

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д. УШИНСЬКОГО»

На правах рукопису

АНТРОПОВ АНАТОЛІЙ ПЕТРОВИЧ

УДК:159.923+159.95+159.947.24

ДЕТЕРМІНАНТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЧЛЕНАМИ
ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

ДИСЕРТАЦІЯ

на здобуття наукового ступеня

кандидата психологічних наук

Науковий керівник

кандидат психологічних наук,

доцент Ананьєв Антон Михайлович

Одеса – 2015

ЗМІСТ

	Стор.
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	5
ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧЛЕНАМИ ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ДЕТЕРМІНАНТ	
1.1. Підходи до розуміння феномену психічних станів у історичному та сучасному контекстах.....	15
1.2. Специфіка переживання психічних станів моряками у довготривалому плаванні.....	30
1.3. Детермінанти переживання психічних станів моряками.....	42
1.4. Гіпотетична схема детермінант переживання психічних станів моряками.....	52
1.5. Особливості життєдіяльності моряків в умовах змішаного екіпажу морського судна.....	64
ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ I.....	72
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ДЕТЕРМІНАНТ ЇХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЧЛЕНАМИ ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА	
2.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження.....	74
2.2. Особливості діагностики переживання членами екіпажу морського судна психічних станів та їх детермінант	80
2.2.1. Короткий огляд методик, спрямованих на вивчення основних складових дослідження	86
ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ II	96
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧЛЕНАМИ ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ДЕТЕРМІНАНТ	
3.1. Співвідношення показників психічних явищ, які вивчаються у даному дослідженні.....	101

3.1.1. Взаємозв'язок показників переживання емоційних та функціональних психічних станів особистістю моряка.....	101
3.1.2. Співвідношення показників переживання емоційних психічних станів і параметрів екстраверсії та нейротизма.....	107
3.1.3. Співвідношення показників психічних станів моряків і характеристик емоційної сфери.....	111
3.1.4. Взаємозв'язок показників психічних станів моряків із показниками якостей емоційного інтелекту.....	124
3.1.5. Співвідношення показників психічних станів і мотиваційних характеристик особистості моряка.....	130
3.1.6. Результати факторного аналізу показників психічних явищ, які вивчаються.....	135
3.2. Психологічні особливості психічних станів моряків із різним стажем роботи.....	136
3.2.1. Специфіка переживання психічних станів офіцерами екіпажу морського судна із різним стажем роботи.....	139
3.2.2. Психологічні особливості переживання психічних станів рядовими екіпажу морського судна із різним стажем роботи.....	146
3.3. Характеристика переживання психічних станів членами екіпажу морського судна із різними властивостями особистості.....	154
3.3.1. Екстраверсія і нейротизм як детермінанти переживання психічних станів моряками.....	154
3.3.2. Показники психічних станів членів екіпажу морського судна у співвідношенні з характеристиками їх емоційної сфери.....	161
3.3.3. Психологічні особливості переживання психічних станів членами екіпажу морського судна із різним рівнем емоційного інтелекту.....	171
3.3.4. Психологічні особливості переживання психічних станів членами екіпажу морського судна із різною мотиваційною спрямованістю.....	176
3.4. Програма корекції та профілактики переживання психічних станів членами екіпажу морського судна.....	183

3.5. Аналіз результатів діагностики після застосування тренінгової корекційної програми.....	192
ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ III.....	197
ВИСНОВКИ.....	203
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	206
ДОДАТКИ.....	233

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

№ п/п	Умовні позначення	Назви показників
Психічні стани (Г.Айзенк)		
1	Т	Тривожність
2	Ф	Фрустрація
3	Аг	Агресивність
4	Р	Ригідність
Емоційні стани (А.Уессман і Д.Рікс)		
5	С-Т	Спокій-тривожність
6	Е-У	Енергійність-утома
7	П-П	Піднесеність-пригніченість
8	У-Б	Упевненість у собі-безпорадність
Функціональні стани - САН (В.А.Доскін та ін.)		
9	Сп	Самопочуття
10	А	Активність
11	Н	Настрій
Переживання самотності (С.Г.Корчагіна)		
12	С	Переживання самотності
Фактори особистості (Г.Айзенк)		
13	Е	Екстраверсія (Е ⁺)– інтроверсія (Е ⁻)
14	Н	Нейротизм (N ⁺)– емоційна стабільність (N ⁻)
Типи емоційних реакцій – ЕР (В.В.Бойко)		
15	ЕЕР	Ейфорійна емоційна реакція
16	РЕР	Рефрактерна емоційна реакція
17	ДЕР	Дисфорійна емоційна реакція
Характеристики емоційності (Є.П.Ільїн)		
18	ЕЗ	Емоційна збудженість

19	ІЕ	Інтенсивність емоцій
20	ТЕ	Тривалість емоцій
21	ВЕД	Негативний вплив на ефективність діяльності та спілкування
Емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні - ЕБС (В.В.Бойко)		
22	НУЕ	Невміння управляти емоціями
23	НПЕ	Неадекватний прояв емоцій
24	НЕ	Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій
25	ДНЕ	Домінування негативних емоцій
26	НЗ	Небажання зближуватися
27	ЗПЕБ	Загальний показник емоційних бар'єрів
Емоційний інтелект – ЕІ (Н.Холл)		
28	Ео	Емоційна обізнаність
29	Уе	Управління емоціями
30	См	Самомотивація
31	Ем	Емпатія
32	Ре	Розпізнавання емоцій інших людей
33	ЗПЕІ	Загальний показник емоційного інтелекту
Показники мотиваційної структури особистості (В.Е.Мільман)		
34	Ж	Життєзабезпечення
35	К	Комфорт
36	Сс	Соціальний статус
37	Спл	Спілкування
38	ЗА	Загальна активність
39	ТА	Творча активність
40	Ск	Соціальна корисність
41	ЗЖС	Загальножиттєва спрямованість
42	ЗЖСо	Загальножиттєва спрямованість офіцерів
43	ЗЖСр	Загальножиттєва спрямованість рядових

44	PC	Робоча спрямованість
45	PCo	Робоча спрямованість офіцерів
46	PCp	Робоча спрямованість рядових

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрімкі зміни, що відбуваються останнім часом у суспільстві, сприяють виникненню різноспрямованих психічних явищ у людей. Психічні стани є найвагомішою складовою життєдіяльності людини. Практично немає жодної сфери людської діяльності, ефективність якої не зазнавала б на собі впливу психічних станів, тому значущість подальшої розробки даної проблеми є досить актуальною. Вивчення психічних станів і особливостей їхнього переживання суб'єктом має важливе загально психологічне значення для розуміння цілісного функціонування психіки.

Психологія сьогодення розглядає проблему психічних станів у різноманітних контекстах, так, аналізуються: теоретичний аспект психічних станів (Л.М. Аболін, К.О. Абульханова-Славська, Б.О. Вяткін, В.О. Ганзен, Ю.М. Забродін, Є.П. Ільїн, Е.І. Кіршбаум, А.О. Крилов, Л.В. Куліков, М.Д. Левітов, С.Д. Максименко, О.О. Прохоров, С.Л. Рубінштейн, В.К. Сафонов, Ю.Є. Сосновікова, А.В. Фурман, Т.П. Юрченко та ін.); психофізіологічні характеристики психічних станів (М.В. Алфімова, П.К. Анохін, Л.Г. Дікая, Є.П. Ільїн, О.О. Конопкін, В.Л. Маріщук, В.Д. Небиліцин, Т.А. Немчин, Н.В. Новикова, І.М. Сеченов, Б.М. Теплов, та ін.); вивчаються окремі психічні стани (В.А. Абабков, Л.М. Аболін, Г.Г. Аракелов, Ю.М. Видюк, Є.М. Заворотних, В.А. Іванніков, С.Г. Корчагіна, В.І. Лебедев, Е.Л. Носенко, А.М. Прихожан, В.О. Пономаренко, О.О. Прохоров, С.Г. Трубнікова та ін.); розглядаються психічні стани у структурі особистості та регуляції її поведінки (Л.П. Гримак, Л.Г. Дікая, М.П. Корольок, В.І. Лебедев, С.Д. Максименко, Г.С. Нікіфоров, О.В. Пристав, О.О. Прохоров, О.П. Саннікова, В.А. Семиченко, К.Р. Ставицький, С.М. Томчук, А.В. Фурман, О.Я. Чебикін та ін.). Прикладний аспект проблеми психічних станів знайшов своє відображення у роботах зарубіжних дослідників (Н. Cantril, Е. Bordin, Н. Eysenck, W. James та

ін.), які відіграли значну роль в усвідомленні практичної значущості психічних станів у життєдіяльності особистості. Незважаючи на досить великий обсяг теоретичних і емпіричних досліджень, присвячених вивченню психічних станів, ще й досі спостерігається значна розбіжність у наукових поглядах на їх природу, детермінанти, чинники, способи опису тощо.

Актуальною є проблема переживання психічних станів особами, які знаходяться певний час у нетипових умовах життєдіяльності. Як особливе середовище життя, у котрому виявляються специфічні психічні стани особистості, науковцями оцінюється морська служба. Проте історія психологічної науки свідчить про те, що ця своєрідність не стала предметом спеціального наукового вивчення, а переживання психічних станів, які за певних умов виникають у моряків, досліджені недостатньо.

Усе зазначене спричинило вибір теми дисертаційного дослідження «Детермінанти переживання психічних станів членами екіпажу морського судна».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової програми кафедри теорії і методики практичної психології «Теоретичні та методологічні основи становлення особистості психолога в системі фахової підготовки» (номер держреєстрації № 0109U000192), що входить до тематичного плану науково-дослідної роботи Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Тему дослідження затверджено вченою радою Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (протокол № 8 від 27 березня 2014 року) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 6 від 17 червня 2014 року).

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження переживання психічних станів членами екіпажу морського судна та їх психологічні детермінанти.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психічних станів, уточнити їх психологічну сутність. Теоретично виявити детермінанти переживання психічних станів, які виникають у моряків під час довготривалого плавання.

2. Розробити програму емпіричного дослідження, підібрати комплекс психодіагностичних процедур, спрямованих на вивчення психічних станів та детермінант їх переживання членами екіпажу морського судна.

3. Розглянути показники емоційних психічних станів моряків у співвідношенні зі спектром певних характеристик особистості (таких як екстраверсія-інтроверсія, емоційний інтелект, мотивація, стажем роботи на судні тощо), котрі розглядаються в якості чинників і психічних детермінант переживання означених станів.

4. Дослідити зміни, які відбулися у переживаннях психічних станів офіцерів та рядових під час довготривалого рейсу, у залежності від стажу роботи.

5. Розробити та апробувати програму корекції та профілактики переживання психічних станів членами екіпажу морського судна.

Об'єкт дослідження – психічні стани членів екіпажу морського судна.

Предмет дослідження – детермінанти переживання психічних станів членами екіпажу морського судна.

Гіпотеза дослідження: усталеність переживань емоційних психічних станів членами екіпажу морського судна у довготривалому плаванні детермінована психологічними характеристиками особистості та стажем роботи.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: основні положення теорії психічних станів (В.О. Ганзен, Л.Г. Дікая, Є.П. Ільїн, Е.І. Кіршбаум, М.Д. Левітов, Г.Б. Леонова, Е.Л. Носенко, А.М. Прихожан, О.О. Прохоров, В.А. Семиченко, І.М. Слободчиков, Ю.Ю. Сосновікова, І.І. Чеснокова, В.М. Юрченко); механізми психологічних феноменів у переживанні психічних станів (Б.Г. Ананьєв, В.М. Бехтерєв, Ф.Є. Василюк,

Л.С. Виготський, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, О.П. Саннікова, В.А. Семиченко, Б.М. Теплов, О.Я. Чебикін, Ю.М. Швалб); концептуальні ідеї щодо детермінації психічних станів (Л.Ф. Бурлачук, Ю.Ю. Сосновікова, О.П. Саннікова, А.В. Фурман та ін.).

Методи дослідження. У дисертаційній роботі використано такі методи: теоретичні (аналіз та систематизація наукових підходів та емпіричних результатів, що містяться у літературних джерелах); емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, тестування); математико-статистичні методи: t-критерій Стьюдента (SPSS 16.0 for Windows); кількісний аналіз: кореляційний (з використанням коефіцієнта r -Пірсона (кореляції між метричними перемінними) та r -Спірмена (рангові кореляції з порядковими змінними); факторний аналіз (метод максимальної правдоподібності, варімакс-обертання); критерії ϕ -Фішера (ϕ -кутове перетворення) та U -Манна-Уїтні; а також якісний аналіз отриманих емпіричних даних (метод «профілів»).

Діагностичний комплекс склали традиційні стандартизовані психодіагностичні методики:

- 1) для діагностування емоційних психічних станів особистості: проективна методика «Будинок-Дерево-Людина (БДЛ) (Дж. Бук); діагностичний опитувальник «Самотність» (С.Г. Корчагіна); «Методика самооцінки емоційних станів» (Р. Уесман, Д. Рікс); тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
- 2) призначені для діагностики психічних властивостей особистості: методика «ЕРІ» Г. Айзенка (адаптація А.Г. Шмельова); методика «Характеристики емоційності» (Є.П. Ільїн);
- 3) спрямовані на вивчення детермінант переживання психічних станів особистості: методика діагностики функціональних станів «Самопочуття – Активність – Настрій» («САН» - В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников); «Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища» (В.В. Бойко); «Діагностика емоційних

бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В.В. Бойко); «Емоційний інтелект» (С. Холл); «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В.Е. Мільман).

В емпіричному дослідженні брали участь члени екіпажу теплоходу «Tasma nProvider», а також моряки плавскладу, що проходили профвідбір у Медичному центрі ОНМА «Академмарин» для підготовки до наступних рейсів. Вибірку дослідження склали 200 осіб; основну вибірку склали 128 моряків (44 офіцерів і 84 рядових).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше розроблено та апробовано схему психологічних детермінант переживання психічних станів моряками та визначено її складові; теоретично обґрунтовано внутрішні (індивідуально-психологічні особливості особистості, емоційність, нейротизм, екстра-інтроверсія, емоційний інтелект, самоконтроль, емпатія, самомотивація, професіоналізм, інформаційна обізнаність тощо) та зовнішні (монотонія, сенсорна депривація, десинхроноз, ситуації повсякдення, методи управління, взаємини на судні, соціальна ізоляція, етичні та моральні норми, замкнутість простору, підвищена небезпека аварійних ситуацій, постійна зміна часових поясів, мікроклімат судна тощо) чинники психічних станів; окреслено та вивчено коло функціональних (самопочуття, настрої, активність) та емоційних (самотність, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) психічних станів, що переживають моряки під час довготривалого рейсу;
- уточнено зміст феномену переживання психічних станів офіцерів та рядових в залежності від стажу роботи;
- розширено та поглиблено знання про психологічні характеристики, що супроводжують переживання психічних станів моряками;
- набуло подальшого розвитку уявлення про показники емоційних психічних станів моряків у співвідношенні зі спектром рис особистості, котрі розглядаються в якості їх чинників і психічних детермінант.

Практична значущість одержаних результатів полягає в розробці та впровадженні корекційної програми переживань психічних станів членами екіпажу морського судна. Ця програма спрямована на корекцію та профілактику переживань психічних станів офіцерами і рядовими морського судна під час довготривалого рейсу. Програма містить комплекс занять та вправ, призначених для моряків з різним стажем роботи на морському судні. Основні результати дослідження були впроваджені у навчальний процес Одеського національного морського університету (акт впровадження № 238 від 22.05.15 р.), Національного університету «Одеська морська академія» (акт впровадження № 154 від 30.05.14 р.), морехідного училища імені О.І. Марінеска (акт впровадження № 210 від 18.12.14 р.). Також впровадження результатів дослідження та рекомендації щодо корекції психічних станів знайшли своє відображення у змісті інструктажу співробітників, які готують моряків до довготривалого рейсу, у ТзОВ «Global» м. Одеса (акт впровадження № 448 від 25.02.15 р.), у фірмі «STCW-95» м. Одеса (акт впровадження № 14 від 27.02.15 р.).

Особистий внесок автора у роботах, що були виконані у співавторстві. Автором узагальнено стан проблеми, систематизовано теоретичні дані, що пояснюють вплив зовнішніх та внутрішніх детермінант на переживання психічних станів моряками під час довготривалого плавання.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дослідження доповідалися на: Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток особистості професіонала в умовах соціально-освітніх трансформацій суспільства: теорія і практика» (Одеса, 2007 р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія особистості: теорія, досвід, практика» (Одеса, 2007 р., 2009 р.), III Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми життєвої кризи» (Ніжин, 2011 р., 2013 р., 2014 р.), II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства» (Одеса, 2012 р.), Міжнародній конференції «Сучасна психологія: теорія і практика» (Київ, 2013 р.), Міжнародній науковій

конференції «Сучасні проблеми науки і освіти» (Будапешт, 2014 р.), обговорювались на засіданнях кафедри теорії і методики практичної психології, на щорічних аспірантських семінарах Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського впродовж 2007-2015 років, на засіданні наукового семінару кафедр психології ПНПУ імені К.Д. Ушинського.

Публікації. Основний зміст та результати дисертації відображено у 6 публікаціях, з них: 5 статей, які опубліковано в наукових фахових виданнях України; 1 стаття у зарубіжному науковому періодичному виданні.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дисертації становить 243 сторінки. Основний зміст викладено на 202 сторінках. Робота містить 17 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел включає 271 найменування, з них 16 іноземною мовою.

РОЗДІЛ I
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ПЕРЕЖИВАННЯ ЧЛЕНАМИ ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА
ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ДЕТЕРМІНАНТ

В даному розділі здійснено аналіз підходів до розуміння психічних станів, як в історичному, так і в сучасному контекстах; розкрито специфіку переживання психічних станів моряками у довготривалому плаванні; визначено детермінанти переживання психічних станів моряками під час рейсу та теоретично обгрунтовано проєктивну модель детермінант переживання психічних станів моряками; розкрито аспект особливостей життєдіяльності моряка в умовах змішаного екіпажу морського судна.

1.1. Підходи до розуміння феномену психічних станів у історичному та сучасному контекстах

Серед психічних явищ психічним станам належить одне із основних місць. Зазначений феномен увійшов у широке психологічне коло порівняно недавно.

Історія психічного стану, як наукової категорії, досить повно відображена у ряді досліджень. Ми зупинимося на деяких моментах. Так, уже починаючи з II тисячоліття до нашої ери, знаходимо нагадування про специфічні стани «душі». У Древній Греції Геракліт (IVст. до н.е.) вважав, що «стани душі» можуть переходити із одного у інший, при цьому в один і той же час. Алкмеон, Емпедокл, Демокріт та ін. вважали, що стани душі зумовлені впливом зовнішніх і внутрішніх чинників, а Сократ, Платон говорили про індетерміновані стани душі. Стоїки, епікурейці і перипатетики виокремлювали види станів душі (страждання, пристрасть, напруженість і т.п.), вказуючи на їх детермінуючі властивості [175]. Виділене в донауковий період поняття душі з її станами було предметом філософського осмислення

протягом усього розвитку античної філософії, яка зробила значний внесок у формування категоріального апарату психології (душа, темперамент, афект, здібності, фантазія тощо). Знаменно, що саме в цю епоху Аристотель започаткував загальний рух у науці. Філософ виділяв психічні стани як особливі стани душі, підкреслюючи зв'язок між ними і характеристиками тілесного субстрату, розділяв поняття психічного стану і психічної діяльності. Неодноразово підкреслюючи нероздільність станів душі та їх суб'єкта, він створив концепцію рівневої організації життєвих функцій (три різні «душі»), що стала початком психофізіологічного розуміння природи людини, людської психіки з її станами, яке не мало продовження аж до XVII ст. [17].

В середні віки в Європі панували емпірико-натуралістичні погляди на психічні стани. Зокрема, висловлювалися думки про те, що здатність душі зберігати досягнутий стан залежить від стану «матерії», яка може «стискуватися і розширюватися». Відповідно, при «стискуванні» матерії спостерігаються стани збудження, напруги, а при її розширенні – стан розслаблення, заспокоєння [178].

Під час пізнього Середньовіччя намічається відхід від подібних спрощено-натуралістичних переконань, і філософи вважали, що психічні стани, як явища, що супроводжуються змінами в поведінці, міміці і в стані внутрішніх органів людини, цілком можуть стати предметом об'єктивного наукового дослідження. У своїх історичних пошуках психологи звертаються до важливих моментів розвитку уявлень про психічні стани. Так, завдяки науковцям стало відомо, що в епоху Відродження вагомий внесок у започаткування наукового поняття психічних станів зробив італійській натурфілософ Б.Телезіо, розвиваючи нові, у порівнянні з середньовічним раціоналізмом, погляди на людину з її особистим потенціалом. Леонардо да Вінчі, який прагнув пізнати цілісну природу людини, вивчив систему психофізіологічних уявлень про головні людські пристрасті: радість, плач, суперечки та фізичне зусилля у праці. Проблему афектів, як тілесних станів,

що регулюють психічне життя людини, інтенсивно досліджував у XVII столітті Р.Декарт. Нідерландський філософ-матеріаліст Б.Спіноза, прирівнюючи психічні стани людини до матеріальних об'єктів, намагався, користуючись геометричним аналізом, упорядкувати їх на основі одного з принципів матеріалістичного детермінізму [184].

Найбільш вагомий внесок в утвердження фундаментального поняття про психічні стани людини зробив У.Джемс. Його наукова спадщина є прикладом наступності філософської та наукової психології. Учений детально аналізує природу психічних станів: мінливість, безперервність, вибірковість тощо [60].

У XVIII-XIX століттях були продовжені спроби класифікувати та змістовно вивчити психічні стани. Так, В.Вундт запропонував дихотомічний принцип, який став основою виділення у кожному психічному процесі двох груп: напруга-розслабленість, збудження-заспокоєність [цит. за 179].

У середині XIX століття І.М. Сеченов, висунувши принцип зворотного зв'язку у формуванні і течії психічних станів, відкрив новий етап у розвитку вчень про психічні стани, що дозволило надалі прокласти шлях для наукових досліджень проблеми адаптації людини до умов середовища [208].

Велику зацікавленість науковців викликали роботи К.Бернара про «внутрішню постійність» організму в умовах середовища, що змінюється, виконані в 50-60-х роках XIX століття. Ці роботи гармонійно вписалися в праці основоположників еволюційної теорії Ж.-Б.Ламарка, Ч.Дарвина і разом з ними заклали міцну теоретичну базу для створення в перші десятиліття XX століття наукової теорії про гомеостаз [цит. за 189].

Але спеціальним предметом вивчення на філософському рівні категорія стану стає лише у двадцятому столітті. Зокрема, про це свідчать роботи В.І. Кемкіна, Є.В. Сироти, Є.В. Ситнікової, Б.Ф. Сорокіна. Істотний вклад у дослідження генези та об'єктивних характеристик психічних станів і, в їх числі, станів психічної напруги, тривоги, страху, внесли російські дослідники першої чверті XX століття. Так, в роботах В.М. Бехтерева і його

учнів містяться не лише прекрасні описи феноменології емоційних станів, що протікають на тлі загальної психічної напруги, але і адекватні підходи до їх об'єктивного вивчення [178].

Вже на початку минулого, ХХ століття у великій проблематиці вивчення психічних станів намітилися наукові підходи, що формують різні напрями у вивченні феномену психічних станів. Передусім, це співвідношення індивідуального і колективного в розгляді виникнення психічного стану. Зокрема, з'явилися перші роботи, у яких представлено розгляд психологічних механізмів розвитку громадських явищ, опис умов, при яких психологічні феномени починають розглядатися як соціально-психологічні. Так, В.М. Бехтерев особливу увагу приділяв так званим «соціальним інстинктам», в яких він бачив передумови процесу об'єднання людей в групи. Важлива роль, на думку В.М. Бехтерева, відводиться психічним станам, які передаються від однієї людини до іншої у процесі спілкування [180].

Розвиваючи концепцію В.М. Бехтерева, дослідники Б.Г.Ананьєв і В.М. Мясичев створили важливі для науки концепції: концепцію відношень (В.М. Мясичев) [144] та концепцію спілкування як одного з головних видів діяльності (Б.Г. Ананьєв) [12]. Розгляд основних положень цих концепцій допомагає більш ґрунтовно пояснити прояв феномену психічних станів як системи відношень двох сторін: «суб'єкта, що здійснює дії і об'єкта, по відношенню до якого застосовується дія» [180, с.59].

У роботах О.О. Бодальова простежується традиція системного розгляду взаємодії людей, робиться акцент на специфіці потребово-мотиваційної сфери і її впливі на виникнення і розвиток психічних станів людини [26]. Класики вітчизняної психології розробляли системний підхід до вивчення різних сторін життя суспільства, наполягали на необхідності обліку глибинних, внутрішніх чинників (стосунки, мотивації, потреби). Так, О.М. Леонтьєв відмічав особливу мотивуючу силу потреби, завдяки якій ланцюг вчинків і дій особистості супроводжує психічні стани [113].

Наукові праці М.Д. Левітова [105;107], В.М. М'ясищева [143], К.К. Платонова [168], Ю.Є. Сосновікової [217], С.Г. Трубнікової [230] та інших науковців, які розвивали ідею про поділ психічних явищ на процеси, стани і властивості, за критерієм динамічності, лабільності, швидкості зміни самих явищ, де стани займають проміжне положення за ознакою динамічності, дозволили визначити у психологічній науці дві основні тенденції, в межах яких проводилось подальше вивчення психічних станів. Перша тенденція полягала у вивченні психічних станів в умовах екстремальних дій (П.К. Анохін [15], Л.Г. Дикая [56], Т. Йолов[84], Л.О. Китаєв-Смик [91], О.М. Костров [99], В.І. Лебедєв [104], А.Б. Леонова [109], В.Д. Небиліцин [147], та ін.). Друга тенденція спрямована була на з'ясування суті психічних станів, їх структури, динаміки, співвідношення з іншими психічними явищами (В.О. Ганзен [49], О.О. Прохоров [175], Ю.Є. Сосновікова [217], І.І. Чеснокова [248], В.М. Юрченко [253] та ін.). В залежності від наукових поглядів дослідників надавалися визначення психічних станів, які зустрічаються у науковій літературі ХХ та ХХІ сторіччя (В.А. Ганзен [49], М.Д. Левітов [107], С.Л. Рубінштейн [196], Ю.Є. Сосновікова [217], В.М. Юрченко [253], підкреслюючи складність і багаторівневість даного явища.

Так, М.Д. Левітов розглядає психічний стан як «цілісну характеристику психічної діяльності у певний період часу, у якій відображається своєрідність протікання психічних процесів, залежно від усвідомлених предметів та явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості» [107, с. 20].

О.О. Прохоров створив концепцію про зв'язки та єдність психічних станів із переживаннями особистості та її поведінкою. Надаючи визначення поняттю психічного стану, вчений стверджує, що «психічний стан – це відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виявляється у єдності поведінки та переживання у певному континуумі часу» [175, с. 137].

За думкою Ю.Є. Сосновікової, психічний стан людини можна визначити, як відносно стійке, конкретне взаємовідношення усіх компонентів психіки, що має певну напругу і виявляє міру урівноваження людини з оточуючим середовищем у певний період часу [217].

В.М. М'ясищев, звертаючи увагу на те, що стани займають проміжне положення між процесами і властивостями особистості, відзначає, що «психічні стани служать фоном для психічних процесів у силу їх меншої рухливості» [143, с. 271].

В.А. Ганзен описує психічний стан як складне, цілісне, поліфункціональне і поліструктурне явище, яке можна вважати, на думку автора, об'єктом системного опису [49, с. 60-72].

Словник психолога-практика визначає психічний стан як «поняття, яке використовується для умовного виділення у психіці індивіда відносно статичного моменту», як «інтегральну характеристику системи діяльностей індивіда, що сигналізує про процеси їх реалізацій та їх взаємоузгодженості» [214, с. 767].

Згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови «стан» розуміється як «обставини, умови, в яких хто-, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами» [39, с.827].

Розкриваючи особливості протікання психічних станів, деякі дослідники стверджують, що причини виникнення психічних станів, як і інших психічних явищ, полягають у впливі середовища на людину, але, або більш сильній, або більш тривалій, ніж та, що викликає яке-небудь інше психічне явище. Створюючи теоретичну платформу походження і протікання психічних станів, С.Л. Рубінштейн, використовуючи для пояснення таке «емоційне утворення, стан», як настрої, писав: «У міру того, як складаються і оформляються стосунки особистості з оточуючими і, у зв'язку з цим, у самій особистості виділяються сфери певної значущості та стійкості, уже не усіяке враження виявляється владним змінити загальний настрої особистості, воно повинно для цього мати відношення до особливо значущої

для цієї особистості сфери. Проникаючи в особистість, враження піддається, неначе, певному фільтруванню; галузь, у якій відбувається формування настрою, таким чином обмежується; людина стає менш залежною від випадкових вражень, внаслідок чого її настрій стає більш стійким» [196, с.169].

Т.А. Немчин вважає вирішальним чинником, який визначає механізми формування психічних станів та відображає процес адаптації людини до складних умов існування, не стільки об'єктивну суть «небезпеки», «складнощів», «труднощів» ситуації, скільки суб'єктивну, особистісну оцінку ситуації людиною» [149]. У конкретних умовах практичної діяльності причинами виникнення психічного стану вчений визначає: стан здоров'я; очікування приємного або неприємного; добре чи погане враження від навколишнього; радісні або сумні спогади; настрої оточуючих; характер роботи (темп, ритм, зусилля); успішність або неуспішність роботи; тон спілкування з оточуючими і т.і н. Всі зазначені причини автор зводить до наступних: 1) у якому стані знаходиться організм людини; 2) задовольняються або не задовольняються потреби людини; 3) як переживає людина вплив середовища. Оптимальний психічний стан, на думку автора, може бути створений успішним задоволенням головної потреби і впевненістю людини у задоволенні інших потреб. Адже, «поки потреба людини не задоволена, вона знаходиться у стані невдоволення своїми потребами, а, отже, і потребою бути собою» [цит. за 149].

За твердженням Є.П. Ільїна, значну роль у подоланні особистістю негативних факторів середовища відіграють вольові якості людини. Прояв вольових якостей, за думкою дослідника, це можливість позбавитися несприятливого психічного стану [79].

За свідченнями В.К. Сафонова, психічні стани, як і усі явища психічного життя, не спонтанні, але детерміновані, передусім, зовнішніми впливами. По суті, будь-який стан є продукт включення суб'єкта в певну діяльність, в ході якої він формується [204].

Розвиток положень Б.Г. Ананьєва, В.М. Бехтерева, В.М. Мясищева про роль психологічних феноменів у переживанні психічних станів отримало продовження в сучасних дослідженнях вітчизняної психології (Л.П. Гримак [53], Є.П. Ільїн [79], С.Д. Максименко [126], Г.С. Нікіфоров [151], О.П. Саннікова [202], В.А. Семиченко [207], О.Я. Чебикін [244], Ю.М. Швалб [251] та ін.). Важливим кроком у розвитку дослідження феномену психічних станів було вивчення ролі психічних станів у процесі спільної діяльності (О.Г. Аверьянов [5], А.М. Ананьєв [9], Ю.М. Видюк [40], Л.Г. Дикая [59]; В.І. Лебедєв [104], М.Д. Левітов [107], О.М. Леонтьєв [113], Б.Ф. Ломов [118], О.П. Саннікова [202], Н.О. Свешнікова [205], Ю.І. Філімоненко [236], О.Я. Чебикін [244], К.Д. Шафранська [250] та ін.).

