

КОНЦЕПЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКА МОРЯКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ

THE CONCEPT OF EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL FEATURES AND COPING BEHAVIOR OF SEAMEN IN CONDITIONS OF UNCERTAINTY AND RISK

Актуальність теми зумовлена на сьогоднішній день проблемі стресу та діагностуванню негативних станів серед моряків в умовах невизначеності та ризику. Професія моряка стає все популярнішою у Одеському регіоні. Діяльність в екстремальних умовах передбачає високі вимоги до представників ризикованих професій. Моряки повинні вміти постійно контролювати свій стан, бути готовими до швидкого прийняття рішень, адекватно оцінювати ситуацію, а також бути здатними зберегти своє життя у разі крайньої, екстремальної ситуації. Знаходячись у відриві від звичайного середовища, потерпають від різноманітних обмежень, що може провокувати розвиток, прояв психічних розладів та соматичних захворювань. Способи подолання наслідків хронічного стресу різноманітні, але, на жаль люди частіше використовують досі неефективні заходи, які дозволяють досягти тільки тимчасового полегшення з подальшим появленням інших післястресових адаптаційних розладів, як результат, вживання алкоголю, транквілізаторів, снодійних та седативних препаратів з подальшим розвитком залежності від них.

При психічних захворюваннях, що ведуть до неправильного сприйняття навколишнього світу і власної особи, може виникнути прагнення до самогубства. Це прагнення виникає при депресивних, депресивно-параноїдних станах, імперативних галюцинаціях, в періоді декомпенсації психопатії істеричного або збудливого типу під впливом психічної травми. У реальних умовах, коли моряк перебуває на борту, перераховані психічні стани проявляються в різних поєднаннях, набуваючи більш-менш виражений характер одного з них. Але, враховуючи, що надання психологічної допомоги має бути адресним, необхідно знати не тільки адресата, а й основні особливості його конкретних станів. Дана проблема мало вивчена і вимагає подальших досліджень. Наше дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану моряків та адаптаційних механізмів для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід.

Ключові слова: копінг-поведінка, каузальна система, моряки, методи психодіагно-

тики, стрес, системний підхід, психічне здоров'я.

The urgency of the topic today is due to the problem of stress and diagnosing negative conditions among seafarers in conditions of uncertainty and risk. The profession of a sailor is becoming increasingly popular in the Odessa region. Activities in extreme conditions involve high demands on representatives of risky professions. Sailors must be able to constantly monitor their condition, be prepared for quick decisions, adequately assess the situation, as well as be able to save their lives in the event of an extreme, extreme situation. Being in isolation from the usual environment, they suffer from various restrictions that can provoke the development, manifestation of mental disorders and somatic diseases.

There are many ways to deal with the effects of chronic stress, but unfortunately people still use ineffective measures that provide only temporary relief with the subsequent emergence of other post-stress adaptation disorders, as a result, alcohol, tranquilizers, sleeping pills and sedatives with their further development.

With mental illness, leading to misperceptions of the world around you and your own person, you may want to commit suicide. This desire arises in depressive, depressive-paranoid states, imperative hallucinations, in the period of decompensation of hysterical or excitable psychopathy under the influence of mental trauma. In real conditions, when the sailor is on board, these mental states are manifested in different combinations, becoming more or less pronounced in one of them. But, given that the provision of psychological assistance should be targeted, it is necessary to know not only the addressee, but also the main features of his specific conditions. This problem is little studied and requires further research. Our research can be useful in studying the specifics of the psychological state of seafarers and adaptation mechanisms for further development of a system of psychotherapeutic measures aimed at improving the quality of life of persons who have experienced traumatic experiences.

Key words: coping behavior, causal system, sailors, psychodiagnostic methods, stress, systemic approach, mental health.

УДК 159.923.072.5-028.46:656.6-051
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.14>

Волкова О.О.

аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Актуальність теми зумовлена на сьогоднішній день проблемі стресу та вивченню проблеми копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. Моряки знаходяться під постійним впливом стресових чинників. Серед них, такі як: ризик зіткнення з піратами, недостатнє спілкування з близькими, умови ізолюваного простору судна,

особливі умови навантаження на аналізатори людини, це і рівень шуму, природна та штучна освітлюваність, електромагнітне випромінювання, вібрації, промислове забруднення. Стресом є загроза аварій та травм, відносна соціальна ізоляція у межах екіпажу, якій має власні особливості, в залежності від національності й традицій

команди, особливі побутові умови, інформаційний голод, фрустрація низки фізіологічних потреб, відносна гіподинамія та інше [1, с. 58]. З перерахованих більшість чинників, що негативно впливають на психічний стан людини у морі, або неусувні в найближчі роки (вібрація, випромінювання від працюючих силових установок та інше) або принципово неусувні в реальному майбутньому (шторми, зміни часових поясів та ін.). Більшість з вищенаведених чинників негативно впливають на психічний стан людини у морі [3, с. 120]. Пропонується концепція емпіричного дослідження копінг-поведінки моряків, які знаходяться в умовах невизначеності та ризику. Створено модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряка, яку репрезентовано у вигляді каузальної системи.

До сьогодні питаннями, пов'язаними із дослідженням системного підходу займалися вітчизняні та зарубіжні науковці (А. І. Уйомов, П. К. Анохін, Б. Ф. Ломов, І. В. Блауберг, В. М. Садовський, Е. Г. Юдін, Л. фон Бергланфі, А. Д. Холл, Р. І. Фейджін), фізіологічні основи поведінки та психофізіологія (Д. Хессет, Б. Г. Ананьев, О. М. Леонтьев, С. Д. Максименко, Д. Г. Елькін, Є. М. Псядло, В. П. Протопопов, У. Шелдон, Е. Кречмер, Д. А. Леонтьев, Є. Р. Калітєвська), норми та патології в психотерапії (Б. В. Зейгарник, В. М. Ждан, А. М. Скрипніков, К. Ясперс, Н. А. Агаєв, Ю. А. Александровський), підходи до системного дослідження психологічних феноменів (С. С. Бубнова, Е. Л. Носенко), уявлення про стрес та адаптацію (Г. Сельє, Ф. Б. Березін, В. О. Бодров, В. С. Ротенберг, В. В. Аршавський), життєві кризи (Т. М. Титаренко, В. Франкл, Є. Єріксон), сучасні дослідження концепції копіngu в психології (Р. С. Лазарус, Н. В. Родіна, Е. Фріденберг, С. Фолкман, Дж. Т. Московітц, Г. С. Костюк), уявлення про захисні механізми (А. Фрейд, К. Хорні, Дж. Е. Вайллант, Р. Уайт), про несвідомі потяги особистості (З. Фрейд, Л. Сонді, М. І. Вигдорчик), об'єктні відносини (М. Малер), психодинамічний підхід (С. Менцос, К. Юнг, А. Адлер, О. Ранк, Р. Салліван, К. Хорні, Е. Фромм) та інші.

За класифікацією ВООЗ, були виділені наступні критерії психічного здоров'я: 1) усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»; 2) почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичність до себе і своєї власної психічної продукції (діяльності) і її результатами; 4) відповідність, або адекватність психічних реакцій, сили і частоти середовищних впливів, соціальним обставинам і ситуацій; 5) здатність самовряду-

вання поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; 6) здатність планувати власну життєдіяльність і реалізувати ці плани; 7) здатність змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин.

Основними критеріями психічного здоров'я, за визначенням Д. А. Леонтьєва та Є. Р. Калітєвської є: по перше – відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів; по друге – гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку; по третє – рівень розвитку показників стану провідних соціально- та професійно-значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних професійних, навчальних та звичайних побутових завдань у повсякденній діяльності. Поняття «особистість» складається з кількох складових: 1) фізична складова особистості; 2) соціальна складова особистості; 3) духовна складова особистості. Всі вони утворюють цілісну систему, і кожен з цих компонентів на різних етапах життя людини може набувати домінуючого значення.

Системний підхід – напрям методології наукового пізнання, в основі якого лежить розгляд об'єкта як системи: цілісного комплексу взаємопов'язаних елементів; сукупності взаємодіючих об'єктів; сукупності сутностей та відносин. Виходячи із заявленої проблематики, її актуальності та недостатньої розробленості у психологічній літературі, **мета** статті полягає у створенні концепції емпіричного вивчення копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику [11, с. 25].

