

**УРОВЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА
У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ МОРСКОГО ФЛОТА
В ДОЛГОСРОЧНОМ ПОХОДЕ**

Максименко М.А. Федотова Ю.Ю.

Морской государственный университет им. адм. Г.И. Невельского
г. Владивосток, e-mail: mkurbanova1@mail.ru

Аннотация: Профессиональная деятельность военнослужащих морского флота связана с экстремальными психологическими и физическими нагрузками и актуальной необходимостью выполнить определенные военные задачи, что в значительной степени влияет на уровень стресса. В статье поднята проблема изучения уровня стресса у военнослужащих морского флота в условиях долгосрочного похода. Представлены результаты исследования уровня стресса у военнослужащих морского флота в условиях долгосрочного похода.

Ключевые слова: стресс, профессиональный стресс, уровень стрессе, военнослужащие, военнослужащие морского флота.

**THE PROFESSIONAL STRESS LEVEL OF THE NAVY PERSONNEL
ON A LONG-TERM HIKE**

Maksimenko M.A. Fedotova Yu.Yu.

Maritime State University Named after Admiral G.I. Nevelskoy
Vladivostok, e-mail: mkurbanova1@mail.ru

Abstract: The professional activity of naval servicemen is associated with extreme psychological and physical exertion and the urgent need to perform certain military tasks, which significantly affects the stress level. The article raises the problem of studying the stress level of naval servicemen in the conditions of a long-term campaign. The results of a study of the stress level of navy servicemen in the conditions of a long-term campaign are presented.

Keywords: stress, professional stress, stress level, military personnel, navy personnel.

Службу в военно-морском флоте можно отнести к экстремальным условиям труда, так как она связана с опасностью и постоянным состоянием психической напряженности в связи высокой ответственностью за принимаемые решения. Военнослужащие морского флота относятся к категории лиц с профессионально высоким уровнем эмоциональных и физических нагрузок, так как на них воздействует большое количество факторов, связанных со спецификой их служебной деятельности.

Несение военной службы зачастую происходит в ситуациях с непредсказуемым исходом, а также психическими и физическими

перегрузками, риском для жизни. Такие особенности профессиональной деятельности оказывают значительное влияние, что приводит к росту профессионального стресса. Работа в условиях длительно морского похода представляет собой серьезное испытание физического и психического здоровья военнослужащего, критической проверкой степени его профессиональной надежности.

Профессиональная деятельность военнослужащих сопряжена с воздействием на организм комплекса неблагоприятных факторов военного труда, среди которых санитарно-гигиенические, психофизиологические и социально-психологические, под воздействием которых, по мнению В.А. Бодрова, возникает профессиональный стресс, как напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии различных негативных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью [2].

Помимо профессионального стресса у военных также проявляет себя и эмоциональный стресс, который, как правило, образуется при реальной или предполагаемой опасности (например, при возникновении чувства вины за невыполненную работу, из-за отношений с коллегами и др.). В данном контексте важную роль играет субъективная познавательная оценка угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов определенного вида. При этом нередко разрушаются глубинные установки и ценности человека, связанные с его профессией [1].

Целью нашего исследования было выявить уровень профессионального стресса у военнослужащих морского флота в условиях долгосрочного похода.

В исследовании приняли участие 15 военнослужащих мужчин в возрасте от 24 до 30-ти лет, находящиеся на момент тестирования в условиях актуальных действий спецоперации, в долгосрочном военном походе, в ситуации неопределенности вдали от дома 11 месяцев.

Для исследования были выбраны следующие методики:

1. Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс» представляет собой адаптированную А.Б. Леоновой версию немецкого опросника BSM II. Опросник предназначен для выраженности выше перечисленных компонентов актуального функционального состояния.

2. Опросник выраженности симптомов ПТСР (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасов) был разработан на основе ряда методик,

связанных с диагностикой ПТСР, и критериев DSM-IV разработан опросник для оценки выраженности симптомов ПТСР у людей, которым пришлось покинуть места прежнего проживания вследствие войн, конфликтов, стихийных бедствий [1].

