

Отримано: 23 грудня 2019 р.

Прорецензовано: 8 січня 2020 р.

Прийнято до друку: 9 січня 2020 р.

e-mail: m_elesina@mail.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-10-9-13

Єлесіна М. О. Особистісні особливості моряків як чинники впливу на вибір копінг-стратегій під час роботи в особливих умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острого : Вид-во НаУОА, січень 2020. № 10. С. 9–13.

УДК159.9159.9.07

Єлесіна Марина Олександрівна,
аспірантка кафедри соціальної допомоги та практичної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ МОРЯКІВ ЯК ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІД ЧАС РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Розглянуто проблематику стратегій стрес-переборюваної поведінки на прикладі професійної діяльності працівників морського транспорту. Визначено напружені умови і складний специфічний характер діяльності працівників морського транспорту, які значною мірою визначають потребу психологічних компонентів готовності до такої служби. Проаналізовано особливості стрес-переборюваної поведінки в професійній сфері моряків.

Ключові слова: особистісні риси; копінг; екстремальна ситуація; працівники морських спеціальностей; стрес-переборювана поведінка.

Maryna Yelesina,
postgraduate student
of the Department of Social Assistance and Practical Psychology
Odesa I.I. Mechnikov National University

THE PERSONAL FEATURES OF SEAFARERS AS FACTORS INFLUENCING THE CHOICE OF COPING STRATEGIES WHEN WORKING IN SPECIAL CONDITIONS

This paper is devoted to consideration of the concept about coping strategies and their varieties; the specifics of the seafarers work as a sphere of an extreme situation; the concept of personal characteristics and protective mechanisms. The object of the study is the relationship of the personal characteristics of seafarers with the choice of coping strategies. The subject of the research is coping strategies as a system of psychological defense mechanisms and patterns of overcoming behavior in seafarers.

The problems of strategies of stress-overcoming are considered on the example of the professional work of maritime transport workers. Serious attention is paid to the study of the relationship of strategies of stress-overcoming behavior that an individual applies with his/her emotional state and success in social and other spheres of life. The stress conditions and the complex specific nature of the activities of the maritime transport worker have been determined, which to a large extent predetermine the need for psychological components of readiness for this kind of service. Stressful conditions and complex nature of the activities of the maritime transport worker largely determine the need for psychological components of readiness for this kind of service.

The specifics of the seafarers work is such that this type of activity is of particular interest when studying a person who is in an extreme situation, which is the field of activity of water transport specialists.

The specificity of the activity is associated with social isolation, sensory isolation, cumulative effects of rolling and vibration, climate-zonal contrasts, round-the-clock work, increased intensity, intensity of work and requires the concentration of physical and psychological forces from a professional. Expeditionary-rotational method of organizing the work of seafarers, the repeated movement of ships over long distances with the intersection of several time zones make high demands on the human body due to changes in seasonal and daily rhythms against the background of an incomplete adaptation of man to the changed environmental conditions. All these and a number of other factors affect everyone on board. Meanwhile, the majority of maritime educational institutions are mainly engaged only in the training of specialists and practically do not deal with issues related to the mental health of seafarers.

Using the methods of theoretical analysis, the mechanism of a person's psychological coping in difficult life situations is considered, which largely determines the effectiveness of his socio-psychological adaptation to changing environmental conditions.

The features of stress-overcoming behavior in the professional field of seafarers are analyzed. We emphasized the need to improve the professional level, the ability to resist all sorts of difficulties, the search for a way out of difficult situations, the use of non-standard solutions, the implementation of emotional control over themselves. The correlation interrelation of types of psychological defenses with behavioral characteristics in the professional activities of seafarers is considered. It is indicated that the need primarily for emotional support is manifested in the desire to be listened to, to receive an empathetic answer, to share with someone their experiences. The factor of search for mainly effective support is noted, the leading one of which is the need. The purpose of the study is due to the study of the relationship of personality characteristics and coping-behavior of sailors in a stressful situation.

Thus, according to the primary results of the study, the following conclusions can be drawn: it is customary to understand the constantly changing behavioral and cognitive attempts of a person to cope with special internal or external requirements,

estimated as stress or exceeding the individual's ability to overcome them. The highest rate about selectivity of the negation strategies and regression among sailors followed by substitution and intellectualization, as well as repression, projection and reactive formation. The lowest indicator of the chosen compensation strategy is also highlighted.

