

УДК 159.947:355.01

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.5>

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОРАБЕЛЬНОГО ФАХІВЦЯ

Олена Сорока

*Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія»,  
вул. Фанагорійська, 9, Ізмаїл, Одеська область, Україна, 68601  
e-mail: 245440ss@gmail.com*

У статті розкриваються теоретико-методологічні засади авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. Зокрема, зазначається, що професійна діяльність корабельного фахівця вимагає від нього флексibility, вміння діяти ефективно і продуктивно, застосовувати іновативні підходи в умовах швидкоплинних змін поточної ситуації, невизначеності, подекуди ризику. Особливу значущість ще ця проблема має для нього як представника ризиконебезпечної професії, діяльність якого має високий рівень як хронічного, так і професійного стресу. За відсутності у корабельного фахівця достатніх ресурсів стресостійкості спостерігається розвиток негативних наслідків професійного стресу у формі професійної деформації, емоційного вигорання тощо. Тому його стресостійкість до негативних впливів професійного стресу підлягає корекційному розвитку. Особистісні ресурси можна уявити як такі аспекти особистості корабельного фахівця, які підвищують його адаптивність і психологічну стійкість до стресів.

Автор розглядає розвиток стресостійкості корабельного фахівця не лише як пошук та актуалізацію його внутрішніх ресурсів, а і як важливий предиктор його професійного розвитку, а це у свою чергу спонукає до пошуку і використання відповідних психотехнологій. При цьому вважається, що в основі стресостійкості – високий рівень саморегуляції та професіоналізму, що дозволяють йому ефективно виконувати свої професійні обов'язки під час плавання. У зв'язку з цим було розроблено та реалізовано комплексну програму розвитку стресостійкості корабельних фахівців, яка складається із тренажерної підготовки і фізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти, а також тренінгової програми саморегуляції, що застосовується вже після їхнього допуску до виконання службових обов'язків на судні.

*Ключові слова:* психотехнологія; стресостійкість; розвиток стресостійкості; корабельний фахівець; комплексна програма.

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність корабельного фахівця вимагає від нього флексibility, вміння діяти ефективно і продуктивно, застосовувати іновативні підходи в умовах швидкоплинних змін поточної ситуації, невизначеності, подекуди ризику. Особливу значущість ще ця проблема має для нього як представника ризиконебезпечної професії, діяльність якого має високий рівень як хронічного, так і професійного стресу. Означені обставини обумовлюють суттєвих витрат мотиваційно-ціннісних, емоційно-вольових, когнітивних та поведінкових *ресурсів*, наявності вміння оперативного, адекватного та беспомилково діяти у стресових ситуаціях, які можуть мати стрибкоподібний, непередбачуваний характер, а вплив їхньої плив може бути надмірно інтенсивним.

Особистісні ресурси можна уявити як такі аспекти особистості корабельного фахівця, які підвищують його адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Це можуть бути як позитивні емоції, настрій, так і наявність внутрішніх душевних і фізичних сил, його внутрішню готовність до вирішення актуальних виробничих завдань. Ресурси можуть

бути зовнішніми і внутрішніми. Ресурси особистості складають знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі поведінки, що надають можливість корабельному фахівцю бути адаптивним і стійким до стрес-чинників підвищеної інтенсивності.

**Теоретичні засади дослідження.** Ресурси особистості можна розглядати на різних рівнях психіки особистості. На індивідуальному рівні провідну роль відіграє нервова система, темперамент і характер людини, емоційна стійкість, особливості її копінг-поведінки. На особистісному рівні беруться до уваги життєдіяльність людини, її соціальна взаємодія, специфіка міжособистісного спілкування, тому значущими є аксіологічна сфера, мотиваційна сфера особистості, життєві стратегії, взаємовідносини.

