

УДК 159.942.3:378.147

## ДО ПРОБЛЕМИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ МОРСЬКОГО ФЛОТУ

**Кальба Я. Є.**, к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Україна, e-mail: yarka35@ukr.net, ORCID: 0000-0003-0589-9126

*Розглянуто сутність та значення поняття «стресостійкості» в професійній діяльності майбутніх офіцерів морського флоту. Стресостійкість визначено як індивідуальну здатність особистості моряка зберігати адекватну працездатність під час дії стресора. Доведено, що низька стресостійкість призводить до емоційних порушень офіцерів морського флоту, зниження фізіологічної та психічної опірності в екстремальних умовах професійної ситуації. Розкрито ряд соціальних та особистісних чинників впливу на переживання стресорів. Розглянуто вагомність особистісних ресурсів майбутніх моряків, які можуть підсилювати або послаблювати їх стресові реакції, впливаючи на їх тип, інтенсивність та тривалість. Обґрунтовано припущення, що активне відношення до життя, чітко диференційовані цілі, суб'єктно-вчинкові інтенції, наміри, готовність і спроможність обирати, локус контролю, відповідальність за власне життя, життєві стратегії, життєтворчість тощо, забезпечують психологічну стійкість у стресових ситуаціях. Результати емпіричного дослідження показали, що найбільше значення курсанти (68 %) відводять результативності власного життя, власній самооцінці пройденого етапу життя, його продуктивності, змістовності. Невисокими виявилися показники досліджуваних за шкалами внутрішнього локусу контролю, що може співвідноситися з низькими значеннями показників у респондентів за параметром: «завершеність ситуації – відсутність перспективи». Відтак, зневіра у можливість контролювати події власного життя, елементи фаталізму спричиняють залежність від даної ситуації. Зроблено висновок щодо актуальності у морських закладах вищої освіти вчасної діагностики, а в подальшому й корекції психологічних особистісних чинників курсантів, які є вагомими ресурсами стресостійкості та забезпечують необхідний рівень індивідуальної психічної опірності в екстремальних умовах професійної ситуації.*

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, копінг, соціальні чинники стресостійкості, особистісні чинники стресостійкості, особистісні ресурси.

DOI: 10.33815/2313-4763.2020.1.22.035-044

**Постановка проблеми.** Морський транспортний комплекс є невід'ємною, багатофункціональною інфраструктурою держави, що задовольняє основні потреби національної економіки у транспортному забезпеченні. Відтак, ефективність його функціонування, рівень відповідності системи управління та розвитку сучасним міжнародним вимогам утворює конкурентоспроможність на світовому ринку. Професійна діяльність моряків далекого плавання супроводжується систематичними соціально-психологічними ризиками та викликами. Специфіка праці моряків передбачає суттєві наднормові навантаження через професійно зумовлений оксидативний, дисрегулятивний, емоційний та психосоціальний стрес [1, 2]. У цьому контексті актуалізується проблема безпеки морського судноплавства, зокрема шляхом дієвого протистояння явищу «людський фактор», про що мовиться у змісті 19 Резолюції та Заключному акті Міжнародної (Манільської) конференції країн-учасниць Міжнародної конвенції ПДНВ (1978/1995) від червня 2010 року [3].

За таких умов компетенції офіцерів морського флоту повинні охоплювати не лише фахові знання та навички, а й високу психоемоційну стійкість, достатній потенціал психосоматичного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему психологічної підготовки майбутніх моряків до роботи й потенційних ризиків у морі представлено різними авторами. Насамперед, учені звертають увагу на причини хронічної втоми морських фахівців, що спонукають їх до професійних помилок та аварійних ситуацій. Основний акцент робиться на психологічних аспектах управлінської діяльності на борту судна, що являє собою специфічну морську соціотехнічну систему в екстремальних ситуаціях. Професійна діяльність офіцерів морського флоту вимагає високої швидкості розумових процесів,

специфічної зосередженості, переключення та розподілу уваги, розвинених сенсомоторних навичок, високої нервово-психічної стійкості та мотивованості [4, 5].

В умовах постійного дефіциту часу, високої динамічності та об'ємності інформації, що надходить з різних каналів зв'язку, стан високої психічної напруженості моряків стає фруструаційним фактором. При значних психоемоційних навантаженнях, викликаних існуванням реальної вітальної загрози, вплив психогенних чинників викликає негативні зміни в структурі особистісних якостей. Найбільш ураженою стає емоційна сфера, як результат – порушується регуляція пізнавальної сфери та поведінки. Низький рівень адаптаційних можливостей, низька стресостійкість – основні суб'єктивні причини, що призводять до емоційних порушень офіцерів морського флоту, зниження фізіологічної та психічної опірності в екстремальних умовах професійної ситуації.