Так, С.Д. Максименко визначає психічні стани особистості як деякий феномен, як важливу складову психіки людини, як явище, що характеризується постійним рухом, зміною, перетіканням одного стану в інший. На думку дослідника, варто враховувати і те, що стани завжди супроводжують життя особистості (іншими словами - людина завжди знаходиться в якому-небудь стані), тому «заданий стан вона описуватиме зовсім не об'єктивно і безпристрасно» [126, с.233-234].

Як було вказано вище, будь-яке ставлення людини до навколишнього світу і будь-яке її переживання характеризують емоції. Так, О.П. Саннікова вважає, що в емоціях не стільки відбиваються самі предмети і явища навколишнього світу (як в пізнанні), скільки проявляється суб'єктивне відношення до них. Емоції виражають сенс відбиваного об'єктивного змісту з точки зору потреб суб'єкта і спонукають його до діяльності, спрямованої на об'єкт. Суб'єктивні переживання відношення до навколишніх предметів є власне психічним у емоціях. Емоційні явища, таким чином, є єдністю двох моментів : деякого відбиваного змісту і власне емоційного переживання, що репрезентується. Емоційні явища представлені не лише актуальними (ситуативними, «транзитними») емоціями, але і стійкою схильністю до переживання емоцій певної модальності, тобто емоційністю. Перші

характеризують стани, другі - властивість особистості. Що стосується актуальних, ситуативних емоцій, то вони презентують свідомості актуальне, активно-виборче відношення суб'єкта до безпосередньо відбиваного. Ситуативна емоція, яка переживається (тобто актуальна емоційна реакція, що виникає в певних ситуаціях), реалізується в емоційних станах, суб'єктивних переживаннях. У свою чергу емоційність, як стійка властивість індивідуальності, виступає як початковий рівень реагування на емоціогенні ситуації. Саме індивідуальними відмінностями в емоційності, як стійкій властивості індивідуальності, можна пояснити різноманітність актуальних (ситуативних) емоцій, що проявляються в якості і інтенсивності переживань, що виникають у різних людей в одних і тих же ситуаціях, тобто у ситуаціях відносно однакової емоціогенності [199, с.4].

Для розрізнення емоційних процесів і станів В.А. Семиченко використала таку ознаку: емоції більшою мірою відображають фактор прогнозування, виникають як реакція не стільки на події, що склалися, скільки на події ймовірні; вони зміщуються до початку дії, передбачаючи найбільш ймовірний результат певних подій, а також ступінь реагування людини [207].

Дослідження О.Я. Чебикіна свідчать, що емоції є одним з компонентів психічних станів. Учений, звертаючи увагу на широкий спектр досліджень в галузі психічних станів, вказує, що зростання інтересу до цієї проблеми обумовлене тим, що нині збільшується увага до змін психічних станів в екстремальних або стресових ситуаціях, а також збільшується напруженість освітнього і інформаційного середовища, яке призводить до підвищеної напруженості психічних станів людей [243].

Оскільки психічний стан традиційно розглядається цілісним психічним явищем [179, 185], більш того, виділяється як категорія психічних явищ (В.А.Ганзен[49], Л.В. Куліков [103], О.О. Прохоров [175]), необхідним постає вирішення питання про його структурну організацію. Аналіз літературних

джерел дозволяє, спираючись на положення теорії систем і теорії надійності, говорити про різноспрямоване тлумачення структури психічного стану.

На думку І.Б. Родіонова, система - це повний, цілісний набір елементів (компонентів), взаємозв'язаних і взаємодіючих між собою. Під структурою системи автором розуміється стійка безліч стосунків, яка зберігається тривалий час незмінною, принаймні впродовж інтервалу спостереження. [194, лекція №1]. Згідно теорії систем П.К.Анохіна, в основі поведінки, як активного взаємозв'язку організму з середовищем лежать якісно специфічні системні процеси або процеси організації елементів в систему. Учений неодноразово підкреслював, що мета функціональної системи в конкретний момент часу може змінювати якісну своєрідність зв'язку (тобто інформаційної взаємодії) між структурними елементами і це може призводити до зміни функцій структурних елементів в цій ситуації, але структура системи залишається незмінною [15]. При активній взаємодії з середовищем організм «запускає» механізми саморегуляції (спадкові і придбані), що діють при різноманітних змінах в організмі людини і спрямовані на збереження його життєдіяльності. У зв'язку з цим І. П. Павлов, підкреслюючи значення даних фізіологічних механізмів, писав: «...людина є, звичайно, система (грубіше кажучи - машина) єдина по найвищому саморегулюванню що сама підтримує себе, напрямна і навіть поновлююча» [163, с.231].

У класичній теорії надійності під структурною основою розуміється той елементний склад, без якого існування об'єкту або діяльність людини в певних умовах принципово неможливі, тобто це те, що необхідно для існування об'єкту, у тому числі для можливості виконання будь-якої діяльності людиною [146].

Різноспрямовані позиції дослідників свідчать про те, що структура цілісного системного явища, яким є психічний стан, може змінюватися у процесі функціонування. До складу психічного стану включаються показники фізіологічних реакцій, психічних процесів, переживання і

поведінка. При цьому підкреслюється невід'ємність один від одного переживань і фізіологічних змін в організмі [147]. Психологічний і фізіологічний аспекти психічного стану розглядаються складовими одного і того ж явища. Приведемо висловлювання авторів, позиції яких дозволяють сформулювати основні положення структури психічного стану.

В.М. Мясіщев у своїх дослідженнях відмічав, що рівень активації центральної нервової системи, наслідком якого є «рівень активності-пасивності нервово-психічної діяльності» - це об'єктивна складова психічного стану. Друга складова - це відношення суб'єкта, що виражається в переживаннях людини, пов'язаних з предметами або особливостями ситуації [143].

На думку О.О. Карманова «психофізіологічні стани і структури, що відповідають їм, для порівняння яких можлива єдина шкала, називають інтенсивними, а ті стани і структури, для яких таке зіставлення неможливе, - екстенсивними» [87, с.10]. Не допускаючи можливості ділити стани на інтенсивні і екстенсивні, автор використовує поняття інтенсивності і екстенсивності для розділення структурних характеристик психічних станів.

Є. П. Ільїн, визначаючи стан як системну реакцію, включає в структуру три рівні регулювання, які утворюють функціональну систему : психічний - переживання; фізіологічний - соматика і вегетатика і третій - поведінка людини. Стан як цілісна реакція особистості в конкретній ситуації пов'язаний з формуванням певної функціональної системи, що включає переживання, гуморальну регуляцію з боку ендокринної і вегетативної нервової системи і рухові рівні [78].

Т.О. Немчин у структурі психічного стану виділяє два блоки - інформаційний і енергетичний. Інформація про диспозицію особистості і параметри очікуваного (потрібного) результату стимулює структури мозку, які запускають активаційні процеси соматичної регуляції і забезпечують енергетичну основу адаптації, пристосування до ситуації [149].

З точки зору В.О. Ганзена, структурний аналіз психічного стану здійснюється завдяки системному підходу через визначення відношень між елементами системи, які в сукупності складають уявлення про її структуру. Автор виокремлює три підструктури. Перша підструктура, ієрархічна, утворена характеристиками кожного із чотирьох рівнів організації психічного стану: фізіологічного, психофізіологічного, психологічного, соціально-психологічного. Друга підструктура, координаційна, розгортає належність у кожному психічному стані суб'єктивної (переживання самої людини) та об'єктивної (дані спостережень дослідника) сторін. Третю підструктуру станів утворюють три групи характеристик: загальні, особливі та індивідуальні, які знаходяться між собою у взаємодії [цит. по 49,с.62].

О.О. Прохоров ставить питання про відмінності у структурно-функціональній організації короткочасних і тривалих психічних станів, але «комплекси енергетичних складових дозволяють говорити про єдину енергоінформаційну структуру станів» [173, с.41]. Принциповість відмінностей полягає, за думкою автора, в рівні енергетичної складової стану, а у разі короткочасних станів зростає енергетичний потенціал і відбувається підтримка високої активності і ефективності усіх підсистем цілісної організації людини при здійсненні цілеспрямованої діяльності. При тривалих станах спостерігається низький рівень енергетичної складової, який характеризується комплексами пасивності, напруженості переживань, низьким рівнем психічної активності. В якості базової основи структури психічного стану О.О. Прохоров виділяє енергетичну і інформаційну складові. Інформаційна складова, на думку автора, це процеси суб'єктивного відображення дійсності. Енергетична складова є сукупністю біохімічних і фізіологічних процесів в організмі. Крім того, О.О. Прохоров обґрунтував концептуальні положення про зв'язки та єдність психічних станів із переживаннями та поведінкою особистості, про зумовлення її психічного стану ситуацією. Останній розглядається ученим як цілісна, активна реакція особистості на зовнішні та внутрішні впливи: «психічний стан - це

відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що виявляється у єдності поведінки та переживання у певному континуумі часу» [173, с. 5].

Відносно структурних характеристик стану О.В. Брушлинський відмічає, що станам властиві характеристики, які властиві усій психіці. Це, за думкою автора, підкреслює якість безперервності станів, що, у свою чергу, пов'язано із такими їх параметрами, як інтенсивність і стійкість [32].

Як стверджує Л.В. Куликов, «у психічних станах інтегрована актуальна вираженість рис особистості, сила їх прояву. Хоча стани роблять значущий вплив на формування рис, зворотний вплив (з боку рис) і для поточних, і для стійких станів сильніший. Крім того, за свідченням Л.В. Куликова, «у станах завжди є і ситуативна, і транситуативна складова. При цьому тут некоректно говорити про який-небудь статистичний баланс. Певні події або умови поточної ситуації можуть надовго «потіснити» транситуативну складову і значною мірою визначити багато параметрів станів, обмежуючи їх можливу різноманітність» [179, с.11-12].

За думкою В.О. Ганзена [49], М.Д. Левітова [107], Ю.Є. Сосновікової [217], одна і та ж структура психічного стану, залежно від ситуації, може змінюватися чому можуть сприяти афективні, когнітивні, вольові і мнемічні компоненти, мотиваційні, емоційні, активаційні процеси, які є складовими переживань психічних станів.

Відомо, що стан відображає предметну реальність двома значеннями: позитивним або негативним переживанням. Можна сказати, що невід'ємною частиною психічних станів є емоції, і тому багато авторів розглядають емоційну складову як цілісний узагальнений параметр, що характеризує психіку людини. Емоції – природний механізм регулювання, початок усіх психічних утворень і процесів.

За даними досліджень М.Д.Левітова, психічні стани викликаються, підтримуються й регулюються емоціями [105]. З огляду на зазначене, важливо розглядати емоційну складову як значущий елемент діяльності, що

вливає на її результати, на формування особистісних структур [3; 15; 81;199]. Водночас, психічні стани є відображенням переживань, ставлення до значущих предметів, явищ, людей, дій іншої людини в конкретній ситуації, що має для неї особистісний сенс (емоційно-безпосереднє переживання сенсу ситуацій) [103; 105; 108 та ін.].

Подальший аналіз наукових досліджень засвідчує, що стани мають характеристики різної міри узагальненості: загальні, видові, індивідуальні [179]. До числа характеристик стану відноситься і міра усвідомленості суб'єктом того чи іншого стану [175]. Суб'єктивні і об'єктивні характеристики психічних станів людини є характеристиками одного і того ж об'єкту, досить повне вивчення якого, виходячи з єдності внутрішніх і зовнішніх складових, неможливе без залучення тих і інших [185]. Центральною ж, системоутворюючою характеристикою усього компонентного складу психічного стану (за термінологією П.К. Анохіна) є відношення людини. У структурі стану вони представляють рівень свідомості і самосвідомості особистості. Відношення, як характеристика свідомості - це результат стосунків з навколишньою дійсністю; як характеристика самосвідомості - це саморегуляція, самоконтроль, самооцінка, тобто встановлення рівноваги між зовнішніми впливами, внутрішнім станом і формами поведінки людини [15].

З точки зору В.О. Іваннікова, утворення психічного стану пов'язане із виникненням внутрішніх і зовнішніх перешкод, для подолання яких виникає необхідність мобілізації усіх психічних і фізичних ресурсів особистості. Внутрішні перешкоди мають суб'єктивний характер; вони пов'язані зі стійкими звичками і властивостями особистості. Для того, щоб здолати внутрішні перешкоди, потрібно мобілізувати усі свої сили і проявити цілий ряд вольових зусиль. Зовнішні перешкоди, за думкою автора, це ті обставини, в яких знаходиться людина, і ті вимоги, що пред'являє до неї навколишнє середовище. Але, як відомо, зовнішні чинники впливають на поведінку, заломлюючись через внутрішній психічний стан особистості.

Тому виконувати або не виконувати вимоги, що постають перед людиною, вирішує вона сама. Якщо ж вона приймає ці вимоги, то у неї виникає почуття обов'язку, яке і примушує її здійснювати вольову дію. Але щоб це сталося, як відмічає В.О. Іванніков, необхідно, щоб задана дія перетворилася на особистісно значущу і морально мотивовану [72].

Виникнення психічних станів, за результатами досліджень О.Б. Ігумнової, первинно зумовлене особливостями взаємодії суб'єкта з різними ситуаціями життєдіяльності, у яких уреальнюються його психічні властивості, особистісні сенси, досвід, система відношення до дійсності та самого себе [74]. Відповідно до концепції О.О. Прохорова, детермінантами виникнення психічних станів є різноманітні ситуації, сам суб'єкт та особистісний сенс, як їх системотвірний чинник [173].

За думкою, Л.Ф. Бурлачука, психологічна ситуація становить об'єктивну сукупність певних елементів середовища (подій, умов, обставин тощо), що здійснює стимулювальний, спричинювальний і корегувальний вплив на особистість, стимулюючи певні психічні переживання. Учений визначає ситуацію як сукупність елементів середовища, або як його фрагмент, що постає на певному етапі життєдіяльності суб'єкта [36].

І.Р. Калімуллїна у своєму дослідженні стверджує, що ситуація – це продукт і результат активної взаємодії особистості і середовища, тобто це та локалізована дійсність, у якій переплетені всі відношення, зв'язки, що її утворюють. Тільки завдяки переживанню ситуації можливе її перетворення у суб'єктивні образи, уявлення, конструкти [85].

На думку Н.В. Чепелевої у складних ситуаціях, в які потрапляє людина, відбувається переорієнтація особистісних смислів, пошук нових смислоформ та перспективних траєкторій життя. Виходом з такої ситуації може бути оновлення власної позиції, системи відношень, віднаходження мети чи , навпаки, руйнування особистості [246].

Таким чином, аналіз наукових досліджень свідчить про те, що процес реагування особистості на зміну зовнішніх або внутрішніх умов полягає у

функціональній взаємодії рівнів соматичної і психічної людини - фізіологічного, психічного, соціально-психологічного.

Різностямованість і багатоплановість досліджень психічних станів ініційована, на наш погляд, багатогранністю даного явища. Аналіз як зарубіжних, так і вітчизняних робіт з проблеми психічних станів свідчить про складну локалізацію розгляду цього феномену в одній площині, що зумовлено розрізненістю поглядів учених. У той же час, незважаючи на зростаючий інтерес у дослідників вивчення психічних станів, їх змістовності, структури, чинників, зазначена проблема отримує все більшу актуальність. Так, важливим, з нашої точки зору, є вивчення специфіки та детермінант переживання психічних станів людьми, що довгий час знаходяться в умовах екстремальної ситуації, зокрема, моряками, які під час довготривалого рейсу перебувають у складних умовах існування. Актуальності також зазнають і шляхи корекції переживання психічних станів представниками зазначеної професії.

1.2. Специфіка переживання психічних станів моряками у довготривалому плаванні

Категорія переживання є однією з провідних у психологічній науці. З самого початку свого існування ця категорія була тісно пов'язана з проблемою зовнішньої та внутрішньої активності людини [189].

Психологія визначає термін переживання як «будь-який випробовуваний суб'єктом емоційно забарвлений стан, або явище дійсності, що безпосередньо представлене у його свідомості і виступає для нього як подія його життя» [214, с. 492].

До проблеми переживання ще у радянській психології вперше звернувся Л.С. Виготський. Детально вивчаючи зазначену категорію, учений повідомив про неї, як про головну «клітинку» у структурі свідомості [166,

с. 221], надаючи переживанню особистий категоріальний статус [там же, с. 222].

За визначенням С.Л. Рубінштейна у переживанні представлений суб'єктний початок свідомості, так само первинний, як і знання, в яких втілено об'єктний початок. Саме ознака первинності надає поняттю переживання категоріальний сенс, оскільки ні з яких інших реалій воно не може бути доведено [166, с. 216]. Автор вважає, що будь-яке переживання, тобто психічне явище з підкреслено особистісним характером, обов'язково буде включене у сферу емоційності, яка у структурі особистості кожної людини може мати різну питому вагу в залежності від темпераменту людини та глибини її переживань [цит. за 196, с. 572].

Результати досліджень Б.М. Теплова засвідчують, що ядро переживання складає не сама по собі емоція, а особливе утворення у вигляді емоційно випробовуваного розуміння сенсів і цінностей культури людини [224, с. 210].

Досить ємно характеризує категорію переживання Ф.Є. Василюк, стверджуючи, що переживання реалізується завдяки зовнішнім і внутрішнім діям особистості. В житті людини, за визначенням автора, існують особливі ситуації, які не можуть вирішуватись за допомогою процесів предметно-практичної і пізнавальної діяльності. Їх вирішують процеси переживання. Автор визначає дану категорію як особливу діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, спрямовану на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, спільною метою котрої є підвищення усвідомленості життя [38].

Особливості переживання психічних станів моряками значно відрізняються від переживань людей, які постійно мешкають на березі. За даними досліджень Г.О. Броневицького [31], А.О. Даниленка [55], О.М. Кострова [99], О.В. Костирі, Л.А. Позолотіна, В.П. Топалова, В.Г. Торського [114], Е.К. Соснова [216], С.М. Стадніченка [220] та ін. на психіку моряків під час тривалих рейсів впливає велика кількість

різноманітних чинників, серед яких і монотонність способу життя і праці на судні, і відносна сенсорна ізоляція, і напруженість взаємовідносин в ізольованому колективі, «психологічна тіснота», тривалий відрив від берега, сім'ї тощо. Все це породжує «сенсорний голод» і сприяє розвитку психічного напруження [31]. Даний феномен є однією з найважливіших якісних характеристик психічних станів, які прийнято називати «тензійними» (англ. «tension – напруження»). За визначенням, наданим у словнику психології Дж. Древера, дане поняття характеризується як загальне відчуття порушення рівноваги і готовності змінити поведінку при зустрічі з якимось загрозовим чинником [цит. за 172]. А.О. Даниленко уточнює, що у психологічній науці виокремлюють сенсорне, інтелектуальне, емоційне напруження, напруження очікування, монотонії і поліфонії (що викликається необхідністю частого перемикавання уваги) [55, с. 33-43].

Здійснені вітчизняними вченими дослідження свідчать, що психічне напруження, яке виникає під час довготривалого плавання у моряків, спирається на зміну функцій усього організму і зберігається аж до закінчення рейсу [55]. Дослідники стверджують, що напруження моряків супроводжується під час рейсу наступними змінами: поведінковими (поза, міміка, рухи, структура мовлення); комунікативно-поведінковими (стиль і характер спілкування з іншими людьми); вегетативними (серцево-судинні, окремі зміни дихальної та інших систем); біохімічними (обмін речовин, ендокринна система) [216; 221; 229; 234]. Психофізіологічні зміни організму моряків, які супроводжують протікання напруження, є не тільки біологічним процесом, а й процесом соціально-біологічним [220].

Напруження, що виникає у моряків під час рейсу, є поштовхом до розвитку психічного стану, який, як зазначає Л.В. Куліков, виступає формою саморегуляції психіки і є одним із найважливіших механізмів інтеграції людини як цілості – як єдність її духовної, психічної і тілесної організації. Одночасно психічний стан є формою інтеграції і поточних змін організму, і

динаміки психічних процесів, і актуальних особливостей як окремих сфер особистості, так і особистості в цілому [179].

А.О. Даниленко у своєму дослідженні надає результати спостережень А. Бакхауса (A. Backhaus), які свідчать про нищівну роль самотності для моряка, яка суттєво впливає не тільки на характер проведення дозвілля, але й по-різному відображається у кожній конкретній психічній функції [55].

В людині, як істоті соціальній, що історично розвивалась у великих групах, філогенетично закріплена потреба до постійного спілкування з собі подібними. Втрата контактів з іншими людьми в ситуації змішаного екіпажу, де домінує неможливість вільного спілкування рідною мовою, виникає не лише напруженість особиста, але й така, що викликає проблему у стосунках. Така напруженість стає для моряків серйозним фруструючим фактором. За даними Л.П. Гримак, самотність – один із найбільш «складних» психічних станів моряків. Він зумовлений нестачею зовнішньої стимуляції фізичного й соціального характеру [53, с. 402].

В. І. Лебедев вважає, що переживання самотності суттєво впливає на загальний психічний стан особистості [104]. Про це свідчать самоспостереження людей, які перебували в умовах самотності. Так, за даними, наведеними Г.О. Броневицьким, дослідник Д. Слокам, який здійснив у позаминулому (XIX) столітті навколосвітню подорож на яхті, розповідає, що в безмовності океану він почувався безкінечно самотнім, його часто охоплювало почуття страху. В. Вілліс, згадуючи своє трансатлантичне плавання на плоту, пише: «... із самотністю пов'язані і хвилини страждань, коли тобою оволодіває смутна тривога від усвідомлення, що ти живеш на краю безодні. Людина потребує спілкування з собі подібними, їй необхідно з кимось розмовляти і чути людські голоси» ; лікар А. Бомбер, який переплив з метою експерименту на гумовому човні Атлантичний океан, доходить висновку: «Повна самотність нестерпна. Горе тому, хто самотній!» [30].

Загальновідомо, що у кожної людини є певний набір поведінкових реакцій і вчинків, за допомогою яких вона прагне задовольнити свої потреби,

вирішити завдання, що перед нею постають, і здійснити свої плани на майбутнє. Натомість, у своїй повсякденній діяльності людина постійно наштовхується на перешкоди й опір на шляху до досягнення мети. Якщо ці перешкоди й опори сильно виражені, то в людини виникає специфічний емоційний стан фрустрації (англ. «frustration»)- розлад, зрив планів, крах). Цей феномен розуміється дослідниками як специфічний емоційний стан, що виникає в тому разі, коли людина на шляху до досягнення мети зіштовхується з перешкодами та опорами, які є або реально нездоланими, або такими сприймаються [104, с. 389].

Звертаючись до проблеми психічних станів людей екстремальних професій, Ю.С. Видюк у своєму дисертаційному дослідженні звертає увагу на висловлювання С. Розенцвейга про фрустрацію, яка «має місце в тому разі, коли організм зустрічає більш чи менш нездоланні перешкоди або обструкції на шляху до задоволення якоїсь життєвої потреби. У тому ж дослідженні автор вказує, що згідно з визначенням Дж. Браун (Jennifer Brown), фрустрація – це результат таких умов, за яких очікувана реакція або попереджається, або гальмується. Р. Лоунсон, інтерпретуючи позицію вищезазначеного автора, пояснює, що фрустрація – це конфлікт між двома тенденціями: тією, що належить до типу зв'язку «мета – реакція», і тією, що виникла під впливом умов, які інтерферують. Дж. Браун акцентує увагу на суперечностях, що виникають під час дії фрустраторів, і саме цією суперечливістю пояснюється емоційність, якою зазвичай відрізняються реакції у складних ситуаціях [40].

Підтримуючи бажання зазначених авторів у прагненні розрізнити зовнішню причину і стан, що нею викликається, Дж. Майер Д (J.D. Mayer), на противагу Дж. Браун, рекомендує називати фрустрацією лише факт, вивчаючи його вплив на діяльність організму, натомість, він не наводить на користь такого слововживання будь-яких розвинених обґрунтувань. Дж. Майер зводить явище фрустрації до рангу цілком закономірних явищ, які необхідно виникають у життєдіяльності організму й особистості, і

виявляються в характерних особливостях поведінки та переживань, що викликаються об'єктивно нездоланими (тобто так вони суб'єктивно розуміються) труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети чи вирішення завдання [267].

Необхідними ознаками фруструючої ситуації, згідно з більшістю визначень, є наявність умотивованості досягнення мети (задовольнити потреби) і знешкодження перепон, що перешкоджають цьому досягненню. Відповідно до цього, фруструючі ситуації класифікуються за характером фрустрованих мотивів і за характером «бар'єрів». Так, А. Маслоу виокремлює базові «вроджені» психологічні потреби (у безпеці, повазі та любові), фрустрація яких має патогенний характер, і «набуті» потреби, фрустрація яких не викликає психічних порушень. Психічний стан, що викликається фрустратором, безумовно залежить від типу цього фрустратора. Детально досліджуючи фрустрацію, С. Розенцвейг виокремив три типи фруструючих ситуацій. До першого типу автором віднесено нестатки (privation), тобто відсутність необхідних засобів для досягнення мети чи задоволення потреб. Як ілюстрацію «зовнішніх нестатків», тобто випадку, коли фрустратор знаходиться поза самої людини, дослідник наводить ситуацію, коли людина голодна, а їжі дістати не може. Другий тип складають втрати (deprivation). Третій тип ситуації – конфлікт. На думку вченого, бар'єри, що перешкоджають шлях індивіда до мети, можуть бути фізичними, біологічними, психологічними та соціокультурними. В ході опису результатів своїх експериментів за методикою С. Розенцвейга, Т. Дембо розподілила зазначені бар'єри на зовнішні і внутрішні: внутрішніми вона називала ті, що перешкоджають досягненню мети, а зовнішніми – ті, які не дають досліджуваним вийти із ситуації [175].

К. Левін, аналізуючи зовнішні в цьому сенсі бар'єри, розрізняє «фізично-речові», «соціологічні» й «ідеологічні». Дослідник вважає, що зазначене психічне явище є необхідною умовою фрустрації, поєднанням

сильної вмотивованості на досягнення певної мети і подолання перешкод на шляху до неї [цит. по 176]. .

Поведінка у стані фрустрації залежить від віку, особистісних особливостей людини, від сили фрустратора (фактора, що викликав цей стан), від привабливості мети, від кількості зусиль, які людина вже доклала заради її досягнення, від способів реагування на життєві труднощі, що склалися. На думку О.А. Істоміної, моряки живуть і працюють у специфічних умовах, що пов'язані із соціальними та фізичними обмеженнями, тривалим відривом від звичного (берегового) середовища й соціального оточення. Авторка відзначає, що більшість чинників, що негативно впливають на людину в морі, або нездоланні в найближчі десятиліття (вібрація, випромінювання від силових установок, що працюють, тощо), або їх принципово не можна усунути в майбутньому (шторми, тайфуни, зміна часових поясів і т. ін.). Саме тому морським спеціалістам необхідні вміння і навички саморегуляції, володіння ефективними стратегіями подолання стресогенних впливів [83].

Значної уваги заслуговують праці В. Еймонта, Я. Хорбулевича, що порушують проблему психічних станів моряків під час тривалих плавань. Автори, вивчаючи складні умови праці рибалок, вважають, що характерними особливостями їхньої професії є одночасна й постійна наявність стрес-факторів: перевтомлення, дискомфорту, небезпеки (фізичної та соціальної), протидій (природи і людей). На думку Я. Хорбулевича, всі зазначені складні ситуації призводять до певних наслідків для організму й психіки людини, які дослідник позначає термінами «депривація» і «фрустрація». Науковець доходить висновку, що перебування в морі протягом кількох місяців руйнівню впливає на психічну і психомоторну діяльність екіпажу, викликаючи зменшення ступеня надійності людини в системі «людина – робота» і сприяючи посиленню стану напруження [цит. по 55].

М.Д. Білокобильський зауважує, що тривале домінування стану напруження сприяє розвитку неврозу. Так, за результатами спостережень за

трудовою діяльністю рибалок, у динаміці тривалого рейсу в них збільшується рівень психічної та емоційної неврівноваженості, що досягає рівня нервовості приблизно у 60 % екіпажу[20].

Дані досліджень Г. Броневицького свідчать про те, що психічна напруженість входить до комплексу адаптаційних функцій організму: з одного боку, цей стан може покращувати пристосувальні функції у трудовому процесі (пильність, зібраність, концентрація і переключення уваги, фізична працездатність), а з іншого – психічна напруженість має фізіологічну межу, перевищення якої супроводжується порушенням психічної діяльності й поведінки [30].

А. О. Даниленко вважає, що емоційна напруженість моряків під час рейсу викликана, окрім групової ізоляції, постійною публічністю існування. Мається на увазі, що люди на борту судна постійно перебувають на виду, на очах один в одного, внаслідок чого вони змушені поводитися зовсім по іншому, ніж наодинці або в домашній обстановці. Як відомо, в кожній людині є статусний набір соціальних ролей, які вона добросовісно виконує. В умовах публічності існування на борту судна, коли моряк весь час перебуває на виду, в товаристві одних і тих самих людей, його поведінка має рольовий характер, тобто вона визначається вимогами до тієї чи тієї соціальної ролі, що задаються товариством (його нормами, заборонами, традиціями, очікуваннями). Він змушений постійно утримувати себе в якійсь рольовій функції, суворо контролювати себе навіть у дрібницях, приховувати від довколишніх свої справжні думки, емоції й переживання. Постійна необхідність контролювати себе, пригнічувати свої почуття і бажання, призводить до психологічного та фізіологічного напруження і позначається на психологічному самопочутті, викликаючи у членів екіпажу психологічний дискомфорт та емоційну напруженість. Це призводить до суб'єктивних переживань людини, які зростають за наявності фактору ризику, зумовленого незвичайними (екстремальними) умовами існування, і постають перед людиною у вигляді інформаційної невизначеності [55].

Об'єктивною підставою конфліктів між членами екіпажу в умовах рейсу є, на думку А.О. Даниленка, не стільки характерологічні особливості партнерів по спільному мешканню в одній каюті, скільки саме перебування на судні у специфічних умовах депривації, психологічної втоми, психологічного дискомфорту й емоційного напруження. У такій ситуації починають драгувати ті варіанти поведінки члена екіпажу, від яких партнер уже втомився, і навіть дрібна причина (наприклад, манера людини розмовляти чи сміятися) здатна подекуди викликати в іншого драгування, що зростає, агресивність і призвести до чвар і сварок. Відомий полярний дослідник Р. Амундсен називав такі безпричинні прояви конфліктності й агресивності, що виникають в умовах групової ізоляції, «експедиційним сказом», відзначаючи, що при такому стані поле зору людини постійно звужується настільки, що вона бачить лише недоліки своїх товаришів, а їхні достоїнства вже не сприймаються [55].

Наявність у людини внутрішнього відчуття неспокою, боязкості, тривоги метафорично пов'язується з її відчуттям нестатку; такі відчуття деструктивно впливають на психіку, призводять до появи складних проблем у міжособистісних стосунках, до соціальної і професійної неадекватності [244, с. 3]. При цьому активізується тривожність, часто розвиваються депресія та реактивні психози [там же, с. 39].

У психологічній літературі зустрічаються різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників збігаються у визнанні необхідності розглядати його диференційовано – як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміки. Так, А.М. Прихожан зазначає, що тривожність – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що погрожує [171].

За визначенням А.В. Петровського: «Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом

виникнення реакції тривоги; один із основних параметрів індивідуальних відмінностей» [166].

Численні сучасні дослідження тривожності спрямовані на визначення відмінностей ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, й особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності як результату взаємодії особистості та її оточення.

