

УДК 159.923

DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.2\(50\).185823](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.2(50).185823)

Барінова Л. Я.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

e-mail: barilina21@gmail.com

ORCID: 0000-0002-0635-6599

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ
ЖИТТЯ СУЧАСНИМИ МОРЯКАМИ ЯК ОСНОВА
ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Стаття присвячена дослідженню особливостей проблемних ситуацій та дій з організації життя моряків далекого плавання як основи їхнього психологічного здоров'я. Виділені найбільш гострі та найменш проблемні для моряків ситуації у житті. Показано, що реалізація психологічного здоров'я моряків відбувається у кожній із проблемних ситуацій шляхом специфічних для неї дій з організації життя.

Ключові слова: особистість, здоров'я, психологічне здоров'я, проблемні ситуації, дії з організації життя.

Постановка проблеми. Здоров'я особистості є об'єктом дослідження багатьох сучасних галузей знання: педагогіки, екології, ергономіки, медицини та ін. Але особливого звучання набувають саме психологічні аспекти, оскільки концепції психічного та психологічного здоров'я щільно пов'язані не тільки із динамічним станом внутрішнього благополуччя особистості, але й з виконанням професійних обов'язків. Не дивлячись на те, що Україна є морською державою, дослідження особистості та різних аспектів психологічного здоров'я моряків далекого плавання є для вітчизняної психологічної науки достатньо новим, але актуальним та своєчасним, оскільки однією з пріоритетних задач сучасної України є відродження вітчизняного флоту. Високий ризик роботи, сучасне піратство, постійна відірваність від дому, деприваційні тенденції, фізичні та психо-

логічні навантаження дозволяють включити моряків у групу посиленої психологічної уваги щодо формування особистісних проблем. Психологічні особливості особистості моряків далекого плавання представлені нечисленними дослідженнями: вивченням відчуття самотності та ізольованості (А. С. Криворотько [4]), уявлень про життєвий час у моряків-судноводіїв (Л. П. Єнькова [1]), особливостей працездатності корабельних фахівців в екстремальних умовах (М. С. Корольчук [3]).

Ось чому особливого значення набуває дослідження психологічних особливостей організації моряками власного життя як підґрунтя їх психологічного здоров'я. Проте в науці нічого не відомо, яким чином здійснюється зв'язок між виразністю проблемних ситуацій у житті сучасних моряків та активністю їхніх дій з організації життя, та якими є способи класифікації цих ситуацій. На наш погляд, вирішення поставлених завдань дасть можливість виявити передумови для обґрунтованої адаптаційної та психокорекційної роботи не тільки із плавальним складом, але й з курсантами — майбутніми моряками.

Мета статті — здійснити емпіричне дослідження деяких психологічних особливостей організації життя сучасними моряками як основи їх психологічного здоров'я.

Результати дослідження. У контексті даної проблеми нами були досліджені особливості домінуючих проблемних ситуацій та дій з організації життя сучасних моряків далекого плавання. Дослідження проводилося на базі крюїнгових компаній міст Одеси та Ізмаїла за допомогою опитувальника «Вивчення дій з організації життя» (ДОЖ) Є. П. Колесникова [2].

Під проблемними ситуаціями ми, слідом за Є. П. Колесниковим, у контексті дослідження психологічних особливостей особистості сучасних моряків далекого плавання ми розуміємо ситуації, пов'язані з виникненням певних життєвих труднощів; під діями, що організують життя, — активність, яка виникає в процесі знаходження проблемних ситуацій життя, спрямованих на їх подолання, яке з боку зовнішньої практичної діяльності здійснюється згідно із принципом максимальної ефективності, а з боку внутрішньої психічної діяльності — згідно із принципом максимального втілення сенсу життя [2]. Саме

у балансі між гостротою проблемної ситуації та активністю дій з організації життя формується, на нашу думку, психологічне здоров'я моряків. Важливо розуміти, що проблемність ситуації у житті моряків та дії з її подолання знаходяться у реципрокних, взаємозалежних відносинах: поява проблемних ситуацій є причиною виникнення організованих дій з їх подолання, тоді як активність дій з організації життя сприяє тому, що суб'єкт рідше потраплятиме до таких ситуацій, а їх інтенсивність буде знижуватися. Тобто саме проблемні ситуації є тією «вихідною точкою», яка визначає подальші дії моряків з організації життя, а рівень виразності проблемних ситуацій непрямим чином свідчить про успішність цих дій.

