

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МОРЯКІВ З ЯКОСТЯМИ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

У статті розглядаються результати емпіричного дослідження психічних станів та емоційного інтелекту моряків змішаного екіпажу вантажного транспортного судна.

Ключові слова: психічний стан, емоційний інтелект, змішаний екіпаж.

Метою даної статті є викладення результатів емпіричного дослідження співвідношення психічних станів та якостей емоційного інтелекту моряків змішаного екіпажу вантажного транспортного судна, які перебувають у далекому плаванні.

Серед великої кількості психічних явищ психічним станам належить одне з основних місць. Говорячи про те, що постановкою проблеми психічних станів притягується увага до суттєвих фактів психічного життя особистості, науковці (М.Д. Левітов, В.А. Ганзен, В.Н.Юрченко, Ю.Є. Сосновікова та ін.) вважають, що психічний стан – це самостійний прояв людської психіки, який завжди супроводжується зовнішніми ознаками, що мають перехідний, динамічний характер, але не є психічними процесами або якостями особистості та має, найчастіше, емоційний вияв. За думкою вчених, розмаїття причин виникнення психічних станів зводиться до трьох основних: в якому стані знаходиться організм людини; задовольняються чи не задовольняються її потреби; як людина переживає вплив середовища. Від внутрішнього стану особистості, впливу середовища та задоволеності потреб, залежить те, чи буде її психічний стан стресовим, депресивним або нав'язним. Оптимальний психічний стан може бути створений успішним задоволенням головної потреби особистості та її впевненістю в задоволеності інших потреб. Тобто, "поки потреба не задоволена, людина знаходиться в стані незадоволеності своїми потребами, а отже, і собою". Створення психічного стану відбувається завдяки задоволеності особистістю своєю роллю та значущістю в середовищі; впевненістю в успішності виконаної справи, котру породжують знання, навички, уміння, майстерність; знанням умов діяльності та передбаченням посылних ускладнень; звичкою до діяльності. Таким чином, психічний стан – це складне та різноманітне, досить стійке психічне явище, яке постійно змінюється, підвищує або знижує життєдіяльність у ситуації [8].

Психічні стани моряка значно відрізняються від станів людини, що знаходиться на березі. За даними багатьох авторів (А.А. Даниленко, О.О. Істоміна, С.П. Дерев'яно та ін.), професійно значущими соціально-психологічними факторами для моряків під час далекого плавання є монотонність образу життя та праці на судні, відносна сенсорна ізоляція, напруга взаємовідносин в ізольованому колективі людей, ("психологічна тіснота"), довготривалий відрив від берега, сім'ї і т. ін. Все це породжує стан "сенсорного голоду" [3], самотності, ностальгії, та в значній мірі сприяє розвитку психічної напруги, втоми, фрустрації.

Довготривале перебування в морі, а також соціальна та сенсорна ізоляція, фізичні та хімічні фактори середовища судна сприяють виникненню суттєвого впливу на психологічний та психофізичний стан моряка в різні періоди рейсу, порізному відображаються на кожній конкретній психічній функції. Однак, психічні функції нерозривно пов'язані одна з одною, і кожна з них може зумовити активність або пасивність іншої, провокуючи появу певного психічного стану [1].

На думку О.О. Істоміної, моряки живуть та працюють у специфічних умовах, які пов'язані з соціальними та фізичними обмеженнями, довготривалим відривом від звичного (берегового) середовища та соціального оточення. Авторка підкреслює, що більшість факторів, які негативно впливають на людину, яка знаходиться в морі, неможливо усунути в найближчі десятиріччя (вібрація, промені від працюючих силових приладів і т. п.), а також принципово неможливо це зробити в майбутньому (шторми, тайфуни, зміни часових поясів і т. ін.). Саме тому морякам-професіоналам необхідні вміння та навички з саморегуляції, володіння афективними стратегіями подолання стресогенних впливів [6].