Аналіз психологічної літератури останніх років дозволяє розглядати тривожність з різних поглядів, які припускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає й реалізується внаслідок складної взаємодії когнітивних, афективних та поведінських реакцій, що провокуються під впливом на людину різних факторів. Результати досліджень, одержані Х. Денгеринком, А. Дорскі, П. Тейлором та іншими науковцями свідчать, що тривожність як стан, що характеризує занепокоєння соціальним несхваленням, має пряме відношення до агресії [цит. за 253] .

Згідно з тлумачним словником С.І. Ожегова, під агресією розуміється: «Відкрита неприязнь, що викликає ворожість», а «агресивний» як наступально-загарбницький; ворожий, визивний; що шкідливо впливає [159, с. 18].

У буденній свідомості «агресія» асоціюється з безліччю різноманітних дій, які руйнують фізичну або психологічну цілісність іншої людини (чи групи людей), спричиняють їй матеріальних збитків, перешкоджають здійсненню її намірів, протидіють її інтересам чи ведуть до її знищення.

З позиції психологічної науки виокремлюються кілька визначень поняття «агресія». По-перше, агресія розуміється як акт привласнення, насильницького оволодіння матеріальними або ідеальними об'єктами (у тому числі, владою над іншими людьми). В межах такого уявлення про людину судять як про агресивну, якщо вона має прагнення до лідерства і влади [9]. По-друге, існує точка зору, яка пояснює феномен агресії лише як спробу нанесення іншим тілесних чи фізичних ушкоджень; обумовленість агресії

збудженням, тобто станом, який можна спостерігати. Найчастіше даний феномен пояснюється, як « індивідуальна або колективна поведінка або дія, що спрямована на нанесення фізичної чи психічної образи, або навіть на знищення іншої людини або групи» [206, с. 12].

У вітчизняній психології, поряд із вищезазначеними складовими феномена, що розглядається (такими, як намір нанесення образи, ображення, заподіяння збитків тощо), включається також і соціальний аспект, згідно з яким у визначенні цього поняття робиться спроба охопити всі сфери прояву агресії. Так, з одного боку, агресія розглядається як цілеспрямована, руйнівна, наступальна поведінка, що порушує норми і правила співіснування людей у суспільстві й наносить шкоду об'єктам нападу (живим і неживим), спричиняє фізичні збитки людям й викликає в них психологічний дискомфорт, негативні переживання стану страху, напруження, пригнічення. З іншого боку – агресія (агресивність) представлена дослідниками як результат взаємодії трьох груп факторів: суб'єктивних (внутрішньоособистісних, що характеризують психологічну діяльність агресора), об'єктивних (які характеризують ступінь руйнування об'єкта і спричинення йому збитків) та соціально-нормативних, таких оціночних факторів, як морально-етичні норми. В останньому визначенні поняття «агресія» й «агресивність» не розводяться, хоча таке розведення здійснюється багатьма дослідниками. Відтак, про агресію говорять тоді, коли здійснюються певні дії, що спричиняють збитки комусь або чомусь, а про агресивність – у разі готовності індивіда до таких дій, що обумовлює сприйняття й інтерпретацію поведінки іншого відповідним чином, тобто агресивність розуміється і як властивість особистості. Вищезазначене характеризує агресію й дуже вузько (як нанесення інших ушкоджень) і дуже широко, що не відрізняється від агресивності (як психічний стан, системна соціально-психологічна властивість).

Усі емоційні явища, в тому числі переживання людини виявляються в її поведінці та діяльності, у відносинах і взаємовідносинах. Вони здебільшого

залежать від умов діяльності й конкретних життєвих ситуацій. Глибокі внутрішні переживання та нахили, сумніви, надії, пристрасті, що в них виражені, є найважливішою умовою боротьби мотивів, подолання байдужості, апатії. Без таких глибоких переживань немає і не може бути прояву активності в будь-якому виді діяльності людини, в яких би умовах вона не перебувала. Тому уважне ставлення до всіх емоційних явищ, що є характерними для членів змішаного екіпажу морського транспортного судна, до тенденцій їх розвитку має велике значення для підвищення ефективності трудового процесу й покращення умов повсякденного життя.

Будь-яка психічна діяльність людини, на думку В.М. Мясичева, здійснюється з більшим чи меншим ступенем активності, або при більш чи менш активному психічному стані [143]. Рівень життєвої активності моряка, його ставлення до довколишньої дійсності, своїх обов'язків, інших членів екіпажу характеризує, за Г.Г. Броневицьким, психічні стани людини. Вони, як зазначає автор, формуються у процесі переживання й освідомлення найбільш значущих подій суспільного, колективного та особистого життя мореплавця у відносно усталені, самостійні і цілісні психічні явища [30].

На думку дослідників, існує чимало сумних випадків, коли розрізненість людей в умовах тривалої групової ізоляції, самотність, напруженість у відносинах, тривожність, агресивність, а потім конфлікти і поява відчуження, пригноблення, завершувалися трагічно.

Дослідження, спрямовані на вивчення особливостей життя моряків, свідчать, що в тривалому плаванні особливого значення набувають виробничо-побутові взаємовідносини. Бригада працює разом, разом відпочиває, більшість членів бригади проживають спільно в одній каюті, харчуються також разом, навчання відбувається спільно і т. ін. Діяльність екіпажу в цілому, а також його груп протікає нерозчленовано: особистісні, а також виробничі відносини тісно переплетені з побутовими, і у своїй сукупності також сумарно впливають на характер праці та її продуктивність. Такий характер виробничо-побутових взаємовідносин, за даними досліджень

А. Бахерахта, Ф. Ерисмана, Т.І. Павлової, Г. Джерсея, А.О. Даниленка двояко впливає на емоційні стани членів екіпажу. З одного боку, часті контакти у виробничому процесі і у позаробочий час призводять до згуртованості груп, устанавлення неформальних дружніх стосунків; з іншого – в силу ряду психологічних закономірностей постійні контакти викликають психічну напруженість серед членів екіпажу, самотність, тривожність, фрустрацію і, відповідно, у результаті переживань відображаються на продуктивності праці [цит. за 53].

Отже, переживання складають особливу психічну категорію, що виникає завдяки зовнішнім та внутрішнім умовам, у яких знаходиться людина, розвиваються як особлива діяльність, яка спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю людини і її буттям. Складні особливості буття притаманні морякам, які під час довготривалого плавання перебувають в умовах підвищеної відповідальності, підвищеного ризику (погрози для життя); в умовах депривації (емоційної, сенсорної, рухової, сексуальної тощо); у ситуації змінюваної часової, просторової та інформаційної структури; у ситуації змінюваної аферентації (зумовленої монотонністю існування, відсутністю звичних сенсорних подразників), що сприяє переживанням емоційних психічних станів.

1.3. Детермінанти переживання психічних станів моряками

Проблема вивчення феномену детермінанти є однією з важливих у вивченні механізмів, що спонукають психіку до утворення психічних явищ. Відразу ж постає питання про визначення та змістовність даного поняття. Звертаючись до словника з психології, бачимо, що детермінізм (від лат. *determinate* - визначати) є закономірною і необхідною залежністю психічних явищ від чинників, що їх породжують [214, с. 164]. Визначення поняття детермінізму надає нам можливість говорити про те, що будь-яка реакція людини, весь устрій її внутрішнього життя формується під впливом

особливостей особистості та її соціального досвіду, потреб і мотивів, інтересів, настанов, того, що безпосередньо відображається у людській свідомості, тобто, як указує Л.С. Виготський, «ми усвідомлюємо себе, тому що ми усвідомлюємо інших, і тим же способом, яким ми усвідомлюємо інших, тому що ми самі стосовно себе є тим самим, чим інші стосовно нас...» [45, с. 96].

З точки зору О.П. Саннікової, проблема детермінації психічного розвитку, психічної діяльності людини займає у психології одне із центральних місць і володіє глибоким психологічним змістом. Вчена визначає детермінанту як утворення, що зумовлює явище, а під детермінізмом розуміє концепцію об'єктивного закономірного взаємозв'язку і причинної зумовленості усіх явищ дійсності. У психологічній науці, в основному, розрізняють цільовий детермінізм (цілі визначають процес їх досягнення), генетичний детермінізм (зумовленість психічного явища особливостями його формування), статистичний детермінізм (підкореність досліджуваних психічних явищ статистичним закономірностям) і системний детермінізм (залежність компонентів системи від властивостей цілісної системи). Основні принципи системного підходу зведені до наступних положень: будь-яке психічне явище, можливість його виникнення і існування визначається різними типами детермінант; ці детермінанти (обставини) можуть виконувати різні функції (причини, сліdstва зовнішніх та внутрішніх чинників, умов, передумов і опосередкованих ланок); усі типи детермінант тісно пов'язані між собою, утворюючи систему; конкретний склад і структура системної детермінації залежать від плінних обставин життя людини; співвідношення між детермінантами рухливе: те, що у одних випадках виступає у ролі передумови, у інших – може стати причиною, чинником або опосередкованою ланкою; зміна детермінант носить закономірний характер- це необхідна умова розвитку суб'єкта (його психіки, поведінки); те або інше психічне явище, та чи інша форма активності суб'єкта сама може виступати у ролі найважливішої детермінанти життєвих

процесів, як природніх, так і соціальних, включаючись у систему об'єктивних зв'язків і стосунків дійсності. Зазначені положення системного аналізу детермінаційних процесів, перш за все, відображають їх нелінійність та динамічність. Саме тому, питання про детермінацію психіки і поведінки людини повинно вирішуватися не лише за допомогою фіксації впливів передбачаємої детермінанти на психічний феномен, але й : по-перше, за допомогою позначення передбачуваного типу детермінант; по-друге, за допомогою аналізу змісту та засобів впливів цих детермінант (або їх взаємодії) у конкретній ситуації; по-третє, за допомогою дослідження впливу детермінант у процесі діяльності, яка «розгортається» у часі. Важливе місце у детермінації діяльності людини займають її індивідуальні особливості [цит. за 198].

Центральним ядром детермінізму є положення про існування причинності, тобто такого зв'язку явищ, у якому одне явище (причина) при певних умовах породжує інше явище (слідство). У навколишній дійсності всі явища знаходяться в універсальному зв'язку і взаємодії. Поняття «причина» передбачає виокремлення деякої групи явищ, або системи, у межах якої встановлюються певні відносини між явищами. Кожне явище знаходить свої засади у деяких інших і визначається ними як своїми причинами. Віднайти сутність явища можна лише за допомогою причинного пояснення явища, тобто за допомогою руху пізнання від зовнішнього до внутрішнього, від причини до слідства. Такий рух є постійним і безперервним і визначається як причинно-наслідковий зв'язок. Він має специфічні риси: об'єктивність (існує у самій дійсності, незалежно від свідомості); загальність (будь-яка подія чи явище має свою причину); необхідність (певна причина завжди при належності відповідних умов викликає одне й теж саме слідство); активність (викликає подію).

У психології детермінізм пояснюється як закономірна, необхідна залежність психічних проявів від породжуючих причин чи чинників. Причинно-наслідкові зв'язки у психології опосередковані та ускладнені. Так,

на думку А.Г. Маклакова, вивчаючи особистість у будь-якому її аспекті, не можна довільно відсікати явище, що вивчається, від особистості в цілому, від її спрямованості, від системи її ставлення до дійсності. Інакше кажучи, під час психологічного вивчення особистості необхідно мати на увазі, яку саме функцію психічне явище, що вивчається, виконує у складній системі взаємодії людини з довколишнім середовищем, у процесі її професійної діяльності. Будь-яка психічна властивість людини, на думку автора, не може існувати поза контактом з її особистістю, поза системою мотивів її поведінки, її ставлення до довкілля, її переживань [124].

Натомість, уявлення про особистість, як про цілісну систему [104], потребує під час вивчення психічних явищ причинності (каузальності), як сукупності обставин, що передують у часі слідству і викликають його.

За ствердженням В.А. Петровського, загальне визначення дефініції причини можна знайти у І.Канта. Причина визначається ним, як «умова того, що трапляється», а гіпотетичний початок причинного ряду , який передбачається як існуючий, є свобода —» безумовна причинність причини у явищі». В.А. Петровський визначає причину як таку, що сама визначає себе через свою дію, яка до неї повертається; він назвав її *causal sui* («причина себе») [166, с. 436-448]. За думкою дослідників, психічна причинність є однією з найважливіших складових психофізіологічної проблеми особистості і включає в себе декілька аспектів, в тому числі: зв'язок між свідомістю і тілом; свободу волі; моральну відповідальність; проблему каузальної парності; закон збереження енергії; каузальну замкнутість фізичного світу і виключення зверхдетермінації [203].

Причина відрізняється від умов, тобто сукупності зовнішніх та внутрішніх причин. Умови не можуть самі викликати слідство, хоча й необхідні для початку події, сприяння їй. Серед причин може з'явитися і така, що безпосередньо впливає на головну причину і прискорює процес появи слідства. Але це не обов'язково. Говорячи про умови , які складають ґрунт для виникнення детермінант, ми спираємось в першу чергу на те, що

людина є, як відомо, і об'єктом, і суб'єктом природи і соціуму. Найпершою умовою людської діяльності постає природа. Саме у взаємодії з природою людина забезпечує собі життя, задовольняє найперші життєві потреби, нарощує свої знання, уміння, формує мету подальшого просування шляхом прогресу або розширення меж своїх дієвих можливостей. Але самі ж люди і задумуються над тим, чи насправді природа є найважливішою умовою їх фізичного і психічного вдосконалення. Чи є природні умови важливими чинниками розвитку психіки людини? Прикладами підтвердження вирішення зазначених питань є результати досліджень учених.

Так, російський географ Л. І. Мечников, вважаючи, що географічне середовище визначає розвиток і вдосконалення людської істоти, звертав увагу на те, що в історії поступово виходять на перший план спочатку річкові, потім — морські, а потім океанічні цивілізації [30]. Наведені результати досліджень засвідчують вплив природних факторів на вдосконалення людської істоти, але все ж таки природні чинники, на наш погляд, не можуть бути чинниками прямої дії, тобто їх вплив є досить сильним стосовно людини, але не вирішальним. Мірою цього впливу може слугувати безпосередньо людська діяльність: наскільки людина здатна використати природні умови та в якому напрямку.

Відомо, що людина - соціальна істота, тобто вона є представником соціального середовища, а у її свідомості відображається навколишній світ та особистий внутрішній світ, завдяки чому формується особисте ставлення до себе і до світу. Крім оточуючих природних умов, життєдіяльність людини залежить також і від особливостей людського спілкування, і від характеристик соціуму. Якщо норми суспільного життя, державні установи, закони не гальмують людську активність, ініціативу, винахідливість, а тим паче, якщо вони створюють сприятливі умови для останніх, активність людини розгортається, набуває різноманітності та вдосконалення.

Важливою умовою людського існування є і можливості психіки людини, особливості прояву психічних явищ (станів, процесів, властивостей)

самих людей та людських спільностей. Останніми роками особлива увага звертається на такі характеристики людських спільностей, як національний характер, менталітет народу і т.ін.

Як відомо, розвиток особистості, її становлення відбувається за рахунок задоволення протиріч, які виникають між потребами людини та засобами їх задоволення. Ці протиріччя, зумовлюючи ставлення людини до навколишнього середовища, формування стосунків у соціумі, досягнення певних успіхів чи переживання невдач, стають джерелом розвитку особистості. При цьому зовнішні протиріччя не завжди можуть стати такими. Лише завдяки механізму інтеріоризації, коли у свідомості людини виникають протилежні тенденції і розпочинають між собою боротьбу, вони стають джерелом активності, спрямованої на вирішення внутрішніх протиріч. Постійний процес виникнення нових та долання попередніх протиріч, стаючи джерелом розвитку, призводить до утворення нових властивостей, якостей, нових форм поведінки особистості.

У психологічній науці міцно затвердилося положення про те, що будь-яка реакція людини, весь устрій її внутрішнього життя формується під впливом сукупності таких складових, як особливості особистості, її соціальний досвід, потреби і мотиви, інтереси і настанови, тощо. З точки зору С.Л. Рубінштейна, зовнішні причини завжди діють тільки через внутрішні умови, тобто через специфічні закономірності розвитку індивіда, людини, організму [196]. Відомо, що вирішальна роль у розвитку внутрішніх характеристик, які відображаються у свідомості людини як мотиви її можливої поведінки, належить соціальному середовищу, що детермінує розвиток і потреб, і мотивації [131].

Уявлення про особистість потребують під час вивчення різноманітних психічних явищ визначити утворення, що безпосередньо детермінує цю цілісність. На думку психологів, цілісну структуру особистості визначає, насамперед, спрямованість, в основі якої лежить усталено домінуюча система мотивів. [189]. Спрямованість особистості виявляється в різних сферах її

життя та діяльності, проте найбільш глибокою є характеристика спрямованості з погляду ставлення людини до суспільства, до самої себе, до своєї праці.

Спираючись на мету і завдання нашого дослідження, особливу увагу викликає у нас складна система життя та діяльності моряків, які знаходяться у складних умовах існування. Оскільки такі умови вважаються екстремальними, то ми вважаємо необхідним уточнити їх характеристики.

За свідченнями Ю.О. Александровського, В.І. Лебедева, О.С. Лобастого, К.В. Сельченка, Ю.С. Шойгу та інших дослідників, екстремальні умови – це умови, що вимагають від людини максимального напруження фізичних і духовних функцій, які різко виходять за межі фізіологічної норми. Екстремальний режим у загальному сенсі – це режим роботи в умовах, що виходять за межі нормальних. Відхилення від оптимальних умов діяльності потребують підвищеного вольового зусилля, тобто викликають напруження. З-поміж несприятливих чинників, що підвищують напруження, дослідники виокремлюють такі:

- 1) фізіологічний дискомфорт, який виникає через невідповідність умов праці нормативним вимогам;
- 2) біологічний страх;
- 3) дефіцит часу;
- 4) підвищена складність завдання;
- 5) підвищена значущість помилкових дій;
- 6) наявність перешкод;
- 7) неуспіх унаслідок об'єктивних обставин;
- 8) нестаток інформації для прийняття рішення;
- 9) недостатня кількість інформації
- 10) надмірна кількість інформації;
- 11) конфліктні умови, тобто умови, за яких виконання одного з них вимагає здійснення дій, що суперечать виконанню іншої умови.

Напруження, що виникає в екстремальних умовах, може бути класифіковане відповідно до тих психічних станів, що переважно утягнені у професійну діяльність і зміни яких найбільш яскраво виражені в несприятливих умовах. Дослідники виокремлюють:

- інтелектуальне напруження (викликане частим зверненням до інтелектуальних процесів, зумовлене великою кількістю проблемних ситуацій);
- сенсорне напруження (викликане неоптимальними умовами діяльності сенсорних і перцептивних систем, що виникає в разі значних утруднень у сприйнятті необхідної інформації);
- монотонію (напруження, викликане одноманітністю виконуваних дій, неможливістю переключення уваги, підвищеними вимогами до концентрації й усталеності уваги);
- політонію (напруження, викликане необхідністю частого переключення уваги в несподіваних напрямках);
- фізичне напруження (напруження організму, викликане підвищеним навантаженням на руховий апарат людини);
- напруження очікування (викликане необхідністю підтримування готовності робочих функцій в умовах відсутності діяльності);
- втома (напруження, викликане з тимчасовим зниженням працездатності, викликаним тривалою роботою);
- мотиваційне напруження (пов'язане з боротьбою мотивів, з вибором критеріїв для прийняття рішення, тобто норм, з якими можна зіставити альтернативні варіанти рішення);
- емоційне напруження (викликане конфліктними умовами, підвищеною вірогідністю виникнення аварійної ситуації, несподіваністю; специфіка цього виду напруження полягає в тому, що воно може виникати в як наслідок інших видів напруження) [цит. за 20].

Інтегративною здібністю людини до свідомого розуміння різних емоційних впливів та їх регуляції науковцями визнається емоційний інтелект

(І.М. Андреева [13], О.І. Власова [43], Е.Л. Носенко [156], О.Я. Чебикін [244], Е. Aronson [256], J. Mayers [266], R. Wooton [271] та ін.). По суті, зусилля дослідників спрямовані на вивчення багатоаспектної проблеми: як внутрішнє (емоційний інтелект) детермінує зовнішнє (емоційна поведінка) згідно з контекстом ситуативних впливів. На думку С.П. Дерев'янка, орієнтація на фактор ситуації необхідна, оскільки реальна поведінка людини рівнозначно пов'язана як з її особистісними особливостями, так і з конкретними ситуативними умовами [57].

Результати досліджень, отримані Е.Л. Носенко, виявили, що полярні значення емоційного інтелекту пов'язані з відмінностями в емоційних реакціях на однакову ситуацію. Перевага позитивних переживань, пов'язаних із різноманітними ситуаціями життєдіяльності, зафіксовано у процесі досліджень, у осіб з високими показниками емоційного інтелекту, що пояснюється оптимістичністю їх життєвих позицій. Осіб з низькими показниками емоційного інтелекту відрізняє «застрягання» на негативних емоційних переживаннях, пов'язаних із минулими подіями – негативний емоційний досвід періодично відтворюється і впливає на подальшу перцепцію нових ситуацій [156]. На думку Л.В. Виноградової, особливого значення в різних ситуаціях набуває емоційний контроль, завдяки якому аналізується емоційний досвід і можливе розуміння напруженої, емоційно складної ситуації внаслідок активізації емоційного інтелекту [42].

З точки зору О.А. Істоміної, життєдіяльність моряків під час рейсу зумовлює особливості їхнього орієнтування на зовнішні впливи, сприяючи виникнення різноманітних психічних станів. Характер реакції моряка, зазначає дослідниця, залежить від таких чинників:

- 1) від того, чи оцінює людина стимул, що впливає на неї, як загрозовий, тобто такий, що може спричинити шкоду. На цю оцінку впливає ситуація, обов'язки, які бере на себе людина, її уявлення про свої здібності контролювати наслідки складних життєвих випробувань (непевненість у

власних силах, переживання безнадії і безпорадності посилюють чутливість до впливів);

2) від властивого людині стилю поведінки.

Останній може бути схарактеризований двома різними способами. По-перше, за наявністю в ньому так званої пошукової активності, спрямованої на зміну ситуації, з якою зіштовхнулася людина, чи на зміну нею свого ставлення до цієї ситуації - за відсутності певного прогнозу позитивних бажаних результатів такої активності. По-друге, поведінка всіх людей умовно розподіляється на два типи – «А» (характеризується прагненням до змагання, до досягнення успіху, агресивністю, квапливістю, збудженістю, вибуховістю мовлення, напруженням мускулатури обличчя, постійним відчуттям нестатку часу, розвиненою відповідальністю) і «Б» (цей тип характеризується протилежними особливостями). У дослідженнях О. А. Істоміної встановлено, що характер реагування людиною на довколишні впливи зумовлений її статтю, віком, властивостями нервової системи, її минулим досвідом і особливостями ставлення до виконуваної роботи [83].

В умовах перебування людей у замкнених технічних системах мешкання, таких, як морське судно, взаємне індукування негативних емоційних станів може приймати катастрофічний характер.

А.О. Даниленко вивчаючи специфічні особливості праці людей на морському транспорті, відзначає, що поява негативно спрямованих емоційних станів може бути зумовлена впливом різноманітних чинників. На думку автора, такими є:

- тривала відірваність членів екіпажу від Батьківщини, сім'ї, близьких;
- умови групової ізоляції, тобто обмеженість спілкування, замкненість судового екіпажу в період рейсу, обмеження життєдіяльності моряків розмірами судна, суміщення зони праці і відпочинку тощо;
- монотонність існування, обмеження інформації, що надходить, відсутність впливу звичних сенсорних подразників і т. ін.;

- умови десинхронозу, тобто порушення біологічних і фізіологічних ритмів життєдіяльності організму (через зміну часових поясів, нічних вахт тощо);
- зміна кліматичних зон, робота в незвичних, кліматично несприятливих умовах;
- качка, вібрація, електромагнітні поля, що впливають на нервову систему людини і викликають різноманітні фізіологічні та поведінські реакції та ін.[55].

У своїй роботі, дотримуючись точки зору О.П. Саннікової [199], ми припускаємо, що переживання психічних станів моряками можуть бути детерміновані наступними явищами:

- властивості особистості;
- соціальний та емоційний інтелект;
- довготривала мотивація на професію моряка;
- стаж роботи на судні.

Звісно, цей перелік не є всеохоплюючим, але дає нам можливість і вивчити і дослідити картину психічних станів та їх детермінант, які сприяють протіканню усталених переживань членами екіпажу морського судна у довготривалому плаванні.

1.4. Гіпотетична схема детермінант переживання психічних станів моряками

Як було вказано вище, умови життя моряків зумовлюють особливості орієнтування їх особистості на зовнішні та внутрішні перешкоди, що сприяють виникненню різноспрямованих психічних станів. Детальний аналіз наукових досліджень з проблеми вивчення феномену психічних станів дозволило скласти у вигляді моделі орієнтовну гіпотетичну схему детермінант переживання психічних станів моряками (див.рис.1).

За висловлюванням С.Д. Максименка, модель – це штучно створений об'єкт у вигляді схеми, фізичних конструкцій, знакових форм або формул,

який, будучи подібний до досліджуваного об'єкта, або явища відображає і відтворює у більш простому вигляді структуру, властивості, взаємозв'язки та відносини між елементами цього об'єкта [126]. Представлена у нашому дослідженні гіпотетична схема відображає сукупність чинників, які у своєму зовнішньому і внутрішньому поєднанні детермінують виникнення та протікання психічних емоційних процесів членами екіпажу морського судна. Змістовими складовими зовнішніх детермінант, на наш погляд, є, по-перше, психогенні (стресорні) чинники, тобто ті, які виникають під впливом зовнішніх умов, у яких знаходяться моряки під час плавання. Монотонія, сенсорна депривація, десинхроноз, - це найбільш яскраві чинники, які зумовлюють виникнення у моряків психологічної перевтоми в умовах підвищеної відповідальності, підвищеного ризику, потенційної небезпеки екстремальних ситуацій, а також і можливість виникнення почуття відчуження під час рейсу. У звичайних умовах на органи чуття людини впливає потужний потік подразників, які в умовах плавання спотворюються, оскільки в цій ситуації сприймання навколишнього буває дуже одноманітним і людина нерідко випробовує сенсорний голод, скучає за земними звуками, явищами і ароматами. Їй хочеться бачити зелень, відчувати її запах, чути тріск коників, птахів і тому подібне. При неможливості досить повного задоволення сенсорних потреб, в монотонних умовах життя на борту судна в умовах інформаційного і сенсорного голоду активізується образна пам'ять, уява, що не завжди «працює» на користь людині.

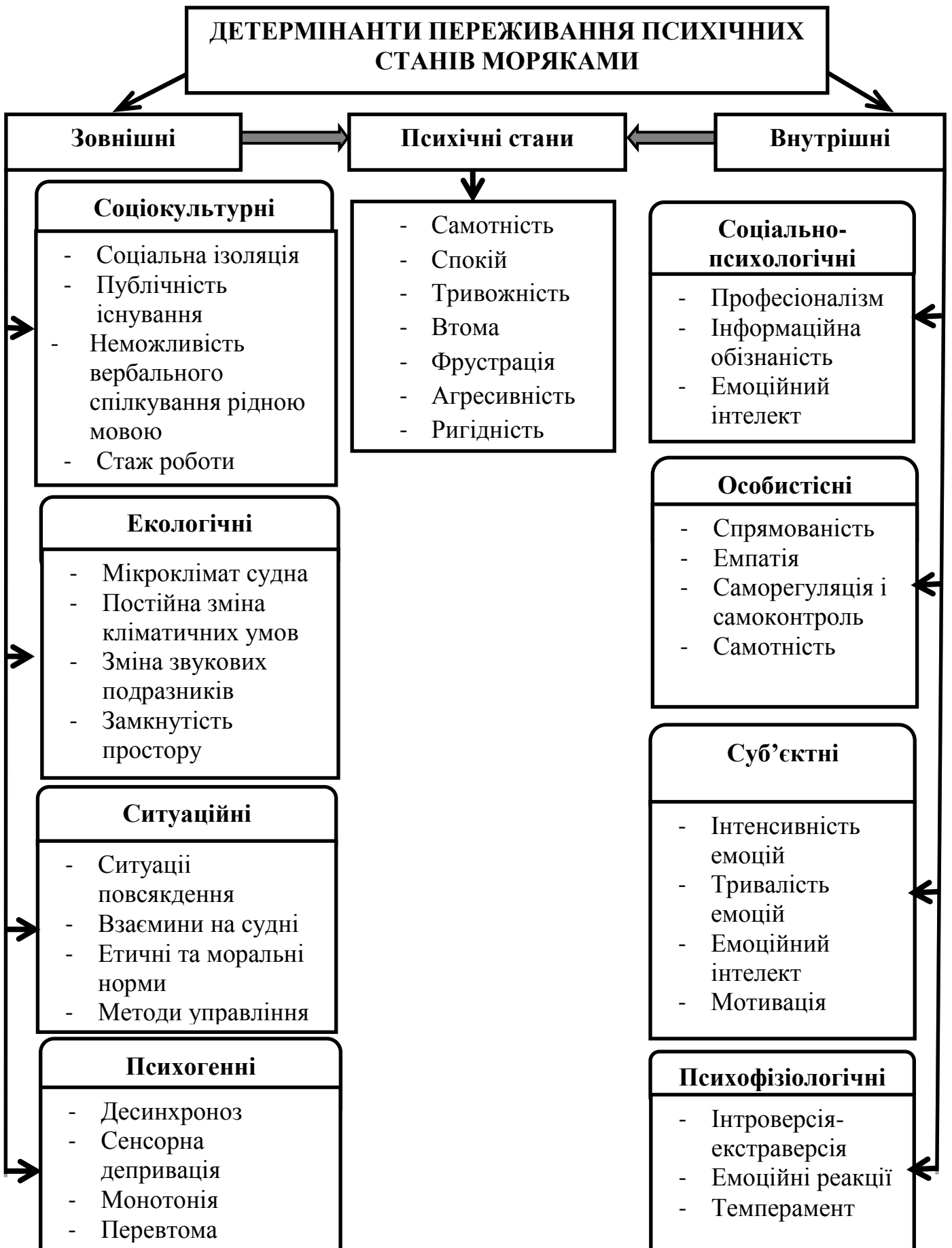


Рис.1. Гіпотетична схема детермінант переживання психічних станів моряками

До числа зовнішніх детермінант входять психогенні чинники, що негативно впливають на психіку людини і викликають психологічну втому. Серед них важливе місце займає монотонність професійної діяльності і самих умов існування на борту судна. Особливу увагу хочеться звернути на зв'язок монотонності з аварійністю. У самій структурі професійної діяльності моряка закладена вимога підтримувати на високому рівні інтенсивність уваги і постійну готовність до активної дії на протязі вахти. З різних якостей уваги до найбільш професійно значущих відносяться: концентрація, стійкість, швидкість переключення і широта розподілу. Існує достатня кількість досліджень [цит. за 55], що переконливо доводять: якщо вахта (особливо в екстремальних умовах) перевищує чотири години, то внаслідок стомлення, що розвивається, людина, як ланка системи, стає ненадійною.

