает особую остроту в связи с тем, что при недостаточном внимании к решению вопроса о снижении степени влияния на здоровье работников морского и речного транспорта вредных условий труда, «профессиональные вредности» могут развиваться в профессиональные болезни, профессиональные патологии. Это подчеркивает необходимость проведения тщательных исследований, что отражено в ряде работ [5], направленных на изучение вопроса о снижении влияния негативных профессиональных психофизиологических факторов на здоровье работников морского и речного транспорта, в частности в период обучения в ВУЗе, приобретения теоретических знаний и получения практического опыта профессии в ходе плавпрактик, входящих в учебный план специальностей, готовящих специалистов данного профиля.

Коврова М.В. отмечала, что в студенческом возрасте личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Студенческий возраст характери-

зается многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «непривлекательная и скучная». В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов [2]

Б. Х. Варданыян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он считает, что стрессоустойчивость можно более конкретно определить, как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности [1].

Результаты исследования

Методы исследования.

Исследование было проведено на базе Одесского национального морского университета с соблюдением норм биоэтики в рамках фундаментальной научно-практической темы кафедры «Практическая психология».

Для изучения состояния стресса

была использована методика «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров) [7]; для изучения изменений в психоэмоциональном состоянии студентов старших курсов после психокоррекционной помощи была использована методика «Самочувствие-активность-настроение» [7].

Статистический анализ. Статистическая обработка эмпирических данных и графическое представление результатов выполнялись с помощью статистических программ «SPSS» v. 23.0 и «Microsoft Office Excel 2007». Различия между значениями показателей на уровне $p \leq 0,05$ и $p \leq 0,01$ считались статистически значимыми.

В исследовании приняли участие 60 студентов специальности морского и речного транспорта: 30 человек – студенты младших курсов (1-2 курсы, до прохождения плавпрактики); 30 человек – студенты старших курсов (3-4 курсы, после длительной – свыше 3 мес. плавпрактики).

Дизайн исследования графически представлен на рис. 1.

Для выполнения цели исследования в группе 2, куда вошли студенты старших курсов, были выделены две подгруппы: в первую вошли студенты, прошедшие психокоррекционную программу, вторая подгруппа выполнила функцию контрольной.

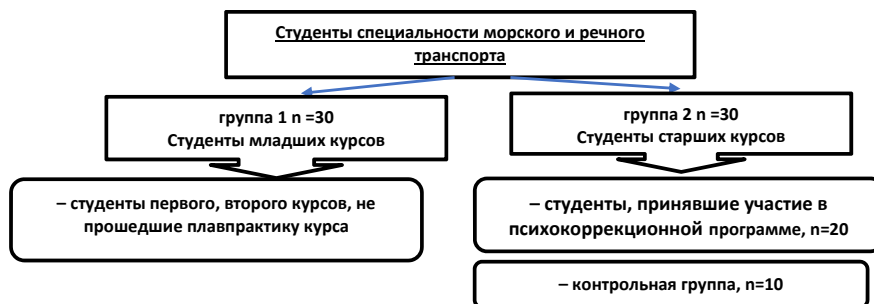


Рис. 1. Распределение групп исследования студентов специальности морского и речного транспорта

Распределение студентов согласно полученных данных исследования состояния стресса в обеих группах студентов, принявших участие в исследовании, отражено в таб.1.

Таблица 1.

Распределение исследованных согласно обнаруженного уровня стресса среди студентов специальностей морского и речного транспорта в периоды «до» и «после» прохождения плавпрактики

Уровень регуляции в стрессовых ситуациях	группа 1, (n=30)		группа 2, (n=30)		U-критерий
	Абс. число	%	Абс. число	%	
Высокий	16	53,3	13	43.3	$\rho < 0,05^*$
Умеренный	11	36,7	12	40	
Слабый	3	10	5	16.7	

Примечание: * - разница показателей группы 1 и показателей группы 2 по U-критерию Манна-Уитни

На базе выделенных психологических факторов исследованные были распределены согласно обнаруженной выраженности по показателям «самочувствие», «активность», «настроение», что отражено в таблице 2.

Таблица 2

Показатели самочувствия, активности и настроения у студентов младших и старших курсов специальности морского и речного транспорта

Шкалы (со степенью выраженности)	группа 1 (n=30)		группа 2 (n=30)		U-критерий
	Абс. число.	%	Абс. число	%	
Самочувствие					$\rho < 0,05^*$
- низкий	8	26.7	12	40	
- средний	12	40	12	40	
- высокий	10	33.3	6	20	
Активность					$\rho < 0,01^*$
- низкий	6	20	11	36.7	
- средний	14	46,7	12	40	
- высокий	10	33.3	7	23.3	
Настроение					$\rho < 0,01^*$
- низкий	6	20	16	53.3	
- средний	17	56.7	9	30	
- высокий	7	23.3	5	16.7	

Примечание: * - разница показателей группы 1 и показателей группы 2 по U-критерию Манна-Уитни

стях нарушения адаптации у студентов ВУЗов специальностей морского и речного транспорта в зависимости от пребывания в условиях длительного рейса.

Полученные данные наглядно де-

монстрируют более выраженные показатели по степени выраженности характеристик самочувствия, активности, настроению у группы 1.