Системний підхід у науці набув широкого поширення починаючи з 50–60-х років ХХ ст. У його основі були вкладені різні загальнометодологічні теорії та схеми. У психології принцип системності полягає у підході до вивчення психічних явищ, при якому вони розглядаються як система, яка не зводиться до суми своїх елементів і має структурну організацію. Завдяки структурній організації якості кожного елемента визначаються його місцем у структурі. Основні засади системного підходу: 1. Цілісність, що дозволяє розглядати одночасно систему як єдине ціле й те водночас як підсистему для вищих рівнів. 2. Ієрархічність будови, тобто наявність множини (принаймні двох) елементів, розташованих на основі підпорядкування елементів нижчого рівня елементам вищого рівня. Реалізація цього принципу добре видно з прикладу будь-якої конкретної організації. Як відомо, будь-яка організація є взаємодією двох під-

систем: керуючої та керованої. Одна підпорядковується іншій. 3. Структуризація, що дозволяє аналізувати елементи системи та його взаємозв'язку у межах конкретної організаційної структури. Як правило, процес функціонування системи обумовлений не так властивостями її окремих елементів, як властивостями самої структури. 4. Множинність, що дозволяє використовувати безліч кібернетичних, економічних та математичних моделей для опису окремих елементів та системи в цілому.

Один з принципів системності в психології говорить, що це психічні процеси організовані в багаторівневу систему, елементи якої набувають нових якостей, що задаються її цілісністю. Системний аналіз – це виділення складових елементів та структурно-функціональних зв'язків, обґрунтування її рівнів та системотворчих факторів, єдності організації та функцій, стабільності та управління. Принцип системності вимагає аналізувати кожен елемент психіки у зв'язку з її функціонуванням загалом. Психічні явища виникають тільки як результат єдиних, взаємопов'язаних процесів організму, що цілісно працює, має нервову систему і здійснює зовнішню поведінку. Спільними завданнями системних досліджень є аналіз та синтез систем. У процесі аналізу система виділяється із середовища, визначаються її склад, структури, функції, інтегральні характеристики, а також системоутворюючі фактори та взаємозв'язки із середовищем. У процесі синтезу створюється модель реальної системи, підвищується рівень абстрактного опису системи, визначається повнота її складу та структур, базиси опису, закономірності динаміки та поведінки. Системний підхід застосовується до безлічі об'єктів, окремих об'єктів та їх компонентів, а також до властивостей або інтегральних характеристик об'єктів.

Встановлення каузальних зв'язків між змінними мабуть, одне з найважливіших завдань у дослідній психології. Для з'ясування ролі копінг-поведінки в забезпеченні успішної професійної діяльності моряків треба розглянути детермінацію та реалізацію, яку репрезентовано у вигляді каузальної системи. Це пов'язане з тим, що гіпотезою нашого дослідження було положення, що саме копінг-поведінка моряка визначає особливості реалізації власної професійної діяльності у даного контингенту. Каузальна система побудована таким чином, що являє собою систему причинно-наслідкових зв'язків. Іншими словами, моделювання каузальної системи відображає реконструкцію механізмів, які генерують явище, що спо-

стерігається. Компонентами причинного моделювання виступають змінні та причинно-наслідкові зв'язки між ними. Ще один аспект полягає в тому, що дослідники не завжди спостерігають змінні «як такі», скоріше, вони повинні відобразити їхні властивості. Отже, при моделюванні каузальних систем у вигляді причинно-наслідкових діаграм, важливо пов'язати певні властивості належним чином.

Для побудови моделі, що відбиває системні закономірності психологічних особливостей професійної діяльності моряків, були об'єднані окремі підсистеми, що характеризують певні психологічні конструкти. Метою даного дослідження виступає вивчення взаємин між параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем. Аналізувалися наступні підсистеми: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Життестійкість особистості моряка»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка»; Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряків»; Підсистема «Соціально-демографічні показники».

На рис. 1 схематично представлена інтегральна модель копінг-поведінки в професійної діяльності моряків. Даний малюнок наочно зображує системні взаємини між зазначеними підсистемами. Виходячи з виділених взаємин і буде проводитися подальший аналіз даних.

Для підсистеми «Копінг-поведінка моряка» було застосовано: Опитувальник способів психологічного подолання» (WOCQ) R. Lazarus та S. Folkman в 1980 році [16, с. 185]. Належить до тестів для діагностики рівня стресостійкості. В 2010 році опитувальник був модифіковано професором Н. В. Родіной, а саме були розроблені нові версії WOCQ, ключі та тестові норми на основі 7-факторної моделі для вивчення поведінки в екстремальних ситуаціях. Методика спрямована на виявлення копінг-механізмів, засобів подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності копінг-стратегій [15, с. 1066].

Для підсистеми «Умови невизначеності та ризику» було використано: Спеціально створений авторський опитувальник, який включатиме інформацію про основні чинники, які впливають на рівень стресу моряків.