На думку Л. Шафрана та В. Голікової, професійна діяльність моряків далекого плавання вимагає від них поєднання щонайменше двох альтернативних психофізіологічних здатностей: з одного боку – спроможності до інтенсивних фізичних і психоемоційних навантажень у складних навігаційних і погодних умовах, з іншого – стійкості до монотонії, гіподинамії, полідепривації в океанічному плаванні, в ситуації замкненого простору та обмеженої комунікації. Означені особливості морської діяльності складають основу психоемоційного стресу, зниження працездатності, професійно-орієнтованої мотивації, а також розвитку ознак астенії і депресії [6, С. 29].

Водночас результати досліджень указують на інконгруентність стресорів, пов'язаних з професійною діяльністю матросів та командного складу морського флоту. Аналізуючи вплив професійних ризиків на стан психічного здоров'я моряків далекого плавання, вчені (А. Mellbye, Т. Carter) доводять існування диференціації негативного впливу професійних стресфакторів залежно від рангу моряків [7, С. 108].

С. Roberts, Р. Marlow, досліджуючи суїцидальну поведінку моряків, дійшли висновку, що «оскільки майже 90% самогубств трапляються серед матросів, інших робітників та обслуги судна, ризики суїцидальної поведінки значно асоційовані з професійним статусом і рангом моряка» [8, С. 172].

Дослідження D. Jegaden доводять, що середній бал схильності до нудьги (за однойменною шкалою Boredom Proneness Scale – BPS) серед офіцерів становить  $8,4 \pm 5$  з медіаною = 7, а серед рядових матросів –  $10,2 \pm 4,8$  з медіаною = 10. Відображено також суттєву кореляцію між показниками BPS та показниками депресії (серед офіцерів ( $r = +0,85$ ), серед членів екіпажу ( $r = +0,54$ )) [9, С. 82].

Дослідження М. Oldenburg доводять, що офіцери більше схильні до стресових ризиків через властиву їм «...високу особисту відповідальність за екіпаж і корабель, постійну зміну вимог до роботи» [10, С. 96].

Означені результати досліджень не викликають сумнівів, що психоемоційне здоров'я морських офіцерів пов'язане з особливістю їх професійної діяльності. Поміж тим, науково не пояснюються, не обґрунтовуються фактори, що сприятимуть високому рівню психоемоційної стійкості моряка, його безпомилковому професійному реагуванню.

**Мета статті** – розглянути значення і сутність поняття «стресостійкості» та емпірично дослідити які особистісні фактори можуть впливати на її формування у майбутніх офіцерів морського флоту.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна діяльність морських офіцерів охоплює увесь спектр психологічних характеристик і установок особистості, чинить вплив на психічні процеси, що формують поведінку, ставлення до оточення, міжособистісне спілкування, ставлення до себе, самооцінку. Професійне середовище занурює моряка у відповідні умови життєдіяльності, які зумовлюють його розвиток або ж навпаки – стагнацію, тривогу, незадоволеність, психосоматичну втому, і, як результат, спричиняють стрес. Характеристики соціального оточення виступають своєрідними модераторами стресу. Саме соціальна підтримка, задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, заспокоєнні впливає на характер поведінки людини після дії стресогенних

факторів. У рамках нашої роботи зупинимось детальніше на вивченні особистісних чинників подолання стресу.

Стрес як неспецифічний (адаптаційний) синдром Г. Сельє називає низкою функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес, як феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні шкідливі впливи. Вчений виділяє три стадії цього процесу: стадію тривоги; стадію резистентності (адаптації); стадію виснаження. На першій стадії організм зіштовхується з якимось негативним фактором середовища й намагається пристосуватися до нього. На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Але якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія), руйнація систем адаптації, процес приймає патологічний характер і може завершитися хворобою або летальним наслідком [11, С. 104].

Кожній людині властивий індивідуальний поріг чутливості до стресу – той рівень напруженості, при якому ефективність діяльності підвищується («eustress»), а також критичний поріг виснаження, коли ефективність діяльності знижується («distress»). Межі порогу чутливості до стресу визначаються поняттям «стресостійкості» – індивідуальною здатністю організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора. Основні труднощі у визначенні стресостійкості людини пов'язані з оцінкою її реакцій на психологічні фактори. Якщо відносно легко можна ідентифікувати критерії стійкості людини стосовно стресорів фізичної або хімічної природи (висока або низька температура, фізичне навантаження, токсичні речовини тощо), то зробити це щодо психологічних стресорів набагато складніше. У даному контексті важливу роль відіграють цінності, цілі, установки людини, її життєвий досвід [12].