У той же час конкретні умови роботи на борту судна складають чинники, що впливають на зниження професійної надійності людини і виникнення аварійних ситуацій. До таких чинників відноситься сама монотонність оточення, особливо у поєднанні з несприятливою дією десинхроноза (тобто необхідністю нічних змін, неспівпадання місцевого і астрономічного часу, порушення сну і таке інше). Під час вахти несприятлива дія монотонного оточення, заповненого тихим гудінням приладів і рівномірним шумом працюючих енергоустановок, посилюється різким зниженням звичного потоку подразників зовнішнього середовища (звуків, світлових і температурних коливань і тому подібне) і одноманітними роздратуваннями вестибулярного апарату в результаті похитування судна внаслідок морської хитавиці. Усе це сприяє розвитку дрімотного стану і гіпнотичних фаз короткого сну. В умовах монотонії (особливо при зміні режиму сну і пильнування) зниження рівня пильнування і розвиток дрімотного стану є закономірним явищем. Особливо виразно це проявляється, коли вночі доводиться працювати, а вдень - спати, а також при недостатньому відпочинку напередодні і великому навантаженню в попередні дні. Один із найбільш тривожних наслідків втоми, недосипання і

монотонії - це невіддатливий контролю короткий сон (мікросон), який триває короткий час (від декількох секунд до 1-2 хвилин) і зазвичай не усвідомлюється. Психологічний дискомфорт, перевантаження, накопичуючись, викликають як фізичну, так і психологічну перевтому. За даними досліджень А.О. Даниленка, упродовж рейсу у моряків є особливі, кризові періоди, коли вплив перевтоми проявляється особливо гостро. Перша така криза доводиться на кінець другого місяця плавання. Через 2-3 дні вона проходить, але у кінці третього місяця знаходження в морі настає наступна криза, і так далі. У ці кризові періоди людина переживає стан тривожності, пригніченість, депресію, порушення сну. В результаті виникають проблеми міжособистісного спілкування, що проявляються у немотивованій дратівливості, конфліктності, відсутності толерантності у спілкуванні з оточуючими. У такі періоди моряки, щоб уникнути конфліктів, починають нехтувати спілкуванням, замикаються, прагнуть сховатися «у середині себе», скоротити контакти, «інкапсулюватися» [55, с. 34].

Умови , в яких моряки постійно знаходяться, сприяють виникненню ситуаційних чинників, які передбачають вплив на психіку особистості умов ситуацій повсякдення, оформлення взаємин між моряками, які виникають безпосередньо на судні під час виконання різноманітних професійних обов'язків , етичних та моральних норм та підкорення методам управління корабельного командування. Зазначені чинники складають другу групу зовнішніх детермінант.

Постійне перебування моряків на судні сприяє схильності членів екіпажу до впливу екологічних умов, які складають наступну групу зовнішніх детермінант. Це мікроклімат самого судна, на якому знаходяться моряки, замкнутість простору, постійна зміна кліматичних умов, а також часта зміна звукових подразників. Специфічні умови життєдіяльності, роботи і тривалого мешкання моряків на борту судна сприяють виникненню психологічної напруги, що є основою мікроклімату судна. Для сучасного мореплавання звичайним стало життя і робота на борту судна людей, що

говорять на різних мовах, вихідців з різних країн, з різною культурою і професійним рівнем. Проте ефективні взаємовідносини вимагають розуміння один одного і двостороннього обміну ідеями, планами, цілями і оцінками. Дослідження засвідчують, що у багатонаціональному екіпажі досить важко відноситися без упереджень до вихідців з інших країн, присікати зневажливе або неприязне відношення до них з боку інших членів екіпажу, однаково працювати з людьми різних національностей, не виділяючи нікого залежно від раси, кольору шкіри, релігії, культури і тому подібне. При налагодженні стосунків з різними етнічними групами на борту судна іноді важко уміти підібрати «ключик» до встановлення довірчих і доброзичливих стосунків, створити єдиний колектив (команду), здатний успішно вирішувати виробничі проблеми. Важливим моментом є ще і облік несумісності характеру окремих членів екіпажу, навіть вихідців з однієї країни, внаслідок регіональних, релігійних, політичних відмінностей і особливостей. В результаті створюється синдром «це не моя робота» («not my job»), який в умовах надзвичайної ситуації може викликати небезпечні наслідки, завдяки чому виникають проблеми міжособистісного спілкування [220].

Найбільш характерними рисами здорового мікроклімату на судні є невимушеність, ясність у розумінні завдань колективу, щире шанобливе ставлення один до одного, дозвіл розбіжностей «мирним шляхом» без втручання командира, відсутність склок і конфліктів; вільне вираження своїх почуттів і думок; відсутність дріб'язкової опіки і недовіри.

Постійна зміна кліматичних умов, в яких доводиться постійно переміщатися морякам, також робить серйозний вплив на самопочуття людини через погодні чинники. Погодні умови включають комплекс фізичних умов : атмосферний тиск, вологість, рух повітря, концентрацію кисню, міру збуреності магнітного поля, рівень забруднення атмосфери. Аналіз наукових досліджень говорить про те, що досі ще не вдалося до кінця встановити механізми реакцій організму людини на зміну погодних умов, а вона часто дає про себе знати порушеннями серцевої діяльності, нервовими

розладами. При різкій зміні погоди знижується фізична і розумова працездатність членів екіпажу, загострюються хвороби, збільшується кількість професійних помилок, підвищується аварійність, з'являються нещасні і, навіть, смертельні випадки. [114]. Дуже важливою для життєдіяльності моряка є і зміна звукових подразників. У звичайних умовах на органи чуття людини впливає потужний потік подразників, зорових і слухових відчуттів, сприймань. Для усіх живих організмів, у тому числі і людини, звук є однією з дій довкілля. У природі гучні звуки рідкісні, шум відносно слабкий і нетривалий. Поєднання звукових подразників дає час людині, необхідний для оцінки їх характеру і формування відповідної реакції. Звуки і шуми великої потужності вражають слуховий апарат, нервові центри, можуть викликати больові відчуття і шок. Що стосується поєднання різних шумів на судні, то їх тривалість призводить до шумового забруднення, несприятливо впливає на орган слуху, знижуючи чутливість до звуку. Такі шуми призводять до розладу діяльності внутрішніх органів людини, до виснаження і перенапруження нервових клітин. Ослаблені клітини нервової системи не можуть досить чітко координувати роботу різних систем організму, звідси виникають порушення їх діяльності. Шуми викликають функціональні розлади серцево-судинної системи; роблять шкідливий вплив на зоровий і вестибулярний аналізатори, знижують рефлекторну діяльність, що часто стає причиною нещасних випадків і травм.

У ситуації постійної замкнутості простору під час знаходження на судні, обмеженості спілкування, публічності існування і неможливості самотності, інформаційній виснаженості погіршується психологічне самопочуття моряків, їх емоційні і поведінкові реакції, міжособистісні стосунки між членами екіпажу. В умовах замкнутого простору гостро переживається моряками розрив «живих» зв'язків з близькими людьми, причому найхворобливіше переживається стан самотності, розлуки з близькими, рідними людьми. Розрив звичних соціальних зв'язків викликає психологічний шок, що характеризується тривожністю, депресією,

порушенням сну і вираженими вегетативними порушеннями [31]. У моряків виникає відчуття, що на березі вони недостатньо цінували теплі, споріднені, дружні стосунки, що в майбутньому вони стануть по-іншому, більш дбайливо відноситися до близьких людей. Спостереження показують, що у міру збільшення часу рейсу потреба у спілкуванні з близькими людьми актуалізується. Про загострення цієї потреби в умовах замкнутості простору свідчать прояви мовленнєвої активності, розмови з самим собою, уявне спілкування з близькими і рідними. Емоційно насичена потреба у спілкуванні може викликати яскраві образи рідних і близьких (дружини, матері, дітей). Досить часто об'єктом спілкування стають їх фотографії.

Наступну групу зовнішніх детермінант складають соціокультурні, до складу яких входять наступні чинники: соціальна ізоляція, публічність існування, неможливість вербального спілкування, стаж роботи.

За даними досліджень соціальна ізоляція, як соціально-психологічна проблема, виникла у зв'язку зі значним збільшенням часу плавання суден. Наслідки соціальної ізоляції позначаються на особливостях особистості моряків, переживання ними психічних станів. Відомо, що у структурі особистості важливе місце займає система відношень: відношення до діяльності (професії), відношення до людей і до самого себе. Основою самоствалення є самооцінка. Дослідниками встановлено, що міра адекватності самооцінки моряка впливає на адекватність рішень, що приймаються ним : при завищеній самооцінці виникає недостатня пильність і обережність, зарозумілість, надмірна самовпевненість , що призводить до ризикованих дій; при заниженій - невпевненість, нерішучість, перестраховка [206]. Що стосується міжособистісних стосунків, то в ситуації соціальної ізоляції на борту судна усе коло спілкування замикається на вузькому колі одних і тих же осіб, має свої закономірності, динаміку і складнощі, які позначаються на психологічному самопочутті членів екіпажу.

Наступним специфічним для моряків соціокультурним чинником є постійна публічність існування. Члени екіпажу, знаходячись на борту судна

постійно на видноті, позбавлені можливості побути на самоті, наодинці з собою. Постійно знаходячись на очах один у одного, люди вимушені поводитися абсолютно інакше, ніж наодинці або в домашній обстановці. У кожної людини існує статусний набір соціальних ролей, які вона сумлінно виконує. При публічності існування на борту судна, коли людина увесь час знаходиться в товаристві одних і тих же людей, її поведінка носить рольовий характер, тобто вона визначається вимогами до тієї або іншої соціальної ролі, які задаються суспільством (його нормами, заборонами, традиціями, очікуваннями). Людина вимушена постійно коригувати свою поведінку, навіть в самих дрібницях, приховуючи від оточення свої істинні думки, емоції і переживання. Постійна необхідність контролювати себе, пригнічувати свої почуття і бажання вимагає постійної напруги і позначається на психологічному самопочутті, викликаючи у членів екіпажу психологічний дискомфорт і емоційну напруженість. У ряді випадків чинник публічності викликає у осіб, що найбільш хворобливо переносять стан «спостережливості», своєрідний комплекс психічних переживань, що може привести до відкритих конфліктів.

У зв'язку з «інформаційним голодом», який випробовують під час плавання члени екіпажу, у них виникає підвищена потреба отримувати інформацію, хоч би в обмеженій кількості (з книг, журналів, по радіо, з перегляду кінофільмів) і ділитися нею з оточенням. Враховуючи факт перебування у змішаному екіпажі з представниками різних національностей, що вільно володіють тільки своєю рідною мовою, можливості спілкування обмежуються. Така обмеженість контактів призводить до інформаційної виснаженості, поступової дратівливості і негативних психологічних реакцій.

Найбільшу стабільність у стосунках, що складаються під час рейсу, проявляють моряки, що мають досить великий стаж роботи (5-6 років). Вони спокійніші і стриманіші у важких ситуаціях, що виникають на судні, у порівнянні з молодшими членами екіпажа, уміють викликати прихильність до себе людей, переконувати їх у своїй точці зору, впливати на них, не

ображаючи і не викликаючи у них почуття образи. Зрозуміло, що на судні відношення будуються незалежно від віку, статі, а згідно з рангом, чином, професійним досвідом і посадою. Проте, кодекс хорошої поведінки, що включає ввічливість, гідність і такт, стосується усіх людей на судні однаково.

Таким чином, описані вище характеристики зовнішніх детермінант спонукають переживання психічних станів моряками, активізуючи або гальмуючи особливості життєдіяльності членів екіпажу на борту судна в умовах соціальної ізоляції.

На думку В.Є. Льовкіна, внутрішнє життя особистості, її внутрішній світ надзвичайно багаті, займають увагу людини не менше, а часто - більше, ніж події і обставини навколишнього світу. Усе це є досить сильною детермінантою психічного стану [108]. Під внутрішньою (суб'єктивною) детермінантою розуміється передусім сукупність стійких властивостей і якостей особистості. Вона об'єднує такі основні групи чинників: психофізіологічних, суб'єктних, особистісних і соціально - психологічних. Психофізіологічні чинники (вегетативні реакції, основні психічні властивості, міра задоволеності основних фізіологічних потреб) носять первинний, біологічний характер.

Серед психофізіологічних чинників, що визначають характер поведінки моряків, важливе значення має тип темпераменту. Поведінка людей в екстремальних ситуаціях неабиякою мірою залежить від типу темпераменту. Моряки-сангвініки в складних умовах, як правило, приймають рішення швидко і діють сміливо. У разі невдачі вони втрачають рішучість лише на короткий час і швидко приходять в нормальний стан. Холерики проявляють сміливість і рішучість переважно у стані емоційного підйому, у стані знесилення вони здатні піддаватися беззвітній паніці і страху. Флегматики діють активно і сміливо переважно тоді, коли ретельно підготовлені до виконання будь-якого завдання на судні. Їм притаманні стабільність емоційних переживань, завзятість і витримка. Люди меланхолійного типу здатні проявляти рішучість і активність протягом короткого часу і при

подоланні незначних труднощів. Крім того, давно помічено, що кращими моряками виявляються, як правило, люди, настроєні в основному оптимістично, активні члени спортивних товариств. У той же час у складних умовах швидко падають духом люди із стійкими песимістичними настроями, боязливі за вдачею, схильні до вживання наркотиків і алкоголю, моряки які мають проблеми в сімейному житті.

Інтро-екстравертованість характеризує індивідуально-психологічне реагування людини як на впливи оточуючого середовища, так і на внутрішній суб'єктивний світ. Особливо значущими стають умови життєдіяльності на судні для екстравертів, які гірше, ніж інтроверти переносять довготривалу сенсорну ізоляцію. Це відбувається завдяки схильності представників даного типу до товариськості, широкого емоційного контактування, необхідності постійного спілкування. Інтроверти, завдяки своїй, здебільшого, соціальній пасивності, краще справляються з монотонністю довготривалого плавання. Суб'єктивні чинники, які передбачають належність індивідуально-психологічних особливостей особистості, сприяють її участі у різних видах життєдіяльності на морському судні. Спостереження за виконанням професійних обов'язків моряків, особливостями їх життя на судні надають можливості говорити про те, що і для інтровертів, і для екстравертів довготривалі психотравмуючі ситуації можуть в деяких випадках приводити до значних змін емоційного благополуччя.

Говорячи про внутрішні детермінанти переживання психічних станів, необхідно підкреслити, що моряк - не сліпе знаряддя в руках зовнішніх обставин довготривалого знаходження в морі і природних інстинктів. Його поведінка у вирішальному ступені визначається якостями особистості, особливостями характеру, інтелекту, волі, емоцій, здібностей. В першу чергу сюди слід віднести спрямованість особистості і в її межах - основні світоглядні, морально-патріотичні, мотиваційні установки, рівень довіри

(лояльності) до керівництва судна, особливості стосунків із членами екіпажу [114].

Важливе значення в регуляції життєдіяльності на судні мають віра, релігія, забобони, символи - цінності, способи регуляції психічних станів (ритуали, обряди і т. п.), можливості самоконтролю і саморегуляції. Без розуміння цього неможливо пояснити, звідки беруться самопожертвування, невиправданий ризик, взаємовиручка в тих ситуаціях, де, здавалося б, повинен переважати інстинкт самозбереження. Саме переважаючі мотиви, рівень досвіду роботи на морському судні визначають поведінка моряка в обстановці дії «вторинних» психологічних чинників морської професії : небезпеки, шторму, несподіваності, несподіванки, новизни морських подій, дефіциту часу і інформації, втрати товаришів по екіпажу, дискомфорту, участі в насильстві тощо [30].

Доцільність і ефективність життєдіяльності моряків під час плавання у величезному ступені залежить і від наявності у них інформаційної обізнаності, рівня інтелекту, упевненості в собі, розвинених професійних якостей. Це знання, уміння і навички, що характеризують як загальну професійну підготовленість моряків-фахівців, так і їх підготовленість до виконання конкретного завдання на судні, що припускає обізнаність про поставлене завдання, найбільш оптимальну схему індивідуальних і колективних дій з її чіткого і швидкого виконання, про шляхи подолання перешкод, майбутньої труднощі і небезпека. Неоціниме значення має індивідуальний досвід. Наприклад, дослідженнями встановлено: вже на 2-3 році перебування в морі сила впливу на психіку моряків таких чинників, як небезпека, несподіваність, несподіванка, новизна та ін., знижується у 1,5-2,5 рази.

Таким чином, складові зовнішніх та внутрішніх дермінант діють комплексно і одночасно, а тому зміни в навколишньому середовищі, у суспільстві, в організмі людини, вплив індивідуальних особливостей, попередніх психічних станів , знаходять певне у суб'єктивному і формують у

актуальних психічних станах моряків. Особливості перебігу, тривалість, інтенсивність протікання та релізації психічних станів – це своєрідна розгорнута картина індивідуально-психологічних властивостей особистості членів морського екіпажу. Запропонована схема (див.рис.1) стала запорукою проведення емпіричного вивчення психічних станів та дермінант їх переживання членами екіпажу морського судна.

1.5. Особливості життєдіяльності моряка в умовах змішаного екіпажу морського судна

За даними численних досліджень, моряки світу розглядаються як перша дійсно інтернаціональна і глобальна робоча сила, що складається з таких у корні відмінних як за своїм географічним положенням, так і за культурою таких країн, як Східна Європа, Росія, Україна, Індія, Південна Америка і Філіппіни. Моряки можуть працювати на різних суднах, які обслуговують різноманітні торгові шляхи, перевозячи різноманітні вантажі, перебуваючи в різних робочих умовах. Проте, всіх цих людей об'єднує дещо спільне: необхідність, що викликана їхньою роботою, в частих тривалих розлученнях з домівкою, сім'єю, що мають рідкі можливості подати вісточку про себе, отримати відомості про дім. Це характеризує професію моряка як таку, що більше, ніж робота, скоріше стиль життя, який характеризується постійними розривами і поєднаннями, переходами з берегового домашнього середовища в унікальні умови робочого середовища судна. Цей стиль життя однаково впливає як на психічні стани моряків, так і на стани членів їхній сімей [20; 25; 31; 40; 82; 114; 216 тощо].

Сьогодні моряк – це психологічно складна професія, яка часто вимагає тривалих часів роботи в умовах сенсорної ізоляції. Для моряка судно є робочим місцем і, одночасно, домівкою. Особливо швидке скорочення зворотного часу, скорочені екіпажі, віддалені від берега вантажно-розвантажувальні комплекси часто означають недостатність можливостей

моряка зійти на берег, поспілкуватися з домом, близькими людьми або довколишнім світом за межами судна. Як виявляється, умови праці моряків такі важкі для деяких, що вони порівнюють судно із в'язницею. У таких умовах психічне здоров'я моряка може зруйнуватися (Lamvik, Lane). Так, за даними дослідження, проведеного угорськими науковцями, у 60 % моряків відзначається середній і високий рівні стресу [265].

Життєдіяльність моряків під час рейсу протікає у специфічних умовах. Ці умови підвищеної відповідальності і підвищеного ризику, умови з високим ступенем вірогідності виникнення екстремальних ситуацій. Водночас, як зазначалося раніше, в умовах плавання моряки підлягають впливу маси специфічних психогенних факторів, які викликають у плавскладу психічні перенавантаження, психологічний дискомфорт, явища психологічної втоми [206].

У міжнародних директивних документах з безпеки мореплавання, в актах національного і міжнародного морського законодавства серед інших проблем людського фактора на борту судна значна увага приділяється проблемі втоми на морі. В них підкреслюється, що втома, яка негативно позначається в будь-якій сфері людської діяльності, особливо небезпечна в судноплаванні, оскільки сама природа судноплавання, специфічні умови підвищеної відповідальності і підвищеного ризику вимагають від моряків постійної пильності, концентрації уваги, гарної фізичної, інтелектуальної та психічної форми [82; 169].

На нашу думку, протікання життя і виконання обов'язків моряком у змішаному екіпажі вантажного транспортного судна призводить до більш швидкого наростання напруженості, появи труднощів у спілкуванні та спільному вирішенні професійних питань, переживання психічних станів різної модальності (агресивності, фрустрації, самотності, ригідності, тривожності, невпевненості, апатії тощо), що негативно впливають на протікання служби.

Перебуваючи на судні, моряк не може уникнути постійної одноманітності часу, що повільно спливає, й подій та дій, які повторюються день у день, місяць у місяць. У кращому разі це буде вид безкрайніх океанських просторів, що вже давно набрид, у гіршому – тісна каюта, яка повністю заповнена. На судні все вже так знайомо, що нічого нового, відволікаючого немає і не може бути. А рейс продовжується. Він триває вже багато місяців, а попереду ще тисячі миль. Ці милі потрібно не тільки пройти, а й виконати при цьому складні професійні завдання. Успішне їх вирішення вимагає від моряків високого напруження, великої витрати фізичних і моральних сил, глибоких професійних знань, досвіду, стійкості, витримки. Природно, що в таких умовах значення психічних станів зростає [220; 229].

Отже, праця всіх членів змішаного екіпажу пов'язана з нервово-емоційним напруженням, нерегулярною змінністю і монотонністю щоденного життя. У вахтових до цих ознак приєднується й інтелектуальне напруження, підвищена активність ряду психічних функцій, що забезпечують виконання складних операцій і тривалість активних дій в умовах відносної гіподинамії. Вираження цих ознак різне в матросів та мотористів, штурмана і механіка, капітана та радиста і т. ін., але врахування їх необхідне при оцінці трудової діяльності всіх судових спеціалістів, як офіцерів, так і рядових.

Аналіз професійної діяльності членів змішаних судових екіпажів у різних виробничих ситуаціях, включаючи екстремальні (плавання у вузьких місцях, тумани, льодові проводки, швартові операції тощо), дозволив дослідникам вивчити особливості життєдіяльності моряків. До таких особливостей належать:

- емоційне напруження, включаючи вид діяльності (керівна, виконавська);
- час виконання виробничих операцій (дефіцит часу, робота, яка вільно планується, тощо);
- ступінь відповідальності робітника, наявність чи відсутність вахти і т. ін.;

- інтелектуальне напруження, що враховує необхідність прийняття рішення, елементи творчої діяльності і ступінь їх вираження тощо;
- участь вищих психічних функцій: різноманітні види уваги, спостереження, зосередженість, пам'ять та ін.;
- напруження аналізаторних функцій (слух, зір) у різних виробничих умовах, час активних дій під час праці і відпочинку (переходи, підйоми, спуски трапом тощо);
- характер праці (операторський, оперативний, їх поєднання, найпростіші операції);
- режим праці і відпочинку: добовий і річний (час праці, число робочих періодів, характер сну тощо) [216].

Особливі умови життя моряків, їхньої праці і тривалого одноманітного перебування на судні ставлять певні вимоги і до виконання професійних завдань робітників морського транспорту. За даними досліджень А.О. Даниленка [55], існує тісний взаємозв'язок професійної надійності і психофізичного здоров'я. Роль здорової психіки, на думку автора, в забезпеченні професійної надійності дуже велика. Спеціаліст з необхідною морською професійною підготовкою і фізично здоровий все одно залишається потенційно небезпечним у сенсі професійної надійності, якщо його психічні характеристики не відповідають вимогам, що ставляться його професією. Тому для досягнення необхідного рівня професійної надійності робітника морського транспорту повинен бути постійний психологічний супровід суб'єкта професійної діяльності і послідовне «наращування» його надійності. Ситуація ускладнюється за наявності в одному екіпажі судна представників різних національностей, які розмовляють різною мовою і мають різний рівень професійної підготовленості в межах різних морських шкіл. Але, за свідченням інформаційної агенції української транспортної газети «Моряк», укомплектування судів так званими змішаними екіпажами є запорукою успішності менеджерів, судновласників, операторів.

Ураховуючи той факт, що кількість суден досить швидко зменшується, а професія мореплавця втрачає свою актуальність (газета), створення змішаних екіпажів стає все більш необхідним. Кореспонденти журналу «Lloyd s Ship Manager (LSM) провели опитування серед своїх читачів з проблеми виживання на ринку моряків зі Східної Європи, яких неухильно витісняють їхні азіатські колеги. Читачі журналу запропонували багато варіантів комплектування екіпажів, відзначаючи при цьому, такі моменти, як «необхідність урахування культурних відмінностей». На думку деяких респондентів, комбінація індійських рядових і російських чи українських офіцерів неминуче призведе до проблемних ситуацій. Найвдалішим вважається поєднання східноєвропейських офіцерів і філіппінських рядових. Що стосується китайських моряків (а їх досить велика кількість на судах), то респонденти висловилися за диференційований підхід. На їхню думку, основна проблема полягає в тому, що більшість китайців зовсім не володіють англійською мовою. Крім того, азіатські моряки в принципі програють європейським у плані освіти та підготовки. З погляду одного із читачів, «...моряки зі Східної Європи є більш бажаними як офіцери. Те саме можна сказати про механіків і мотористів, які більш досвідчені за азіатських колег, а також мають більш високий рівень освіти і підготовки». Потенційні проблеми з-поміж офіцерів можуть виникнути, на думку читачів журналу, в тому разі, якщо командний склад укомплектований представниками різних національностей. Наприклад, комбінація із хорватських чи польських офіцерів і філіппінських рядових була б вдалим варіантом як для екіпажу пасажирського, так і вантажного судна, натомість, якщо тих самих поляків і хорватів поєднати в одній офіцерській команді, це приведе до напруженої ситуації і проблем у спілкуванні [82].

Отже, змішаний екіпаж морського транспортного судна, тобто судна для перевезення вантажів, є різномовною і різнопідготовленою групою людей, що обслуговують судно й задовольняють законодавчо встановлені

вимоги відносно громадянства, мінімального віку, стану здоров'я та професійної кваліфікації.

Морське вантажне транспортне судно – це самохідний об'єкт, призначений для перевезення вантажів і який експлуатує його людей (екіпаж) водною поверховістю, між спеціально обладнаними комплексами вантажів та обслуговуванням судів (портами). Кількість членів екіпажу залежить, по-перше, від розмірів судна (найбільш розповсюджені 15-300 метрів); по-друге – від рівня автоматизації судових процесів; по-третє – від призначення; по-четверте – від віку судна. Мінімальний склад екіпажу такого судна варіюється, в середньому, від 3-4 до 35-40 осіб. Найбільш розповсюджене коливання в межах 15-30 осіб, які представляють екіпаж, достатній для забезпечення безпеки експлуатації судна, всіх членів екіпажу, пасажирів (якщо такі присутні на борту), збереження вантажу, обслуговування судової техніки, утримання судна в належному санітарному, екологічному і протипожежному стані. До складу екіпажу вантажного транспортного судна входять: капітан, офіцери і матроси, прийняті на службу судновласником, а також інші особи, які постійно працюють на судні. Змішаний екіпаж вантажного транспортного судна, зазвичай, працює на суднах, що зареєстровані під «зручними прапорами»; під час рейсу на судні діють закони країни прапору. Кожний член екіпажу має паспорт моряка, який підтверджує стан здоров'я власника та його відповідність вимогам кваліфікації. Кваліфікаційні професійні характеристики як офіцера, так і представника рядового складу, а також обслуговуючого персоналу, дозволяють ставити чіткі незаперечні вимоги од виконання ними завдань професійної діяльності.

Психологічне забезпечення становлення професійної надійності офіцерів і рядових, членів змішаного екіпажу морського вантажного транспортного судна, включає ряд етапів, на кожному з яких вирішуються свої, специфічні завдання.

1. Професійне самовизначення і психологічний професійний відбір.

На цьому етапі визначається потенційна придатність людини (у тому числі і психологічна) до специфічних вимог морської професії. Саме індивідуальні особливості моряка (тип нервової системи, темперамент, характер, психологічний тип особистості тощо) зумовлюють значну кількість професійних помилок на морі. Відповідно, урахування індивідуальних особливостей особистості вже на етапі професійного самовизначення і профвідбору є виключно важливим для забезпечення надійності подальшої професійної діяльності.

2.Професійна підготовка.

Для того, щоб працювати на належному рівні надійності, потенційно придатна людина повинна володіти необхідними на морі професійними знаннями, вміннями і навичками. Причому важливою складовою частиною професійної підготовки є психологічна підготовка, оволодіння відповідними психологічними знаннями, вміннями та навичками.

3.Адаптація до професійної діяльності на морі.

Психологічне забезпечення надійності на цьому етапі націлене на те, щоби працівник морського транспорту якомога успішніше пройшов етап професійної адаптації з урахуванням психологічної готовності до несення служби.

4.Регулярна професійна діяльність.

Це тривалий етап, що включає психологічне забезпечення підтримки і постійного вдосконалення професійної майстерності. Він здійснюється не тільки в ході виконання професійних обов'язків, але й в результаті проходження відповідних курсів додаткової підготовки і перепідготовки, з обов'язковим включенням у програму питань психологічної складової морської професії [55].

Зазначені факти й закономірності щодо специфіки життєдіяльності моряків в умовах багатонаціонального екіпажу морського транспортного судна дозволяють припустити, що можуть існувати зв'язки між життєдіяльністю членів екіпажу, особистісними характеристиками рядових і

офіцерів, психічними властивостями їх особистості та переживанням психічних станів, які детерміновані сукупністю певних чинників. Отже, перед нами постає завдання дослідження детермінант, які зумовлюють переживання психічних станів моряками – членами екіпажу морського судна під час знаходження у довготривалому рейсі.

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ I

Теоретико-методологічний аналіз проблеми психічних станів та детермінант їх переживання членами екіпажу морського судна дозволяє дійти наступних висновків:

1. Теоретично встановлено, що психічний стан визначається як самостійна, цілісна, різна за інтенсивністю та тривалістю форма психічних явищ, які утворюють фон психічної діяльності особистості, відображають її функціональні можливості в певний період часу та реалізують функцію врівноваженості людини як особистості та її організму із оточуючим середовищем.
2. Визначено, що категорія переживання є однією з провідних у психологічній науці. З самого початку свого існування ця категорія тісно пов'язана з проблемою зовнішньої та внутрішньої активності людини. Психологія визначає термін переживання як будь-який випробовуваний суб'єктом емоційно забарвлений стан, або явище дійсності, що безпосередньо представлене у його свідомості і виступає для нього як подія його життя.
3. За результатами аналізу наукових літературних джерел теоретично вивчено детермінанти, що зумовлюють переживання психічних станів моряками; вивчено та окреслено коло психічних станів, які переживаються моряками під час довготривалого рейсу: функціональні стани – самопочуття, настрої, активність; емоційні психічні стани: самотність, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.
4. За узагальненням та систематизацією проаналізованих наукових джерел

- 1) розроблено гіпотетичну схему детермінант переживання психічних станів членами екіпажу морського судна під час рейсу;
- 2) визначено у якості детермінант сукупність зовнішніх та внутрішніх чинників;
- 3) гіпотетично передбачено, що переживання психічних станів членами екіпажу морського судна у довготривалому плаванні детерміновані спектром психологічних особливостей їх особистості та тривалістю стажу роботи на судні.

Публікації автора, у яких представлені матеріали даного розділу:

1. Антропов А.П. Психические состояния моряков транспортного судна /А.П. Антропов// Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблема і пошуки: збірник наукових праць [гол. ред. Т.І.Сущенко]. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2008. – С. 16-19.
2. Антропов А.П. Взаємозв'язок психічних станів моряків із якостями емоційного інтелекту / А.П. Антропов // Наука і освіта. – Одеса, 2011. – № 9/ CV– С. 12-15.

РОЗДІЛ II

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ДЕТЕРМІНАНТ ЇХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЧЛЕНАМИ ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА

У даному розділі надано та розкрито мету, завдання та етапи емпіричного дослідження; представлено методики, використані у пілотажному етапі дослідженні; надано огляд комплексу методик, спрямованих на дослідження детермінант переживання психічних станів членами екіпажу морського судна.