Also affected the problem of nautical educational institutions that are engaged in the preparation of future specialists, but do not pay enough attention to issues related to the mental health of seafarers.

Keywords: *personal features; coping; extreme situation; marine specialties workers; individual applies.*

Постановка проблеми. На сьогодні проблематику копінг-стратегій активно досліджують у різних галузях і на прикладі різних типів діяльності. Значну частину уваги приділяють вивченню зв'язку копінг-стратегій, які застосовує індивід, з його емоційним станом, успішністю в соціальній та професійній сфері. Специфіка роботи моряків недостатньо розглянута й особливо цікава для вивчення людини, що перебуває в екстремальній ситуації. Саме такою є сфера діяльності фахівців водного транспорту.

Загалом ситуація, що склалася впродовж останніх десятиріч, призвела до гострої нестачі робочих місць для фахівців морського транспорту в Україні. Унаслідок багато досвідчених офіцерів і матросів, а також випускників морських закладів освіти йдуть працювати в іноземні судноплавні компанії, на судно під іноземними прапорами. Крім переваг, які дає така служба, моряки зіткнулися з низкою психологічних проблем.

Напружені, специфічні та багатофакторні умови і складний характер діяльності працівника морського транспорту значно зумовлюють потребу психологічних компонентів готовності до такої діяльності. Специфічність роботи пов'язана із соціальною та сенсорною ізоляцією, цілодобовим впливом качки і вібрації, клімато-зональними контрастами, ненормованим режимом роботи, підвищеною інтенсивністю, напруженістю трудової діяльності й вимагає від професіонала концентрації фізичних і психологічних сил. Експедиційно-вахтовий спосіб організації праці моряків, багаторазове переміщення суден на великі відстані з перетином декількох часових поясів ставить підвищені вимоги до організму людини, що також обумовлено зрушенням сезонних і добових ритмів на тлі незавершеної адаптації до змінених умов середовища. Усі ці та інші чинники впливають на всіх, що перебувають на борту.

Водночас більшість морехідних навчальних закладів здебільшого готують тільки фахівців і практично не розглядають питання, присвячені психічному здоров'ю моряків, не проводять тренінгів з освоєння навичок саморегуляції. Як наслідок, багато моряків, які засвоїли ключові основи професійної діяльності, не можуть ефективно протистояти негативним явищам, які супроводжують робочий процес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз літератури засвідчив, що механізм психологічної витривалості людини в складних життєвих ситуаціях багато в чому визначає ефективність її соціально-психологічної адаптації до мінливих умов навколишнього середовища.

У своїх працях Аришева А. П. розглядає копінг-поведінку як механізм подолання з екстремальними ситуаціями, які перевершують ресурси людини. Дауменова А. Ж. погоджується, що психологічні навантаження часто перевершують адаптаційний потенціал людини, провокуючи різні захворювання. На думку Копина О. С., Чазової А. О., Ялтонського В. М., теорія копінг-поведінки – один з ефективних напрямів подолання складних життєвих обставин, через що вона значуща в курсі навчання [7].

Зараз психологи приділяють належну увагу вивченню копінг-поведінки, а також механізмів психологічних захистів. Як відзначають Белан О. А. і Крюкова Т. Л., у вітчизняній психології вивчення проблем копінг-поведінки перебуває на початковій стадії. Такі дослідники, як Г. А. Броневицький, А. О. Лобенко, В. Є. Волянський, В. І. Лебедев, особливу увагу приділяють специфіці психічних станів моряків в екстремальних умовах професійної діяльності, особливостям взаємовідносин в екіпажі, його соціально-психологічного клімату та впливу на безпеку і штатний режим плавання [8].

Боснюк В. Ф. висвітлює загальне питання копіngu й акцентує на тому, що у вітчизняних дослідженнях копіngu домінує його когнітивне трактування – коли в центрі уваги вчених перебувають не так безпосередні поведінкові акти людини, як ті елементи когнітивної сфери особистості, що «відповідають» за вибір і здійснення копінг-поведінки. До цієї сфери входить суб'єктивне значення, що людина надає тій чи тій ситуації, і розуміння різних взаємин зі своїм близьким соціальним оточенням, які впливають на розвиток цієї ситуації, й уявлення про свої можливі дії в ній. Як підкреслює автор, копінг – це процес, що відбувається не лише на поведінковому, але й на когнітивному рівні, як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її логіки, значущості в житті людини та психологічних можливостей. Окрім того, копінг – це цілеспрямована поведінка суб'єкта як джерела можливого перетворення ситуації [1].