Стресостійкість особистості можна розглядати також на соціально-психологічному рівні як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я (Г. Никифоров) [13, С. 384].

Окреслений контекст визначення поняття «стресостійкості» дозволяє зробити висновок, що її збереження або підвищення для особистості пов'язано з пошуком ресурсів, на які вона зможе опиратися в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами маємо на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях.

Г. Сельє виділяє два види адаптаційних ресурсів людського організму при стресі: поверхнева адаптаційна енергія і глибинна адаптаційна енергія. Поверхневі ресурси організму активізуються на першу вимогу, вони легко відновлюються. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то у хворобливий стан організм не переходить. Поверхнева адаптаційна енергія відтворюється завдяки глибинній, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активізація глибинної адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться в стресовій ситуації і виснажені поверхневі енергетичні ресурси. У деяких осіб темп включення «глибинних» ресурсів буває недостатнім для нейтралізації дії стресора, відповідно такі індивіди відрізняються зниженою стресостійкістю. Виснаження глибинних ресурсів призводить до старіння та смерті організму [11, С. 107].

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій:

- надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню; активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може з'явитися;
- раціональна віра – переконаність у тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно вчасно виявити ці можливості; раціональна інтерпретація теперішнього часу;
- душевна сила – мужність, здатність чинити опір, піддати небезпеці надію і віру, зруйнувати їх, перетворюючи на «голий оптимізм» або в ірраціональну віру [14, С. 340].

У цьому контексті вартим уваги видається питання копінгу, копінг-стратегій – характерних способів поведінки в різних стресогенних ситуаціях, які допомагають упоратися зі стресом. Ці стратегії можна розділити на дві групи: активні та регресивні стратегії виживання. Активні, чи як почасти їх називають, трансформаційні стратегії долаючої поведінки охоплюють здорові способи боротьби зі стресорами шляхом творчого пристосування або ж перетворення середовища з високим рівнем стресу у сприятливий життєвий досвід. Примітним видається те, що цілеспрямованість – ознака, яка властива особистостям з високим рівнем стресостійкості і спонукає їх до активної суб'єктно-вчинкової поведінки, без регресивних, нерезультативних копінг-стратегій [15, С. 21].

Вочевидь особистісні якості людини можуть підсилювати або послаблювати її стресові реакції, впливаючи на їх тип, інтенсивність та тривалість. Звідси, скажімо, постає залежність характеру копінг-поведінки (долаючої поведінки) від життєвої позиції, активності особистості, від потреб у самореалізації власного потенціалу і здібностей, зрештою від локусу контролю, що підтримує й динамізує стресостійкість людини в екстремальних умовах.

Тож робимо припущення: активне ставлення людини до життя, чітко диференційовані цілі, суб'єктно-вчинкові інтенції, наміри, готовність і спроможність обирати, внутрішній самоконтроль, відповідальність за власне життя, життєві стратегії, життєтворчість тощо сприяють більшій психологічній стійкості її в стресових ситуаціях. Відповідно, це відкриває перспективу цілеспрямованого формування у курсантів МЗВО належних особистісних ресурсів ще на етапі їх професійної підготовки, аби в подальшій професійній діяльності вони змогли на них опиратися й самостійно впливати на характер свого психофізичного стану, зокрема забезпечувати необхідний рівень індивідуальної психічної опірності в екстремальних умовах професійної ситуації.

Аби дослідити в емпіричній площині означені особистісні чинники стресостійкості, проведено пілотний експеримент. Вибірку дослідження склали курсанти Херсонської державної морської академії (100 осіб).

Респондентам було запропоновано методика «Малюнковий апперцептивний тест» (модифікований варіант тематичного апперцептивного тесту Г. Мюрея, адаптований Л. Собчик). Засадичним принципом вибору цієї методики слугував той, що поведінка людини в стресовій ситуації залежить не лише від об'єктивних характеристик ситуації, а й від суб'єктивного сприйняття даної ситуації за наступними параметрами: валентності (суб'єктивного значення ситуації, що впливає на її стресогенність і є індивідуально зумовленою); контрольованості (суб'єктивної оцінки здатності контролювати стресову ситуацію); мінливості (суб'єктивної оцінки того, що стресова ситуація зміниться самостійно); невизначеності; повторюваності; освіченості (міри власного досвіду переживання подібних ситуацій).