Як зазначають А.Побідаш та Н.Каргіна, до особистісних ресурсів можна віднести силу Я-концепції, активну життєву установку, позитивність і раціональність мислення, активну мотивацію подолання стресу, самоповагу, самооцінку, відчуття власної значущості, самодостатності, інтернальний локус контролю, упевненість у собі, емоційний інтелект, знання, життєвий досвід, у т. ч. досвід подолання критичних ситуацій, вміння шукати і формувати мережу соціальної підтримки, звертатись про допомогу та приймати її, навички психічної саморегуляції, комунікативну активність, професійно-психологічну компетентність, психічні захисти, поведінкові копінг-стратегії, тайм-менеджмент, асертивну поведінку, емоційно-вольові якості; ставлення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду та особистісного зростання; релігійна віра, фізичне, психічне та духовне здоров'я особистості [1; 2].

Кожна людина у різні періоди власного життя має доступ до найрізноманітніших ресурсів. Однак вона не завжди усвідомлює їхню наявність, а іноді не може отримати до них доступ через якісь психологічні перепони. Саме тому багато процедур і вправ із розвитку стресостійкості спрямовуються на усвідомлення і подолання цих перешкод, бо вони заважають їй з'єднатися з власними особистісними ресурсами. Водночас кожне з отриманих знань, вмінь і навичок, своєю чергою, може стати необхідним ресурсом для подолання стресу у найрізноманітніших напружених ситуаціях. Ресурси допомагають адаптуватися до стресу, тож чим більше ресурсів особистість може залучити, тим легше і спокійніше вона справляється зі стресовою ситуацією. Джерелом особистісних ресурсів, які стійко проявляються у практичній діяльності, є особистість самого корабельного фахівця. Вище згадані міркування будуть нами надалі використані як методологічне підґрунтя для розробки комплексної програми розвитку стресостійкості корабельних фахівців.

**Метою дослідження** є розкриття теоретико-методологічних засад авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З огляду на вище викладене розвиток стресостійкості корабельного фахівця ми розглядаємо не лише як пошук та актуалізацію його внутрішніх ресурсів, а і як важливий предиктор його професійного розвитку, а це у свою чергу спонукає до пошуку і використання відповідних психотехнологій. При цьому вважається, що в основі стресостійкості – високий рівень саморегуляції та професіоналізму, що дозволяють йому ефективно виконувати свої професійні обов'язки під час плавання.

Існує багато методів корегування психологічного стресу. Як зазначає Л.Наугольник, завдання полягає у тому, щоб обрати ті з них, які б, з одного боку, відповідали і умовам його професійної діяльності конкретного фахівця, і його індивідуально-психологічним особливостям. З врахуванням цих двох аспектів це можуть бути генерування позитивних емоцій; раціональна психотерапія; дихальна гімнастика; різні методи релаксації; аутогенне тренування; фізіотерапевтичні заходи та ін. [3]. Дж. Вольпе вважає, що існують лише три заняття, несумісні із напруженою: це секс, їжа і вправи на релаксацію [4]. Серед

загальновідомих методів, які застосовуються для зменшення стресу, можна виокремити спілкування із природою; алкоголь; сон; домашніх тварин; спілкування із друзями; екстремальні фізичні навантаження; хобі; перегляд відео; прослуховування музичних творів, читання; фізичні вправи тощо. Крім цих методів є й такі: переключення на якусь роботу; зміна ставлення до ситуації; згадування про тих людей, які перебувають ще у гірших умовах; поділитись переживаннями та почуттями із людиною, до якої є довіра; поставитися до ситуації із гумором; отримати поради від компетентної людини тощо. Але у повсякденній діяльності здебільшого ці методи застосовуються спонтанно і не завжди обґрунтовано, а в результаті не досягають очікуваних від них результатів. Тому перед психологами постає завдання оптимального підбору тих із них, які максимально мірою відповідають характеристу стресу та індивідуальним особливостям людини.