2.1. Мета, завдання та етапи емпіричного дослідження

У першому розділі було проаналізовано проблему психічних станів моряків, що працюють в умовах взаємодії з людьми різних національностей. Сформульовані теоретичні положення щодо особливостей цих станів, їх зіставлення з такими змінними як стаж роботи, з одного боку, і психологічні характеристики особистості моряків, з іншого, повинні бути перевірені емпіричним шляхом. У цьому розділі викладено мету, завдання і послідовність емпіричного дослідження, в ході якого здійснюється емпірична перевірка результатів теоретичного аналізу.

Нагадаємо, що метою даної роботи є вивчення психічних станів членів морського екіпажу та детермінант їх переживань. Відповідно, метою емпіричної частини даної дисертаційної роботи є вивчення психічних станів, які виникають у моряків в умовах довготривалого плавання, дослідження детермінант, що зумовлюють переживання психічних станів з урахуванням умов життєдіяльності членів морського екіпажу, їхнього стажу роботи, а також з урахуванням своєрідності особливостей особистості моряка під час довготривалого плавання.

Мета зумовила постановку емпіричних завдань:

1. Виявити взаємозв'язки між досліджуваними психічними станами особистості моряка.
2. Вивчити взаємозв'язки між показниками психічних станів моряків і такими психологічними характеристиками, як екстраверсія, нейротизм, динамічні характеристики емоційності, типи емоційних реакцій, емоційні бар'єри у спілкуванні, емоційний інтелект і мотиваційні характеристики. Згрупувати показники досліджуваних психологічних явищ, виокремити фактори для лаконічного та ємного опису зв'язків між ними.
3. Простежити взаємозв'язки між показниками досліджуваних психічних станів і змінної стажу роботи. Виявити й описати особливості психічних станів моряків з різним стажем роботи (окремо в офіцерів і рядових).
4. Дослідити особливості досліджуваних психічних станів моряків залежно від прояву в них типологічних властивостей – екстраверсії-інтроверсії й нейротизму, характеристик емоційної сфери, емоційного інтелекту і специфіки мотиваційних тенденцій.
5. За необхідності, організувати та провести тренінг з корекції психічних станів у моряків під час рейсу.
6. Вивчити зміни, які відбулись у переживанні психічних станів членами морського екіпажу після проведення корекційних вправ та охарактеризувати кореляційні зв'язки між показниками психічних емоційних станів та стажу роботи офіцерів та рядових.

Зазначені завдання відображають логіку психологічного експерименту.

Класична організація експерименту передбачає три етапи:

1. Підготовка.
2. Діагностика і збір даних.
3. Аналіз і психологічна інтерпретація даних.

На етапі підготовки нами було сформульовано завдання емпіричного дослідження, сформовано вибірку, складено комплекс психодіагностичних методів і методик, визначено спосіб, послідовність збору даних і часові межі

експерименту.

З огляду на поставлені завдання формування вибірки мало свої особливості і складності.

Складність полягала в тому, що будь-який змішаний екіпаж судна складає, в середньому, від 15 до 30 осіб. Такої кількості досліджуваних, як відомо, недостатньо для отримання достовірних і надійних результатів під час проведення дослідження. Відповідно в дослідженні було задіяно декілька екіпажів.

До того ж, незважаючи на однакові вимоги і стандарти в підготовці моряків різних національностей до виконання професійних обов'язків, не всі представники однаково володіють англійською мовою, яка, відповідно до конвенційних вимог, є «робочою» для всіх членів екіпажу. Іноземні моряки (філіпінці, китайці, ірландці, індуси) часто взагалі відмовлялися виконувати завдання, причому і вербального (в цих завданнях використовувались анкети англійською мовою) і проєктивного характеру. Відтак, основну вибірку дослідження склали лише українські та російські моряки: 128 моряків (членів змішаних екіпажів) – 44 офіцера і 84 рядових.

У межах даного дослідження неможливий розподіл досліджуваних на контрольну та експериментальну групи у зв'язку зі специфікою періодичного знаходження моряків на даному судні. Тому акцент у дослідженні був зроблений на стажі роботи моряків та їх рангові.

Незважаючи на те, що змішаний екіпаж передбачає наявність людей різних національностей і, відповідно, різноманітних шкіл навчання морської справи, припускається, що моряки з однаковим стажем роботи виходять у плавання практично однаково професійно підготовленими. Сьогодні під егідою Морської Міжнародної Організації (ММО) прийнято 47 Міжнародних Конвенцій (і протоколів до них), 15 Кодексів, що мають обов'язковий характер, понад 20 Кодексів і настанов рекомендованого характеру, і понад двох тисяч рекомендацій у вигляді резолюцій та циркулярних листів, що регламентують професійну діяльність у морі. Коло обговорюваних в ІМО

питань постійно розширюється і кількість рішень, що по них приймаються, постійно збільшується. Практично всі рішення та рекомендації, оформлені у вигляді резолюцій і циркулярних листів, отримують на практиці статус вимог, обов'язкових для всіх суден та членів екіпажів.

На конференції 1978 року ММО прийняла першу Конвенцію щодо стандартів навчання, сертифікації і несення вахт для моряків, яка вступила в силу у квітні 1984 року й установила стандартні вимоги до професійної компетенції для судових екіпажів. І хоча вона не претендувала на роль універсальної моделі, що відповідає вимогам усіх країн світу, все ж таки, завдяки наявним у ній резолюціям сучасне Міжнародне Морське Співтовариство постійно намагається створити уніфікований стандарт щодо підготовки морських спеціалістів .

Натомість, рівень готовності до виконання моряками своєї професійної діяльності залежить не тільки від змісту їхньої професійної підготовки, але й від реального стажу роботи. Цей факт не може бути не врахованим під час проведення дослідження, оскільки психічний стан моряка на борту судна тісно взаємопов'язаний з його самоефективністю у професійній ситуації, а також зі стажем перебування в морі.

У зв'язку з вищезазначеним, у ході дослідження залежно від поточного завдання здійснювався розподіл досліджуваних за стажем роботи. Одну частину вибірки склали моряки зі стажем роботи менше 18 місяців – виключно рядовий склад. З-поміж них були ті, хто випробував себе в різних професіях, у тому числі і в морській.

Морякам без стажу роботи, зазвичай, пропонуються контракти на 9 місяців. Практика свідчить, що для формування уявлення про роботу в морі і рішення про вибір одного рейсу недостатньо. Відповідно компаніям, що добирають персонал, за одним контрактом оцінювати кандидата складно. Тому моряку-початківцю необхідно здійснити мінімум два успішних рейси, щоб можна було констатувати наявність стажу роботи. З огляду на це, моряки зі стажем від 18 місяців склали другу категорію досліджуваних. З-

поміж них були як офіцери, так і рядові. На відміну від «новачків», ці члени екіпажу характеризуються наявністю знань про свої здібності справлятися з професійними обов'язками моряка. Їхній вибір здебільшого цілеспрямований. При цьому коло цілей достатньо широке і різноманітне: від реалізації себе як спеціаліста цієї галузі до накопичення засобів й здобуття фінансової незалежності. З-поміж представників цієї групи також були особи, для яких робота моряка є тимчасовою, що дозволяє перечекаати «чорну полосу» (однак достатньою за тривалістю, щоб уважати її стажем роботи).

Третю категорію склали моряки зі стажем роботи понад 60 місяців. До неї також увійшли офіцери й рядові. Професійний вибір цих людей характеризується усталеністю (з урахуванням того, що в морі моряки проводять в середньому 50-80 % життєвого часу, 60 місяців роботи – це 7-10 років життя), що зумовлено бажанням і перевіреними здібностями працювати в морі, задоволенням потреби в самореалізації в морській галузі, прийняттям способу життя, пов'язаного з цією професією.

З огляду на те, що серед офіцерів було виокремлено дві, а серед рядових – три вищезазначені категорії досліджуваних, а також зважаючи на неоднаковий зміст професійної діяльності офіцерів і рядових, вивчення відмінностей у психічних станах моряків з різним стажем роботи здійснювалось у членів екіпажу кожного рангу окремо. Такий розподіл вибірки за рангом також здійснювався під час вивчення особливостей психічних станів моряків залежно від рівня їх емоційного інтелекту та специфіки мотиваційної спрямованості, що зумовлено припущеннями про наявність відмінностей за цими параметрами між офіцерами і рядовими.

Базою дослідження слугували: 1) екіпаж т/х «Tasman Provider»; 2) плавсклад, що пройшов профвідбір у Медичному центрі ОНМА «Академмарин» для підготовки до наступних рейсів

Оскільки метою емпіричного дослідження є вивчення психічних станів моряків змішаного екіпажу, тобто включених у взаємодію з особами інших національностей з приводу професійної діяльності, дані про психічні стани

збиралися під час рейсів.

На т/х «Tasman Provider» відбувалося пілотажне дослідження, в ході якого здійснювалися спостереження, бесіди, анкетування та тестування за допомогою проективної методики «Будинок – Дерево – Людина» (БДЛ) Дж. Бука.

В результаті пілотажного експерименту було скориговано завдання дослідження, точно визначено коло досліджуваних психічних станів моряків і психологічних характеристик їх особистості, складено комплекс психодіагностичних методик, скоординовано організацію і час збору даних.

Психодіагностичний комплекс склали традиційні психодіагностичні методики, які відповідають завданням дослідження:

1) методики для діагностування психічних станів особистості: діагностичний опитувальник «Самотність» (автор С.Г. Корчагіна) [98]; «Методика самооцінки емоційних станів» (Р. Уесман, Д. Рікс) [232]; тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [138];

2) методики, призначені для діагностики психічних властивостей особистості: Г. Айзенка ЕРІ (у адаптації А.Г. Шмельова) [138]; «Характеристики емоційності» (Є.П. Ільїн) [79];

3) методики, спрямовані на вивчення детермінант переживання психічних станів особистості: методика діагностики функціональних станів «Самопочуття – Активність – Настрій» («САН» - В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников) [63]; «Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища» (В.В. Бойко) [190]; «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В.В. Бойко) [190]; «Емоційний інтелект» (С. Холл) [64]; «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В.Е. Мільман) [190].

Етап діагностики, на якому здійснювався збір основних даних, був організований у такий спосіб. У зазначеному Медичному центрі морякам, які дали згоду на участь в експерименті, разом з документами видавалися бланки

методик з ретельними інструкціями. Повернувшись із рейсу через 2 місяці, вони зобов'язувалися повернути заповнені бланки й анкети. Підкреслювалося, що дані за всіма методиками повинні бути зібрані в період не більше, ніж 30-35 днів.

На останньому етапі емпіричного дослідження здійснювався аналіз одержаних даних та їх психологічна інтерпретація з подальшим формулюванням висновків. Для виявлення зв'язків між показниками досліджуваних психічних явищ використовувався кореляційний і факторний аналіз (SPSS, 16.0). Останній дозволяв згрупувати всі показники та ємно описати комплекси психічних станів і властивостей.

Для вивчення особливостей психічних станів моряків із різним стажем роботи, а також залежно від прояву різних властивостей особистості, використовувався якісний аналіз.

Психологічна інтерпретація здійснювалася з опорою на одержані факти і дані наукової літератури з зазначеної проблеми.

2.2. Особливості діагностики переживання членами екіпажу морського судна психічних станів та їх детермінант

Аналіз праць із проблеми психічних станів [9; 47; 50; 77; 86; 102 тощо] засвідчив, що для діагностики останніх використовують спостереження, анкетування, методику кольорових переважань, самооцінні методики, психомоторні тести, метод реєстрації електричної активності головного мозку (ЕЕГ), вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС), зорово-моторні реакції, балансу нервових процесів і т. ін. З одного боку, можна відзначити незначну кількість методів і методик, що використовуються для діагностики цього класу психічних явищ, з іншого – їх принципову різнотипність.

Питання про дослідження психічних станів ускладнене їх проміжним статусом між психічними процесами і психічними властивостями. Нечіткість меж самого явища не може не відбиватися на системі методів його вивчення.

Звідси зрозуміла наявність кількісної невідповідності між психодіагностичним інструментарієм, спрямованим на вивчення процесів та властивостей і призначеним для діагностики станів.

Дослідження психічних станів ускладнене також тим, що вони є ситуативною характеристикою психічної діяльності і поведінки [103], цілісною реакцією особистості на зовнішні та внутрішні стимули [77]. Відповідно метод їх вивчення повинен охопити зазначені характеристики. У науковій літературі сформульовано методологічне положення про комплексність підходу до дослідження психічних станів особистості [77; 107; 108], що беруть свій початок ще в першій половині ХХ століття. Так, А.П. Нечаєв у 1929 році, вивчаючи стан втоми, наголошував на необхідності оцінки сенсорних і моторних характеристик, яку, за відомої умовності, можна вважати передумовою формування комплексного підходу в методології діагностики станів [74, с. 285].

У сучасних працях простежується утвердження комплексного підходу до досліджень психічних станів [40; 47; 48; 77; 86; 102; 133; 158 тощо]. При цьому підкреслюється недоцільність діагностики значної кількості показників. Так, Є.П. Ільїн відзначає, що крім комплексності, необхідне використання структурно-системного підходу, який забезпечує знаходження оптимальної кількості параметрів для вивчення тих чи тих станів [79].

Як засвідчують дані досліджень, психологічний діагноз, адекватний меті даної роботи, щодо психічного стану особистості, можна поставити, використовуючи лише чотири показники [21;77]. При цьому найголовніше охопити всі рівні прояву психічного явища. Саме системний характер психічних станів, що полягає в цілісності реагування особистості – на рівні переживань, гуморальної регуляції, а також на рівні психомоторики – зумовлює системність діагностики і окреслює межі оптимальності. Всі три рівні – психічний, фізіологічний і поведінковий – передбачають використання методів і методик різного типу, що надають можливість досконально вивчити психічні стани особистості [78].

Слід відзначити також наявність наукових дискусій з приводу співвідношення суб'єктивних та об'єктивних характеристик психічних станів, і, відповідно, спірність питання про співвідношення суб'єктивно-оцінних і об'єктивних методів їх діагностики [50; 77; 172]. Одні науковці наголошують на великій значущості об'єктивних показників і надають перевагу психофізіологічним методам, які вважаються об'єктивними. Інші, апелюючи до психічної єдності зовнішнього і внутрішнього, стверджують, що суб'єктивні та об'єктивні характеристики психічного стану – це сторони одного і того самого явища, тому інформація про нього може вважатися повноцінною лише в разі рівноцінного урахування одних і інших [47; 173]. Вилучення чи недооцінка суб'єктивного компонента психічного стану призводить до викривлення суті самого явища. Як було зазначено у розділі I, психічні стани неправомірно зводити до переживань [101], при цьому саме останні дозволяють констатувати в людини наявність того чи іншого стану. У науковій літературі підкреслюється, що переживання повинні посідати провідне місце в діагностиці психічних станів [75].

Отже, якщо дослідник ставить перед собою завдання вивчення психічного стану як мультипараметричного явища, він повинен створити комплекс методів, що відповідають характеристикам комплексності, системності і багатовимірності [80; 196]. Короткий огляд наукової літератури з проблеми психічних станів, а також вивчення психодіагностичних джерел, засвідчив наявність групування методів вивчення психічних станів.

Так, у працях Є.П. Ільїна виокремлено 5 груп:

1. Метод спостереження за експресією та поведінкою.
2. Опитування про переживання особистості в актуальний момент часу.
3. Вимір фізіологічних показників (наприклад, багатоканальна реєстрація видів біоелектричної активності людини).
4. Вимір таких психологічних показників, як час реакції, характеристики сприйняття, уваги тощо).

5. Пролонгований метод (наприклад, фіксація ефективності діяльності, щоденникові записи і т. ін.) [63].

Одним із загальноприйнятих у діагностиці психічних станів є розподіл на 3 групи методів [178]:

1. Суб'єктивно-оцінні методи, що вивчають усвідомлювані компоненти психічних станів.

2. Методи і методика, що призначені для вивчення неусвідомлюваного компонента психічних станів.

3. Методи, які вивчають експресивний чи поведінковий рівень психічних станів.

В основі першої групи методів лежить самооцінка досліджуваним суб'єктивної сторони (переживань, відчуттів) психічного стану, який він усвідомлює і може описати. Ця група представлена двома типами методик:

1. Шкали, за якими досліджуваному необхідно оцінити ступінь прояву ознаки (зазвичай, це «градусник», на якому потрібно вибрати відповідну відмітку між парами станів). До цих методик належать «САН (Самопочуття, активність, настрій)» – автори В. А. Доскін, А. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников; «Шкала-градусник оцінки стану» Ю. Я. Кисельова; «Рельєф психічного стану» О. А. Прохорова; «Методика самооцінки емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса та ін.

2. Опитувальники, що являють собою ряд ознак певних станів, які необхідно оцінити, виходячи з відповідей за дихотомічною схемою «так – ні», або за шкалою градацій від «ні, зовсім не так» до «так, цілком правильно». Сюди відносять такі методика, як опитувальник МВІ – автори К. Маслач і С. Джексон, «Прогноз» Ю. А. Баранова, методика діагностики стану агресії А. Басса – А. Даркі, «Шкалу реактивної й особистісної тривожності» Г. Айзенка, методика «ШАС» Л. Д. Майкової і Т. Г. Чертової та ін.

Відносно суб'єктивно-оцінних методів діагностики психічних станів слід відзначити сильні і слабкі сторони в їх використанні.

До сильних моментів належить можливість здійснювати за їх допомогою ранню діагностику психічних станів та їх змін, відокремити один стан від іншого, їх модальність і зміст, простежити динаміку стану, індивідуальну картину переживань і відчуттів, оцінити рівень інтенсивності, швидко й точно, без спеціальної апаратури зібрати адекватні дані і т. ін.

З-поміж слабких можливостей використання даних методів і методик насамперед слід відзначити їх особливість підлягання фактору суб'єктивності. По-перше, сам цілісний стан людини, її поточні переживання впливають на оцінку станів різних модальностей. По-друге, спірною є оцінка глибини стану (глибину людині складніше визначити, ніж модальність). Суб'єктивна оцінка не захищена від нещирості (від агравації і симуляції), від викривлення сенсу діагностичних утверджень-індикаторів, від низького рівня аналітичних і рефлексивних здібностей та впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості в цілому [87].

Усередині другої групи методів, що діагностують неусвідомлюваний рівень психічних станів, також виокремлено дві підгрупи.

1. Фізіологічні методи – що діагностують функціональні стани шляхом виміру таких вегетативних проявів, як частота серцевих скорочень, шкірно-гальванійна реакція, електроенцефалографія тощо. З-поміж них можна назвати методику виміру частоти пульсу за даними електрокардіограми та шкірно-гальванійної реакції, методику «Експрес-діагностика функціонального стану і працездатності людини» або діагностика показників варіаційної хронорефлексометрії (вимірює динамічні характеристики часу простої зорово-моторної реакції), «Релаксаційно-активаційний тест» (РАТ) (вимірює напруженість за динамікою шкірно-гальванійної реакції) та ін.

Як уже відзначалося, ці методи вважаються об'єктивними, оскільки дають інформацію про об'єктивні характеристики психічних станів, про зміни, що відбуваються в них. Безумовно, одержані за допомогою психофізіологічних методик дані надійні і дають можливість об'єктивного

порівняння показників станів різних людей в одних і тих самих ситуаціях, проте вони мають і слабкі ланки. Наприклад, вони надмірно чутливі до побічних явищ і процесів, що відбуваються в організмі людини, часто дають зайву інформацію про психофізіологічні зрушення, не дають можливості якісної інтерпретації досліджуваних станів і т. ін. Якщо за допомогою самооціночних методик можна вивчати психічні стани як однієї людини, так і цілої групи, то методи, що спрямовані на діагностику фізіологічних особливостей людини, мають певні обмеження. Крім того, необхідність спеціального обладнання, часто дороговартісної апаратури також суттєво обмежують їх використання. Проте, під час вивчення цілісного психофізіологічного стану людини, ці методи незамінні.

2. Проективні методи – призначені для дослідження неусвідомлюваних переживань, зумовлених як ситуаціями, так й індивідуальністю людини загалом. З-поміж них: «Методика вивчення фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга, методика М. Люшера – «Кольоровий тест», «Будинок – Дерево – Людина» Дж. Бука і т. ін. Відомим здобутком проективних методик є їх здатність частково обходити захисні реакції особистості і виявляти несвідомий зміст психіки. Цей тип методів також має недоліки, серед яких насамперед не стандартизований характер процедури дослідження й обробки даних, що потребує високого рівня професіоналізму дослідника і наявності в нього досвіду інтерпретації одержаних даних. Також ці методики потребують значних часових витрат, особливо під час групової діагностики.

Третя група методів, що вивчають поведінкові (психомоторні) прояви психічних станів, включає методи дослідження вираження станів і впізнавання ознак цього вираження. До цих методів належать: спостереження (пряме), відеомагнітофонний запис міміки, жестів, поз; відеофільм, а також фотографія. Виходячи з того, що деякі психічні стани тривають дуже короткий проміжок часу, а прояв їх буває ледь помітний зовні – ці методи мають свої обмеження у плані збереження подібної інформації [184]. Натомість вивчення за допомогою зазначених методів експресивного рівня

психічного стану людини є необхідним елементом у цілісній картині дослідження.

2.2.1. Короткий огляд методик, спрямованих на вивчення основних складових емпіричного дослідження

Розподіл методів вивчення психічних станів та детермінант їх переживання, прийнятих у психодіагностиці, відбиває багаторівневість цих психічних явищ. Наше дослідження є початковим етапом вивчення зазначеної проблеми, на якому важливим є встановлення особливостей суб'єктивної картини переживання психічних станів моряками. З огляду на складність організації експерименту, а саме, зважаючи на необхідність добору значної кількості змішаних екіпажів для формування репрезентативної вибірки українських моряків (обумовлено, по-перше, відмовою іноземних моряків від участі в експерименті, по-друге, мовою викладення психодіагностичних методик) і збору даних під час рейсу, нами були використані суб'єктивно-самооцінні методики діагностики станів.

Ми розуміємо, що в такий спосіб вивчаємо суб'єктивні характеристики психічних станів моряків. Проте, враховуючи те, що переживання посідають провідне місце в діагностиці станів, оскільки дозволяють констатувати їх прояви, вивчення суб'єктивної картини психічних станів є не менш значущою науковою проблемою, ніж дослідження їх об'єктивних характеристик. Ідеальним варіантом, як зазначалося вище, є вивчення цілісних психофізіологічних станів. Проте, в межах поставлених нами завдань і доступних умов емпіричного дослідження (умови професійного середовища моряків), сьогодні здійснити діагностику психофізіологічних станів досить складно. Однією з перспектив, таким чином, є визначення шляхів побудови дослідження для вивчення цілісних психофізіологічних станів моряків.

У започаткованому дослідженні комплекс методів і методик вивчення психічних станів членів змішаного екіпажу морського судна склали:

1. Метод спостереження і бесіди (див. Додаток І.1.);

2. Анкетування (див. Додаток I.2);
3. Проективна методика «Будинок – Дерево – Людина» Дж. Бука;
4. Самооцінні методики: 1) «Самотність» С. Г. Корчагіної; 2) методика «Самооцінка емоційних станів» Р. Уессмана, Д. Рікса; 3) «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

При цьому методи спостереження, бесіди й анкетування використовувалися на етапі пілотажного дослідження, яке було проведено під час рейсу на т/х «Tasman Provider» і, як уже відзначалося, дозволило скоригувати напрям і зміст емпіричного дослідження.

Метою спостереження була повна і точна фіксація факторів середовища, часу, кількісних показників, параметрів, що відбивають організаційні характеристики процесу взаємодії між членами екіпажу (див. Додаток I.1.). Ці спостереження, з одного боку, забезпечили інформацією для опису і пояснення психологічного клімату в екіпажі, з іншого – дозволили інтерпретувати результати проведених бесід, анкетування, тестування з урахуванням об'єктивних умов життєдіяльності моряків під час довготривалого рейсу.

Анкетування проводилося з метою встановлення серед моряків фактів переживання самотності, наявності втоми, тривожності тощо. При цьому важливо було зібрати різноаспектну інформацію (час переживання стану; час, що проводився на березі; стать і вік моряків; національність; стаж роботи; посада) про досліджуваних, щоб, зіставляючи з результатами спостереження, більш адекватно інтерпретувати одержані дані про психічні стани членів екіпажу.

Також на пілотажному етапі експерименту проводилося тестування за допомогою проективної методики «Будинок – Дерево – Людина» Дж. Бука [52]. За авторськими даними, зазначена методика може використовуватися для діагностики дорослих і дітей (має варіанти обробки та інтерпретації). Вона призначена як для дослідження психічних станів, так і усталених структур особистості й особливостей взаємовідносин (особливостей

афективної сфери, працездатності, психосексуального, інтелектуального розвитку, потреб особистості і т. ін.). На думку автора методики, малюнок досліджуваного можна вважати своєрідним автопортретом його особистості. В інструкції досліджуваному пропонується намалювати будинок, дерево і людину. Під час малювання відбувається спостереження за реакціями людини й протоколювання уточнювальних запитань досліджуваного, акцентування уваги на тому, що малює досліджуваний, яка послідовність зображення задуманого. Надалі проводиться постмалюнкове опитування за розробленим планом. У науковій літературі відзначається, що взаємодія між намальованими будинком, деревом і людиною являє собою зорову метафору і якщо привести малюнок у дію, можна простежити, що в дійсності відбувається в житті досліджуваного.

В інтерпретації малюнка враховуються його формальні (розташування малюнка, пропорції частин малюнка, його величина, спосіб натиску тощо) і змістові складові (риси, «настрій», рухи намальованих об'єктів). Увага приділяється і порядку, в якому виконаний малюнок будинку, дерева і людини. Відтак, для якісного аналізу використовуються три аспекти оцінки – деталі малюнків, їх пропорції та перспектива. Деталі малюнка припускають зацікавленість людини в повсякденній життєвій ситуації та її усвідомлення. Інтерпретувати значення таких деталей слід з урахуванням всього намальованого, а також у взаємозв'язку зі ставленням досліджуваного до зображуваних деталей, що передбачає з'ясування індивідуально-символічного значення всього малюнка.

У методиці «Будинок – Дерево – Людина» (БДЛ) виокремлено низку ознак зі значенням, на які може орієнтуватися дослідник. Для кількісної оцінки якісні показники згруповано в симптомокомплекси: закритість у соціальних контактах; астенія; депресія; тривожність; імпульсивність; агресивність; занижена і підвищена самооцінка; акцентування минулого / майбутнього; психосексуальний конфлікт. Кожний симптомокомплекс складається з низки показників, які оцінюються в балах. Якщо показник

відсутній – це оцінюється в нуль балів; наявність деяких ознак оцінюється залежно від ступеня прояву – в 1 чи 2 бали. Прояв певного симптомокомплексу показує сума балів усіх показників, що до нього входять. Під час інтерпретації даних, одержаних за допомогою проєктивної методики БДЛ, потрібно виходити з цілісності зображених об'єктів і всього малюнка в цілому, оскільки наявність однієї ознаки не свідчить про наявність певної психологічної особливості в досліджуваного.

Дані, одержані за допомогою БДЛ, засвідчили, що досліджувані моряки – представники офіцерського і рядового складу – відрізняються за проявом певних станів залежно від стажу роботи (наприклад, показник закритості в соціальних контактах серед офіцерів вищий у людей з великим стажем роботи, а серед рядових – у людей з меншим стажем роботи). Натомість, сам ряд виражених психічних станів однаковий у офіцерів і рядових. З-поміж них: закритість у соціальних контактах, астения, депресія, тривожність, агресивність.

Відтак, результати діагностування за допомогою тесту БДЛ, поряд з даними, одержаними за допомогою методів спостереження, бесіди й анкетування, допомогли нам визначитися зі спектром досліджуваних психічних станів.

Опишемо психодіагностичні методики, що застосовувалися на діагностувальному етапі дослідження. Вище зазначалося, що внаслідок аналізу наукової літератури, присвяченої проблемі психічних станів моряків в умовах довготривалого плавання (11; 30; 31; 55; 83; 99; 114), а також проведення наших пілотажних досліджень у змішаному екіпажі було окреслено коло станів, релевантних для опису переживань моряків у ситуації рейсу. Знаходячись на судні, кожен член екіпажу «не лише впливає на оточуючих, але й сам отримує впливи, котрі йдуть і від людей, і від особистих дій і вчинків, які змінюють його взаємостосунки з оточуючими; він переживає те, що з ним відбувається і ним здійснюється; він ставиться певним чином до того, що його оточує. Переживання цього ставлення

людини до оточуючого складає сферу почуттів або емоцій» [189, с. 551]. За висловлюванням А.Є. Ольшаннікової, «емоції - це суб'єктивні психологічні стани, що відображають у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного або неприємного, відношення людини до світу і людей, до процесу і результату її практичної діяльності» [160, с. 26]. Тобто, емоції - це психічне відображення у формі безпосереднього, упередженого переживання, життєвого сенсу явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта [81]. Емоційні психічні стани є відображенням переживань, ставлення до значущих предметів, явищ, людей, дій іншої людини в конкретній ситуації, що має для неї особистісний сенс, тобто емоційні психічні стани спрямовані на емоційно-безпосереднє переживання сенсу ситуацій [41; 193; 214 тощо]. Для нашого дослідження дане ствердження є важливим при виборі групи психічних станів для проведення подальшого емпіричного дослідження.

Результати пілотажного етапу дослідження довели необхідність подальшого вивчення показників емоційних психічних станів. Деякі вибрані для дослідження психічні стани поєднують у собі модальності кількох видів емоційних станів. Спектр вибраних станів зумовив вибір адекватних методик дослідження (див.2.1).

1. *Діагностичний опитувальник С.Г. Корчагіної «Самотність»* застосовувався в нашому дослідженні, оскільки психічний стан самотності є одним із характерних станів людей, які працюють у морі (Г. Броневицький, В. Вілліс, А. Даниленко, В. Лебедєв, А. Vackhaus та ін.).Цей опитувальник спрямований на виявлення глибини переживання самотності.

2. *Методика «Самооцінка емоційних станів» А. Уессмана і Д. Рікса.* Призначена для виявлення станів емоційно-вольової сфери людини в даний момент часу на підставі аналізу самовідчуттів. Одержані дані дозволяють оцінити рівень стану тривожності, втоми, пригнічення і впевненості в собі.

Зазначена методика самооцінки емоційних станів дозволяє виміряти глибину емоційних станів, що для нашого дослідження має велике значення.

3. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Методика призначена для вивчення таких психічних станів, як: тривожність; фрустрація; агресивність; ригідність методом самооцінки.

Загальновідомим є той факт, що діагностика психічних станів особистості повинна здійснюватися з урахуванням її індивідуально-типологічних та психологічних якостей. Наприклад, притаманний людині рівень емоційної збудженості, сила волі, рівень самоконтролю значно зумовлює протікання станів її емоційно-вольової сфери [78; 143; 151; 186 тощо].

Оскільки специфіка вегетативного реагування розрізняється у чоловіків і жінок, під час діагностики психічних станів також необхідно враховувати і статеві відмінності [238; 240]. Так, встановлено, що в стані емоційного напруження чоловіки виявляють більш високу вегетативну реактивність [238]. У літературі наявні дані про те, що чоловіки в ситуації стресу витрачають більше психофізіологічних ресурсів, ніж жінки [75].

Відтак, одні й ті самі фактори в однакових ситуаціях викликають у людей різні стани (за модальністю, глибиною, тривалістю тощо) з причини наявних розбіжностей у нервовій системі, у вегетативній системі реагування, і заломлення цього реагування через стійкі риси особистості.

У науковій літературі зазначається, що, з одного боку, актуальний прояв особистісних рис інтегрований у станах, виявляється в них, з іншого – стани також впливають на зміни і конституювання рис особистості [78; 101].