За допомогою цієї проєктивної методики з'ясувалися особливості реагування респондентів у межах заданої проблемної ситуації, способи самовизначення в ній, спроможність виявляти суб'єктну чи об'єктну орієнтацію тощо. Для опрацювання отриманого емпіричного матеріалу використано метод контент-аналізу.

Стимульний матеріал – вісім контурних малюнків із зображенням двох або трьох персонажів, ні вік, ні стать, ні соціальний статус яких визначити неможливо. Водночас пози, експресія жестів, особливості розміщення фігурок проєктують різні колізійні ситуації, що дозволяє виявити специфічні особливості уявлення респондентів про життєву ситуацію, в якій вони знаходяться, психологічну залежність від неї і зорієнтованість на суб'єктно-вчинкові способи її подолання.

Обстежуваним пропонувалася належна інструкція: «Послідовно, розглядаючи малюнки згідно з нумерацією, складіть за кожним із них невеличке оповідання, в якому повинні знайти відображення відповіді на такі запитання:

1. Що відбувається в даний момент?
2. Хто ці люди?

3. Про що вони думають і що відчують?
4. Що призвело до цієї ситуації і чим вона завершиться?»

Обробка даних передбачала якісний та кількісний аналізи оповідань. Аналіз змістових аспектів оповідань курсантів дозволив визначити особливості обраних тем сюжетів та пов'язаних з ними тенденцій. Проекція респондентів особистісних переживань та ідентифікація з певним героєм оповідання дозволяла визначити:

- наявність колізії (протиріччя, суперечності);
- співвідношення емоційного та раціонального ставлення до ситуації;
- незавершеність сюжету оповідання чи відсутність перспективи тощо.

**Теми сюжетів оповідань та пов'язані з ними тенденції:**

1. Домінантність – прагнення впливати на людей, керувати ними.
2. Агресія – прагнення перемогти супротивника чи принизити його.
3. Знехтування – прагнення розірвати стосунки, брутальність, непоступливість.
4. Пошук дружби (кохання) – прагнення щирості, дружби, симпатії та любові.
5. Автономія – тенденція уникнення будь-яких обмежень, індивідуалізм.
6. Пристосування – пасивне підкорення зовнішнім силам, сором'язливість.
7. Солідність – прагнення підкорюватися сильній особистості, захоплюватися нею.
8. Успіх – прагнення швидкого та успішного досягнення мети.
9. Бажання бути в центрі уваги – прагнення справляти враження на інших.
10. Гра – оптимізм, активність, безтурботність та безвідповідальність.
11. Егоїзм – турбота про особистий успіх, хворобливе самолюбство.
12. Соціабельність – повага думки інших, турбота про інших, альтруїзм.
13. Пошук покровителя (опікуна) – потреба в порадах, ніжному звертанні.
14. Невпевненість у собі та у своїх перспективах.
15. Допомога іншим – відчуття жалю до інших, турбота про дітей, бажання допомогти, заспокоїти.
16. Уникнення покарання – намагання стримувати свої безпосередні прагнення, намагання бути вихованою людиною.
17. Самозахист – захист своїх прав, пошук винних серед оточення.
18. Порядок – намагання дотримуватися чистоти, підвищена акуратність.

Кількісний аналіз оповідань проводився із урахуванням виділених курсантами в оповіданні таких структурних елементів ситуації:

- a) виокремлення героїв із середовища;
- b) оцінка ситуації і героїв у ній;
- c) ідентифікація з героєм;
- d) усвідомлення (та переживання) героєм суперечності (проблемності) даної ситуації;
- i) завершеність ситуації – відсутність перспективи.

Статистична частота виділених структурних елементів усіх восьми ситуацій-оповідань визначалася за наступним зразком:  $a/8 : b/8 : c/8 : d/8 : i/8$ .

Якісний аналіз результатів отриманих даних відображено наступним чином у табл. 1. Однією з провідних сюжетних ліній письмових розповідей курсантів виявилася тема «пошуку дружби, кохання, взаєморозуміння». Пріоритет указаної тематики пояснює той факт, що дана вікова категорія респондентів – юність. У цьому віці важливе значення відіграє міжособистісне спілкування, що виражається, насамперед, у потребі емоційного контакту, розумінні, душевній близькості. Відповідно в оповіданнях спостерігається високий рівень ідентифікації окремих курсантів із «самовідданим» персонажем (бути повністю щирим, відкритим та відданим своїй справі, своїм друзям, коханій людині), що в тексті супроводжується своєрідною гіперболізацією образів. Дійсність у діапазоні характерних відносин проектується респондентами у двох крайнощах з однаковою інтенсивністю: позитивній – негативній. Відтак, змальована емоційна гіпербола діє у кардинально протилежних напрямках.