Як інтегративні здібності людини до розуміння різноманітних емоційних впливів та управління ними вчені розглядають емоційний інтелект (Г. Андреева, Е.Л. Носенко, Mayer, Cooper, Anderson, Brackett, Johnson та ін.). Загалом, зусилля дослідників спрямовані на вивчення багатоаспектної проблеми: як внутрішнє (емоційний інтелект) детермінує зовнішнє (емоційну поведінку) у відповідності з контекстом ситуаційних впливів. На думку С.П. Дерев'яно, орієнтація на фактор ситуації є необхідною, оскільки реальна поведінка людини рівнозначно пов'язана як з її особистісними особливостями, так і з конкретними ситуаційними умовами [4]. Результати досліджень, отримані Е.Л. Носенко й Н.В. Ковригою [7] дозволили встановити, що полярні значення емоційного інтелекту пов'язані з розбіжностями в емоційних реакціях на одну й ту ж саму ситуацію. Перевага позитивних переживань, які виникають у різноманітних ситуаціях життєдіяльності, зафіксована в процесі досліджень у особистостей з високими показниками емоційного інтелекту, що пояснюється оптимістичністю їх життєвих позицій. Особистостей з низькими показниками емоційного інтелекту відрізняє "застрагання" на негативних емоційних переживаннях, пов'язаних з минулими подіями - негативний емоційний досвід періодично відтворюється і впливає на наступну перцепцію нових ситуацій. Як вважає Л.В. Виноградова, особливого значення в різноманітних ситуаціях надається емоційному контролю, завдяки якому відбувається аналіз емоційного досвіду та можливе розуміння напруженої, емоційно-складної ситуації внаслідок активізації емоційного інтелекту [2].

Таким чином, за результатами досліджень учених, емоційний інтелект є досить важливим фактором, а також індикатором психічного стану людини.

Як вказано вище, метою нашого дослідження постало вивчення психічних станів моряків далекого плавання та їх емоційного інтелекту. До складу вибірки ввійшли українські та російські моряки у кількості 128 чоловік, всі вони є членами змішаних екіпажів вантажних транспортних суден. Одне з таких - т/х "Tasman Provider" , а також Медичний центр ОНМА "Академмарін" стали базою для проведення нашого дослідження.

В роботі використано наступний методичний інструментарій: проективна методика "Дім-Дерево-Людина" Дж.Бука; опитувальник "Самотність" С.Г. Корчагіної; тест "Самопочуття-Активність-Настрій" В.А. Доскіна у співав.; методика "Самооцінка емоційних станів" Р. Уесмана, Д.Рікса; методики "Самооцінка психічних станів" Г.Айзенка та "Емоційний інтелект" С.Холла. Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою програми SPSS 13.0 for Windows.

Загалом, змішаний екіпаж передбачає належність людей різних національностей, та відповідно, різноманітних шкіл навчання морської справи, а також передбачається і однаковий належний рівень професійної підготовки моряків. В результаті теоретичного аналізу проблеми психічних станів моряків, а також пролонгованих спостережень за конкретними морськими екіпажами під час далекого плавання був окреслений спектр станів, які суттєво впливають на ефективність

виконання професійних обов'язків представниками вибірки.

Загальновідомо, що певні стани пов'язані між собою, як пов'язані і їх зміни. У контексті даного дослідження зі спектру психічних станів, які переживають моряки змішаного екіпажу під час плавання, вивчаються стани: самотності (С.Г Корчагіна), самопочуття, активності та настрою (В.А.Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников); емоційні стани спокою-тривожності, енергійності-втоми, впевненості в собі-безпорадності (А.Уесман та Д.Рікс); поряд з тривожністю також вивчаються фрустрація, агресивність, ригідність (Г.Айзенк). На наш погляд, досконалий аналіз отриманих зв'язків між показниками психічних станів, а також між феноменом, що вивчається та якостями емоційного інтелекту моряків змішаного екіпажу, дозволить прогнозувати виникнення певних змін як у протіканні психічних станів, так і в можливостях їх впливу на ефективність виконання моряками відповідних операцій та дій, які складають їх професійну діяльність.

Вивчення взаємозв'язків між психічними станами моряків провадилось за допомогою кореляційного аналізу з використанням кореляції г-Пірсона (кореляції між метричними змінними) та г-Спірмена (рангові кореляції з порядковими змінними). Отримані результати наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Значущі кореляції між показниками психічних станів, які вивчаються

Показники психічних станів											
	С	А	Н	С-Т	Е-В	П-П	В-Б	Т	Ф	Аг	Р
О	-180*		-276**	-307**	067	-328**	-254**	300**	198*	043	032
С		236**	367**	209*	482**	192*	109	-128	-110	-167	014
А			109	038	309**	139	238**	-122	-153	142	051
Н				178*	107	402**	201*	223*	-258**	-183*	-188*
С-Т					147	164	238**	-345**	-290**	-218*	-177*
Е-В						099	188*	-055	-179*	192*	-185*
П-П							200*	-144	-259**	-170	-102
В-Б								-264**	-321**	261**	207*
Т									180*	206*	205*
Ф										257**	246**

Примітка: тут і далі - n=128; **p=0,01, *p=0,05.