Для підсистеми «Життестійкість особистості моряка» було використано: Тест життестійкості розроблений С. Мадді у 1984 році, який був адаптовано Д. А. Леонтьєвим та Е. І. Расказової у 2006 році. Ця

методика допоможе дослідити такі компоненти як залученість, контроль та прийняття ризику у моряків. Життестійкість – це система переконань про себе, світ, відносини з ним, які дозволяють людині витримувати та ефективно долати стресові ситуації. Знаходячись в однакових умовах, людина з високою життестійкістю рідше відчуває стрес і краще справляється з нею. Життестійкість включає три порівняно самостійних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику.

Для підсистеми «Особистісні особливості моряка» було використано: 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А). Тест може бути використаний для багатостороннього і поглибленого вивчення особистості людини, його характеру, темпераменту, інтелекту, емоційних, вольових, моральних, комунікативних та інших особливостей, що передбачає його застосування в областях профорієнтації та розстановки кадрів, медичної психодіагностики та наукових досліджень. Належить до тестів для діагностики емоційно-особистісної сфери. Також буде використан Опитувальник «Акцент 2-90» М. І. Вігдорчика [2, с. 38], який спрямован на виявлення акцентуацій особистості. Тест дозволяє визначити, які риси особистості посилені, які ослаблені, які знаходяться на середньому значенні.

Для підсистеми «Психологічний стан моряка» використовувалися наступні тести: Методика багатостороннього дослідження особистості у адаптації Ф. Б. Березіна, М. П. Мірошнікова, Р. Б. Рожанця [4, с. 62]. Тест допоможе виявити різноманітні аспекти особистості та її актуального психічного стану. Також було застосовано Метод колірних виборів М. Люшера – в адаптації Л. М. Собчік. Колірна діагностика М. Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, його стресостійкість, активність і комунікативні здібності. Належить до тестів для діагностики адаптивних здібностей [13, с. 55]. Також було використано Тест шкала Бека, який був розроблен Аароном Беком та колегами у 1988. Шкала Тривоги складається з 21 питання, кожен пункт тесту містить простий опис симптому



Рис. 1. Модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків

тривоги в одному з його аспектів: суб'єктивному, нейрофізіологічному та вегетативному. Цей тест може бути використан як один із інструментів ранньої діагностики тривожних розладів. Також було застосовано Метод портретних виборів Л. Сонді, який було модифіковано Л. М. Собчік у 2007 році. Тест Сонді також називають долеаналізом, він дає відповідь на багато питань, в тому числі пояснює вибір людини в любові, дружбі, професії, на роботі, і вказує на схильність до певних захворювань [14, с. 12].

Для підсистеми «Фізичний стан здоров'я моряків» використовувалися наступні дані: Body mass index (BMI); Електрокардіографія (ЕКГ); Health certificate; COVID-19 test and vaccination information; Інформація про сон моряка [5, с. 74].

Для підсистеми «Соціально-демографічні показники» було використано: Спеціально створений авторський опитувальник, який включатиме інформацію про вік, стать, місце народження, стаж роботи, рівень освіти, родинний стан, кількість та вік дітей, професійну мобільність, бажання змінити професію, професійні традиції в родині, ставлення до самоосвіти, співвідношення між часом, що приділяється

роботі, сім'ї, сну, фізичній культурі та інші показники.

Основні статистичні методи: багатовимірне шкалювання, аналіз медіації у вигляді структурного моделювання, аналіз латентних класів.

У подальшому планується, що у результаті дослідження буде визначено чинники копінг-поведінки моряків, які сприяють задоволеністю працею та організацією, усуненню стресового навантаження, а також запобігають вигорянню та конфлікту між роботою та особистим життям [8, с. 51]. На наступному етапі планується проведення тренінгу по вивченню та вдосконаленню копінг механізмів моряків у стресових ситуаціях і здійснення оцінки його ефективності.

Висновки з проведеного дослідження. Професія моряка стає все популярнішою у нашому регіоні. Категорія людей, обравших цей фах, працює в екстремальних умовах з постійною загрозою для їх здоров'я та життя [9, с. 50]. Діяльність в екстремальних умовах передбачає високі вимоги до представників ризикованих професій [10, с. 13]. Моряки повинні вміти постійно контролювати свій стан, бути готовими до швидкого прийняття рішень, адекватно оцінювати ситуацію, а також бути здатними зберігти своє життя у разі крайньої, екстремальної ситуації [6, с. 55].