Таблиця 1 – Співвідношення використаних респондентами тем у відсотках

№	Використані курсантами теми оповідань	Відсотковий розподіл показників
1.	Пошук дружби і кохання	21 %
2.	Агресія	20 %
3.	Домінантність	19 %
4.	Гра	15 %
5.	Нехтування	10 %
6.	Пасивність	10 %
7.	Соціабельність	5 %

Іншими темами, які найчастіше траплялися в описуваних курсантами ситуаціях були такі:

– домінантність: прагнення впливати на інших людей (проблеми матеріального достатку: бідний – багатий; вплив влади, соціального статусу: господар – слуга; цар – раб; начальник – підлеглий; командир – рядовий; свій – чужий (ворог));

– агресії: прагнення побороти супротивника, завдавши йому шкоди, яка може носити як вербальний характер (принизити словом), так і невербальний (бійка або ж навіть смертельна травма).

Цікавою у цьому контексті видається виявлена тенденція, що може слугувати серйозним аргументом моральної та особистісної дезінтеграції респондентів. Ідеться про оповідання з агресивною тематикою, які завершуються насильницькою або фатальною смертю. Якщо опиратися на теорію З. Фрейда, який розглядає інстинкт смерті («mortido») як такий, що може проявлятися у вигляді агресивних потягів, то презентовані сюжети яскраво це підтверджують. Тривожним є й той факт, що «смерть» як кінцеву розв'язку подій курсанти зображають у ракурсі, що засвідчує певні суїцидальні нахили:

«... Степан іде, а цього ніхто навіть не помічає... Покинутий усіма хлопець помирає (фізично чи духовно – байдуже)...»;

«... людина знайшла потерпілого, який помирає, проте немає ніякого бажання йому допомогти через свою байдужість...».

Окрім цього, були обрані й теми, що можуть розглядатися як прояв певних захисних механізмів, або ж як нездатність рефлексувати дійсність, а відтак її проєктувати, про що свідчать багаторазові запитання: «А звідки я можу знати, хто ці люди? Чи що вони відчують?». Домінантними були теми:

– «пристосування»: пасивне підкорення зовнішнім силам, сором'язливість, несміливість:

– «гра»: оптимізм, активність, безтурботність і безвідповідальність.

Ба більше, невіра в можливість контролювати події власного життя, елементи фаталізму виявлялися респондентами у таких висловлюваннях:

«... напевно (можливо), ця ситуація завершиться...»;

«... я навіть не знаю, як завершиться тепер ця ситуація...»;

«... дана ситуація може завершитися так... або так... це вже залежить від багатьох обставин»;

«... як тепер завершиться ця ситуація ніхто не знає...»;

«... тепер усе залежить від долі...».

Репродуктивний матеріал для своєї уяви юнаки беруть не лише з прочитаних книг, бесід із дорослими, а й з того, що особисто спостерігають, переживають, а тому описані курсантами сюжети – це, власне, і є їхнє бачення своєї ситуації сьогодні. На основі вивчення проєктивних тем та оцінки їх за критерієм модальності відносин, можна зробити висновок, що в більшості випадків життєва ситуація респондентів (74 %) визначається деструктивними та пасивними тенденціями.

Кількісний аналіз показав: обрахування статистичної частоти структурних елементів ситуації (ідентифікація героїв у середовищі, оцінка ситуації та героїв у ній, ототожнення

себе з героєм, усвідомлення героєм суперечності (проблемності) певної ситуації, завершення ситуації – відсутність перспективи) та середньоарифметичного значення кожного із зазначених параметрів дозволило припустити, що більшість респондентів, потрапляючи в певні життєві обставини, потенційно не здатні суб'єктно протистояти їм через неусвідомлення змісту колізійних ознак ситуації (81 %) та залежності від даної ситуації (61 %) (табл. 2).