После проведения тестирования, данные тестов были обработаны и сведены в таблицы. На этом этапе исследования были выявлены уровни профессионального стресса у военнослужащих морского флота в долгосрочном походе

В итоге проведения первого и итогового тестирования по методике «ДОРС А. Б. Леоновой и С. Б. Величковской» были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Результаты методики первого и итогового тестирования по методике ДОРС А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской

Шкала	Кол-во респондентов							
	Низкий уровень		Умеренный уровень		Выраженный уровень		Высокий уровень	
Тестирование	1-ое	Итоговое	1-ое	Итоговое	1-ое	Итоговое	1-ое	Итоговое
Утомление	11	12	4	2	-	1	-	-
Монотония	3	2	11	12	1	1	-	-
Пресыщение	4	5	8	7	2	1	1	2
Стресс	6	7	9	8	-	-	-	-

Из таблицы 1 видно, что показатели выборки после первого и итогового тестирования отличаются. По результатам можно отметить, что выраженный уровень психического состояния только у 3 респондентов, по шкалам утомление, монотония и пресыщение.

А высокий уровень стал на 1-го человека больше, чем в первом тестировании, по шкале пресыщение. У 12-ти человек низкий уровень утомления и умеренный уровень монотонии.

Итак, по результатам данного опросника, можно сделать вывод, что у подавляющего большинства в нашей выборке уровень стресса находится на уровнях низком и умеренном. Также у многих респондентов значительно выражены отдельные симптомы, и фазы психического состояния находятся в стадии формирования. В данном случае нельзя говорить о выраженном или высоком уровне профессионального стресса у большинства испытуемых, которое может отрицательно сказываться на исполнении профессиональной

деятельности, но можно предположить, что военнослужащие прибегают к определенным стратегиям совладающего поведения, чтобы поддерживать оптимальный уровень психического состояния готовности к боевым действиям.

Метод математической обработки данных – G-критерий показал, что изменения показателей психического состояния военнослужащих не являются значимыми. Это говорит о том, что выдвинутая ранее гипотеза не подтвердилась.

Количественные показатели опросника выраженности симптомов ПТСР Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасов позволяют определить насколько выражен каждый критерий посттравматического стрессового расстройства, в данном случае, у военнослужащих морского флота в долгосрочном походе, в условия неопределённости.

Рассмотрим показатели выраженности симптомов посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих в долгосрочном походе в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты первого и итогового тестирования по опроснику выраженности симптомов ПТСР

	Критерии симптомов ПТСР											
	А		В		С		D		Е		F	
Тестирование	1-ое	2-ое	1-ое	2-ое	1-ое	2-ое	1-ое	2-ое	1-ое	2-ое	1-ое	2-ое
Кол-во человек	6	7	2	4	2	3	3	3	2	2	1	1

По результатам первого и повторного тестирования выявлено, что у 7 респондентов выраженность симптомов ПТСР по критерию А. Из них только 5 респондентов которые были диагностированы в первом тестировании.

У 4 из 7 респондентов выявлен критерий В. А у 3 респондентов выявлен критерий С и D. Критерий Е выявлен у 2 респондентов из 7. Критерий F выявлен у одного испытуемого, которой был выявлен у него же, но в первом тестировании.

Итак, исходя из полученных данных, можно отметить, что в первом тестировании 6 из 15 респондентов имеют выраженные симптомы посттравматического расстройства. Другие 7 респондентов из повторного тестирования из которых 5 были выявлены в первой диагностике – также имеют симптомы ПТСР.

По результатам опросника выраженности симптомов ПТСР Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, П.А. Черкасов меньше половины военнослужащих имеют симптомы посттравматического расстройства, но важно отметить, что у одного респондента выражены все симптомы ПТСР в обоих срезах, которые длятся более 3-х месяцев.

Таким образом, в процессе исследования гипотеза не подтвердилась: у большинства военнослужащих морского флота в долгосрочном походе уровень профессионального стресса умеренный.

На основе полученных результатов, можно рекомендовать специалистам психологической службы военной части в рамках групповой работы уделять внимание осознанию военными собственных стратегий поведения в стрессовых ситуациях. В результате такой объективной оценки способствовать изменению стратегий поведения за счет собственных субъективных ресурсов и помощи коллег.

Список источников

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова СПб.: Питер, 2009. – 337 с.
2. Прохоров А.О. Психология состояний. Учебное пособие / А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич. – М.: АСТ, 2015. – 616 с.
3. Смирнова Н.Н., Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности: учебное пособие /А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2017. – 161 с.
4. Урицкий, Б.Л. Отдаленные последствия посттравматических стрессовых расстройств у лиц, принимавших участие в боевых действиях / Б.Л. Урицкий // Актуальные вопросы психиатрии на современном этапе. Тезисы докладов. Уфа: ИП Файзуллин Р.А., 2012. – С 185-186.