Розглянемо особливості проблемних ситуацій, з якими стикаються моряки далекого плавання. Саме проблемні ситуації є тією «вихідною точкою», яка визначає подальші дії з організації життя. З іншого боку, рівень виразності проблемних ситуацій непрямим чином свідчить про успішність цих дій.

Описові статистики для показників проблемних ситуацій у житті моряків наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Описові статистики, розраховані для показників проблемних ситуацій у житті моряків далекого плавання

Шкали	М	Me	σ	A	E
ПС внутрішньосімейних стосунків	9,698	9,000	5,550	0,391	0,083
ПС, пов'язані з матеріальним та соціальним статусом суб'єкта	20,792	22,000	4,444	-0,256	-0,684
ПС валеологічної сфери	13,660	13,000	7,736	0,668	0,035
ПС професійної діяльності	17,849	18,000	4,869	0,096	-0,173

Примітка: ПС — проблемні ситуації, М — середнє арифметичне значення, Me — медіана, σ — стандартне відхилення, A — асиметрія та E — ексцес.

За даними, вказаними у таблиці 1, найбільш гострими для моряків є ситуації, пов'язані з їхнім матеріальним і соціальним статусом; за ступенем виразності їм поступалися ситуації

професійної діяльності та валеологічної сфери, найменш проблемними виявились ситуації, пов'язані із внутрішньосімейними стосунками. Варто зазначити, що, як видно за показником стандартного відхилення, найбільший розкид значень спостерігається стосовно сфери здоров'я: у вибірці моряків представлені як суб'єкти, що дуже гостро сприймають проблемні ситуації валеологічної сфери, так і ті, для яких ці проблеми не мають суттєвого значення. Можна припустити, що це пов'язано з індивідуальним рівнем фізичного здоров'я, властивого кожному моряку.

Низький рівень проблемності внутрішньосімейних ситуацій, який було зазначено моряками, вказує на відносно сімейне благополуччя, що, відповідно, характеризує позитивний зміст їх міжособистісних стосунків із близьким оточенням. Отже вищесказане можна інтерпретувати як протективний чинник стосовно психологічного здоров'я моряків далекого плавання, адже дефіцит соціальної підтримки, складні сімейні обставини та ін. часто стають причинами емоційної дезадаптації та психічних розладів.

Розглянемо у контексті дій з організації життя кожному проблемну ситуацію у житті моряків далекого плавання.

Схарактеризуємо параметри організації життя у проблемних ситуаціях внутрішньосімейного середовища моряків (таблиця 2).

Найбільш пріоритетними стратегіями моряків є дії з пошуку інформації про проблемну ситуацію та дії з її резюмування; діями, до яких найрідше зверталися моряки далекого плавання, були: дії з адаптації до проблемної ситуації та дії з її емоційно-вольової регуляції.

Схарактеризуємо параметри організації життя моряків у проблемних ситуаціях матеріально-соціальної сфери (таблиця 3).

Найбільш пріоритетними стратегіями моряків є дезактивуєчі вольові дії у проблемній ситуації, дії з резюмування проблемної ситуації, а також дії з емоційно-вольової регуляції. Серед стратегій, до яких найрідше зверталися моряки, були наступні: дії з планування поведінки у проблемній ситуації та дії зі знаходження способів її вирішення.

Таблиця 2

**Описові статистики, розраховані для показників дій
з організації життя в проблемних ситуаціях внутрішньосімейних
стосунків моряків**

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії з пошуку інформації про ПС	33,491	35,000	7,077	-1,419	2,067
Дії з планування поведінки у ПС	24,057	25,000	10,238	-0,147	-0,685
Дії зі знаходження способів вирішення ПС	21,887	20,000	10,833	-0,088	-0,547
Дії з адаптації до ПС	19,528	20,000	8,633	0,239	-0,028
Дії з аксіологічної оцінки ПС	23,774	25,000	7,553	-0,079	-0,649
Дії з емоційно-вольової регуляції ПС	17,453	15,000	13,719	0,306	-1,316
Деактивуючі вольові дії у ПС	21,415	20,000	10,345	-0,099	-0,839
Дії з резюмування ПС	28,019	30,000	8,801	-0,571	-0,159

Примітка: ПС — проблемні ситуації, М — середнє арифметичне значення, Me — медіана, σ — стандартне відхилення, A — асиметрія та E — ексцес.