Таблиця 2 – Відсотковий розподіл результатів респондентів за виділеними ознаками колізійної ситуації

<i>Найменування ознак</i>		<i>Значення показника <math>\geq</math> сер. арифм. вибірки</i>
a	Виокремлення героїв із середовища	91 %
b	Оцінка ситуації і героїв у ній	76 %
c	Ідентичність з героєм	14 %
d	Усвідомлення героєм суперечності, колізії даної ситуації	19 %
i	Завершеність ситуації – відсутність перспективи	39 %

Щоб з'ясувати, які саме особистісні фактори можуть впливати на оцінку, розуміння, переживання респондентами колізійної ситуації, було застосовано «Тест смисложиттєвих орієнтацій» – адаптовану версію тесту «Ціль у житті» (Pur pose – in Life Test, PIL) Д. Крамбо і Л. Махолика (адаптація Д. Леонтьєва).

За допомогою даного тесту визначили наступні параметри:

1) «цілі в житті» (бали за цією шкалою характеризують наявність чи відсутність у житті обстежуваних цілей, які надають життю змістовності, спрямованості і часової перспективи);

2) «процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя» (цей показник говорить про те, чи сприймає обстежуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом);

3) «результативність життя чи задоволеність самореалізацією» (бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивним і змістовним був його прожитий етап).

4 і 5-та шкали виявляють внутрішній локус контролю, зокрема:

4) «локус контролю життя або керованість життя» характеризує загальне переконання в тому, що контроль життя можливий;

5) «локус контролю «Я» (Я – господар життя)» – відображає віру у власну спроможність здійснювати такий контроль.

Використовуючи коефіцієнти до кожного параметра, отримано дані для зіставлення з відповідними показниками норми. Результати аналізу отриманих даних відображено наступним чином у табл. 3.

Таблиця 3 – Відсотковий розподіл показників респондентів за тестом смисложиттєвих орієнтацій

<i>Найменування шкал</i>	<i>Відсотковий розподіл показників</i>	
	<i>Значення показника <math>\geq</math> норми</i>	<i>Значення показника <math>\leq</math> норми</i>
1. «Цілі в житті»	55 %	45 %
2. «Процес життя»	61 %	39 %
3. «Результативність життя»	68 %	32 %
4. «Локус контролю «Я»»	54 %	46 %
5. «Локус контролю життя»	60 %	40 %

Виявилося, що найбільше значення курсанти (68 %) відводять результативності життя, власній самооцінці пройденого етапу життя, його продуктивності, змістовності. Невисокими були показники за шкалами внутрішнього локусу контролю для усієї вибірки досліджуваних, що може співвідноситися з низькими значеннями показників у респондентів за параметром: «завершеність ситуації – відсутність перспективи»

малюнкowego апперцептивного тесту. Невіра у можливість контролювати події власного життя, елементи фаталізму спричиняють залежність від даної ситуації. У результаті, припускаємо, що курсант під тиском обставин може відступити, «віддатися на розсуд долі» тощо.

Застосування методів математичної статистики (кореляційного аналізу) дозволило виявити позитивний лінійний зв'язок ( $r = 0,784$  при  $p < 0,01$ ) за результатами малюнкowego апперцептивного тесту і тесту смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) з урахуванням усіх можливих градацій їх кількісних показників. Обрахування коефіцієнта детермінації ( $d = 0,62$ ) дозволило припустити, що особливості переживання курсантами можливої (потенційної) колізійної ситуації на 62 % пояснюються характерними смисложиттєвими орієнтаціями, які мають такі параметри: «цілі життя», «процес життя або емоційна насиченість життя», «результативність життя або задоволеність самореалізацією», «внутрішній локус контролю».