Існують різні систематизації залежно від обраного критерію (природа антистресорного впливу; спосіб впровадження у свідомість антистресорної установки та ін.). У першому випадку адекватними можна вважати фізичні методи зменшення стресу (нормалізація харчування, температура, світло із підібраними відповідними параметрами – сауна, сонячні ванни). У другому випадку застосовуються фармакотерапія, лікарські рослини, ароматерапія, функціональна музика, колірні і візуальні впливи, гіпноз, при цьому у першу чергу мається на увазі м'язова, серцево-судинна та дихальна системи: масаж, голковколуювання, рефлексотерапія, акупунктура, дихальні техніки, м'язова релаксація, фізичні вправи [3; 5; 6].

Інша класифікація методів базується на критерії суб'єкта реалізації антистресового впливу – внутрішнього чи зовнішнього. Це може бути сама людина (самостійна допомога у вигляді аутогенного тренування, медитації, дихальних технік, спеціальних фізичних вправ), інша людина (психолог, духовний наставник, людина, що користується авторитетом чи довірою, інший компетентний фахівець) або технічні засоби, на які записуються формули аутогенного тренування; за допомогою яких відтворюються картини природи; навчальних комп'ютерних програм для релаксації; різноманітних пристроїв біологічного зворотного зв'язку [3]. Людина може впливати на себе, змінюючи тонус скелетних м'язів і дихання; активно включати уявлень і чуттєві образи; використовувати програмувальну та регулювальну функції слова [7]. Опанування методами психічної саморегуляції дозволяє їй розвинути у себе підвищену сприйнятливості до самозвернень, самоспонування, самонаказу, знизити схильність до переживання станів невпевненості у собі, замішання та розгубленості, непродуктивної напруженості.

Існує ще одна класифікація методів антистресорного впливу, згідно якої вони диференціюються на психопрофілактичні та організаційні. Організаційні методи спрямовуються безпосередньо на психіку людини та його функціональні стани (переконання і навіювання; самонавіювання та аутотренінг; вплив музикою і кольором; на біологічно активні точки тіла; дихальна гімнастика; оздоровчі фізичні вправи; медитація). У свою чергу психопрофілактичні спрямовано на редукцію негавного впливу стрес-чинників професійної діяльності та їхню релевантність психофізіологічним особливостям конкретного фахівця (оптимізація процесів праці, режимів праці та відпочинку; часових обмежень тощо; удосконалення інструментів праці відповідно до психофізіологічних особливостей фахівця конкретної спеціальності).

Виокремлюють два напрямки у подоланні психологічного стресу: психологічна превенція і психотерапія. Психологічна превенція має на меті зміцнення захисних сил організму, модифікацію ставлення до ситуацій, що мають психотравмувальні наслідки, розвиток позитивного мислення. Психотерапевтичний напрямок фокусується на купіюванні деструктивних наслідків стресу через цілеспрямований вплив на його емоційні, тілесні,

поведінкові прояви. Через доволі умовні межі між цими напрямками аутотренінг можна застосовувати у першому, і у другому випадках.

Врешті решт мова має йти про оптимізацію рівня стресу усіма доступними методами і оптимальній конфігурації їхнього застосування і мати на меті зниження його надмірних показників. На користь цього свідчать результати дослідження результативності спортсменів – найкращих результатів і найбільшої стабільності досягають саме ті з них, у кого середній рівень тривожності та відповідно середній показник стресу. За ними у рейтингу результативності і стабільності виступів ті, у кого низький рівень тривожності, а найнижчі показники посіли спортсмени із надлишковим рівнем тривожності і стресу [8]. Тому необхідно впливати не лише на думки та почуття (методами рефреймінгу та раціональної терапії), а на саме тіло (за допомогою м'язової релаксації чи/та дихальних технік).

Що ж стосується власне методів саморегуляції, то залежно від часових параметрів взаємодії зі стрес-чинниками дослідники їх диференціюють на такі, що діють до впливу стрес-чинника (самонавіювання, виявлення ірраціональних установок, складання формули успіху, візуалізація, дихальні методики, релаксація, медитація, масаж, фітотерапія, фармакотерапія); під час дії стрес-чинника (дисоціація, повторення формули успіху, контроль поведінки, контроль зовнішнього прояву емоцій, контроль дихання, техніки самонаказів); після дії стрес-чинника (аналіз причин виникнення стресу, виявлення ірраціональних установок, візуалізація, дихальні методики, медитація, техніки нейролінгвістичного програмування, фітотерапія, фармакотерапія) [6].