З огляду на вищезазначене, дослідження особливостей психічних станів особистості повинно будуватися з урахуванням специфіки її індивідуально-психологічних властивостей в широкому розумінні (різномірних характеристик індивідуальності). При цьому також має місце питання про оптимальність вибору психологічних показників, яке повинно вирішуватися з урахуванням психічних станів особистості, що вивчаються, суті професійної діяльності і взаємодії особистості з оточуючим, специфіки ситуацій життєдіяльності.

Аналіз літератури з проблеми психіки і поведінки моряків в умовах довготривалого плавання, психічних станів та їх взаємопов'язаності з фізіологічними і психологічними особливостями людини, а також результати пілотажного дослідження дозволили окреслити коло психологічних властивостей особистості моряка, взаємозв'язок з якими відбивається на специфіці його психічних станів (див. розділ I). Як уже зазначалося, до цього кола ввійшли екстраверсія-інтроверсія, нейротизм-емоційна стабільність; динамічні характеристики емоційності.

Діагностика цього простору психологічних показників здійснювалася за допомогою наступного методичного інструментарію:

1. *Особистісний опитувальник Г. Айзенка EPI* (в адаптації А. Г. Шмельова).

Методика призначена для виявлення рівня екстраверсії-інтроверсії, нейротизму-емоційної стабільності. Комбінації високого/низького рівня інтроверсії/екстраверсії з високим/низьким рівнем нейротизму/ емоційної стабільності дають 4 групи рис. Відповідно використовуючи зазначений тест, можна визначити, до якої категорії людей належить досліджуваний: 1) стабільний інтроверт; 2) нейротичний інтроверт; 3) стабільний екстраверт; 4) нейротичний екстраверт.

2. *Самооцінний тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна.* Даний тест призначений для самооцінки різних характеристик емоційної сфери: емоційної збудженості, інтенсивності емоцій, стійкості, а також для виявлення прояву негативного впливу емоцій на ефективність діяльності і спілкування.

Як уже зазначалося вище (див. розділ 1) у психологічній науці міцно затвердилося положення про те, що будь-яке реагування людини на подразники навколишнього середовища, весь устрій її внутрішнього життя формується під впливом особливостей особистості, її соціального досвіду, потреб і мотивів, інтересів і настанов, тощо. Відомо, що вирішальна роль у розвитку зазначених складових, які відображаються у свідомості людини як

мотиви її можливої поведінки, належить психіці особистості та соціальному середовищу, що детермінують розвиток і потреб, і мотивації [119; 121].

Для проведення емпіричного дослідження детермінант переживання психічних станів особистістю моряка нами використовувався наступний комплекс методик.

1. *Методика «Самопочуття – Активність – Настрій» (САН)*, розроблена В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвим, В. Б. Шарай, М. П. Мірошником (перший Московський медичний інститут імені М. Сеченова). Тут слід відзначити, що у психологічній літературі простежується ототожнення понять «психічний стан» і «функціональний стан», коли останні використовуються для визначення перших. Методика розроблялася для диференційованої самооцінки основних параметрів функціонального стану. Автори методики виходили з того, що таких параметрів три – самопочуття, активність і настрої – і вони можуть бути схарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень. Хочемо зазначити, що необхідність використання даної методики для діагностування детермінант переживання психічних станів моряками аргументувалася нами наступним чином. Визначаючи функціональний стан як стан, що відбиває рівень функціонування організму й окремих його систем (процеси регуляції у фізіологічних системах), науковці вважають, що психічний (психофізіологічний) стан базується на функціональному. Самопочуття, активність, настрої як конструкти зазначеної методики – це узагальнені характеристики, психологічне й фізіологічне тло, на якому протікає безліч інших станів, тому їх можна вважати суб'єктивною стороною функціональних станів.

2. *Методика «Діагностика типу емоційної реакції на вплив стимулів довколишнього середовища» В. В. Бойка*. Розроблена для дослідження типу емоційної реакції на вплив стимулів довколишнього середовища – ейфорійного, рефрактерного чи дисфорійного.

Автор методики зазначає, що чистий тип емоційної реакції зустрічається рідко. Найчастіше досліджувані виявляють змішаний тип реагування: ейфорійно-рефрактерний, рефрактерно-дисфорійний, ейфорійно-дисфорійний, ейфорійно-рефрактерно-дисфорійний.

3. *Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка.* Призначена для виявлення труднощів, викликаних особливостями емоційної сфери, що заважають особистості встановлювати контакти з партнерами по спілкуванню. Автор методики виокремлює 5 емоційних бар'єрів у спілкуванні:

- 1) невміння управляти емоціями;
- 2) неадекватний прояв емоцій;
- 3) негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій;
- 4) домінування негативних емоцій;
- 5) небажання зближуватися з людьми на емоційній підставі.

Відповідно до п'яти емоційних бар'єрів у методиці передбачено 5 шкал.

4. *Методика «Емоційний інтелект» С. Холла.* Призначена для виявлення рівня здатності розуміти емоції (свої і оточуючих людей) і управляти ними.

Тест містить 5 шкал.

- 1) емоційна обізнаність – вимірює здатність розуміти свої емоції, фіксувати зміни, що відбуваються в переживаннях і почуттях, «виносити» знання з емоційних переживань, усвідомлювати їх;
- 2) керування своїми емоціями – вимірює якість гнучкості, рефлексії, стриманості в керуванні емоціями. У літературі зазначається, що ця шкала вимірює емоційну відхідливість, емоційну гнучкість досліджуваного;
- 3) самомотивація – вимірює здатність за необхідності мотивувати себе на прояв певних емоцій або стриманість від них;
- 4) емпатія – виявляє здатність до співчуття, відгуку на емоційні переживання інших, що передбачає розуміння цих переживань, чутливість до

них;

5) розпізнавання емоцій інших людей – вимірює здатність розуміти, впізнавати емоції інших. У психодіагностичній літературі наявні вказівки на те, що ця шкала виявляє вміння суб'єкта впливати на емоційний стан інших людей, що передбачає й наявність вищезазначеної здібності.

5. *Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» В.Е. Мільмана.* Методика призначена для виявлення у структурі особистості домінуючих мотиваційних тенденцій – загальної, творчої активності, прагнення до спілкування і т. ін.

За В. Е. Мільманом, у працівника можна виокремити два види мотивації: виробничу і споживчу. Виробнича мотивація забезпечує творчий розвиток особистості, її включення в соціум, привнесення продуктів індивідуальної праці в розвиток суспільства. Саме завдяки виробничій мотивації окремої особистості можливе породження суспільно значущих і духовних цінностей. Споживча мотивація концентрує людину на самій собі та її мікросоціумі. Вона спрямована на підтримку і реалізацію життєвих потреб індивіда. Безумовно, в особистості повинне бути певне співвідношення зазначених двох видів мотивації і конкретних тенденцій, їх складових [65;184].

Методика включає шкали, які вимірюють прояв конкретних мотиваційних тенденцій: 1) життєзабезпечення, 2) комфорт, 3) соціальний статус, 4) спілкування, 5) загальна активність, 6) творча активність, 7) соціальна корисність. При цьому, відповідно до положень В. Е. Мільмана про два види мотивації, перші чотири складають загальножиттєву спрямованість мотивації (споживча мотивація); інші – робочу спрямованість (виробнича або ділова мотивація). Організовані в такий спосіб шкали дають можливість, виходячи із суми балів, виявити вид мотивації особистості, що переважає [189].

Таким чином, для діагностики необхідного ряду психологічних характеристик було обрано психодіагностичні методики, які традиційно

використовуються в наукових дослідженнях і психологічній практиці. На захист їх застосування виступають специфічні діагностичні можливості, що й слугувало причиною їх вибору та включення у психодіагностичний комплекс започаткованого дослідження.

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ II

1. Організація емпіричного дослідження психічних станів та детермінант їх переживання членами екіпажу морського судна характеризувалася певними складностями. Одна із складностей була пов'язана з формуванням репрезентативної вибірки досліджуваних. Друга – стосувалася проведення діагностики необхідних психологічних показників безпосередньо під час довготривалого рейсу.

2. Емпірична частина започаткованого дослідження складала комплекс послідовних етапів. На першому етапі здійснювалася підготовка до проведення дослідження; другий етап являв собою безпосередню діагностику і збір емпіричних даних; третій етап був присвячений аналізу й інтерпретації результатів; на четвертому етапі проводилась робота з корекції психічних станів моряків; останній етап присвячувався аналізу та інтерпретації емпіричних даних, отриманих шляхом повторного діагностування після проведеного тренінгу.

На першому етапі було уточнено мету й визначено завдання емпіричного дослідження; сформовано вибірку. Унаслідок аналізу літератури і результатів пілотажного дослідження складено комплекс психодіагностичних методів і методик, визначено спосіб і час збору даних. Для набору необхідної кількості досліджуваних – моряків - членів екіпажу морського судна – було задіяно дві категорії плавскладу: російсько- та україномовні моряки.

На другому етапі здійснювалася діагностика психічних станів, які переживаються моряками; властивостей особистості: екстраверсії-інтроверсії, нейротизму, емоційної стабільності; детермінант переживання психічних станів: самопочуття, характеристик емоційної сфери (тип емоційної реакції, динамічні характеристики емоційності, емоційні бар'єри у спілкуванні), емоційного інтелекту, мотиваційних тенденцій особистості. Специфіка цього етапу полягала в тому, що в Медичному центрі під час проходження медкомісії морякам разом з документами видавалися бланки методик з ретельними інструкціями і проханням повернути готові варіанти по завершенні рейсу.

На третьому етапі здійснювався кількісний та якісний аналіз діагностичних даних. Результати аналізу інтерпретувалися з опорою на теоретико-емпіричні дослідження з проблеми психічних станів та детермінант їх переживання особистістю моряка в умовах довготривалого плавання, властивостей особистості моряка, а також з урахуванням даних, одержаних за допомогою малоформалізованих методів (бесід, анкетування і спостережень).

3. Аналіз літератури з проблеми діагностики психічних станів виявив наявність низки труднощів у напрямі вивчення психічних станів моряків і детермінант їх переживання, що пов'язано, з одного боку, з нечіткістю в науковому розумінні психічного стану як психічного явища, з іншого – зі всеохоплюваністю, цілісністю, мультипараметричністю психічних станів. Особливе місце у вирішенні питання про психодіагностику психічних станів посідає співвіднесення даних про їх об'єктивні і суб'єктивні характеристики, що, у свою чергу, вказує на проблему комплексності та системності підходу до їх вивчення. Комплексність полягає в тому, щоб під час вивчення психічних станів охоплювалися різні показники, системність – у тому, що число цих показників повинно бути оптимальним. Критерієм оптимальності виступає охоплення всіх рівнів прояву психічного стану: фізіологічного, психологічного, поведінкового. Виникнення психічних станів у особистості

моряка під час довготривалого рейсу обумовлене як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (психологічними) характеристиками, які певним чином спонукають людину до певних переживань. Представники різних наукових шкіл визначають різноспрямовані детермінанти психічних станів особистості. За нашим припущенням, провідною детермінантою переживання психічних станів членів морського екіпажу визначений стаж роботи.

4. Для емпіричного дослідження психічних станів існує відносно незначна кількість психодіагностичних методик. На теоретичному етапі дослідження, а також у ході пілотажного експерименту було окреслено коло емоційних психічних станів та детермінант їх переживання для подальшого емпіричного вивчення. Це зумовило вибір відповідних методик. Усі методики мають суб'єктивно-оцінний характер, що пов'язано насамперед зі складністю виміру об'єктивних характеристик психічних станів моряків під час рейсу у змішаних екіпажах (апаратура, часовий фактор, наявність експериментатора на борту судна). Відтак, при подальшому вивченні основного феномену даної дисертаційної роботи було сформовано дослідницький акцент – суб'єктивний компонент переживання психічних станів моряків.

4. До комплексу методів і методик дослідження ввійшли: 1) на етапі пілотажного експерименту: метод спостереження, бесіди і анкетування; проективна методика «Будинок – Дерево – Людина» Дж. Бука; 2) на етапі основного експерименту: самооцінна методика «Самотність» С. Г. Корчагіної; методика «Самооцінка емоційних станів» Р. Уессмана, Д. Рікса; «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

У ході дослідження було окреслено низку психологічних властивостей особистості моряків, взаємозв'язок з якими відбивається на їхньому переживанні психічного стану під час життєдіяльності на судні. Для діагностики цих характеристик було складено наступний комплекс методик:

3) особистісний опитувальник Г. Айзенка ЕРІ (у адаптації А.Г. Шмельова); «Характеристики емоційності» (Е.П. Ільїн);

4) методики, спрямовані на вивчення детермінант переживання психічних станів особистістю моряка: методика діагностики функціональних станів «Самопочуття – Активність – Настрій» («САН» - В.А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников); «Методика діагностики типу емоційної реакції на вплив стимулів навколишнього середовища» (В.В. Бойко); «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» (В.В. Бойко) ; «Емоційний інтелект» (С. Холл); «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В.Е. Мільман).

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЧЛЕНАМИ ЕКІПАЖУ МОРСЬКОГО СУДНА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ЇХ ДЕТЕРМІНАНТ

Метою цього розділу є викладення результатів емпіричного дослідження психічних станів та детермінант їх переживання моряками змішаного екіпажу морського транспортного судна .

Логіка дослідження передбачає вивчення співвідношення між психічними станами, детермінантами їх переживання та властивостями особистості, як на загальній виборці моряків, так і окремо на вибірках офіцерів та рядових. Це пов'язано з наявністю відомої межі у професійній діяльності та спілкуванні і, відповідно, у специфіці прояву психічних станів та детермінант їх переживання моряками різного рангу.

Під час усієї роботи, представленої у III розділі, використовуються методи кількісного ((кореляційний аналіз (r -Пірсона, r -Спірмена), факторний аналіз, критерій ϕ -Фішера, критерій U -Манна-Уїтні, t - критерій Стьюдента)) та якісного аналізу.

3.1. Співвідношення показників психічних явищ, які вивчаються у даному дослідженні

3.1.1. Взаємозв'язок показників переживання емоційних та функціональних психічних станів особистістю моряка

Унаслідок теоретичного аналізу проблеми психічних станів моряків та детермінант їх переживання, а також спостережень за членами конкретного екіпажу морського судна під час рейсу, було окреслено спектр станів, що виникають у моряків під час довготривалого рейсу.

У започаткованому дослідженні вивчаються емоційні психічні стани: тривожність, агресивність, фрустрація, ригідність, самотність; функціональні стани – самопочуття, активність та настрої і стани спокою-тривожності,

енергійності-втоми, піднесеності-пригніченості, упевненості в собі-безпорадності (див. Розділ II). Виявлення зв'язків між показниками зазначених станів дозволяє прогнозувати зміни у взаємопов'язаних станах, і, в певному ступені, ефективність життєдіяльності під час знаходження моряка на судні. Вивчення співвідношення між показниками зазначених психічних і темпераментальних властивостей (екстраверсія-інтроверсія, нейротизм-емоційна стабільність, характеристики емоційної сфери), емоційного інтелекту, мотиваційних характеристик особистості дає орієнтир для психологічної роботи, спрямованої на корекцію та стабілізацію психічного стану моряків.

Виявлення взаємозв'язків між показниками психічних станів, що вивчаються, здійснювалося за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта r -Пірсона (кореляції між метричними перемінними) та r -Спірмена (рангові кореляції з порядковими змінними). Результати аналізу наведено в таблиці 3.1.

Табл.3.1.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками емоційних та функціональних психічних станів

Показники функціональних станів	Показники емоційних станів								
	С	С-Т	Е-У	П-П	У-Б	Т	Ф	АГ	Р
Сп	180*	209*	482**	192*	190*	-176*	-234*	187*	178*
А		176*	309**	186*	238**	182*	-226*	182*	194*
Н	-276**	178*	216*	402**	201*	223*	-258**	-183*	-188*

Примітка: 1) $n=128$; ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$; 2) Умовні позначення: тут і далі Сп – самопочуття; А – активність; Н – настрій; С – самотність; С-Т – спокій-тривожність; Е-У – енергійність-втома; П-П – піднесеність-пригніченість; У-Б – упевненість у собі-безпорадність; Т – тривожність; Ф – фрустрація; АГ – агресивність; Р – ригідність.

За даними таблиці 3.1, показники функціональних станів виявляють більшість додатніх кореляційних зв'язків з показниками емоційних станів, а

са́ме: показник самопочуття(Сп) показав додатні зв'язки на 5% рівні з показниками спокою-тривожності (С-Т), піднесеності-пригніченості (П-П), упевненості в собі-безпорадності (У-Б), ригідності (Р); на 1% рівні виявлено значущий зв'язок з показником енергійності-утоми (Е-У). Показник активності додатньо пов'язаний на 1% рівні з показниками: енергійність-утома (Е-У) та упевненість у собі-безпорадність (У-Б); на 5% рівні – з показниками спокою-тривожності (С-Т), піднесеності-пригніченості (П-П), агресивності (АГ) та ригідності (Р). Показник настрою (Н) додатньо пов'язаний з показниками С-Т (спокій-тривожність), Е-У (енергійність-утома), У-Б (упевненість у собі-безпорадність), Т (тривожність) – на рівні $p \leq 0,05$, з показником П-П (піднесеність-пригніченість) – на рівні $p \leq 0,01$. Кореляційний аналіз показав також і наявність від'ємних значущих зв'язків між показниками функціональних та емоційних психічних станів. Так, показник Сп (самопочуття) від'ємно пов'язаний із показниками С (самотність), Т (тривожність), Ф (фрустрація), Аг (агресивність) на рівні $p \leq 0,05$. Показник активності (А) від'ємно пов'язаний на 5% рівні з показниками тривожності (Т) та фрустрації (Ф). Що стосується показника настрою (Н), то він має від'ємні значущі зв'язки з показниками емоційних психічних станів: на рівні $p \leq 0,01$ -з показниками самотності (С) і фрустрації (Ф); а на рівні $p \leq 0,05$ - з показниками агресивності (АГ) та ригідності (Р). Виявлені значущі кореляційні зв'язки є характеристикою взаємозв'язку функціональних та емоційних психічних станів.

Одержані від'ємні значущі зв'язки свідчать про те, що фрустрація, агресивність, ригідність супроводжуються пригніченим емоційним тлом, переважають емоції негативної модальності (печаль, страх, нудьга тощо). Поруч з тривожністю вони провокують наростання занепокоєння, страху, переживання невизначеності, нервовості і дратування. Фрустрація в моряків часто поєднана зі станом смутку, пригніченості. Разом із ригідністю даний стан супроводжується втомленістю, в'ялістю, нестачею енергії аж до виснаження і нездатності до дії. Наявність фрустрації і тривожності знижує

самооцінку особистості, викликаючи стан пригніченості своєю нездатністю, слабкістю. Можливе відчуття нікчемності та нездатності бути щасливим.

Психологічний сенс виявлених додатніх зв'язків відбиває закономірність поєднання показників певних психічних емоційних станів. Так, показник самотності поєднується з показниками тривожності і фрустрації, що може відчуватися особистістю внаслідок незадоволення базових потреб у спілкуванні. Добре самопочуття, будучи комплексним станом, супроводжується проявами активності, гарним настроєм, енергійністю, відносним спокоєм, урівноваженістю і/або натхненням, бадьорістю духу.

У свою чергу, показник активності, яка природно супроводжується енергійністю, діапазоном від помірної бадьорості до пориву і надлишку життєвих сил, пов'язана із показником стану упевненості в собі. Відомо, що активність належить до числа найбільш загальних психологічних категорій. Під активністю розуміють властивість людини, що охоплює всю багатообразність життєво значущих зв'язків з навколишнім середовищем (починаючи від нижчих, що виявляються на біохімічному рівні, і завершуючи вищими, що виражаються вищими формами внутрішньої та зовнішньої діяльності).

Загальна психічна активність людини є однією з фундаментальних складових темпераменту й виражається в руховій, інтелектуальній сферах і в спілкуванні [26;135;136;144]. Вона визначається інтенсивністю та обсягом взаємодії особистості з різними видами середовищ; виявляється у самовираженні людини, в ефективному освоєнні та перетворенні зовнішньої діяльності. Реалізація активності визначається інтелектуальними, характерологічними особливостями особистості, комплексом її ставлень і мотивів [144]. Йдеться про характеристики активності як стійкої властивості людини. Стани ж, що характеризують активність, можуть бути різними як у активної за своєю природою людини, так і в пасивної, інертної. Прояви активності самі по собі і за результативними показниками сприяють тому, що

особистість певною мірою задовольняє свої потреби в самовираженні і компетентності або, у крайньому разі, відчуває себе здатною на щось. Тому якість активності сильно впливає на впевненість особистості в собі і навпаки.

Відзначимо також, аналізуючи співвідношення показників, що позитивному емоційному настрою моряків відповідають піднесеність почуттів, упевненість у своїх силах. Відносно зв'язків показника тривожності із деякими показниками інших станів наявні певні суперечності: додатній зв'язок між Т (тривожністю) і Н (настроєм) (на рівні $p \leq 0,05$) вказує на взаємне підвищення показників гарного настрою і тривожності, а від'ємний зв'язок між Т (тривожність) і С-Т (спокій-тривожність) (на рівні $p \leq 0,01$) свідчить про взаємне збільшення показників гарного настрою і відносного спокою. Це можна пояснити, по-перше, неоднозначністю настрою як психічного явища, що зумовлене включенням спектру емоційних реакцій на значення всіх актуальних подій (вони в один і той самий час можуть бути різними) у контекст життєвих планів особистості загалом, по-друге - різницею у змісті показників С-Т (спокій-тривожність) і Т (тривожність).

Достатньо зрозумілі такі факти, як поєднання показників У-Б (упевненість в собі – безпорадність) із показником С-Т (стан спокою, тривожності) (на рівні $p \leq 0,05$), що пояснюється відсутністю страхів, стурбованістю, енергійністю та агресивністю. Те ж саме стосується й виявленої прямої залежності між упевненістю в собі і станом піднесеності, життєрадісності. Відносно того, що зростання показників У-Б (упевненість в собі-безпорадність) супроводжується збільшенням ригідності, слід підкреслити, що надмірна впевненість дійсно може спричинити розвиток ригідних станів, нездатності змінювати поведінку.

Наприкінці зазначимо, що показник стану тривожності (Т) виявив додатні зв'язки з показниками фрустрації (Ф), агресивності (Аг) та ригідності (Р) на рівні $p \leq 0,05$. Це цілком зрозуміло, якщо враховувати неможливість незадоволеності потреб (як фізіологічних, так і духовних), неможливість корегування фізичного та духовного напруження, складного графіку праці і

просторово-часової організації життя моряків під час довготривалого рейсу.

Отже, кореляційний аналіз дозволив установити ряд значущих зв'язків між показниками функціональних та емоційних психічних станів, що забезпечує певні висновки:

- чим глибше переживання самотності, тим гірше самопочуття досліджуваних та їхній настрій, вище рівень стурбованості, пригніченості, нудьги, невпевненості у своїх силах і можливостях; поєднання показників самотності з показниками тривожності і фрустрації свідчить про незадоволення базових потреб особистості у спілкуванні;

- психічні емоційні стани фрустрації, агресивності, ригідності супроводжуються пригніченим емоційним настроєм, перевагою емоцій негативної модальності, переживаннями невизначеності, тривожності і роздратування, чому свідчить належність значущих кореляційних зв'язків між показниками емоційних психічних станів фрустрації і ригідності та показниками втомленості, в'ялості, нестачі енергії, нездатності до активних дій;

- добре самопочуття супроводжується проявами активності, гарним настроєм, енергійністю, відносним спокоєм, урівноваженістю чи піднесеністю, натхненням, бадьорістю духу, що засвідчують значущі додатні кореляційні зв'язки між показниками активності та упевненості в собі;

- виявлені від'ємні кореляційні зв'язки показника У-Б (упевненість у собі- безпорадність) з показниками Т (тривожність), Ф (фрустрація) свідчать про відсутність страхів, стурбованості, належність енергійності та агресивності; зростання показників стану впевненості в собі супроводжується збільшенням ригідності.

Психічні стани, що вивчаються, включають функціональні та емоційні з мотиваційно-вольовою складовою (активність, настрій, втома, упевненість у собі, напрям уваги тощо) і утворюють складне психічне ціле. Розуміючи взаємопов'язаність зазначених станів як єдине ціле, ми припустили, що можна через вплив на одні з них, впливати на інші.

3.1.2. Співвідношення показників переживання емоційних психічних станів і параметрів екстраверсії і нейротизму

Нагадаємо, що відносно визначення психічних станів ми дотримуємося думки, що це складне і всеохоплювальне явище, «самостійна форма психічних явищ» [107; 108]. Оскільки ми зацікавлені у вивченні психічних станів моряків як єдиного цілого, у фокусі нашої дослідницької уваги знаходяться функціональні, емоційні стани та переживання самотності. Наукові дані свідчать про те, що психічний стан виражається як у ставленні особистості (ставлення – психологічний рівень), в особливостях роботи різних функціональних систем організму (характеристики активності – психофізіологічний рівень), так і в спрямованих мотивованих діях, вчинках, поведінці (мотивація, воля – поведінковий рівень). Відповідно, на їх зміст і протікання, поряд з чинниками ситуації, впливають особистісні та психофізіологічні особливості людини [78].

Оскільки психофізіологічні стани «запускаються» і розвиваються під час переживань, які, у свою чергу, зумовлені ставленням особистості до дійсності і, отже, її стійкими особливостями, останні суттєво впливають на утворення різноманітних психічних станів [78; 105; 107]. Проте, якщо сам факт впливу і регуляції з боку особистості на психофізіологічні і, ширше, психічні стани очевидний, потребують вивчення багатобразні співвідношення між властивостями особистості та психічними станами в різних середовищних умовах (пов'язаних зі специфікою праці, завдань, параметрами та організацією трудового середовища, екстремальними факторами, примусовим спілкуванням і т. ін.). У цьому напрямі здійснено багато досліджень у галузі психології праці [11; 14; 34; 36; 51; 73; 84; 96; 104; 125 тощо], психології екстремальних ситуацій [206].

У нашій роботі співвідношення між показниками психічних станів та властивостей особистості вивчаються у моряків екіпажу морського транспортного судна, які, окрім умов специфічного фізичного середовища, випробовують ситуацію примусового професійного спілкування з людьми

різних національностей. Під час вивчення переживань психічних станів моряками було виявлено співвідношення між показниками психічних станів і такими вимірами особистості, як екстраверсія-інтроверсія і нейротизм-емоційна стабільність. Результати кореляційного аналізу наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Взаємозв'язок показників психічних станів з параметрами екстраверсії та нейротизму

Показники психічних станів										
	С	А	Н	С-Т	Е-У	П-П	У-Б	Т	Ф	Р
Е	-190*	196*				184*		-179*		-210*
Н	259*	-204*	-247**	-289**	-253*	-200*	-238**	309**	249**	251**

Як видно з табл. 3.2, найбільше значущих зв'язків виявлено між показниками психічних станів (емоційних та функціональних) і показником нейротизму (N). З зазначеним показником N (нейротизм-емоційна стабільність) додатньо пов'язані показники С (самотність) ($p \leq 0,05$), Т (тривожність), Ф (фрустрація), Р (ригідність) ($p \leq 0,01$). Зазначений кореляційний зв'язок є характеристикою емоційної нестійкості, збудливості, напруженості, схильності до сильних емоційних реакцій та тривожності. Відносно зв'язку з тривожністю слід відзначити, що у психологічній літературі поняття останньої та нейротизму часто використовуються як синоніми, оскільки в основі нейротизму і тривожності лежать схильність до хвилювання, низький поріг емоційного реагування [200; 217; 253 тощо].

У разі переживання самотності спектр афектів, що випробовують люди, різний: одні відчувають страх і тривогу, інші – гіркоту і гнів, треті – печаль і пригніченість. У разі фрустрації – це найчастіше різні переживання, пов'язані з низькою самооцінкою, страхом невдачі. Стан ригідності, що виражається в нездатності змінювати поведінку і програму дій, навіть якщо це об'єктивно необхідно, може бути захистом від надмірно сильних переживань, пов'язаних з цими необхідними змінами [230; 231; 232; 235

тощо]. Отже, пряма залежність між нейротизмом та зазначеними емоційними психічними станами закономірна. Прояв нейротизму провокує виникнення вищеперерахованих станів і зумовлює більший ступінь афектації переживань, що їх супроводжують.

Значущі від'ємні зв'язки виявлено між N (нейротизм-емоційна стабільність) та А (активність), Е-У (енергійність-утома), П-П (піднесеність-пригніченість) ($p \leq 0,05$), Н (настрій), С-Т (спокій-тривожність), У-Б (упевненість у собі-безпорадність) ($p \leq 0,01$). Результати кореляційного аналізу, представленого у табл.3.2, свідчать, що більш високим значенням показника нейротизму відповідають більш низькі показники настрою (полюс несприятливого емоційного тла), спокою (полюс тривожності), піднесеності (полюс пригніченості) та впевненості в собі (полюс безпорадності), тобто переважає від'ємна модальність емоційних станів, а також ставлення до себе.

Кореляційні зв'язки нейротизму з параметрами активності та енергійності вказують на зниження і цих аспектів психічного стану. Очевидно досліджувані, які схильні до тривожності і сильного емоційного реагування на подразники, витрачають дуже багато психічної енергії та фізичних сил на переживання, що виникають, і тому часто відчують втому, нездатність до продуктивної діяльності, що потребує значних психічних витрат протягом тривалого часу.

Значущих зв'язків між показниками психічних станів, що вивчаються, та екстраверсією (Е) виявлено порівняно небагато. З-поміж них, додатні зв'язки Е (екстраверсія) з показниками А (активність), П-П (піднесеність-пригніченість) ($p \leq 0,05$) і від'ємні – з С (самотність), Т (тривожність), Р (ригідність) ($p \leq 0,05$). Належність даних зв'язків характеризує те, що при вираженій екстраверсії тенденція до переживання самотності, до прояву стану тривожності і ригідності менша. Одержані зв'язки повністю знаходять підтвердження в описі характеристики екстравертів [255; 260].

Незважаючи на те, що Г. Айзенк акцентував увагу, передусім, на стійких властивостях особистості, описуючи людей за проявом екстраверсії-

інтроверсії, ці описи сміливо можна віднести і до складової станів, оскільки властивості закріпились у структурі особистості внаслідок своєї усталеності [260]. Результатом такого взаємозв'язку є прояв активності людини-екстраверта, збудження, виникнення стану піднесеності та тенденція до досить легкої зміни поведінки, імпульсивності, спонтанності.

Якщо брати за точку відліку полюс інтроверсії, то зазначені в табл.3.2 кореляційні зв'язки можуть бути підтверджені даними про психологічні характеристики представників цього типу, тобто інтровертів. Інтроверти більш схильні до самотності та більш виборчі у спілкуванні, схильні до стану пригніченості, тривожності, переживання провини; люблять працювати наодинці, наполегливі, доводять справу до кінця, не реагуючи при цьому на сторонні стимули. У ситуації на кораблі інтроверти знаходяться в потенційно більш «небезпечних» умовах у плані психологічного комфорту. Якщо екстраверти можуть відчувати неглибокі стани самотності внаслідок відсутності емоційно значущих зв'язків (стимулів), то інтроверти будуть відчувати його більш гостро, оскільки тяжко переносять відсутність насамперед особистісно значущих соціальних контактів і можуть задовольняти потребу у спілкуванні виключно з вузьким колом людей. Відносно діяльності також досліджувані-інтроверти тяжко переносять ситуацію «на виду», роботу в команді.