**Висновки і перспективи.** Розвиток стресостійкості в професійній діяльності майбутніх офіцерів морського флоту є гострою і серйозною проблемою. Стрес для особистості моряка може стати тією загрозою, емоційне переживання якої чинитиме вплив на здатність ефективно виконувати свою роботу. Окрім соціальних чинників стресостійкості, обґрунтовано ряд особистісних, серед яких: наявність чітких цілей, задоволеність власним результатом життя, активна суб'єктно-вчинкова позиція, здатність усвідомлювати колізійність проблемної ситуації, рефлексувати дійсність, локус контролю. Видається вельми важливим забезпечити у морських закладах вищої освіти вчасну діагностику, а в подальшому й корекцію психологічних особистісних чинників курсантів, які є вагомими ресурсами стресостійкості і забезпечують конструктивне подолання стресорів професійного середовища.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Броневицкий Г. Психическая устойчивость – залог надежности профессиональной деятельности моряка. *Морской сборник*. 2006. № 4. С. 70–74.
2. Даниленко А. А. Психологические основы управления на морском транспорте : учебник. Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского института истории РАН «НесторИстория», 2004. 395 с.
3. Міжнародна Конвенція про підготовку та дипломування моряків та несення вахти 1978 р. (Конвенція ПДНВ 78/95) з поправками 2010 р.
4. Оніщенко Н. В., Побідаш А. Ю., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2012. 294 с.
5. Підпала І. В. Сьогодення торговельного флоту України та його вплив на забезпечення прав українських моряків. *Актуальні проблеми права: теорія і практика*. 2016. № 32. С. 269–275.
6. Шафран Л. М., Голікова В. В. Фізіолого-гігієнічні особливості професійної діяльності моряків спеціалізованого флоту. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2014. № 3(40). С. 29–39.
7. Mellbye A., Carter T. Seafarers' depression and suicide. *Int. Marit. Health*. 2017. 68 (2). P. 108–114.
8. Roberts S. E., Marlow P. B. Traumatic work related mortality among seafarers 36 employed in British merchant shipping, 1976-2002. *Occup. Environ. Med.* 2005; 62(3). P. 172–180.
9. Jegaden D., Menaheze M., Lucas D., Loddé B., Dewitte J.D. Don't forget about seafarer's boredom. *Int. Marit. Health*. 2019. 70(2). P. 82–87.
10. Oldenburg M., Jensen H.J., Latza U., et al. Seafaring stressors aboard merchant and passenger ships. *Int J Public Health*. 2009; 54(2). P. 96–105.
11. Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1992. С. 104–109.



12. Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. СПб, 2006. С. 342 – 343.
13. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб : Питер, 2003. 607 с.
14. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М. : Республика, 1994. 447 с.
15. Нартова-Бочавер С. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Т.18, № 5. С. 21–30.

## REFERENCES

1. Bronevitskyi H. (2006). Psykhycheskaia ustoichyvost – zaloh nadezhnosti professyonalnoi deiatelnosti moriaka. *Morskoi sbornyk*, 4, 70–74.
2. Danylenko A. A. (2004). *Psykholohycheskye osnovy upravleniya na morskoy transporte* : uchebnyk. Sankt Peterburg : Yzdatelstvo Sankt-Peterburhskoho ynstytuta ystoriy RAN «NestorYstoryia».
3. Mizhnarodna Konventsiiia pro pidhotovku ta dyplomuvannia moriakiv ta nesennia vakhty 1978 r. (Konventsiiia PDNV 78/95) z popravkamy 2010.
4. Onishchenko N. V., Pobidash A. Yu., Timchenko O. V., Khrystenko V. Ye. (2012). *Psykholohichni osoblyvosti zhyttievoi stiikosti moriakiv – zhertv piratskoho polonu* : monohrafiia. Kharkiv : NUTsZU.
5. Pidpala I. V. (2016). Sohodennia torhovelnoho flotu Ukrainy ta yoho vplyv na zabezpechennia prav ukrainskykh moriakiv. *Aktualni problemy prava: teoriia i praktyka*, 32, 269–275.
6. Shafran L. M., Holikova V. V. (2014). Fizioloho - hiiienichni osoblyvosti profesiinoi diialnosti moriakiv spetsializovanoho flout. *Ukrainskyi zhurnal z problem medytsyny pratsi*, 3 (40), 29–39.
7. Mellbye A., Carter T. (2017). Seafarers depression and suicide. *Int. Marit. Health.*, 68 (2), 108–114.
8. Roberts S. E, Marlow P. B. (2005). Traumatic work related mortality among seafarers 36 employed in British merchant shipping, 1976-2002. *Occup. Environ. Med.*, 62(3), 172–180.
9. Jegaden D., Menaheze M., Lucas D., Loddé B., Dewitte J. D. (2019). Dont forget about seafarers boredom. *Int. Marit. Health.*, 70(2), 82–87.
10. Oldenburg M., Jensen H.J., Latza U., et al. (2009). Seafaring stressors aboard merchant and passenger ships. *Int J Public Health.*, 54(2), 96–105.
11. Sele H. (1992). *Stress bez dystressa*. Moskva.
12. Psykhofyziolohyia: uchebnyk dlia vuzov / pod red. Yu. Y. Aleksandrova. (2006). Sankt Peterburgb, 342–343.
13. Psykhohohyia zdorovia / pod red. H.S. Nykyforova. (2003). Sankt Peterburgb : Pyter.
14. Fromm Э. (1994). *Anatomyia chelovecheskoi destruktyvnosti*. Moskva : Respublyka.
15. Nartova-Bochaver S. (1997). «Coping behavior» v systeme poniatyi psykhohohylychnosti. *Psykholohycheskyi zhurnal*, Vol. 18, 5, 21–30.