При дослідженні дій з організації життя, спрямованих на подолання моряками проблемних ситуацій валеологічної сфери, нами отримані наступні результати (таблиця 4).

Найбільш виразними у ситуаціях проблем зі станом здоров'я є дезактивуючі вольові дії. Також це стосується дій з емоційно-вольової регуляції, зі знаходження способів вирішення проблемної ситуації та дій з її аксіологічної оцінки. Рідше всього моряки вдавались до дій з резюмування проблемної ситуації та пошуку інформації про неї.

Як було нами зазначено вище, проблемні ситуації валеологічної сфери найменш гостро сприймаються моряками. Виявляючи вольові та регуляторні дії, вони мобілізують свої ресурси на подолання проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Проте у досить слабкому ступені вони намагаються зашкодити появі цих проблем, тобто превентивні дії — резюмування, пошук інформації про проблемну ситуацію — відходять на останній план.

Таблиця 3

**Описові статистики, розраховані для показників дій
з організації життя у проблемних ситуаціях матеріально-соціальної
сфери моряків**

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії з пошуку інформації про ПС	25,472	25,000	7,513	-0,610	1,268
Дії з планування поведінки у ПС	21,132	20,000	10,265	0,186	-0,558
Дії зі знаходження способів вирішення ПС	21,698	20,000	9,756	0,262	-0,813
Дії з адаптації до ПС	25,849	25,000	8,437	-0,151	-0,175
Дії з аксіологічної оцінки ПС	23,396	20,000	9,748	0,416	-0,763
Дії з емоційно-вольової регуляції ПС	26,792	30,000	9,108	-0,568	-0,319
Дезактивуючі вольові дії у ПС	29,340	30,000	8,946	-0,530	-0,308
Дії з резюмування ПС	27,170	25,000	7,959	0,123	-0,843

Примітка: ПС — проблемні ситуації, М — середнє арифметичне значення, Me — медіана, σ — стандартне відхилення, A — асиметрія та E — ексцес.

Останніми нами були розраховані описові статистики для дій з організації життя, спрямованих на подолання моряками проблемних ситуацій професійної сфери, які наведені у таблиці 5.

Найбільш застосовними діями з організації життя в ситуаціях проблем, пов'язаних з професійною діяльністю моряків, є дії з пошуку інформації про ці ситуації, а також дії з їхньої аксіологічної оцінки. Рідше всього моряки вдавалися до дій з емоційно-вольової регуляції проблемних ситуацій. За даними різноманітних досліджень стратегій подолання у ситуаціях професійної діяльності виявляються наступні дії. В залежності від вибору стратегії як певної системи дій, спрямованої на подолання (нівелювання чи превентизацію) професійних ризиків, перед суб'єктом завжди розгортається один з біполярних сценаріїв реакції на актуальні ризики — чи то «успішна стратегія», яка сприяє досягненню мети, чи то «неуспішна

стратегія», що зумовлює невдачу у боротьбі з професійними ризиками.

Таблиця 4

Описові статистики, розраховані для показників дій з організації життя у проблемних ситуаціях валеологічної сфери моряків

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії з пошуку інформації про ПС	15,943	15,000	12,538	0,469	-0,903
Дії з планування поведінки у ПС	22,453	20,000	7,845	0,229	0,050
Дії зі знаходження способів вирішення ПС	25,377	25,000	10,458	-0,191	-0,966
Дії з адаптації до ПС	23,585	20,000	9,531	-0,005	-0,422
Дії з аксіологічної оцінки ПС	24,340	25,000	9,663	-0,132	-0,476
Дії з емоційно-вольової регуляції ПС	24,906	25,000	10,396	-0,298	-0,744
Деактивуючі вольові дії у ПС	26,981	30,000	10,969	-0,674	-0,243
Дії з резюмування ПС	21,038	20,000	9,825	0,103	-0,297

Примітка: ПС — проблемні ситуації, М — середнє арифметичне значення, Me — медіана, σ — стандартне відхилення, A — асиметрія та E — ексцес.