3.1.3. Співвідношення показників психічних станів моряків і характеристик емоційної сфери

Деякі автори підкреслюють, що психічні стани неправомірно плутати з емоційними явищами – вони не зводяться до емоцій, почуттів, емоційних реакцій тощо, хоча останні є їх невід'ємною складовою [31; 77; 103]. У психологічній літературі емоційні і психічні стани використовуються як синоніми, натомість емоційні входять до структури психічних як складних цілих, що охоплюють також функціональні, мотиваційно-вольові, інтелектуальні сторони психіки. Емоційне реагування, з одного боку, є одним із проявів цілісного психічного стану особистості. З іншого боку, тип

емоційних реакцій, що склався в певний період життєвого часу, відображає ставлення особистості до різних реалій і подій, і, беручи участь в утворенні психічних станів, є їх значущим фактором.

Для виявлення співвідношення між показниками психічних станів і типами емоційних реакцій було проведено кореляційний аналіз, результати якого наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Взаємозв'язок між показниками психічних станів і типами емоційних реакцій

Показники психічних станів												
	С	Сп	А	Н	С-Т	Е-У	П-П	У-Б	Т	Ф	Аг	Р
ЕЕР	-218*	280**		246**	304**	202*	257**	311**	-269**	-289**	-203	
РЕР	240**		-184*	-218*			-180*	-201*	201*	212*		223*
ДЕР	245**	-225*		-279*	-265**	-263**	-274**	-198*	296**	308**	183*	269**

Показник С (самотність) від'ємно пов'язаний з ЕЕР (ейфорійна емоційна реакція) ($p \leq 0,05$), а додатньо пов'язаний з РЕР (рефрактерна емоційна реакція) і ДЕР (дисфорійна емоційна реакція) ($p \leq 0,01$). Одержані дані відбивають сутність емоційної картини переживань досліджуваних при переживанні самотності. Незважаючи на те, що сучасні дослідники проблеми самотності стверджують не зведення цього психічного стану до психічного явища з емоціями виключно від'ємної модальності [64], негативні емоційні переживання первісно закладені в самотності, оскільки людина соціальна за своєю суттю. З одного боку, самотність може виникнути через специфічні особливості характеру і поведінки особистості, з іншого – в людини, що переживає самотність, складаються певні паттерни реагування, специфічне емоційне ставлення до себе, людей та ситуацій. Отже, перевазі рефрактерного та дисфорійного типів емоційних реакцій, за яких суб'єкт фіксує насамперед негативні й амбівалентні стимули, реагуючи на них негативно (затримує їх у внутрішньому світі у вигляді тяжких роздумів,

прихованого суму, невідредагованого озлоблення тощо), відповідає більша схильність до переживання самотності (більша глибина цих переживань).

Показники Сп (самопочуття), Н (настрій), С-Т (спокій-тривожність), П-П (піднесеність-пригніченість), У-Б (упевненість у собі-безпорадність) додатньо пов'язані з ЕЕР (ейфорійна емоційна реакція) на рівні $p \leq 0,01$; показник Е-У (енергійність-утома) виявив додатній зв'язок з ЕЕР на рівні $p \leq 0,05$. Всі зазначені показники від'ємно пов'язані з ДЕР (дисфорійна емоційна реакція). При цьому, показники самопочуття (Сп), настрою (Н), упевненості в собі (У-Б) виявили значущість кореляційних зв'язків на рівні $p \leq 0,05$, а показники С-Т (спокій-тривожність), Е-У (енергійність-утома), П-П (піднесеність-пригніченість) – на рівні $p \leq 0,01$.

Показники Н (настрій), П-П (піднесеність-пригніченість), У-Б (упевненість у собі-безпорадність) від'ємно пов'язані з РЕР (рефрактерна емоційна реакція) (на рівні $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що при перевазі ейфорійного типу реакції, коли емоційна система орієнтована на сприймання позитивних стимулів і на переробку різних стимулів у позитивну енергію, мають місце добре самопочуття, гарний настрій, а також спокій, енергійність, бадьорість та упевненість у собі.

При прояві дисфорійного типу реакції, що характеризується акцентом на негативних стимулах середовища і зведення позитивних моментів до негативних, мають місце такі стани, як погане самопочуття, пригнічений або роздратований настрій, стурбованість і тривожність, втома, відсутність енергії і невпевненість у собі, відчуття обмеженості простору тощо. При прояві рефрактерного типу реакції, що полягає в перевазі амбівалентних стимулів і схильності застрягати на негативних переживаннях, превалюють низькі показники настрою, схильність до пригніченого стану, переживання власної безпорадності.

Цікаво, що між А (активність) і показниками емоційних реакцій виявлено лише одну значущу кореляцію – з РЕР (рефрактерна емоційна реакція) на рівні $p \leq 0,05$. Схильність застрягати на негативних думках і

почуттях, приховання невираженого суму і злоби часто потребують значних енергетичних витрат, що не найкраще відбивається на поведінці і діяльності особистості.

Показники Т (тривожність), Ф (фрустрація) на рівні $p \leq 0,01$ і Аг (агресивність) на рівні $p \leq 0,05$ від'ємно пов'язані з показником ЕЕР (ейфорійна емоційна реакція) і додатньо з іншими типами емоційних реакцій. Високі значення зазначених психічних станів свідчать про яскраво виражений їх прояв, що, відповідно, супроводжується негативними емоціями – страхом, боязкістю, агресією, гнівом, жалем тощо. З іншого боку – схильність людини до акцентування свідомості на негативних чи амбівалентних моментах життя закономірно може викликати стани тривожності (особливо при рефрактерному типі реагування), агресивності (при дисфорійному типі), фрустрації і ригідності (при рефракторному і дисфорійному типах емоційної реакції).

Отже, оскільки емоційні реакції як безпосередня відповідь на стимули середовища, залежать не лише від їх характеру, але і є проявами стійких властивостей особистості, останні відіграють важливу роль в утворенні цілісних психічних станів. Тип емоційної реакції належить до усталених характеристик особистості, і, у свою чергу, зумовлений такою фундаментальною властивістю індивідуальності, як емоційність – схильність до переживання емоцій певної модальності [147; 199; 200; 202].

Проте, слід відзначити, що тип реагування може сформуватись у (і на) певний період часу, протягом якого особистість зазнає вплив провокуючих його умов (по його закінченні тип знову наближається до властивості особистості за темпераментальною природою). У випадку нашого дослідження саме трудове середовище внаслідок тривалого впливу на досліджуваних може суттєво вплинути на їхній тип емоційних реакцій і, відповідно, на картину психічних станів, що виникають у них під час рейсу.

Для більш поглибленого вивчення зв'язку психічних станів моряків з емоційними характеристиками їх особистості було зібрано дані за допомогою

самооцінного тесту «Характеристики емоційності», запропонованого Є. П. Ільїним (див. табл. 3.4). Як уже відзначалося, ця методика спрямована на виявлення таких динамічних особливостей емоційності людини, як: емоційна збудливість, інтенсивність і тривалість емоцій, а також їх вплив на ефективність діяльності [78; 79; 80].

Таблиця 3.4

Взаємозв'язок між показниками психічних станів і динамічними характеристиками емоційності

Показники психічних станів												
	С	Сп	А	Н	С-Т	Е-У	П-П	У-Б	Т	Ф	Аг	Р
ЕЗ		-263*			-283*		-216*	-235**	302**	215*	287**	-219*
ІЕ	187*	-173*			-245**	185*			205*	208*	234**	-173*
ТЕ	273**	-181*		-191*	-207*	179*	-196*		184*	308**		313**
ВЕД			-260**		-236**				274**			-187*

За даними табл. 3.4 видно, що найбільшу кількість значущих зв'язків з динамічними характеристиками емоційності, що вивчаються, виявляють показники самопочуття, спокою і тривожності, фрустрації й ригідності.

Розглянемо їх більш ретельно:

1) показник Сп (самопочуття) від'ємно пов'язаний із ЕЗ (емоційна збудженість) ($p \leq 0,05$), ІЕ (інтенсивність емоцій), ТЕ (тривалість емоцій) ($p \leq 0,05$);

2) С-Т (спокій-тривожність) від'ємно пов'язаний з ЕЗ (емоційна збудженість) ($p \leq 0,05$), ІЕ (інтенсивність емоцій) ($p \leq 0,01$), ТЕ (тривалість емоцій) ($p \leq 0,05$), а також ВЕД (негативний вплив на ефективність діяльності) на рівні $p \leq 0,01$;

3) відповідно до результатів, представлених у табл. 3.4, показник Т (тривожність) додатньо пов'язаний з показниками: ЕЗ (емоційна збудженість), ВЕД (негативний вплив на ефективність діяльності) – на рівні $p \leq 0,01$, з ІЕ (інтенсивність емоцій), ТЕ (тривалість емоцій) – $p \leq 0,05$;

4) показник Ф (фрустрація) додатньо пов'язаний з ЕЗ (емоційна

збудженість), ІЕ (інтенсивність емоцій) ($p \leq 0,05$) і ТЕ (тривалість емоцій) ($p \leq 0,01$);

5) показник Р (ригідність) виявив три від'ємні значущі зв'язки – з ЕЗ (емоційна збудженість), ІЕ (інтенсивність емоцій) та ВЕД (негативний вплив на ефективність діяльності) ($p \leq 0,05$) і одну додатню кореляцію з ТЕ (тривалість емоцій) ($p \leq 0,01$).

Одержані зв'язки адекватно відбивають психологічне співвідношення явищ, що вивчаються. Високим показникам емоційної збудженості, інтенсивності і тривалості емоцій відповідають низькі показники самопочуття моряків. Емоційна збудженість виявляється у швидкому виникненні різноманітних емоцій. При цьому поріг для виникнення образи, бажання плакати, гніву, відгуку на переживання інших, тощо, досить низький. Разом із силою емоцій, які легко виникають, а також їх усталеністю в часі, тобто тривалістю емоційного переживання, емоційна збудженість здатна значно впливати на самопочуття людини. У свою чергу, погане самопочуття, як переживання фізіологічного і психологічного дискомфорту, значно ускладнює емоційну саморегуляцію і контроль поведінки.

Прояв перерахованих емоційних характеристик впливає на стан континууму спокій-тривожність. Емоційна збудженість, інтенсивність емоцій, що виникають, тривалість емоцій, які переживаються, схильність «застрягати», «буксувати» на негативних переживаннях знижують здатність залишатися спокійним у складних життєвих ситуаціях.

Між тим, саме до таких ситуацій належить перебування моряків змішаного екіпажу на судні під час рейсу. З одного боку, організм моряка постійно здійснює адаптаційні перестроювання у зв'язку зі значними просторовими переміщеннями (що суттєво впливає на психофізіологічне самопочуття людини). З іншого – особистість моряка перебуває в умовах, що порушують звичне соціальне середовище: відсутність свого кола близьких, друзів, різкі зміни «кількості» («мало/багато спілкування») і примусовий характер спілкування, відсутність необхідного спілкування рідною мовою,

зіткнення з представниками різних культур, їхнім світоглядом, способом поведінки і стилем взаємодії. Все це, наряду з важкими психічними та фізичними навантаженнями, робить життєву ситуацію для моряків, в певному ступені, складною. Некеровані в таких ситуаціях емоційні прояви, їх складність і неоднозначність призводять до того, що емоції починають негативно відбиватися на ефективності діяльності, тобто призводять до порушення регуляційного аспекту психіки [25; 41; 91; 92; 96; 100; 104; 181; 206 тощо].

Наше дослідження виявило, що показник психічного стану тривожності моряків виявив тісні кореляційні зв'язки з високим показником негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Як наслідок, стан тривожності виникає внаслідок підвищеної емоційної збудженості в ситуації, що загрожує благополуччю людини. Згідно з кривою Д. О. Хебба, для ефективності діяльності повинен бути деякий оптимум емоційної збудженості, індивідуальний для кожної особистості. Занадто слабка або надмірно сильна емоційна збудженість призводить до зниження результатів праці [262].

Прояв динамічних характеристик емоційності, що вивчаються, супроводжується наявністю фрустраційних станів. Морякам з такими особливостями складно реагувати на перешкоди і проблеми, що виникають, конструктивно: неконтрольовані переживання заважають досягненню цілей і конструктивному виходу з різноманітних ситуацій, пов'язаних з виконанням професійних завдань або власними інтересами.

Відносно зв'язку показників типів емоційних реакцій, динамічних характеристик емоційності з показником ригідності, слід відзначити, що виникнення стану ригідності можливе при вираженій тривалості емоцій, його показники знижуються при збільшенні таких показників, як емоційна збудженість та інтенсивність. Також при зростанні показника ригідності спостерігається зниження показника ВЕД (негативний вплив емоцій на ефективність діяльності).

Пояснюючи цей факт, слід нагадати, що ригідність (реакція, стан, риса залежно від ступеня усталеності) полягає в нездатності швидкого переключення з одних процесів на інші, в ускладненні зміни наміченої програми діяльності в умовах, коли це необхідно. Ригідність виявляється в нездатності змінити поведінку, переконання, спосіб мислення тощо, тобто зачіпає когнітивну, афективну й регулятивно-поведінкову сфери психіки [65]. Ригідність як стан характеризується повільним включенням у роботу, повільним засвоєнням навичок і освоєнням програми дій, поганим переключенням з одного виду роботи на інший, а також ускладненим пристосуванням до нової обстановки [106; 248; 255]. В основі ригідності як темпераментального прояву лежить інертність нервових процесів, тобто їй відповідають певні властивості нервової системи, насамперед інертність. Отже, стан ригідності, що має в якості фізіологічної основи інертність нервових процесів, а, отже, і низький ступінь рухливості, закономірно супроводжується стійкістю, тривалістю переживання одних і тих самих емоцій у часі.

Емоційна збудженість – це готовність емоційно реагувати на значущі подразники [3; 7; 15; 41; 62; 78; 79; 235; 244]. На рівні нервової системи емоційній збудженості відповідає швидке «включення» збудження. У відношеннях з ригідністю ця властивість поводить по-різному. Ригідність може супроводжуватись як підвищеною емоційною збудженістю (у холерика), так і заниженою (у флегматика). У нашому разі від'ємна кореляція між емоційною збудженістю і ригідністю може вказувати на відсутність або незначну складову у виборці досліджуваних з вираженим холеричним темпераментом, тобто тих, у кого могла бути виявлена позитивна залежність між характеристиками, що вивчаються.

Інтенсивність емоцій варіює залежно від типу темпераменту, а значить і від властивостей нервової системи [80; 147; 160; 162; 202]. Так, у холерика висока інтенсивність емоцій зумовлена силою (відносно збудження нервових процесів і перевагою збудження, у меланхоліка – слабкістю. Інтенсивність

емоцій холерика виявляється внаслідок його імпульсивності, емоційної збудженості, неврівноваженості; меланхоліка – внаслідок підвищеної сенситивності. Слід нагадати, що і меланхолічний, і, особливо, холеричний типи відрізняються ригідністю, отже, в системі їх властивостей між нею й інтенсивністю емоцій існує пряма залежність. В нашому разі інтенсивність емоцій знаходиться у відносинах негативної залежності з ригідністю. Цей факт указує на особливості вибірки та умов дослідження, тим самим підкреслюючи цінність діагностичних даних.

Ми вивчаємо ригідність як рису особистості [260; 261]. За думкою психологів, вона є однією з найважливіших у розвитку особистості, тому за психодіагностичною методикою Г. Айзенка вона має такі ж характеристики, як психічний емоційний стан. Автором методики їй надається такого ж значення, як тривожності, фрустрації, агресивності. В умовах монотонної роботи на судні під час довготривалого плавання ригідність може виявлятися у людей, яким вона зовсім не притаманна. Також, незважаючи на те, що інтенсивність емоцій вивчається як динамічна характеристика емоційності, у деяких досліджуваних внаслідок тривалого перебування у стресогенних умовах, вона могла посилитися порівняно з тим ступенем, який властивий досліджуваному від природи. На нашу думку, саме особливостями робочого середовища, впливом стресових факторів можна пояснити одержаний факт про негативний кореляційний зв'язок між показниками ригідності та інтенсивності емоцій (також можливе втручання такого чинника, як тип темпераменту, що є важливим при дослідженні психічних станів у представників нашої вибірки).

Показник ригідності виявив від'ємний кореляційний зв'язок з низьким показником негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Таке поєднання може бути «вигідним» для монотонної роботи на судні. Зазначимо, що саме флегматики та меланхоліки, що відрізняються ригідністю на рівні властивостей темпераменту, більш продуктивні у виконанні трудових обов'язків в умовах монотонії. Можливо, під час рейсу,

темпераменти моряків немов би «маскуються», набуваючи на рівні психічних станів вищеописаних особливостей та їх поєднання, що допомагає адаптації і не дозволяє тим самим суттєво знижувати ефективність і результативність праці. У результаті кореляційного аналізу показників, що представлені у табл.3.4 і вивчаються, були також одержані додатні зв'язки між наступними показниками:

1) С (самотність) та ІЕ (інтенсивність емоцій) ($p \leq 0.05$), ТЕ (тривалість емоцій) ($p \leq 0.01$), що свідчить про одночасне підвищення показників зазначених явищ. У стані самотності людині властиво «застрягати» найчастіше на негативних емоціях, їх сила може досягати такого рівня, що впоратися з ними не завжди можливо;

2) Е-У (енергійність-утома) та ІЕ (інтенсивність емоцій), ТЕ (тривалість емоцій) ($p \leq 0.05$). Стійкі емоційні переживання потребують значної витрати психічної енергії, звідси зрозумілою є пряма залежність між схильністю до таких емоційних переживань і функціональним станом енергійності;

3) Аг (агресивність) та ЕЗ (емоційна збудженість), ІЕ (інтенсивність емоцій) ($p \leq 0.01$). Належність значущих зв'язків між цими показниками пояснюються психологічною сутністю агресивності, прояв якої неможливий без підвищеної емоційної збудженості і сили емоцій.

Значущі від'ємні зв'язки були виявлені між:

1) А (активність) і ВЕД (негативний вплив емоцій на ефективність діяльності) - ($p \leq 0.01$). Негативний вплив емоцій на діяльність означає порушення регуляційної функції емоцій, що не сприяє прояву нормальної активності;

2) Н (настрій) і ТЕ (тривалість емоцій) - ($p \leq 0.05$). При нормальному настрої спостерігається певний оптимум у зміні та комбінаціях емоцій. Тривале переживання негативних емоцій само по собі складає «поганий» настрій;

3) П-П (піднесеність-пригніченість) і ЕЗ (емоційна збудженість), ТЕ

(тривалість емоцій) - ($p \leq 0.05$). Емоційна збудженість указує на схильність легко ображатися, бути запальним, уразливим, чутливим тощо; тривалість емоцій – на схильність переживати різні, особливо негативні, емоції; при таких характеристиках виникає більше умов для прояву пригніченого стану;

4) У-Б (відчуття впевненості-безпорадності) та ЕЗ (емоційна збудженість) - ($p \leq 0.01$). Упевненість передбачає деяку врівноваженість психічних властивостей, які безпосередньо пов'язані з проявами переживань. Високий показник емоційної збудженості вказує на те, що діапазон емоціогенних ситуацій дуже широкий. Відсутність балансу у збудженні і гальмуванні, тобто відсутність врівноваженості може заважати розвитку й зміцненню стану впевненості особистості в собі, особливо у критичних (складних) ситуаціях.

Отже, дослідження взаємозв'язку психічних станів моряків і динамічних характеристик емоційності виявило, що між ними існує ряд значущих зв'язків.

З метою отримання додаткової інформації вивчався також взаємозв'язок між показниками психічних станів моряків і тих характеристик емоцій, які заважають морякам установлювати контакти з оточуючими людьми в ситуації рейсу. Це завдання ми вирішували за допомогою методики В. В. Бойка «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні». Результати аналізу отриманих кореляційних зв'язків представлені в табл.3.5.

Таблиця 3.5

Взаємозв'язок між показниками психічних станів та емоційних бар'єрів у спілкуванні

Показники психічних станів											
	С	Сп	А	Н	С-Т	П-П	У-Б	Т	Ф	Аг	Р
НУЕ	208*			-197*	-201*		-194*	179*			-190*
НПЕ								182*			-218*
НЕ	259**	-179*					-200*	237*			264*

ДНЕ	211*	-288**		-286**	-249**	-263**		253**	228**	178*	245**
НЗ	293**		-192*		-232*	-201*	-212*		216*		273**
ЗПЕБ	240**	-185*		-204*	-242**	-178*	-195*	205*	261**	182*	

Як видно з табл. 3.5, більшість показників психічних станів виявили значущі зв'язки із загальним показником емоційних бар'єрів у спілкуванні:

1) С (самотність) і НУЕ (невміння управляти емоціями), ДНЕ (домінування негативних емоцій) ($p \leq 0,05$), НЕ (негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій), НЗ (небажання зближуватися) ($p \leq 0,01$). Це відповідає емоційній картині самотності, що характеризується насамперед відсутністю контактів і, зазвичай, супроводжується тяжким емоційним станом. У стані самотності, з одного боку, людина переживає відсутність контакту, з іншого – боїться нових стосунків і уникає зближення;

2) Т (тривожність) і НУЕ (невміння управляти емоціями), НПЕ (неадекватний прояв емоцій), НЕ (негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій), ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,05$), ДНЕ (домінування негативних емоцій- на рівні $p \leq 0,01$). При наростанні тривожності спостерігається зниження здатності контролювати емоційний стан; тривале перебування у тривозі супроводжується неадекватним емоційним реагуванням (за силою, за значенням), відсутністю гнучкості, перевагою негативних емоцій страху, турботливості, пригніченості тощо;

3) Ф (фрустрація) і ДНЕ (домінування негативних емоцій), ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,01$), НЗ (небажання зближуватися) ($p \leq 0,05$). Фрустрація супроводжується негативними емоціями, що виникають унаслідок недосягнення мети, а низька самооцінка в такому стані негативно впливає на бажання спілкуватися;

4) Аг (агресивність) і ДНЕ (домінування негативних емоцій), ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,05$). Негативні емоції – суть емоційної складової агресивності;

5) Р (ригідність) і НЕ (негнучкість, нерозвиненість, невиразність

емоцій) ($p \leq 0,05$), ДНЕ (домінування негативних емоцій), НЗ (небажання зближуватися) ($p \leq 0,01$). Зв'язок з зазначеними показниками відображає суть ригідності. Негнучкість, нездатність змінювати свою поведінку відповідно впливає на спілкування особистості, яка буде уникати контактів, що потребують якихось відхилень від наміченої програми дій, гнучкості в поглядах і т. ін.

Значущі від'ємні кореляції виявлено між показниками:

1) Сп (самопочуття) і НЕ (негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій) ($p \leq 0,05$), ДНЕ (домінування негативних емоцій) ($p \leq 0,01$). Закономірним, на наш погляд, є зв'язок з показником домінування негативних емоцій. При гарному самопочутті має місце емоційний комфорт;

2) А (активність) і НЗ (небажання зближуватися) ($p \leq 0,05$). Під час спілкування у людей витрачається багато енергії; відповідно, високий рівень активності позитивно відбивається на бажанні контактувати;

3) Н (настрій) і НУЕ (невміння управляти емоціями), ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,05$), ДНЕ (домінування негативних емоцій) ($p \leq 0,01$);

4) С-Т (спокій-тривожність) і НУЕ (невміння управляти емоціями), НЗ (небажання зближуватися) на рівні $p \leq 0,05$, ДНЕ (домінування негативних емоцій), ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,01$). Чим нижчі показники спокою, тим більше виявляються як не вміння управляти емоціями, небажання зближуватися, та й негативні емоції загалом;

5) П-П (піднесеність-пригніченість) і ДНЕ (домінування негативних емоцій) ($p \leq 0,01$), НЗ (небажання зближуватися) і ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,05$). Пригніченість супроводжується негативними емоціями і небажанням спілкуватися;

6) У-Б (упевненість у собі-безпорадність) і НУЕ (невміння управляти емоціями), НЕ (негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій), НЗ (небажання зближуватися) і ЗПЕБ (загальний показник емоційних бар'єрів) ($p \leq 0,05$). Стан упевненості відбивається на емоційному аспекті

спілкування. Невпевненість супроводжується невмінням управляти емоціями у спілкуванні, небажанням спілкуватись і викривленою експресивністю емоцій;

7) Р (ригідність) і НУЕ (невміння управляти емоціями), НПЕ (неадекватний прояв емоцій) ($p \leq 0,05$). Стан ригідності відповідно відбивається на спілкуванні – у невмінні управляти емоціями та неадекватному їх прояві.

Відтак, кореляційний аналіз підтвердив тісний зв'язок показників психічних станів моряків з показниками емоційних бар'єрів їхнього спілкування з оточуючими під час рейсу.

3.1.4. Взаємозв'язок показників психічних станів моряків із показниками якостей емоційного інтелекту

Оскільки психічні стани – це складні психічні явища, що охоплюють функціональні, емоційні, когнітивні, мотиваційно-вольові аспекти психіки людини, мають внутрішню і зовнішню детермінацію, урахування чинників, що їх зумовлюють, повинно бути досить широким. Водночас пошук таких чинників може бути нескінченим і завдання дослідника знайти найбільш значущі з них, впливаючи на які, можна певною мірою контролювати процес утворення станів. Таким чинником на етапі теоретичного аналізу нами було виокремлено емоційний інтелект. Незважаючи на суперечливість наукових поглядів, що стосуються його концептуалізації і «психічного статусу» [57; 156; 158], складно заперечувати існування «розумних» і «нерозумних», «неправильних» для конкретної ситуації емоцій (самі по собі емоції не можуть навіть умовно оцінюватися в такий спосіб, оскільки кожна з них має еволюційне значення) [41; 81; 191]. Складно також заперечувати, що люди різняться за ступенем знання й розуміння, стосовно їхньої емоційної сфери, а також емоцій інших людей.

Сучасна наука стверджує, що людина, яка розуміє свої й чужі емоції, уміє управляти емоційними процесами, за умов наявності відповідної мотивації, має більше шансів на успіх у різних сферах життєдіяльності [85],

на збереження фізичного та психічного здоров'я [95; 151; 170], на ефективну взаємодію різного рівня [13; 42], ніж та, у якої не розвинені зазначені якості. У першому розділі нашого дослідження вже було розглянуто деякі теоретичні погляди на проблему емоційного інтелекту та його роль на вплив емоційної поведінки. Як інтегративна здатність людини до розуміння емоцій та управління ними, емоційний інтелект виконує адаптивну і стресозахисну функції та впливає на емоційну поведінку, що включає емоційне самопочуття, емоційний контроль й емоційне спілкування. У контексті нашого дослідження інтерес викликають дані літератури про те, що у осіб з високим рівнем емоційного інтелекту переважає тенденція до позитивних переживань різноманітних життєвих ситуацій і, відповідно, навпаки [152; 153; 155;]. Оскільки емоційні явища є найважливішою складовою психічних станів, нами і було поставлене завдання вивчення співвідношення показників психічних станів особистості моряка з показниками емоційного інтелекту. Результати співвідношення зазначених показників представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

Взаємозв'язок між показниками психічних станів з параметрами емоційного інтелекту

Показники психічних станів											
	С	Сп	А	Н	С-Т	П-П	У-Б	Т	Ф	Аг	Р
Ео	-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*		
ЗПЕІ	-273**	200*	184*	252**	207*	232**	207*	-197*	-238**	-277**	-186*

Майже всі показники психічних станів виявили значущі зв'язки із загальним показником емоційного інтелекту (ЗПЕІ). Виключенням є не поданий у таблиці показник Е-У (енергійність-утома), що характеризує

здебільшого функціональний аспект психіки, пов'язаний з активністю (також, як і у зв'язках з показниками емоційних бар'єрів; див. 3.1.3). Наявність даних кореляцій указує на взаємозалежність показників психічних станів та емоційного інтелекту.

Психологічний сенс одержаних кореляційних зв'язків з показником ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) можна розкрити, аналізуючи зв'язки з показниками окремих характеристик ЕІ (емоційного інтелекту).

Показник активності (А) виявив лише один (додатній) значущий зв'язок з параметром самомотивації (См) (на рівні $p \leq 0.01$), зміст якого деякі науковці трактують як мимовільне управління емоціями. Зв'язок зазначених показників означає, що людина може мимовільно мотивувати себе на породження певних емоцій, залежно від вимог ситуації. У цьому задіяні регулятивний та поведінковий аспекти психіки. Мабуть, параметр См (самомотивація) - єдиний із усіх, відносно якого був очікуваний зв'язок з показником активності.

Загалом же, показники А (активність) та Е-У (енергійність-утома) виявилися незалежними від параметрів емоційного інтелекту. Посереднє підтвердження цього знаходиться у сфері співвідношення показників настрою(Н) та активності (А). У разі наростання втоми в людини, при відносно непоганому настрої, нормальному емоційному тлі, можуть мати місце погане самопочуття і знижена активність. Або ж при поганому настрої, внаслідок емоційного спаду, нерозуміння себе, небажання управління («корекції», переключення в позитивне русло) своїм емоційним станом, людина може виявляти достатню активність, виконувати свою роботу, яка в таких випадках часто несвідомо використовується як засіб уникання тяжких переживань або розрядки негативної енергії. Зазначимо, що якщо останнє робиться людиною свідомо, з метою корекції емоційного стану, то це є актом самомотивації (регуляції).

Звернемося до інших результатів кореляційного аналізу, представлених

в табл.3.6. Показник С (самотність) від'ємно пов'язаний з ЕО (емоційна обізнаність), Ре (розпізнавання емоцій інших) ($p \leq 0.05$) та Ем (емпатія) ($p \leq 0.01$). Психологічний сенс зв'язків стає зрозумілим під час звернення до афективної картини самотності. Уже неодноразово зверталася увага на те, що самотність, як стан, містить, як негативні, так і позитивні переживання. Проте, як свідчать результати нашого дослідження при використанні малюнкової методики БДЛ («Будинок – Дерево – Людина»), а також за допомогою бесід, у моряків, членів екіпажу морського судна в умовах довготривалого рейсу, цей стан характеризується здебільшого негативними переживаннями.

Одержані значущі кореляційні зв'язки свідчать, що чим нижчий рівень емоційної обізнаності, тобто знань про значення своїх емоцій у контексті конкретних ситуацій, їх сенс, наслідки тощо, нижчий рівень емпатії і рівень розпізнавання емоційного стану інших, уміння впливати на нього, тим глибше і складніше переживання самотності. Занурення у свій внутрішній світ, у свою чергу, ще більше сприяє неадекватному сприйняттю себе та інших, «притупленню» розуміння їх внутрішнього світу, нерозумінню своїх емоцій і т. ін.

Надалі відзначимо ряд значущих додатніх кореляційних зв'язків, отриманих між наступними показниками:

1) Сп (самопочуття) та Уе (управління емоціями), Ре (розпізнавання емоцій інших), ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.05$);

2) Н (настрій) та Уе (управління емоціями), См (самотивація), ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.01$) і Ре (розпізнавання емоцій інших) ($p \leq 0.05$);

3) С-Т (спокій-тривожність) та Уе (управління емоціями) ($p \leq 0.01$), См (самотивація), Ре (розпізнавання емоцій інших) та ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.05$);

4) П-П (піднесеність-пригніченість) та Уе (управління емоціями), Ре (розпізнавання емоцій інших) ($p \leq 0.05$), См (самотивація) та ЗПЕІ

(загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.01$);

5) У-Б (упевненість у собі-безпорадність) та Ео (емоційна обізнаність), См (самотивація), ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.05$), Уе (управління емоціями), Ре (розпізнавання емоцій інших) ($p \leq 0.01$).