Таблица 3

Изменение показателей самочувствия, активности и настроения у студентов старших курсов специальности МРТ ДО психокоррекционной программы

Шкалы (со степенью выраженности)	подгруппа 2.1 (n=20)		подгруппа 2.2 (n=10)		U- критерий
	Абс. число.	%	Абс. число	%	
Самочувствие	9		3		$p > 0,05^*$
- низкий	7	45	5	30	
- средний	4	35	2	50	
- высокий		20		20	
Активность				40	$p > 0,05^*$
- низкий	7	35	4		
- средний	9	45	3	30	
- высокий	4	20	3	30	
Настроение					$p > 0,05^*$
- низкий	10	50	6	60	
- средний	7	35	2	20	
- высокий	3	15	2	20	

Примечание: * - разница показателей группы 1 и показателей группы 2 по U-критерию Манна-Уитни

До психокоррекционной программы разница между группами не значительная. Сумма абсолютных чисел подгрупп 2.1 и 2.2 в каждой строке

Таблицы 3 соответствует абсолютным числам соответствующих строк группы 2 в Таблице 2.

Таблица 4

Изменение показателей самочувствия, активности и настроения у студентов старших курсов специальности МРТ ПОСЛЕ психокоррекционной программы

Шкалы (со степенью выраженности)	подгруппа 2.1 (n=20)		подгруппа 2.2 (n=10)		U- критерий
	Абс. число.	%	Абс. число	%	

Самочувствие	5		3		$\rho < 0,05^*$
- низкий	5	25	4	30	
- средний	10	25	3	40	
- высокий		50		30	
Активность					$\rho < 0,01^*$
- низкий	3	15	4	40	
- средний	7	35	3	30	
- высокий	10	50	3	30	
Настроение	5	25	4	40	$\rho < 0,05^*$
- низкий	8	40	4	40	
- средний	7	35	2	20	
- высокий					

Примечание: * - разница показателей подгруппы 2.1 и показателей подгруппы 2.2 по U-критерию Манна-Уитни

Сравнивая данные 3 и 4 таблиц мы видим значительные изменения показателей в сторону высокой выраженности.

Таблица 5

Различия показателей самочувствия, активности и настроения у контрольной и экспериментальной групп до и после психокоррекционной программы

подгруппа 2.2 (n=10)	подгруппа 2.1 (n=20)	подгруппа 2.2 (n=10)
	T-критерий	T-критерий
Самочувствие	$\rho < 0,01^*$	$\rho > 0,05^*$
Активность	$\rho < 0,01^*$	$\rho > 0,05^*$
Настроение	$\rho < 0,01^*$	$\rho > 0,05^*$

Примечание: * - разница показателей подгруппы 2.1 и показателей подгруппы 2.2 по T-критерию Вилкоксона

Данные проведенного исследования наглядно демонстрируют статистически подтвержденные признаки улучшения в самочувствии, активности, настроении у студентов группы 2, куда вошли студенты старших курсов (после длительной плавпрактики) после того как с ними была проведена поддерживающая психокоррекционная программа.

В беседе студенты отмечали, что в их состоянии стало значительно меньше периодов повышенной раздражитель-

ности, утомляемости. Описывая свое состояние, исследованные студенты отмечали, что стали более стойки к длительному умственному и физическому напряжению. Необходимо отметить, что жалобы на повышенную утомляемость наблюдались у студентов старших курсов после длительной плавпрактики до психокоррекционной помощи. Подобные состояния, согласно научной литературы [3], проявляются при наложении психической травмы, перенесенной субъектом, на чрезмерное напряжение,

которое в нашем исследовании связано с пребыванием в условиях длительного рейса. Вахтовый метод работы, нагрузки на физиологическое состояние исследованного, связанно с системным недосыпанием, отсутствием возможности полноценно отдохнуть, расслабиться «как дома» и т. п..

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует о наличии ряда особенностей нарушений адаптации у студентов высших учебных заведений специальностей морского и речного транспорта. Студенты младших курсов испытывали достоверно реже, чем студенты старших курсов, прошедших плавпрактику (находились в рейсе свыше 3 месяца)

Список литературы

1. Варданын Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М.: Просвещение, 1993. – 542-543 с.

2. Коврова М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: Метод. пособ. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. 19-23 с.

3. КОНВЕНЦИЯ №164 Международной организации труда „О здравоохранении и медицинском обслуживании моряков” (Принята в г. Женеве 08.10.1987 на 74-ой сессии Генеральной конференции МОТ) [Электронный ресурс] // <https://www.lawmix.ru/abro/10922>

4. Криворотько А. С. Психологические особенности переживания одиночества моряками дальнего плавания / А. С. Криворотько // Психопедагогика в правоохранительных органах. -2013. - № 3 (54). - С. 71-75.

5. Нефедовская Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой мо-

цев) чувство внутреннего напряжения, быструю утомляемость вследствие умственной деятельности, наличие более повышенного уровня раздражительности (при $p < 0,05$), достоверно чаще высказывали жалобы на психофизиологическое состояние в целом.

Учитывая специфичность медицинской помощи работникам морского и речного транспорта, необходим комплекс новых технических мер для ускоренного внедрения морской телемедицины, специальных условий для диагностики, первой помощи морякам во время длительного рейса. Это в определенной степени может заменить квалифицированную врачебную помощь на судне.

лодежи. М., 2007, 189 с.

6. Про затвердження Положення про звання осіб командного складу морських суден та порядок їх присвоєння (МІНІСТЕРСТВО ІНФРАСТРУКТУРИ УКРАЇНИ, наказ 07.08.2013 № 567, Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 23 серпня 2013 р. за № 1466/23998) [Электронный ресурс] // <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1466-13>

7. Прохоров А. О. Психические состояния и их функции / А.О. Прохоров. – Казань: Изд. Казан. ун-та, 1994. – 168 с.

8. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

9. Рымина Т. Н. Особенности воздействия стресса на работников плавсостава в условиях работы на море / Т. Н. Рымина, Е. В. Пятыхорова // Здоровье. Медицинская экология. Наука. - 2014. - № 4 (58). - С. 103-105

Primit la redacție 16.05.2021