В.Розов розрізняє методи нейтралізації деструктивного впливу стресу за критерієм характеру антистресового впливу: психологічні (раціональна терапія, рефреймінг, медитація, розвиток соціальних навичок, соціальна підтримка, психотерапія, формування нових стосунків, аутогенне тренування, групові тренінги); біохімічні (вживання ліків, фітотерапія, вживання алкогольних напоїв); фізичні (акупунктура, лазня, масаж, спорт, рефлексотерапія, нормалізація харчування, загартування, фізичні вправи) [9].

Виходячи з усього вище зазначеного, для подальшої роботи необхідно операціоналізувати поняття «розвиток стресостійкості». Під ним ми пропонуємо розуміти діяльність, спрямовану на:

розширення в об'єкта розвитку стресостійкості обсягу знань про стрес, його причини, способи подолання, і про стресостійкість;

формування уявлень про ефективні технології розвитку стресостійкості;

удосконалення наявних навичок саморегуляції емоційних станів, реалізації стресодолаючої поведінки, способів та технік відновлення після пережитого стресу;

розширення наявного репертуару копінг-стратегій і опанування новими засобами, способами, прийомами і техніками протидії негативному впливу стрес-чинників професійної діяльності.

Як зазначають М.Білова і М.Будіянський, сьогодні існує безліч ефективних тренінгових програм із застосуванням методів психічної саморегуляції особистості для подолання стресових ситуацій, однак не існує програми психологічної самопомоги, що втілювала б комбінацію вправ, спрямованих на профілактику стресу, зняття нервової напруги у стресових станах та моделювання комфортного емоційного стану особистості у контексті поєднання тілесно орієнтованих, когнітивних, медитативних технік [10, с. 6].

У свою чергу, як зазначає В.Доценко, універсальних методів і технологій роботи із негативними наслідками стресу не існує [6, с. 32]. Тому для ефективної нейтралізації та корекції стресового стану доцільним буде застосовувати комплексний підхід, що передбачає запровадження психологічної підготовки із розвитку стресостійкості корабельних спеціалістів на різних етапах їхньої фахової підготовки і складатися із психопрофілактичного

і психокорекційного напрямків. Перший спрямовується на превенцію стресу через посилення захисних сил організму, створення сприятливих умов життєдіяльності (забезпечення здорового способу життя, адаптація до екстремальних умов, менеджмент, соціальне та медичне забезпечення). Другий – це робота із гострим стресовим станом, його опанування і нейтралізація шляхом організації цілеспрямованого впливу на когнітивні, емоційні, тілесні і поведінкові прояви. Тут можуть справити очікуваний позитивний ефект тренінгові заняття соціально-психологічної спрямованості, особистісного зростання, психокорекційні, а також психофізіологічні, фізіолого-гігієнічні, електрофізіологічні, фармакологічні методи, метод фізичних вправ; психічної саморегуляції (когнітивна реструктуризація, аутогенне тренування, десенсибілізація, біологічно зворотній зв'язок, медитація).

У контексті цього слід зазначити, що науково-практичні доробки D.Meichenbaum забезпечують інтегративний підхід для зменшення та запобігання неадаптивним стресовим реакціям [11]. Тренування опору стресу (stress inoculation training – SIT) ґрунтується на розумінні стресу та копію як трансактного процесу. Завдання SIT полягає у навчанні адаптивним відповідям на стресові ситуації та стійкості перед невдачами.