Визначено, що в цілому копінг-поведінка моряків залишаються майже невивченими. Сформульовано мету статті, яка полягає у розробці концепції емпіричного вивчення психологічних особливостей копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. Запропоновано модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків, яку репрезентовано у вигляді каузальної системи. Показано, що її складають 7 підсистем: «Копінг-поведінка моряка», «Психологічний стан моряка», «Умови невизначеності та ризику», «Життестійкість особистості моряка», «Особистісні особливості моряка», «Фізичний стан здоров'я моряків» та «Соціально-демографічні показники». Для кожної з них запропоновано відповідні психодіагностичні методики, а саме авторського опитувальника, Шкала тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), Метод портретних виборів Л. Сонді (у модифікації Л. М. Собчик), метод колірних виборів М. Люшера, 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А)», для визначення рівня розвитку життестійкості використовувався Опитувальник життестійкості С. Мадді (у адаптації Д. А. Леонтьєва), Методика багатостороннього дослідження особистості (у адаптації Ф. Б. Березіна,

М. П. Мірошнікова, Р. Б. Рожанця), Опитувальник «Акцент 2-90» М. І. Вігдорчика та Модифікований професором Н. В. Родіної «Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ».

Наше дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану моряків та адаптаційних механізмів для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід. Планується, що у результаті дослідження буде визначено чинники копінг-поведінки моряків, які сприяють задоволеністю працею та організацією, усуненню стресового навантаження, а також запобігають вигорянню та конфлікту між роботою та особистим життям [7, с. 92]. На наступному етапі планується проведення тренінгу для моряків на тему стресу і здійснення оцінки його ефективності. Також плануються ряд реабілітаційних заходів для моряків, які зазнали довготривалий стресогенний вплив. Визначено перспективи подальших наукових розвідок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Блощинский И. А., Киселев А. Ф., Максименко В. Н. и др. О психофизиологических показателях в оценке работоспособности, утомления и переутомления моряков. *Воен.-мед. Журн.* Выпуск № 10. 2002. С. 58–65.
2. Вигдорчик М. И. Методы психодинамической диагностики в комплексном медицинском освидетельствовании моряков. Рукопись. Диссертация на соискание степени кандидата медицинских наук по специальности 14.01.34 – авиационная, космическая и морская медицина. – ГП «Украинский НИИ морской медицины». Одесса. 1999. С. 287–289.
3. Добряков И. В. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. Издательство «Папирус-Print» Бишкек, 2013. 366 с.
4. Зверев В. Ф. Особенности возникновения и течения невротических реакций у корабельных специалистов. *Воен.-мед. журн. Научно-практическое издание.* Выпуск № 11. 1971. С. 62–66.
5. Зейгарник Б. В. Психология личности: норма и патология. Клиническая психология : підручник. М. : МПСІ Воронеж: НВО «МОДЕК», 2007. 352 с.
6. Егоров В. А., Белов В. В. Прогнозирование профессиональной пригодности моряков к деятельности в экстремальных условиях. *Воен.-мед. журн.* Выпуск № 12. 1992. С. 55–57.
7. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник. К. : ТОВ «Видавництво «Логос» Київ, 2015. 207 с.
8. Кузів О. Є. Психологія: курс лекцій. Навчальний посібник. Тернопіль : вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.

9. Новиков В. С. Предупреждение дезадаптивных изменений у моряков в плавании. *Воен.-мед. журн.* Выпуск № 4. 1982. С. 50–52.

10. Писаренко Е. Ф. Здоровье моряков и безопасность судовождения. *Морской мед. журн.* Выпуск № 3. 2000. С. 13–15.

11. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Рукопис. Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 477 с.

12. Оніщенко Н. В., Побідаш А. Ю., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону. Монографія. Х. : НУЦЗУ, Харків, 2012. 294 с.

13. Псядло Е. М. Психофізіологічний професійний відбір. Навчально-методичний посібник. Одеса: Наука і техніка, 2015. 184 с.

14. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Навчальний посібник. Київ, 2018. 156 с.

15. Amirkhan J. H. Factor analitically driven measure of coing: the strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology.* 59. 1066–1074.

16. Lazarus R. S., Kanner A. D., Folkman S. Emotions: a cognitive phenomenological analysis. *Emotion. Theory, Research and Experience.* Vol. 1, N. Y., 1980, p. 185–217.