Наведені дані кореспондують з нашими результатами — моряки переважно обирають дії, орієнтовані на проблему, аніж дії, орієнтовані на емоції. Нормальність розподілу цих параметрів підтверджується тим, що значення асиметрії та ексцесу не перевищували критичні значення. Вибірка була найбільш гомогенною за параметром «Дії з емоційно-вольової регуляції проблемної ситуації», найбільш гетерогенною за параметром «Деактивуючі вольові дії у ПС». Отже можна зробити висновок, що незважаючи на низьку пріоритетність дезактивуючих вольових дій, у вибірці присутня суттєва доля тих молодих спеціалістів, хто використовує ці вольові зусилля поряд з іншими проблемно-орієнтованими діями.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, дослідивши особливості проблемних ситуацій та

Таблиця 5

Описові статистики, розраховані для показників дій з організації життя у проблемних ситуаціях професійної діяльності моряків

Шкали	М	Me	σ	A	E
Дії з пошуку інформації про ПС	31,038	30,000	7,261	-0,370	-0,853
Дії з планування поведінки у ПС	26,887	30,000	9,218	-0,387	-0,901
Дії зі знаходження способів вирішення ПС	24,528	25,000	7,255	0,282	-0,404
Дії з адаптації до ПС	23,208	20,000	7,934	-0,089	-0,308
Дії з аксіологічної оцінки ПС	29,245	30,000	7,584	-0,807	1,003
Дії з емоційно-вольової регуляції ПС	16,792	20,000	6,838	-0,312	0,460
Деактивуючі вольові дії у ПС	22,358	20,000	11,936	-0,157	-0,951
Дії з резюмування ПС	24,340	25,000	7,990	0,020	-0,814

Примітка: ПС — проблемні ситуації, М — середнє арифметичне значення, Me — медіана, σ — стандартне відхилення, A — асиметрія та E — ексцес.

дій з організації життя у моряків далекого плавання як основи їхнього психологічного здоров'я, можна зробити наступні висновки. По-перше, найбільш гострими для моряків виявились ситуації, пов'язані з їхнім матеріальним і соціальним статусом. За ступенем виразності їм поступалися ситуації, які стосувалися професійної діяльності та здоров'я. Найменш проблемними для моряків виявились ситуації, пов'язані із внутрішньосімейними стосунками. Реалізація психологічного здоров'я відбувалася у кожній із проблемних ситуацій шляхом специфічних для неї дій з організації життя. В проблемних ситуаціях матеріально-соціальної сфери і професійної сфери переважали дії, сфокусовані на оцінці та вирішенні проблеми, тоді як у проблемних ситуаціях, пов'язаних зі внутрішньосімейним оточенням та станом здоров'я, переважали дії, сфокусовані на регуляції емоційного стану. Зокрема у ситуаціях матеріальних і соціальних утруднень найбільш пріоритетними стратегіями є дії з пошуку інформації про проблемну ситуацію та дії з її

резюмування; діями, до яких найрідше зверталися моряки, виступили дії з адаптації до проблемної ситуації та з емоційно-вольової регуляції. У ситуаціях внутрішньосімейних проблем найбільш пріоритетними стратегіями моряків є дезактивуючі вольові дії, дії з резюмевання проблемної ситуації та з емоційно-вольової регуляції; найменш пріоритетними: дії з планування поведінки у проблемній ситуації та дії зі знаходження способів її вирішення. Найбільш виразними діями з організації життя у ситуаціях проблем зі станом здоров'я є дезактивуючі вольові дії; найменш застосовними є дії з резюмевання проблемної ситуації та пошуку інформації про неї. Найбільш пріоритетними діями з організації життя в ситуаціях проблем, пов'язаних з професійною діяльністю у моряків, є дії з пошуку інформації про ці ситуації, а також дії з їхньої аксіологічної оцінки; найменш застосовними є дії з емоційно-вольової регуляції проблемних ситуацій.

Перспективи подальшого дослідження полягають у вивченні основних психологічних конструктів особистості моряка далекого плавання.