### Кальба Я. Е. К ПРОБЛЕМЕ СТРЕССОСТОЙКОСТИ БУДУЩИХ МОРСКИХ ОФИЦЕРОВ

Сегодня проблема стрессоустойчивости будущих морских офицеров чрезвычайно актуальна с точки зрения необходимого уровня компетентности, а также с точки зрения вхождения Украины в европейский контекст социально-экономических изменений. Эта проблема не нова и носит междисциплинарный характер. Рассмотрены сущность и значение понятия «стрессоустойчивость» будущих морских офицеров в профессиональной деятельности. Стрессоустойчивость определяется как индивидуальная способность моряка сохранять адекватную работоспособность во время стрессовых воздействий. Доказано, что низкая стрессоустойчивость приводит к эмоциональным расстройствам морских офицеров, снижению физиологической и психической сопротивляемости в экстремальных условиях профессиональной ситуации. Рассмотрены основные социальные и личностные факторы, влияющие на реакцию стрессоров. Раскрыта важность личных ресурсов будущих моряков. Личные ресурсы могут увеличивать или уменьшать стрессовые реакции, влияя на их тип, интенсивность,

продолжительность и повышая психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях. Они включают в себя такие компоненты: активное отношение к жизни, четко дифференцированные цели, намерения субъективных действий, способность выбирать, локус контроля, ответственность за собственную жизнь, жизненные стратегии, творчество и т. д. Основная гипотеза эмпирического исследования была доказано, что наибольшее значение курсанты (68 %) придают эффективности собственной жизни, собственной самооценке прошедшего жизненного этапа, его продуктивности, содержанию. Показатели респондентов по шкалам внутреннего локуса контроля были низкими, что может коррелировать с низкими значениями показателей респондентов, в частности по параметру: «полнота ситуации – бесперспективность». Таким образом, неверие в способность управлять событиями собственной жизни, элементы фатализма вызывают зависимость от данной ситуации. По результатам эмпирического исследования сделан вывод об актуальности своевременной диагностики в морских вузах и дальнейшей коррекции психолого-личностных факторов курсантов, которые являются важными ресурсами стрессоустойчивости и обеспечивают необходимый уровень индивидуального психического развития. стойкость в экстремальных профессиональных ситуациях.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, копинг, социальные факторы стрессоустойчивости, факторы личностной стрессоустойчивости, личные ресурсы.

#### **Kalba Ya. Ye. CONCERNING THE ISSUE OF STRESS RESISTANCE OF FUTURE MARITIME OFFICERS**

Today, the issue of stress resistance of future maritime officers is extremely up-to-the-minute one from the perspective of the required level of competence as well as from the perspective of entry of Ukraine into the European context of socio-economics changes. The issue being discussed is not a new one and has an interdisciplinary nature. The essence and meaning of the concept of "stress resistance" of future maritime officers have been considered in the professional activities. Stress resistance is defined as an individual ability of a seafarer to maintain an adequate work performance at the time of stressor exposure. It has been proved that low-stress resistance leads to emotional disorders of maritime officers, reduction of physiological and mental resistance in extreme conditions of the professional situation. The number of social and personal factors influencing survival when exposed to stressors is considered here. The significance of the personal resources of future seafarers is being investigated. Personal resources may intensify or deemphasize seafarers' response to stress, influencing its type, intensity, duration as well as improve their psychological resistance when in stressful situations. Personal resources include the following components: an active attitude to life, clearly differentiated goals, subjective-action intentions, ability to choose, locus of control, responsibility for their own lives, life strategies, creativity, etc. The main hypothesis of the empiric investigation has been proved. According to the latter, cadets (68%) have been mostly attaching importance to the progress of their own lives, their own self-esteem of how they got through life so far, its fruitfulness, content. The indicators of the respondents on the scales of the internal locus of control were low, which may be correlated with the low values of the indicators of the respondents, in particular on the parameter: "completeness of the situation - lack of prospects." Thus, disbelief in the ability to control the events of one's own life, elements of fatalism cause dependence on the relevant situation. According to the results of the empiric investigation, the conclusion has been drawn about the relevance of timely diagnostics to be carried out at maritime higher educational institutions, and further correction of psychological personal factors of cadets, which are important resources of stress resistance and provide the necessary level of individual mental resistance when exposed to extreme professional situations.

**Keywords:** stress, stress resistance, coping, social stress resistance factors, personal stress resistance factors, personal resources.

© Кальба Я. Є.

Статтю прийнято  
до редакції 22.06.20