Належність від'ємних зв'язків між О (самотність) та С (самопочуття) (p=0,05), О та Н (настрій) (p=0,01) вказує на те, що чим глибше переживання самотності, тим більш несприятливим є самопочуття досліджуваних, і тим гіршим є їхній настрій. Рівень, глибина стану самотності зазвичай негативно відображається на самопочутті особистості. Суб'єктивно це переживається як психологічний дискомфорт, відсутність жвавості, відчуття фізіологічного дискомфорту в різних частинах тіла або поганого самопочуття в цілому та ін.

Це, в свою чергу, супроводжується безпорадністю у настрої, відсутністю життєрадісності. У випадках подовженості та стійкості подібних станів можливе зниження загального життєвого тону.

Значущі від'ємні зв'язки між О (самотність) та С-Т (спокій-тривожність), П-П (піднесення - пригніченість), В-Б (почуття впевненості в собі - безпорадність) свідчать про те, що переживання самотності супроводжується зниженням спокою, негативним емоційним фоном, пригніченістю з переходом до депресії, а також такими самовідчуттями, як невпевненість у своїх можливостях, здібностях, перспективах розвитку.

Також значущі від'ємні зв'язки виявлені між Н (настрій) та Ф (фрустрація) (p=0,01), Аг (агресивність) та Р (ригідність); С-Т (спокій-тривожність) та Т (тривожність), Ф (фрустрація) - на рівні 0,01; Аг (агресивність) та Р (ригідність) (p=0,05); Е-В (енергійність-втоми) та Ф (фрустрація), а також Р (ригідність) - на рівні p=0,05; П-П (піднесення - пригніченість) та Ф (фрустрація) - на рівні 0,01; В-Б (впевненість у собі-безпорадність) та Т (тривожність), Ф (фрустрація) - на рівні 0,01.

Отримані зв'язки свідчать про те, що такі психічні стани моряків, як фрустрація, агресивність, ригідність супроводжуються пригніченням емоційним фоном, переважанням емоцій негативної модальності (печаль, страх, туга і т.п.). Поруч зі станом тривожності вони провокують підвищення турботи, страху, клопотання, переживання невизначеності, нервовості та подразливості. Фрустрація в моряків доволі часто підпорядкована емоційному стану пригніченості. Поруч з ригідністю вона супроводжується втоми, недостатньою кількістю енергії, аж до загубленості здібностей до певних дій. Належність фрустрації та тривожності знижує самооцінку особистості, викликає стан пригніченості та слабкості.

Також кореляційний аналіз визначив ряд додаткових зв'язків між О (самотність), Т (тривожність) на рівні 0,01 та Ф (фрустрація) (p=0,05); між С (самопочуття) та А (активність), Н (настрій), Е-В (енергійність-втоми) (p=0,01), С-Т (спокій-тривожність), П-П (піднесення-пригніченість)- на рівні 0,05; між А (активність) та Е-В (енергійність-втоми), В-Б (впевненість у собі, безпорадність) (p=0,05); Н (настрій) та П-П (p=0,01), С-Т, В-Б, Т (p=0,05); С-Т та В-Б (p=0,01); Е-В та В-Б, Аг (агресивність) (p=0,05); П-П та В-Б (p=0,05); В-Б та Аг (p=0,01), Р (ригідність) (p=0,05); Т та Ф, Аг, Р (p=0,05); Ф та Аг, Р (p=0,01).