Наше завдання полягає у тому, щоб обрати саме ті методи, які будуть допомагати усвідомити та актуалізувати внутрішні особистісні ресурси (кожна людина здатна на багато чого, але не кожна знає, на що саме вона здатна) корабельного фахівця, спрямовані на розвиток його здібностей щодо їхнього попередження чи упорання у разі їхнього виникнення через: психоедукацію (бесіди, лекції, пропагування спеціальної літератури і відеофільмів) для роз'яснення варіантів поведінки у критичних ситуаціях життєдіяльності; звільнення від стресогенних стереотипів мислення; застосування прийомів психологічного самозахисту і самооборони у стресогенних ситуаціях (психологічне консультування; розвиток навичок позитивного мислення; бесконфліктної комунікації, психічної саморегуляції, релаксації, проведення тренінгів зі здоров'язбереження, тайм-менеджменту, розв'язання конфліктних ситуацій у професійному середовищі тощо).

**Висновки.** За відсутності у корабельного фахівця достатніх ресурсів стресостійкості спостерігається розвиток негативних наслідків професійного стресу у формі професійної деформації, емоційного вигорання тощо. Тому його стресостійкість до негативних впливів професійного стресу підлягає корекційному розвитку. У зв'язку з цим було розроблено та реалізовано комплексну програму розвитку стресостійкості корабельних фахівців, яка складається із тренажерної підготовки і фізичної підготовки під час навчання у закладі вищої освіти, а також тренінгової програми саморегуляції, що застосовується вже після їхнього допуску до виконання службових обов'язків на судні.

### Список використаної літератури

1. Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: дис. канд. психол. наук. Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2012. 296 с.
2. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2018. 207 с.
3. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
4. Wolpe J. Experimental neuroses as learned behavior. *British J. Psychol.*, 1952, 43. Pp. 243–268.
5. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В.П. Садкового, О.В. Тімченка. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

6. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. №2(69). С. 29–35.
7. Вектори соціальної, організаційної та економічної психології [Електронне видання] : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 17 лют. 2023 р.) / відп. ред. С.М. Мироненць. Київ: Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. 404 с.
8. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами / Л.Арнаутова, Т.Петровська // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № . С. 105–113.
9. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. 278 с.
10. Білова М.Е., Будіянський М.Ф. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 158–162.
11. Meichenbaum D. Stress inoculation training. New York; Oxford; Toronto; Sydney; Frankfurt: Pergamon Press, 1985.

## THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PSYCHOTECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF A SHIP'S SPECIALIST

**Olena Soroka**

*Danube Institute of the National University of  
"Odesa City Council"*

*9, Fanagoriyska Str., Izmail, Odesa region, Ukraine, 68601  
e-mail: 245440ss@gmail.com*

The article reveals the theoretical and methodological foundations of the author's psychotechnology for the development of stress resistance of a ship's specialist. In particular, it is noted that the professional activity of a ship's specialist requires flexibility, the ability to act effectively and efficiently, to apply innovative approaches in the face of rapidly changing current situation, uncertainty, and sometimes risk. This problem is especially significant for him/her as a representative of a risky profession, whose activity has a high level of both chronic and professional stress. In the absence of sufficient resources of stress resistance, a ship's specialist develops negative consequences of occupational stress in the form of professional deformation, emotional burnout, etc. Therefore, his/her stress resistance to the negative effects of occupational stress is subject to corrective development. Personal resources can be represented as such aspects of a ship's specialist's personality that increase his/her adaptability and psychological resistance to stress.

The author considers the development of a ship's specialist's stress resistance not only as a search for and actualisation of his/her internal resources, but also as an important predictor of his/her professional development, which in turn encourages the search for and use of appropriate psychotechnologies. It is believed that the basis of stress resistance is a high level of self-regulation and professionalism, which allow him to effectively perform his professional duties during swimming. In this regard, a comprehensive programme for the development of stress resistance of shipboard specialists has been developed and implemented, which consists of training and physical training during their studies at a higher education institution, as well as a self-regulation training programme that is applied after their admission to perform their duties on board.

*Key words:* psychotechnology; stress resistance; development of stress resistance; ship's specialist; comprehensive programme.