Мета і завдання дослідження. Мета статті – вивчити взаємозв'язок особливостей особистості моряка та копінг-поведінки в роботі в особливих умовах. Для реалізації поставленої мети треба вирішити такі завдання: розглянути особливості особистості; виявити основні аспекти специфіки роботи морського транспорту та визначити взаємозв'язок із особистісними характеристиками; проаналізувати копінг-стратегії, їх специфіку та властивості; опрацювати та проаналізувати здобуті результати із застосуванням математичних методів.

Матеріали і методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – опитування, спостереження. Здобуті результати опрацьовано із застосуванням математичних методів. Дослідження відбувалося з використанням таких методик: тест Кеттелла «16PF (Форма С)» – для виявлення особливостей особистості; методика «Способи переборюваної поведінки» Лазаруса – для вивчення копінг-механізмів; методика «Індекс життєвого стилю» – для діагностики системи механізмів психологічного захисту; методика «Стратегії подолання стресових ситуацій СПСС (SACS)» – для визначення моделей стрес-переборюваної поведінки.

Виклад основного матеріалу. Варто відзначити, що індивідуальні особливості особистості яскраво виявляються в темпераменті, характері та здібностях, у пізнавальній, емоційній, вольовій діяльності, потребах та інших процесах. Темперамент – біологічний фундамент, на якому формується особистість, властивості темпераменту найбільш стійкі й постійні порівняно з іншими психічними особливостями людини. Характер, на відміну від темпераменту, обумовлений не так властивостями нервової системи, як культурою людини, її вихованням. Здібності розкривають можливості людини оволодіти одним або декількома видами діяльності, а також є важливою психологічною передумовою досягнення високих результатів [12].

Для того, щоб могли подолати стресові ситуації, людина впродовж усього свого життя формує так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію – тобто цілий комплекс цілеспрямованої поведінки з оволодіння ситуацією для зменшення негативного впливу стресу на організм [10]. Родоначальниками вивчення цього питання є С. Фолкман і Р. Лазарус, які інтерпретували копінг-стратегії як способи подолання складних ситуацій і врегулювання взаємин із навколишнім середовищем. Як зазначає Едвардс, людина може свідомо створювати набір копінг-стратегій, оцінювати можливі наслідки кожного варіанта й вибирати стратегію, яка зводить до мінімуму наслідки стресу та поліщує самопочуття. Однак людина не завжди вибирає раціональний підхід [11].

Умови, у яких працюють моряки, ставлять особливі вимоги до їхніх особистісних властивостей, особливо до вольових якостей і здатності до саморегуляції [9]. Постійний високий рівень напруженості, складність праці, підвищене навантаження на зоровий і слуховий апарат, психоемоційне, а також м'язове напруження – усе це може призвести до професійних захворювань і емоційного вигорання [2, с. 13].

Успішність професійної діяльності моряка залежить від психологічної готовності ефективно реагувати на мінливі умови. Надзвичайна динамічність психічних станів і легка схильність до різних впливів вимагають постійно підтримувати на високому рівні стан готовності працівників морської професії [3].

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень виявлено, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявних у неї психологічних резервів і особистісного досвіду (особистісних ресурсів або копінг-ресурсів). Тому стрес-переборювану поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-ресурсів і копінг-стратегії [4].

Різноманітність важких ситуацій і деякі індивідуальні особливості людини визначають відмінності у використовуваних стратегіях подолання стресу. Щодо конкретної ситуації люди можуть використовувати різні стратегії, одна й та сама людина в різних ситуаціях може застосовувати або різні стратегії, або найбільш типові для неї, причому в низці випадків для подолання стресу в конкретній ситуації можлива реалізація декількох різних копінг-стратегій. Успішність використання будь-якої стратегії в одній конкретній складній ситуації не гарантує її ефективності в інших.

Зараз поведінкові копінг-стратегії розподіляють на активні й пасивні, адаптивні й дезадаптивні. До активних стратегій належить стратегія «дозвіл проблем» – базова копінг-стратегія, що містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації, і стратегію «пошук соціальної підтримки», що передбачає поведінку, спрямовану на отримання соціальної підтримки від середовища. До пасивної копінг-поведінки належать варіанти поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть мати активний характер. Тобто, можна сказати, що копінг-стратегії – це способи управління стрес-фактором, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу, а копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприятимуть розвитку способів його подолання [6].