Психологічний зміст визначених зв'язків відображає закономірність єдності певних психічних станів. Так, самотність пов'язана з тривожністю та фрустрацією, яку може переживати особистість у разі незадоволеності базальних потреб у спілкуванні. Доброзичливе самопочуття, яке є комплексним станом, передбачає фізіологічний та психологічний комфорт, супроводжується проявами активності, добрим настроєм, енергійністю, деяким спокоєм, урівноваженістю або, навпаки, емоційним піднесенням і т. ін. Таким чином, кореляційний аналіз дозволив встановити ряд значущих зв'язків між психічними станами, які є цілісним складним психічним явищем, що охоплює функціональні, емоційні, когнітивні, мотиваційно-вольові аспекти психіки людини та має внутрішні й зовнішні

детермінанти, значуще місце серед яких відводиться емоційному інтелекту. Як інтегративна здібність людини до розуміння емоцій та управління ними, емоційний інтелект виконує адаптивну й стресозахисну функції та впливає на емоційну поведінку, компонентами якої є емоційне самопочуття, емоційний контроль та емоційне спілкування [7]. У контексті нашого дослідження велику зацікавленість викликають результати наукових робіт, які свідчать про те, що в осіб з високим рівнем емоційного інтелекту переважає тенденція до позитивних переживань різних життєвих ситуацій, та, відповідно, навпаки. Оскільки емоційні явища є важливою складовою психічних станів, ми вирішили за необхідне вивчити співвідношення показників психічних станів особистості моряка та емоційного інтелекту.

Таблиця 2

Взаємозв'язок показників психічних станів з параметрами емоційного інтелекту

	Показники психічних станів										
	О	С	А	Н	С-Т	П-П	В-Б	Т	Ф	Аг	Р
Еп	-189*						199*	-186*	-204*	-258**	
Уе		193*		248**	255**	182*	247**	-209*	-266**	-213*	309**
См			288**	300**	214*	241**	211*	-220*	-211*		
Ем	-244**									-263**	-177*
Ре	-187*	209*		214*	200*	241*	283**	-211*	-222*		

Дані в таблиці 2, свідчать про те, що майже всі показники психічних станів, які вивчаються нами, виявили значущі зв'язки з тими чи іншими параметрами емоційного інтелекту. Виключенням є не представлений у таблиці показник Е-С – енергійність – стомленість, який характеризує в більшій мірі функціональну сторону психіки, пов'язану з активністю. При цьому, показник активності (А) виявив лише один значущий зв'язок з параметром самомотивації (См), зміст якого науковці трактують ще як довільне управління емоціями [5]. Самомотивація в такому випадку означає, що людина може довільно мотивувати себе до породження певних емоцій у залежності від вимог ситуації. У цьому задіяні регуляторний та поведінковий аспекти психіки. Можливо, параметр См (теоретично також і показник Уе- управління емоціями) єдиний з усіх, від якого очікувався зв'язок з активністю. Загалом же показники активності (А) і енергійності-стомленості (ЕС) виявились незалежні від параметрів емоційного інтелекту. Деяке підтвердження цьому дав такий факт як співвідношення настрою та активності. У разі зростання стомлюваності в людини при досить непоганому настрої, нормальному емоційному фоні, можуть мати місце погане самопочуття та знижена активність. Або ж у поганому настрої, у результаті емоційного спаду, нерозуміння себе, відсутності бажання управління своїм емоційним станом, людина може проявляти достатню активність, виконувати роботу, яка в таких випадках часто несвідомо використовується як засіб уникання важкого емоційного фону або розрядки негативної енергії, яка накопичилась.

Стосовно інших отриманих результатів кореляційного аналізу. Показник О (одинокість) від'ємно пов'язаний з Еп (емоційне пізнання), Ре (розпізнаванням емоцій інших) ($p=0,05$) та Ем (емпатія) ($p=0,01$). Однак, у моряків у змішаному екіпажі в умовах далекого плавання, як показують результати нашого дослідження, отримані за допомогою малюнкової проективної методики ДДЛ (Дім. Дерево. Людина.), а також змісту бесід з досліджуваними, психічний стан самотності в певній мірі характеризується переважно негативними почуттями та емоціями стосовно себе та інших людей. Отримані зв'язки свідчать, що чим нижчий рівень емоційного пізнання (знань про значущість своїх емоцій в контексті конкретних ситуацій, їх сенсі, наслідках і т. ін.), рівень емпатії (співпереживання та співчуття іншим), рівень розпізнавання емоційного стану інших та вміння впливати на нього, тим глибшим та більш складним стає переживання самотності. Зануреність в особистий внутрішній світ, у свою чергу, ще більше впливає на неадекватне сприйняття себе та інших, маскує розуміння як внутрішнього світу (свого та навколишніх), так і емоційної сфери особистості.

