

ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ МАЙБУТНІХ МОРЯКІВ ЯК ОСНОВА ГОТОВНОСТІ ДО РОБОТИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

У статті розглядаються такі поняття, як «стресостійкість» та «психологічна стійкість» у морській галузі. Звернено увагу на існування різних видів стійкості, зокрема: вольової, емоційної, емоційно-вольової, морально-психологічної, нервово-психологічної, психологічної, соціально-психологічної, стресостійкості, стійкості до навантажень та ін. Зазначено, що, незважаючи на значну кількість досліджень з такої проблематики, актуальною залишається проблема формування психологічної стійкості та стресостійкості майбутніх моряків під час навчання у морському закладі вищої освіти. Здійснено аналіз основних стрес-факторів, негативних чинників, прихованого тиску та конфліктних ситуацій, що можуть впливати на поведінку членів морських екіпажів. Обґрунтовується необхідність вирішення проблеми підвищення рівня стресостійкості та психологічної стійкості фахівців річкового та морського транспорту. Проаналізовано компетентнісні вимоги IMO MODEL COURSE та конвенції International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW) 78/95 до морських фахівців та основні причини виникнення психологічного стресу у моряків (за версією Австралійського агентства з безпеки). Наголошується на необхідності формування психічної стійкості майбутніх фахівців морської галузі до діяльності в екстремальних умовах ще під час їх навчання у морському закладі вищої освіти. Серед дисциплін, у процесі вивчення яких формується психологічна стійкість, виокремлено «Психологію» та «Менеджмент морських ресурсів». Вказано, що формування психологічно важливих умінь та навичок відбувається засобами: психодіагностики, тренінгів, рекреації, катарсису, самоменеджменту, тренажерної підготовки. Доведено, що психологічна стійкість та стресостійкість дадуть змогу майбутнім морякам підготуватися до роботи в екстремальних умовах судна; зменшать ризики виникнення аварій, помилкових дій та конфліктних ситуацій; дадуть змогу майбутнім морякам попереджувати виникнення неконтрольованих емоційних станів; допоможуть професійно приймати рішення як у звичайних, так і в екстремальних ситуаціях; зменшать прояв «людського фактору» на морі. Перспективами подальших досліджень у цьому напрямі є експериментальне дослідження визначення рівня сформованості стресостійкості та психологічної стійкості у майбутніх судових офіцерів. Ключові слова: стресостійкість, психологічна стійкість, морські фахівці, екстремальні ситуації. Постановка проблеми. Ефективна підготовка фахівців річкового та морського транспорту

передбачає не лише набуття теоретичних знань та практичних навичок, але і формування психічної стійкості, від якої багато в чому залежить надійність сучасного судноплавства. Передусім, необхідно враховувати особливості професії моряка, що характеризується раптовим виникненням ризиконебезпечних та не прогнозованих екстремальних ситуацій. Для швидких, точних, безпомилкових дій в екстремальних умовах фахівці річкового та морського транспорту повинні заздалегідь готуватися до можливих проявів функціональних станів на борту, щоб допомогти собі та своїм колегам протистояти впливу різноманітних стрес-факторів, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, працездатність, культуру безпеки, адекватну та своєчасну реакцію, тим самим знизивши рівень аварійності. Коли моряк є психологічно стійким це дасть змогу приймати виважені рішення в будь-якій ситуації, адаптуватися до різних умов праці, продуктивно працювати в мультикультурному колективі. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблему психічної стійкості майбутніх фахівців екстремальних професій вивчали О. Бандурка, С. Беляков, В. Бодров, В. Кіслов, О. Лазоренко,

В. Лебедев, М. Мефодьева, В. Молотай, І. Окуленко, І. Приходько, Н. Сторожук та ін. Своєю чергою аспекти процесу формування професійно важливих теоретичних знань та практичних навичок майбутніх фахівців річкового та морського транспорту присвячено роботи М. Бабишеної, О. Безбаха, В. Дмитрієва, С. Глікман, В. Онищука, І. Сокола, В. Чернявського, М. Шермана та ін. Психологічну готовність майбутніх моряків до роботи в екстремальних умовах розглядали П. Беланже, В. Березовська, Г. Броневицький, О. Даніленко, Т. Зайцева, С. Козик, Г. Криворотько, А. Побідаш, О. Сорока та ін. Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз праць вищезгаданих науковців дає змогу констатувати, що актуальною залишається проблема формування психологічної стійкості майбутніх фахівців річкового та морського транспорту під час навчання у морському закладі вищої освіти. Мета статті – провести теоретико-методологічний аналіз поняття «психологічна стійкість» та аналіз методів підвищення стресостійкості майбутніх моряків. Виклад основного матеріалу. У науковій літературі поняття «стійкість» використовують під час опису психіки, особистості, особистісних рис, психічних властивостей та поведінки

[1, с. 3–4]. Розрізняють різні види стійкості: вольову, емоційну, емоційно-вольову, морально-психологічну, нервово-психологічну, психологічну, соціально-психологічну, стресостійкість, стійкість до навантажень та ін. Своєю чергою під «психологічною стійкістю» розуміють здатність особистості до урівноваженості, супротиву, змогу протистояти життєвим

труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях [6, с. 226–227]. В. Петровський визначає психологічну стійкість як «здатність протистояти зовнішнім впливам, слідуючи своїм намірам і меті» [4, с. 8]. М. Тишкова вважає, що психологічна стійкість залежить від здатності людини адекватно сприймати ситуацію, незважаючи на стрес-фактори, та успішно досягати поставлених цілей [5, с. 28]. Б. Душков, А. Корольов та Б. Смірнов розглядають психологічну стійкість як «збереження продуктивного функціонування психіки в короткочасній або тривалій напруженій ситуації», що, своєю чергою, є передумовою «подолання труднощів, активного і безпомилкового виконання завдань у складній обстановці» [7]. Погоджуємося із думкою Н. Ліба та М. Марценюк, що психологічна стійкість забезпечує успішність професійної та навчальної діяльності, соціальних відносин та поведінки, а також сприяє благополуччю особистості та підвищує рівень її здоров'я [3, с. 131]. Узагальнення теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дає змогу нам стверджувати, що психологічна стійкість забезпечує стійкість людини до функціональних станів і стресогенних впливів проблемних та екстремальних ситуацій, що є необхідним у професійній діяльності фахівців річкового та морського транспорту. Психологічна стійкість посідає особливе місце в професійній діяльності моряка і є своєрідним показником готовності до роботи в екстремальних умовах судна. Психологічна стійкість працівника морського та річкового транспорту – це інтегрована психологічна властивість особи як різновид психічних явищ, що забезпечує високий рівень її психічного реагування, що дає змогу моряку свідомо протистояти негативному впливу на нього різного роду психотравмуючих та прямих стрес-факторів. У відповідності до IMO MODEL COURSE фахівці річкового та морського транспорту повинні володіти такими вміннями та навичками: вміти забезпечувати високий рівень емоційно-вольової стійкості і приймати професійні рішення; вміти діяти відповідно до нормативних інструкцій щодо подолання екстремальної ситуації; вміти оцінювати ситуацію, яка раптово виникла, та аналізувати її, формувати моделі рішень і вибирати з них кращий варіант; бути здатним пристосовуватися до нових ситуацій; вміти швидко аналізувати нову ситуацію, виділяти її позитивні моменти, на основі гнучкості мислення вибирати шляхи виходу з кризової ситуації тощо. Фахівці річкового та морського транспорту змушені цілодобово перебувати на борту судна в умовах постійного впливу психотравмуючих факторів та ризиків, що вимагає від них професійної готовності та психічної стійкості до діяльності в екстремальних умовах, яка визначає ефективне застосування набутих компетентностей і відображає стан концентрації особистісного

потенціалу моряка, його внутрішню культуру безпеки та налаштування на якісне виконання професійної діяльності. Австралійське агентство з безпеки (AMSA) склало список основних причин психологічного стресу у моряків: розлука з друзями та самотність на борту; відсутність повноцінного сну; погане харчування; досить часті інспекції та перевірки у портах; зміни складу екіпажу кожні кілька місяців; екстремальні температури; погані погодні умови впродовж тривалого часу; клаустрофобія; монотонність роботи; депривація (сенсорна, інформаційна, емоційна, сексуальна тощо); сімейно-побутові стресори; економічні та комерційні стресори (як не залишитися без роботи, виплата заробітної плати); гіпо- і гіпертермія та інше. Тож психологічно нестійка людина може потрапити в ситуацію самоіндукції негативного стану, що збільшить прояви нестійкості та перешкоджатиме ефективному виконанню професійних обов'язків [8]. З огляду на це формування психічної стійкості майбутніх фахівців морської галузі до діяльності в екстремальних умовах є одним із провідних завдань їхньої підготовки під час навчання у морському закладі вищої освіти. Психологічна підготовка фахівців річкового та морського транспорту спрямована на формування стійкості до: стрес-факторів, що сильно впливають на психіку моряка (обмежене середовище, мультикультурний екіпаж, розлука з близькими і т.д.); негативні чинники професійної діяльності (невизначеність, дефіцит часу, відповідальність, екстремальність тощо); прихованого тиску; конфліктних ситуацій та ін.

Велика кількість непередбачуваних ситуацій, а іноді й таких, що загрожують життю, вимагає від екіпажу вміння володіти собою, швидко оцінювати ситуацію та приймати найбільш правильні рішення, що сприятиме ефективності професійної діяльності і зменшить імовірність виникнення екстремальних ситуацій. Підвищити стресостійкість, ознайомитися із методами збереження позитивного психологічного стану і зміцнити власне здоров'я майбутні моряки можуть під час вивчення дисциплін «Психологія» та «Менеджмент морських ресурсів». Опановуючи вищезазначені курси, майбутні моряки вчаться управляти стресогенною ситуацією, управляти своїм станом в умовах

замкненого простору судна та відновлюватися після стресу. Формування психологічно важливих умінь та навичок відбувається засобами: психодіагностики (спостереження, бесіда, тестування); тренінгів з розвитку професійної пам'яті, уваги та спостережливості; тренінгів з використанням