На підставі кореляційного аналізу Пірсона й аналізу головних компонент зроблено висновок, що для моряків характерне активне та послідовне обстоювання своїх інтересів, імпульсивність, схильність діяти за першою спонукою під впливом зовнішніх обставин, своєчасне ухвалення найбільш доцільних і обґрунтованих рішень, оскільки з цим пов'язана сама специфіка роботи ($r=,502^{**}$; $p\leq 0,001$); ($r_s=,574$; 672). Відзначаємо характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

Варто підкреслити один із важливих аспектів, який полягає в прагненні бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання, отримати підтримку ($r=,467^{**}$; $p\leq 0,001$); ($r_s=,572$; 569). Ми припускаємо, що цей аспект пов'язаний саме зі специфікою діяльності, оскільки в період роботи на судні, моряки, перебуваючи в соціальній ізоляції, змушені долати різні форми комуніка-

тивних бар'єрів і знаходити спільну мову з тими, хто на борту, а з близькими людьми зв'язок обмежений або практично відсутній.

Звичайно, у сучасному світі завдяки високому рівню розвитку інформаційних технологій можна підтримувати зв'язок з рідними, проте це не замінює живого спілкування. Унаслідок цього зростає напруга, підвищується рівень агресивності в непередбаченій робочій стресовій ситуації. Це може виявитися як копінг-стратегія «Маніпулятивні дії», «Асоціальні дії» або «Імпульсивні дії» ($r=,420^{**}$; $r=,498^{**}$; $r=,454^{**}$; $p\leq 0,001$); ($p<,646$).

Також ми припускаємо, що залежно від таких характеристик особистості, як практичність, твердість, реалістичність, надійність, серйозність, приземленість прагнень, швидке вирішення практичних питань, неухважність, грубість, недисциплінованість, недбалість, що відхиляється від загальних норм поведінки, людина робить вибір на користь тієї чи тієї копінг-стратегії поведінки. Що вищі показники чинника сили, реалістичності, практичності й недбалості, недисциплінованості, грубості, то вищі показники стратегії «Асертивні дії», «Імпульсивні дії», «Маніпулятивні дії», «Обережні дії», «Асоціальні дії» і «Агресивні дії» ($r=,562^{**}$; $p\leq 0,000$; $r=,454^{**}$; $p\leq 0,000$; $r=,502^{**}$; $p\leq 0,000$); ($p<-,524$).

Це може бути пов'язано з тим, що активніша й послідовніша позиція людини, яка обстоює свої інтереси, відкрито заявляє про власні цілі й наміри, то вища схильність до вибору стратегії діяти за першою спонукую, під впливом зовнішніх обставин або емоцій, без попереднього обмірковування своїх вчинків, ухвалення найбільш доцільних і обґрунтованих рішень. Водночас є схильність переживати почуття гніву, роздратування, внутрішньої напруженості та незадоволеності, простежується невпевненість, надмірна критичність стосовно себе.

Також варто відзначити те, що слабкіша і пасивніша позиція людини, то більша схильність до тривалого обмірковування і ретельного зважування всіх можливих варіантів рішень. Важливими чинниками також є «Вступ до соціального контакту» і «Пошук соціальної підтримки» ($r=,497^{**}$; $p\leq 0,001$); ($p<,645$), оскільки за допомогою спільних зусиль з іншими членами екіпажу більш ефективно долається критична ситуація, а також зростає прагнення ділитися своїми переживаннями з новим колом спілкування, обговорити становище, знайти співчуття, підтримку й розуміння.

Ми можемо простежити, що дія захисних механізмів «Заміщення» і «Компенсація» виявляється в розрядці пригнічених емоцій, спрямованих на об'єкти, що становлять меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття, стриманість почуттів, пов'язану з механізмом «Реактивне утворення» ($r=,280^{*}$ $p\leq,030$); ($p<,685$). Характерно, що цей механізм захисту маскує частини особистості й обмежує вміння людини реагувати на будь-які події, тому людина стає менш гнучкою. Цим можна пояснити, чому через неприємності на роботі моряки часто виливають негатив на інших. Це своєрідне перенесення на інший, доступніший об'єкт. Також заміщення безпосередньо пов'язане зі здатністю до фізичної активності, тому для досягнення душевного добробуту моряки часто займаються спортом.