Надалі відзначимо ряд значущих додатних зв'язків між: С (самопочуття) та Уе (управління емоціями), Ре (розпізнавання емоцій інших) на рівні $-0,05$; Н (настрій) та Уе, См (самомотивація) ($p=0,01$) та Ре ($p=0,05$); С-Т (спокій тривожність) та Уе ($p=0,01$), См, Ре ($p=0,05$); П-П (піднесення – пригніченість) та Уе, Ре – на рівні $-0,05$; См – на рівні $0,01$; В-Б (впевненість в собі – безпорадність) та Еп (емоційне пізнання), См (само мотивація) – ($p=0,05$), Уе (управління емоціями), Ре (розпізнавання емоцій інших) ($p=0,01$). Вказані зв'язки означають, що більш високим показникам емоційного інтелекту відповідають позитивні полюси параметрів самопочуття та настрою. Важливо підкреслити, що мова йде про такі показники даної здібності, як управління емоціями поруч з емоційною плинністю, самомотивацією, яка також виявляється в управлінні своїми емоційними станами та розпізнавання і вміння впливати на емоційний стан іншого. Високим значенням цих показників, а також яскравому емоційному пізнанню відповідають стани спокою, піднесення, життєрадісності, доброго самопочуття, впевненості в собі, у своїх силах, здібностях та компетентності. Під час далекого плавання всі моряки знаходяться на судні приблизно в однакових умовах, але ставлення у людей до даної ситуації різне. Це зумовлено індивідуально-психологічними факторами, одним з яких і є емоційний інтелект, взаємопов'язаний з різними емоційними явищами та станами психіки. Цей факт висвітлюють результати аналізу кореляційних зв'язків показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності з показниками емоційного інтелекту. У першу чергу, це від'ємна спрямованість, яка засвідчує зворотну залежність між зазначеними показниками. На наш погляд, такі зв'язки пояснюються психологічним змістом залежних показників. Так, у стані тривоги, як правило, знижується раціональний компонент сприйняття дійсності, що впливає на здатність особистості розуміти свої емоції, почуття, а при необхідності, регулювати їх. Вказане суттєво стосується і фрустрації. Чим менше людина виявляє здатностей до усвідомлення сенсу своїх емоцій, управління своїм емоційним станом, розпізнавання емоцій інших, тим більша можливість виникнення в складних ситуаціях стану фрустрації, який, у свою чергу, підсилює негативний емоційний план переживань невдач. Належність високих показників агресивності та ригідності в досліджуваних, окрім низьких показників емоційного пізнання та управління емоціями, виявляють низькі показники емпатії, яка в силу своєї природи входження у світ іншого, корегує агресивні прояви особистості. Також емпатія передбачає пластичне реагування на іншого, гнучкість у сприйнятті його особистості, тому і її показник знаходиться в протилежній залежності з показником ригідності.

Таким чином, даний кореляційний аналіз засвідчив той факт, що вираженість певних параметрів емоційного інтелекту особистості моряків під час далекого плавання супроводжується яскравою вираженістю або зниженням показників їх конкретних психічних станів.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Броневицкий Г.А.* Психология военных моряков: психические состояния / Г.А. Броневицкий. – Изд-во "Образов.-Культ.", 2002. – 317 с.
2. *Виноградова Л.В.* Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций / Виноградова Л.В. // Психологич. журнал. – 2004. – Т. 25. – № 6. – С. 21-28.
3. *Даниленко А.А.* Психологические основы управления на морском транспорте: учебник / А.А. Даниленко. – СПб.: Изд-во СПб., инст. истории РАН "Нестор-История", 2004. – 395 с.
4. *Деревянко С.П.* Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах / С.П. Деревянко // Соціальна психологія. – 2008. – № 1 (27). – С.96-104.
5. *Ильин Е.П.* Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. (Серия: Мастера психологии). – СПб.: Изд-во: Питер, 2001. – 752 с.
6. *Истомина О.А.* Пространственно-временные компоненты образа мира моряков в длительном рейсе : Дисс. ... канд. психол. наук, 19.00.03. / О.А. Истомина. – Владивосток, 2005. – 199 с.
7. *Носенко Э.Л.* Эмоциональный интеллект: концептуализация феномена, основные функции. Монография / Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К.: Высшая школа, 2003. – 126 с.
8. Психические состояния. Хрестоматия / [Сост. и общая редакция Л.В.Куликова]. – СПб.: Изд-во "Питер". 2000. – 512 с.

Подано до редакції 12.09.2011