елементів несподіванки, дефіциту часу; тренінгів з медіації; навчання основ релаксації (аутотренінг, медитація та ін.); рекреації (психофізична підготовка, спорт, дихальні вправи); катарсису (спілкування з близькими, мистецтво); тренінгів самоменеджменту; тренажерної підготовки. Ефективною формою навчання є психологічний тренінг, що дає змогу сформувати у майбутніх фахівців річкового та морського транспорту необхідні вміння та навички для боротьби зі стресовою ситуацією, сприяє розвитку здібностей до самоменеджменту психофізичних станів. Тренінг дає змогу поєднати різні форми навчання, такі як: міні-лекції, кейс-стаді, рольові ігри, вправи на апробацію необхідних навичок, групова робота, дискусія тощо. Поєднання різних форм та методів навчання дасть змогу більш ефективно засвоїти тему та матеріали тренінгу ніж під час звичайних занять. Формування стресостійкості відбувається також завдяки використанню методу психічного тренування, що дає змогу активізувати психічні функції, забезпечити самоменеджмент психічного стану, зосередити роботу здобувачів вищої освіти на формуванні та розвитку різних компонентів психіки. Висновки та пропозиції. Формування психологічної стійкості у майбутніх моряків на етапі професіоналізації можливе за умови високого рівня сформованості у них професійних компетентностей, високого інтелектуального розвитку, лідерських якостей, комунікативних навичок. Психологічна стійкість дасть змогу майбутнім працівникам річкового та морського транспорту попереджувати виникнення неконтрольованих емоційних станів, зокрема стресів, афектів, фрустрації, та дасть змогу професійно приймати рішення як у звичайних, так і в екстремальних ситуаціях, зменшить прояв «людського фактора». Експериментальне дослідження визначення рівня сформованості стресостійкості та психологічної стійкості у майбутніх судових офіцерів є перспективами подальших досліджень у цьому напрямі.

Список використаної літератури:

1. Гадаборшева З.И. Формирование психологической устойчивости личности студентов педагогического вуза : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07. Пятигорск, 2015. 224 с.
2. Заварзина Л.В. Формирование эмоционально волевой устойчивости у сотрудников органов внутренних дел : авторефер. дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2002. 25 с.
3. Ліба Н.С., Марценюк М.О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». Випуск 2(25). 2018. С. 129–134.
4. Петровский В.А. Личность: феномен субъективности. Ростов-на-Дону, 1992. 280 с.
5. Тышкова М.

Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. Вопросы психологии. 1987. С. 28. 6. Швець Д.В. Психічна стійкість працівника поліції як основа готовності до службової діяльності в екстремальних ситуаціях. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання : тези доп. міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової (м. Харків, 30 берез. 2017 р.). МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка Нац. акад. пед. наук України;

Консультативна місія Європейського Союзу в Україні. Харків : ХНУВС, 2017. С. 226–229. 7. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. URL: [http://C:/Users/Admin/ Downloads/ Nvmdups_2013_2_11_64%20\(2\).pdf](http://C:/Users/Admin/Downloads/Nvmdups_2013_2_11_64%20(2).pdf). 8. AMSA issues guidelines on fatigue. Safety4sea. 5.03.2020. URL: <https://safety4sea.com/amsaissues-guidelines-on-fatigue/>.

Bezlutska O. Mental resistance of future marine specialist as a basis of readiness to work under the extreme conditions The article analyses the concepts of “stress resistance” and “psychological resilience” in the maritime industry. Attention is paid to the existence of different types of stability, in particular: volitional, emotional, emotional-volitional, moral-psychological, neuropsychological, psychological, socio-psychological, stress resistance, resistance to work loads, etc. It is noted that despite the significant amount of research on this

ISSN 1992-5786. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах issue, the problem of formation of psychological resilience and stress resistance of future marine specialists while studying at a maritime institution of higher education remains relevant. The analysis of the main stress factors, negative factors, latent pressure and conflict situations that may affect the behavior of seafarers. The necessity of solving the problem of increasing the level of stress resistance and psychological resilience of river and sea transport specialists is substantiated. The competence requirements of the IMO MODEL COURSE and International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW) 78/95 and the main causes of their psychological stress are analyzed (according to the Australian National Security Agency). Emphasis is placed on the need to form the mental resilience of the future professionals in the maritime industry to work in extreme conditions during their studies at the maritime institution of higher education. Among the disciplines in the process of studying where the psychological resilience is formed, the “Psychology”

and “Management of Marine Resources” are singled out. It is indicated that the development of the psychologically important skills is carried out by means of psychodiagnostics, training, recreation, catharsis, self-management, simulations. It has been justified that psychological resilience and stress resistance will allow the future marine specialists to be prepared to work under extreme conditions at the ship; reduce the risk of errors, conflicts and emergencies; will allow future seafarers to prevent the emergence of uncontrolled emotional states; make decisions professionally in both normal and extreme situations; will reduce the manifestation of human factor at sea. Prospects for further research in this direction are an experimental study to determine the level of stress resistance and psychological resilience of the future marine specialists. Key words: stress resistance, psychological resilience, marine specialists, extreme conditions.