Список використаних джерел

1. Енькова Л. П. Представление о времени жизни у моряков-судоводителей гражданского флота: дис. ... канд. психол. наук /Людмила Петровна Енькова. — М., 2002. — 168 с.
2. Колесников Е. П. Психология дѣи, що організує життя: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології/ Е. П. Колесніков; ОНУ імені І. І. Мечникова. — Одеса, 2003. — 20 с.
3. Корольчук М. С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах : дис. ... д-ра психол. наук /М. С. Корольчук. — Київ, 1996. — 343 с.
4. Криворотько А. С. Психологические особенности переживания одиночества моряками дальнего плавания /А. С. Криворотько // Психопедагогика в правоохоронных органах. — 2013. — № 3 (54). — С. 45–57.

REFERENCES

1. Enkova L. P. (2002). *Predstavleniye o vremeni zhizni u moryakov-sudovoditeley grazhdanskogo flota* [The idea of the life time of the sailors, navigators of the civil fleet]. Moscow. [in Russian].

2. Kolesnykov Y. P. (2003). *Psykhoholohiia dii, shcho orhanizuie zhyttia [Psychology of the action that organizes life]*. Odesa. [in Ukrainian].
3. Korolchuk M. S. (1996). *Psykhofiziolohiia pratsezdatsnosti korabelnykh spetsialistiv v ekstremalnykh umovakh [Psychophysiology of the performance of ship specialists in extreme conditions]*. Kyiv. [in Ukrainian].
4. Krivorotko A. S. (2013). *Psihologicheskie osobennosti perejivaniya odinochestva moryakami dalnego plavaniya [Psychological features of loneliness experience by sailors of long voyage]*. Moscow.: «Progress» [in Russian].

Барінова Л. Я.

кандидат психологических наук, доцент кафедры
дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫМИ МОРЯКАМИ КАК ОСНОВА
ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Статья посвящена исследованию особенностей проблемных ситуаций и действий по организации жизни моряков дальнего плавания как основы их психологического здоровья. Выделены наиболее острые и наименее проблемные для моряков ситуации в жизни. Показано, что реализация психологического здоровья моряков происходит в каждой из проблемных ситуаций путем специфических для нее действий по организации жизни.

Ключевые слова: личность, здоровье, психологическое здоровье, проблемные ситуации, действия по организации жизни.

Barinova L.

candidate of psychological sciences, associate professor
of department of differential and special psychology
of the Odesa national university of the name I. I. Mechnikov

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ORGANIZATION
OF LIFE BY MODERN SEAMEN AS BASIS OF THEIR
PSYCHOLOGICAL HEALTH**

The article is sanctified to research of features of problem situations and operating under organization of life of seamen distant swimming as

bases of their psychological health. The psychological aspects are of particular importance, since the concepts of mental and psychological health are closely linked not only with the dynamic state of internal well-being of the individual, but also with the fulfillment of professional duties.

Despite the fact that Ukraine is a maritime state, the study of personality and various aspects of the psychological health of sailing pilots is a novel but urgent and timely one for domestic psychological science, since one of the priority tasks of modern Ukraine is the revival of the national fleet.

The most acute for seamen turned out to be situations related to their material and social status. By degree of expressiveness, they were inferior to situations that concerned professional activities and health. The least problematic for seamen was the situation associated with intra-family relationships. The realization of psychological health took place in each of the problematic situations through the actions specific for her organization of life.

In the problematic situations of the material and social sphere and the professional sphere, the actions focused on the assessment and solution of the problem prevailed, while in the problematic situations connected with the family environment and the state of health, the actions focused on regulation of the emotional state prevailed. In particular, in situations of material and social difficulties, the most priority strategies are actions to find information about the problem situation and actions to summarize it; the actions that the sailors most often turned to did were action to adapt to the problem situation and emotional and volitional regulation.

In situations of intra-family problems, the most priority strategies of seafarers are deactivating volitional actions, actions on summarizing the problem situation and with emotional and volitional regulation; the least priority: actions for planning behavior in problem situations and action to find ways to solve it. The most expressive actions in the organization of life in situations of problems with the state of health are deactivating volitional actions; the least applicable are actions to summarize the problem situation and find information about it.

The most priority actions in the organization of life in situations of problems related to the professional activities of seafarers, are actions to find information about these situations, as well as actions on their axiological assessment; the least applicable are actions of emotional and volitional regulation of problem situations.

Key words: personality, health, psychological health, problem situations, actions on organization of life.

Стаття надійшла до редакції 30.03.2019