Також виявлено деякі особливості за середніми груповими показниками, а саме: стриманість у міжособистісних контактах, схильність до індивідуальної роботи, вибірковість у спілкуванні, невелике коло друзів і знайомих, близьких за інтересами та ціннісними орієнтаціями, відповідальність в ухваленні рішень, зібраність, кмітливість. Варто зазначити, що відмінною характеристикою є схильність швидко орієнтуватися в проблемних ситуаціях, що пояснюють специфікою роботи фахівця водного транспорту [13].

Висновки. Проблема вибору копінг-стратегій поведінки одна з найбільш актуальних для спеціалістів особливих і екстремальних видів професійної діяльності, зокрема працівників водного транспорту. Узагальнюючи результати теоретичного дослідження, можна стверджувати, що копінг – це динамічний процес, перебіг якого зумовлений не тільки характеристиками самої ситуації, але і її взаємодією з особистісними характеристиками суб'єкта.

Проведено дослідження, спрямоване на вплив особистісних особливостей моряків на вибір копінг-стратегії поведінки. Унаслідок виявлено деякі особливості за середніми груповими показниками, а саме: обережне ставлення у міжособистісній комунікації та вибірковість у спілкуванні з членами екіпажу, схильність до самостійної роботи, обмежене коло близьких за інтересами та ціннісними орієнтаціями, відповідальність в ухваленні рішень, зосередженість, кмітливість. Також відмінною характеристикою є схильність до швидкого реагування та оцінки проблемних ситуацій.

За результатами багатомірного статистичного аналізу зроблено висновок, що для моряків характерне активне й послідовне обстоювання своїх інтересів, імпульсивність, схильність діяти за першою спонукую під впливом зовнішніх обставин, своєчасне ухвалення найбільш доцільних і обґрунтованих рішень, оскільки з цим пов'язана сама специфіка роботи. Відзначено характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення, тощо.

Варто відзначити один із важливих аспектів, який полягає в прагненні бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання, здобути підтримку. Припускаємо, що це пов'язано зі специфікою роботи, оскільки під час рейсу моряки, перебуваючи в соціальній ізоляції,

змушені долати різні форми комунікативних бар'єрів і знаходити спільну мову з тими, хто на борту, а з близькими людьми зв'язок обмежений або практично відсутній.

Отже, наявні психічні стани моряків істотно впливають на їхню поведінку і професійну діяльність. З урахуванням специфічних умов і характеру праці, психологічного мікроклімату на судні, цей вплив посилено концентрується в діях моряків під час вирішення робочих завдань, забезпечення безаварійного плавання та перебування на вахті.

Література

1. Боснюк В. Ф. Роль копінг-поведінки у професійній діяльності рятувальника. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. 2014. №16. С. 21–30.
2. Броневицкий Г. А. Психология военных моряков: психические состояния. Москва: Образование – Культура, 2002. 317 с.
3. Дулин В. Н. Развитие профессионального опыта морских специалистов в учебно-тренажерных центрах: дисс. канд. пед. наук: 13.00.08. Калининград, 2006. С. 23–25.
4. Иванова Е. М. Психология профессиональной деятельности. Москва: Персэ, 2011. 335 с.
5. Кленова М. А. Влияние психоэмоционального состояния и личностных характеристик на выбор стратегий преодолевающего поведения. 2014. URL: <http://www.gramota.net/materials/1/2015/8/16.html>.
6. Лебедев И. Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс-преодолевающего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля: автореф. дисс. доктора психол. наук: 05.26.02. СПб., 2002. 42 с.
7. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2011. №3 (17). URL: <http://psystudy.ru>.
8. Смирнов Б. А., Долгополова Е. В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. *Психология деятельности в экстремальных ситуациях*. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 276 с.
9. Стрелкова О. В. Психологические аспекты профессиональной деятельности моряков. *Вестник Российского гос. ун-та им. И. Канта*. 2010. № 5. С. 45–51.
10. Суворова Г. А. Психология деятельности: учебное пособие для студентов психологических и педагогических вузов. Москва: ПЕР СЭ, 2003. 176 с.
11. Lazarus R., Perrez M., Reicherts M. Stress. Coping, and Health. *A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications*. Seattle-Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers. 1992. P. 5–19.
12. Maddi S., Harvey R., Khoshaba D., Lu J., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, № 32. P. 575–598.
13. Шафран Л. М., Псядло Э. М. Теория и практика профессионального психофизиологического отбора моряков. Одесса: Феникс, 2008. 292 с.