Зазначені кореляційні зв'язки означають, що більш високим показникам емоційного інтелекту відповідають позитивні полюси самопочуття і настрою. Важливо підкреслити, що йдеться про такі показники ЕІ (емоційного інтелекту), як управління емоціями, поруч з емоційною відхідливістю, самотивація (управління своїми емоційними станами) і розпізнавання, уміння впливати на емоційний стан іншого.

Високим значенням цих показників, а також вираженій емоційній обізнаності відповідають стани спокою, піднесеності, життєрадісності, бадьорості, упевненості у своїх силах, здібностях і компетентності.

Одержані факти знаходять підтвердження в літературі, що висвітлює питання про співвідношення емоційного інтелекту і схильності до позитивних переживань під впливом різноманітних чинників (у тому числі й негативних), або до фіксації на негативних переживаннях, пов'язаних з минулим досвідом [150; 174; 231; 233 та ін.]. На судні всі моряки перебувають приблизно в однакових умовах, натомість ставлення до того, що відбувається, різне. Це зумовлено, разом з індивідуальним досвідом, індивідуально-психологічними чинниками, серед яких провідне місце займає емоційний інтелект.

Стосовно кореляційних зв'язків показників емоційного інтелекту з показниками таких станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, насамперед відзначимо їх від'ємний напрям, що свідчить про зворотну залежність між ними.

Від'ємно пов'язані наступні показники:

1) Т (тривожність) та Ео (емоційна обізнаність), Уе (управління емоціями), См (самотивація), Ре (розпізнавання емоцій інших), ЗПЕІ (загальний

- показник емоційного інтелекту) (на рівні $p \leq 0.05$);
- 2) Ф (фрустрація) та Ео (емоційна обізнаність), См (самотивація), Ре (розпізнавання емоцій інших) ($p \leq 0.05$) та Уе (управління емоціями) і ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.01$);
 - 3) Аг (агресивність) та Ео (емоційна обізнаність), Ем (емпатія), ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.01$), і Уе (управління емоціями) ($p \leq 0.05$);
 - 4) Р (ригідність) та Уе (управління емоціями) ($p \leq 0.01$), Ем (емпатія), ЗПЕІ (загальний показник емоційного інтелекту) ($p \leq 0.05$).

Ці зв'язки пояснюються психологічним сенсом залежних показників. Належність значущих від'ємних кореляційних зв'язків між показниками психічних станів та емоційного інтелекту свідчить про емоційний дискомфорт, який виникає внаслідок очікування неблагополуччя, відчуття реальної або уявної загрози. У стані тривоги, зазвичай, знижується раціональний компонент сприйняття дійсності, що сприяє неможливості розуміння емоцій і почуттів, управління ними, спрямування свого емоційного потенціалу, мотивації себе на більш позитивні переживання, а також розуміння емоцій іншого, управління ними. Описане вище також відноситься і до фрустрації. Чим менше людина здатна до усвідомлення сенсу своїх емоцій, управління своїм емоційним станом, до розпізнавання емоцій інших людей, тим більш під час зіткнення з перешкодами ймовірність виникнення стану фрустрації, яка, у свою чергу, посилює негативні переживання невдачі.

При високих показниках агресивності та ригідності, окрім низьких показників емоційної обізнаності й управління емоціями, виявляються низькі показники емпатії. Емпатія, в силу своєї природи почування світу іншого, коригує агресивні прояви особистості. Від'ємні показники емпатії передбачають пластичне реагування на іншого, гнучкість у його сприйнятті – тому її показник перебуває у зворотній залежності з показниками самотності, агресивності та ригідності.

Відтак, кореляційний аналіз показників психічних станів та емоційного інтелекту засвідчив, що прояв певних параметрів емоційного інтелекту супроводжується виразністю показників конкретних психічних станів.

3.1.5. Співвідношення показників психічних станів і мотиваційних характеристик особистості моряка

Очевидно, що будь-яка діяльність людини протікає в межах певного стану, що включає всі аспекти її психіки. Це значить, що компоненти діяльності пов'язані зі структурою психічного стану особистості [105; 107; 112; 113 та ін.]. Зокрема такий компонент, як мотив, пов'язаний із функціональним та емоційним станами психіки, причому на рівні ділянки нервової системи, що відповідає за мотивування вчинків і регуляцію емоційних станів, які знаходяться у безпосередній близькості [3; 47; 48; 85; 111; 113 та ін.].

Якщо звернутися до різних наукових поглядів на структуру психічного стану, можна відзначити, що загальним у них є виділення рівня, пов'язаного з мотивацією – рівень вмотивованості, мотиваційний стан і т. ін [47; 90; 95]. З боку особливостей особистості якісний характер станів також відчуває суттєвий вплив, значну роль в якому відіграють вольові якості [72; 75; 98 105; 107; 176; 191 тощо]. Останні, у свою чергу, відображаються на загальному характері мотивації особистості.

Вищезазначені положення потребували від нас, згідно завданням даної дисертаційної роботи, дослідження співвідношення показників психічних станів моряків із мотиваційними характеристиками їх особистості, для чого було використано методика В. Е. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості».

Результати кореляційного аналізу показників, отриманих за допомогою даної методики та показників психічних станів, наведені в табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Взаємозв'язок між показниками психічних станів та загальножиттєвої спрямованості

Показники психічних станів												
	С	Сп	А	Н	С-Т	Е-У	П-П	У-Б	Т	Ф	Аг	Р
Ж		179 [*]	251 ^{**}		-201 [*]	-213 [*]		243 ^{**}	186 [*]			243 ^{**}
К	-231 ^{**}	218 [*]	-174 [*]		227 ^{**}				-200 [*]	-235 ^{**}	-197 [*]	
Сс	217 [*]		263 ^{**}		206 [*]			-221 [*]	-178 [*]	-210 [*]	183 [*]	261 ^{**}
Спл	-285 ^{**}		181 [*]									
ОА			300 ^{**}			249 ^{**}		203 [*]				
ТА	245 ^{**}			-253 ^{**}	-197 [*]		-211 [*]	174 [*]		189 [*]		-192 [*]
СК	-201 [*]			246 ^{**}			195 [*]	192 [*]				

Аналізуючи одержані результати, насамперед відзначимо, що найбільша кількість зв'язків з показниками мотиваційної структури особистості виявили такі стани, як самотність, активність, спокій-тривожність, упевненість у собі-безпорадність.

1. Показник С (самотність) додатньо пов'язаний із Сс (соціальний статус) ($p \leq 0.05$) і ТА (творча активність) ($p \leq 0.01$). Це означає, що чим більше виражена мотиваційна тенденція до досягнення соціального статусу (прагнення до визнання, авторитету, завойовуванню «місця під сонцем», службового просування тощо) і творча спрямованість особистості, що виражається у прагненні до пізнання і творчої праці, тим гостріше відчувається почуття самотності в умовах довготривалого рейсу. Примусове спілкування у змішаному екіпажі, ізоляція від близьких та друзів, а також від соціуму в широкому розумінні, наявність значної кількості монотонної роботи і професійних завдань, що потребують посиленої уваги тощо, не сприяють підкріпленню вищеописаних характеристик.

Надалі відзначимо наявність від'ємних зв'язків між С (самотність) і К (комфорт), Спл (спілкування) ($p \leq 0.01$), Ск (соціальна корисність) ($p \leq 0.05$).

Прояв мотивів забезпечення комфорту і соціальної корисності, що виявляється в почутті відповідальності перед іншими, відчутті своєї корисності і зв'язаності із загальною справою, супроводжуються зниженими показниками переживання самотності. Це стає зрозумілим, якщо враховувати, що ці мотиваційні тенденції можуть бути частково реалізовані в умовах роботи на судні. Проте досить незрозумілим є факт зворотної залежності між прагненням до спілкування і станом самотності. Ми припускали, що прояв цього компонента у структурі мотивів особистості буде супроводжуватися підвищенням показника самотності. На нашу думку, потрібні подальші дослідження для перевірки одержаного факту (можливо, це артефакт, який має місце в досліджуваній виборці).

2. Показник А (активність) додатньо пов'язаний із Ж (життєзабезпечення), Сс (соціальний статус), ЗА (загальна активність) ($p \leq 0.01$), Спл (спілкування) ($p \leq 0.05$) і негативно з К (комфорт) ($p \leq 0.05$). Прояв таких тенденцій, як прагнення заробляти гроші і забезпечувати життя матеріальними благами, а також мотив загальної активності, супроводжується високими показниками активності. Цьому відповідає також зниження показника прагнення до комфорту, що виявляється в тенденції недопущення конфліктів, забезпечення себе спокійними зручними умовами роботи і життя в цілому, відпочинком, розвагами, вільним проведенням часу тощо. Цей мотив у діяльності моряків в умовах довготривалого рейсу практично не може бути реалізованим, тому, якщо він присутній у мотиваційній структурі особистості, то супроводжується низькими показниками активності.

3. Показник С-Т (спокій-тривожність) додатньо пов'язаний із К (комфорт) ($p \leq 0.01$) та Сс (соціальний статус) ($p \leq 0.05$) і від'ємно – із Ж (життєзабезпечення) та ТА (творча активність) ($p \leq 0.05$). Чим вище прагнення до комфорту та соціального статусу і чим нижче тенденція до життєзабезпечення та творчої активності, тим більше виражений стан спокою. Йдеться про стійкі тенденції особистості. У цьому разі насамперед

слід відзначити наростання тривожності при прояві таких мотивів, як життєзабезпечення і творча активність.

4. Показник У-Б (упевненість у собі-безпорадність) додатньо пов'язаний із Ж (життєзабезпечення) ($p \leq 0.01$), ЗА (загальна активність), ТА (творча активність), СК (соціальна корисність) ($p \leq 0.05$) і негативно – із Сс (соціальний статус) ($p \leq 0.05$). Прояв у моряків таких мотивів, як забезпечення себе і свого життя матеріальними благами, прагнення до загальної і творчої активності, а також до соціальної корисності супроводжується станом упевненості в собі. При збільшенні прагнення до соціального статусу спостерігається посилення почуття безпорадності, що, імовірно, пов'язано з неможливістю для більшості реалізації цього мотиву в умовах рейсу.

У ході кореляційного аналізу було також встановлено:

1) наявність значущих додатніх зв'язків між Сп (самопочуття) і Ж (життєзабезпечення), К (комфорт) ($p \leq 0.05$), що свідчить про те, що посилення тенденцій до життєзабезпечення, комфорту супроводжується збільшенням показників самопочуття;

2) наявність від'ємного зв'язку між Н (настрій) і ТА (творча активність), а також додатнього зв'язку між Н (настрій) і Ск (соціальна корисність) ($p \leq 0.01$). Прояву мотиваційної тенденції до творчої активності відповідають знижені показники настрою; прояв прагнення бути соціально корисним, відчувати свою користь і відповідальність перед іншими, навпаки, супроводжується більш високими значеннями цього показника;

3) від'ємний зв'язок Е-У (енергійність-утома) із Ж (життєзабезпечення) ($p \leq 0.05$) і додатній зв'язок із ЗА (загальна активність) ($p \leq 0.01$). Вираженому прагненню до життєзабезпечення відповідають зростання показника втоми, а збільшенню тенденції до загальної активності – збільшення показника енергійності;

4) від'ємний зв'язок П-П (піднесеність-пригніченість) із ТА (творча активність) і додатній – із СК (соціальна корисність) ($p \leq 0.05$). Чим більше

прагнення до творчої активності, тим сильніший стан пригніченості. Можливо, це має місце через неможливість реалізації цього прагнення в умовах роботи на судні. Прояву мотиву соціальної корисності відповідає зростання тенденції до піднесеного стану;

5) додатній зв'язок Т (тривожність) із Ж (життєзабезпечення); негативний зв'язок із К (комфорт) і Сс (соціальний статус) ($p \leq 0.05$). Чим більше прагнення до комфорту, тенденція до досягнення соціального статусу, тим менший прояв тривожності. Зростання тенденції до життєзабезпечення призводить до підвищення показника тривожності;

б) від'ємні зв'язки Ф (фрустрація) із К (комфорт) ($p \leq 0.01$), Сс (соціальний статус) і додатні – із ТА (творча активність) ($p \leq 0.05$). При посиленні мотиваційної тенденції до комфорту, соціального статусу показники стану фрустрації знижуються. При прояві тенденції до творчої активності спостерігається підвищення відповідних показників;

7) показник Аг (агресивність) від'ємно пов'язаний із К (комфорт) та додатньо – із Сс (соціальний статус) ($p \leq 0.05$). Підвищенню тенденції до забезпечення комфорту відповідає зменшення показника агресивності, а до соціального статусу – збільшення цього показника;

8) показник Р (ригідність) додатньо пов'язаний із Ж (життєзабезпечення), сс. (соціальний статус) ($p \leq 0.01$) і від'ємно пов'язаний із ТА (творча активність) ($p \leq 0.05$). При прояві тенденцій до життєзабезпечення, соціального комфорту має місце підвищення рівня ригідності. Високим показникам прагнення до творчої активності відповідають більш низькі показники ригідності.

Аналіз співвідношення показників психічних станів моряків із показниками мотиваційних тенденцій їхньої особистості виявив існування ряду значущих кореляційних зв'язків, що вказують на певну залежність між цими психічними явищами.

3.1.6. Результати факторного аналізу показників психічних явищ, які вивчаються

Кореляційний аналіз дозволив установити наявність різноспрямованих значущих зв'язків між показниками психічних станів і різних характеристик особистості моряків. З метою лаконічного опису виявлених зв'язків дані експерименту підлягали факторному аналізу (метод максимальної правдоподібності, варімакс-обертання). Його основою, відповідно, є інтеркореляційна матриця 40 показників: психічних станів, показників інтроверсії, екстраверсії, нейротизму, показників емоційної стабільності, типів емоційних реакцій, динамічних характеристик емоційності, емоційних бар'єрів у спілкуванні, емоційного інтелекту і мотиваційної структури особистості.

Моделлю факторної структури, що найбільш адекватно відображає змістові зв'язки між досліджуваними психічними явищами і при цьому відповідає необхідним вимогам [146; 210], на нашу думку, є трьохфакторна модель (Додаток II, табл. II.1).

Відповідно до складу показників виокремлених факторів, їх ваги і напряму зв'язку, кожному з них була надана умовна назва. Так, перший фактор було названо «*Упевненість у собі. Спокій. Розуміння емоцій і управління ними*», оскільки з найбільшою вагою і додатнім знаком до нього увійшли показники упевненості, спокою і більшість показників емоційного інтелекту («емоційна обізнаність», загальний показник, «емпатія», «розпізнавання емоцій інших людей», «управління емоціями»). Також із додатнім знаком увійшли показники «творча активність» і «самопочуття». Загалом, сукупність зазначених показників комплексно характеризує наявність емоційних психічних станів моряків позитивної модальності при розвинених характеристиках емоційного інтелекту та прояву тенденції до творчої активності. З протилежним знаком до цього фактору увійшли показники нейротизму, емоцій негативної модальності, самотності, небажання зближуватися, емоційної збудженості, тривожності, рефрактерної

«Упевненість у собі. Спокій. Розуміння емоцій і управління ними» емоційної реакції.

Другий фактор отримав назву «Ригідність. Інтроверсія. Фрустрація». Додатній полюс даного фактору визначили показники: «тривалість емоцій», «ригідність», «інтроверсія», «фрустрація», «негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій», «інтенсивність емоцій». На відємному полюсі показники: «ейфорійна емоційна реакція», «енергійність-утома», «соціальна корисність», «загальна активність», «настрій». Зміст фактору вказує на те, що стани ригідності, фрустрації, втоми, низької активності і поганого настрою супроводжуються певними емоційними характеристиками – тривалістю, негнучкістю емоцій тощо, відсутністю мимовільного управління емоціями, низько вираженими тенденціями бути соціально корисним і активним у цілому.

Третій фактор можна назвати «Прагнення до життєзабезпечення. Агресивність». Цікаво, що в цьому факторі зі значною вагою виокремилися показники тільки з додатнім значенням: «життєзабезпечення», «агресивність», «соціальний статус», «домінування негативних емоцій», «загальний показник емоційних бар'єрів», «неадекватний прояв емоцій», «спілкування», «невміння управляти своїми емоціями», «комфорт», «дисфорійна емоційна реакція». Стан агресивності в моряків поєднується із вираженою загальножиттєвою мотиваційною спрямованістю, а також емоційними характеристиками негативної модальності.

Відтак, факторний аналіз дозволив згрупувати показники психічних явищ, що вивчаються та описати сполучення показників психічних станів (функціональних та емоційних) з показниками психологічних характеристик особистості.

3.2. Психологічні особливості психічних станів моряків із різним стажем роботи

Уже зазначалося, що в цьому дослідженні враховано основні характеристики психічного стану як цілісності. Так, континуум «упевненість

у собі-безпорадність» висвітлює такий рівень психічного стану, як задоволеність, оцінка успіху; «енергійність-утома» – рівень бадьорості, «спокій-тривожність» – рівень емоційності і т ін. Деякі досліджувані стани висвітлюють кілька різних рівнів. Для досягнення необхідних результатів роботи на судні під час рейсу всі ці стани можуть бути більше чи менше оптимальними, що залежить як від умов діяльності, так і від індивідуально-психологічних властивостей моряка. Важливе місце в системі цих властивостей посідає працездатність, як здатність людини до праці у визначеному ритмі визначену кількість часу. У свою чергу, працездатність та її міра є змінною величиною, що залежить від стану здоров'я, віку, ресурсних можливостей людини (тип нервової системи, темпераментальні особливості тощо), мотивації і спрямованості особистості, а також від професійної підготовленості та стажу роботи. Впливаючи на працездатність, на систему професійно-важливих якостей і особистість професіонала в цілому, стаж роботи впливає і на тенденції виникнення психічних станів під час виконання професійної діяльності.

Нами було здійснено кореляційний аналіз між змінною «стаж роботи» і параметрами психічних станів окремо у вибірках офіцерів і рядових (див.Додаток III, табл.III.1). До кореляційного аналізу були відібрані дані, що отрималися нами при дослідженні функціональних і емоційних психічних станів. Хочеться відмітити, що особливого значення набуває подальше вивчення самотності. Вище (див.Розділ I) ми звертали увагу на те, що самотність розглядається науковцями неоднозначно. Останнього часу все більше дослідників схильні вбачати у самотності не тільки форму переживань, психічний стан [31; 46,49,67;98; 105 ;155; 213;221], але й певні умови розвитку особистості[41; 45; 64; 96; 135; 179; 199; 220]. Враховуючи це, деякі науковці визначають, що як психологічна природа, так і чинники переживання самотності моряками під час довготривалого плавання, доповнюються специфічним змістом умов діяльності та системою їх стосунків на судні [20; 21; 30; 31; 55; 99; 114; 209; 213; 216; 221]. Зазначене

може стати у нагоді при визначенні самотності і як психічного стану, і як детермінанти, що сприяє виникненню психічних емоційних станів у моряків під час довготривалого рейсу.

Відзначимо, що на початковому етапі нашого емпіричного дослідження здійснювався розподіл вибірки досліджуваних за критерієм рангу: на офіцерів – 44 особи та рядових – 84 особи. Це відбувалося з метою отримання більш точних даних, оскільки вже під час спостереження за екіпажами, також бесід з окремими членами команд відзначалася візуальна різниця в особливостях переживання психічних станів рядовими та офіцерами. Відзначимо також, що загальна вибірка дослідження за критерієм стажу роботи не однорідна. Так, досліджувані, стаж роботи яких складає менше 18 місяців, наявні тільки з-поміж рядових.

Отже, загальна вибірка була розподілена на такі групи:

- 1) офіцери: група 1, до якої ввійшли моряки зі стажем роботи 18-60 місяців (20 осіб), і група 2, яку склали моряки зі стажем роботи понад 60 місяців (24 особи),
- 2) рядові: група 1 – зі стажем роботи менше 18 місяців (29 осіб); група 2 – стаж роботи 18-60 місяців (32 особи); група 3 – стаж роботи понад 60 місяців (23 особи).

Кореляційний аналіз виявив наявність значущих зв'язків між показниками психічних станів і змінною стажу роботи, що вказує на взаємозалежність цих змінних.

У виборці офіцерів виявлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що чим більший стаж роботи, тим вищі показники самотності (С), активності (А), енергійності (Е-У), упевненості в собі (У-Б), а також тривожності (Т), агресивності (Аг) і ригідності (Р). У виборці рядових збільшенню змінної стажу відповідає зростання значень параметрів самопочуття (Сп), спокою (С-Т), енергійності (Е-У), упевненості в собі (У-Б), агресивності (Аг) і ригідності (Р). При цьому має місце зменшення значень показників активності (А), настрою (Н), піднесеності (П-П), тривожності (Т).

Оскільки, за результатами кореляційного аналізу більшість зв'язків між показниками досліджуваних психічних станів і змінної стажу роботи виявилися значущими на рівнях $p \leq 0,01$ і $p \leq 0,05$, було здійснено якісний аналіз особливостей психічних станів у офіцерів та рядових з різним стажем роботи.

3.2.1. Специфіка переживання психічних станів офіцерами екіпажу морського судна із різним стажем роботи

Для виявлення специфіки психічних станів моряків з різним стажем роботи було розраховано середні значення показників цих станів у кожній з виокремлених груп та середньоквадратичні відхилення, що дають можливість судити про зміну вимірюваної ознаки. Також за допомогою критерію ϕ -Фішера (ϕ -кутове перетворення) та U-Манна-Уїтні було виявлено відмінності у відповідних показниках між групами досліджуваних із різним стажем роботи.

Дослідження психічних станів у офіцерів засвідчило наявність ряду відмінностей у переживанні самотності, у протіканні різних функціональних та психічних емоційних станів залежно від стажу роботи.

У табл.3.8 подано середні значення (а також середньоквадратичні відхилення) показників психічних станів, що вивчаються, у групах офіцерів.

Таблиця 3.8.

Показники психічних станів офіцерів з різним стажем роботи

Показники психічних станів		Середні показники				
		Група 1 (18-60 міс.) n = 20		Група 2 (понад 60 міс.) n = 24		
		М	σ	М	σ	
Самотність (С.Г.Корчагіна)	Стан самотності	27.89	2.2	38.38	3.1	
	Функціональні стани (В.А.Доскін та ін.)	Самопочуття	2.44	0.06	4.66	1.1
		Активність	3.46	1.3	5.1	0.7
	Настрій	4.6	1.5	3.92	0.8	

Психічні стани (Г.Айзенк)	Тривожність	12.31	2.09	17.42	2.53
	Фрустрація	10.73	2.32	18.68	1.87
	Агресивність	9.57	2.88	16.54	2.66
	Ригідність	10.42	3.01	17.32	2.18

Примітки: тут і далі у таблицях: М – середнє арифметичне; σ – стандартне відхилення.

Стан самотності (за результатами, одержаними під час використання методики Г. С. Корчагіної). У групі 2 середній показник переживання самотності значно вищий, ніж у групі 1. Виходячи з норм методики, за допомогою якої вивчався стан самотності, у групі 1 середній бал свідчить про неглибоке переживання можливої самотності, тоді як у групі 2, орієнтуючись за усередненим показником, можна констатувати наявність глибокого переживання актуальної самотності.

Для більш точного вивчення зазначеного стану в офіцерів змішаного екіпажу був проведений статистичний аналіз, спрямований на виявлення значущих відмінностей між указаними групами. Аналіз проводився за допомогою критерію ϕ -Фішера (див.Додаток III, табл.III.2), який дозволяє розраховувати достовірність відмінностей між відсотковими частками двох вибірок, у яких зустрічається досліджувана ознака. Нагадаємо, що в методиці С.Г. Корчагіної виокремлюється 4 градації стану самотності: 1 – «людина не переживає зараз самотність», 2 – «неглибоке переживання можливої самотності», 3 – «глибоке переживання актуальної самотності», 4 – «дуже глибоке переживання самотності, занурення в цей стан». Статистично були виявлені відмінності в частоті зустрічі цих градацій (ознак) у виокремлених групах за критерієм стажу роботи.

У результаті було встановлено, що:

1) відносно відсутності актуального переживання самотності виявлено значну відмінність з перевагою відсоткової частки у групі 1 ($p \leq 0.05$);

2) відносно неглибокого переживання самотності між групами немає значущих відмінностей;

3) відносно глибокого переживання самотності виявлено значущі відмінності на рівні $p \leq 0.01$ з перевагою відсоткової частки у групі 2;

4) відносно занурення у стан самотності між групами немає значущих відмінностей.

Одержані дані підтверджують, що залежно від стажу роботи в досліджуваних варіює глибина переживання самотності. У офіцерів зі стажем роботи понад п'ять років можуть виявлятися такі стани, як відчуття занедбаності і покинутості, непотрібності, почуття туги. Незважаючи на постійну публічність, вони перебувають в умовах соціальної ізоляції, тобто ізоляції саме від «своїх» соціальних зв'язків. Має місце розрив між реальними і суб'єктивно значущими соціальними зв'язками, як і у разі формування усамітненої особистості. Різниця в тому, що об'єктивною причиною виникнення цього розриву є специфічні умови трудової діяльності.

Відомо, що у тривалому рейсі в моряків, наряду з можливим перевантаженням примусовими професійними контактами, є недостача дружнього спілкування. Очевидно, збільшення стажу роботи, тобто загального часу праці в описуваних умовах, з одного боку, виробляє звичку, певне ставлення до себе і колег. З іншого – ця звичка не є якісною зміною цього ставлення та станів особистості, а, швидше, є формою прийняття умов (прояв терпимості) вибору діяльності і пов'язаних з нею цілями. За словами одного з досліджуваних, він звик до того, що знову протягом рейсу буде перебувати у специфічному «стані відірваності, ізольованості від навколишнього і життя на березі, що це немов викреслений час із його життя».

Недостача дружнього спілкування в ситуації примусових контактів, притуплення емпатійних почуттів, бажання виражати розуміння впливають на міжособистісні стосунки. Все це сприяє надмірному зануренню особистості в себе, що і є найважливішою ознакою стану самотності. Слід відзначити, що виявлені діагностичні факти співпадають із даними

літератури, що розкриває проблематику психічних станів моряків.

Функціональні стани (діагностика за допомогою методики САН В.А. Доскіна та ін.). Середні показники функціональних станів у групі 1 свідчать про перевагу поганого самопочуття, зниженої збалансованої активності і, наряду з цим, про нейтральний настрій. Автори методики САН зазначають, що відносне зниження самопочуття й активності, порівняно з настроєм, може мати місце при наростанні втоми.

У ході аналізу зазначених показників у групі 2 звертає увагу інше їх співвідношення. При досить високих значеннях, що свідчать про нормальне самопочуття і досить високу активність, показники настрою знижені. Це може свідчити про пригнічене емоційне тло, що є результатом емоційних реакцій на значення подій, які відбуваються, їх наслідків для життєвих планів та очікувань особистості. При цьому відносно виконання професійних функцій відбувається автоматизація, що відбивається на рівні активності і відносно гарному самопочутті.

Статистичний аналіз відмінностей між показниками психічних станів досліджуваних обох груп був проведений за допомогою критерію U–Манна–Уїтні, який показує, наскільки перетинаються два ряди значень вимірюваної ознаки. У результаті було виявлено значущу відмінність між однойменними показниками самопочуття й активності з великими значеннями у групі 2 ($p \leq 0.05$).

Аналіз середніх значень показників емоційних психічних станів за методикою Г. Айзенка виявив, що у групі 1 ці значення знаходяться в діапазоні середнього рівня: допустимий рівень тривожності, фрустрації й агресивності, помірно виражена ригідність.

У групі 2 значення всіх показників свідчать про досить сильний прояв психічних явищ, що вивчаються. У досліджуваних цієї групи діагностується: високий рівень тривожності; сильна фрустрація, що характеризується низькою самооцінкою, уникненням труднощів, страхом невдач; виражена агресивність, нестриманість, що викликає значні труднощі у спілкуванні і

роботі з людьми; прояв стану ригідності, що виявляється в незмінності поведінки, думки навіть під час невідповідності їх з реальною дійсністю. У такому стані ускладнюється здійснення змін у процесі діяльності.

Отже, офіцери зі стажем роботи понад 5 років відрізняються більш високими показниками тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, порівняно з офіцерами зі стажем роботи 18-60 місяців. Відмінності за однойменними показниками між двома групами підтверджуються статистично ($p \leq 0.05$)

На рис. 3.1 і 3.2 графічно зображено результати самооцінки емоційних станів офіцерів за шкалами методики Уесмана і Рікса.

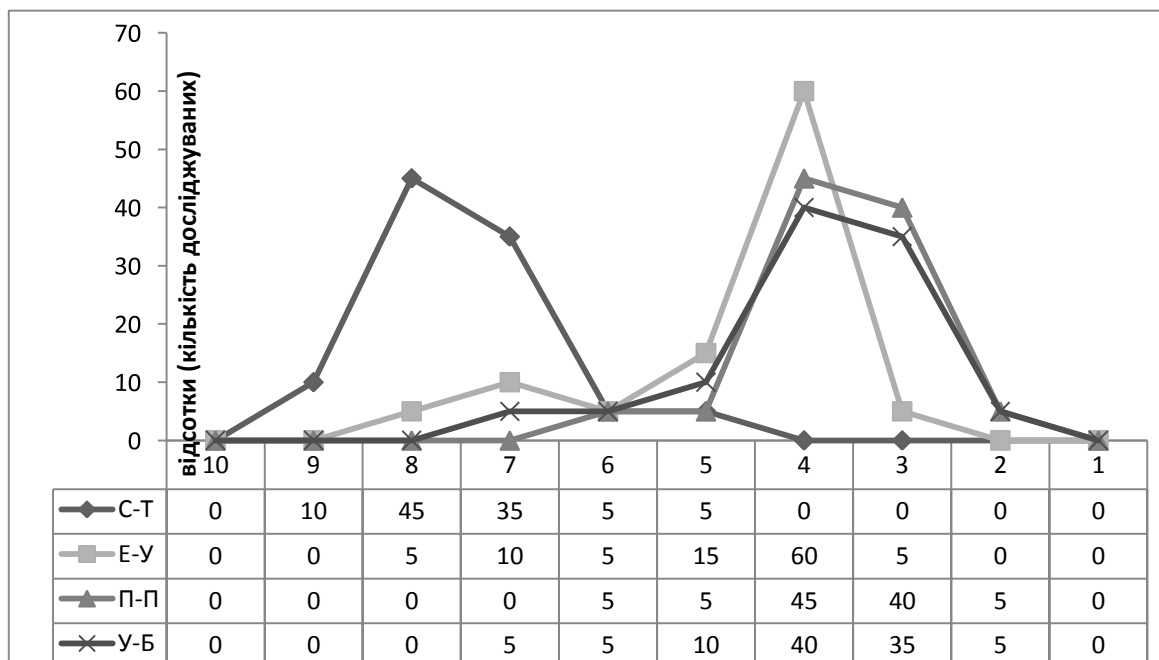


Рис. 3.1. Результати самооцінки емоційних станів офіцерів зі стажем роботи 18-60 місяців (група 1, $n = 20$).

Примітка. Тут і надалі: 1. С-Т – спокій-тривожність; Е-У – енергійність-утома; П-П – піднесеність-пригніченість; У-Б – упевненість у собі-безпорадність. 2. Від 10 до 1 – індивідуальна самооцінка досліджуваним ступеня та якості свого емоційного стану.

У ході дослідження емоційних станів досліджуваних увага акцентувалась на оцінках, обраних більшістю за кожним параметром. У групі 1 (офіцери зі стажем роботи 18-60 місяців) було одержано такі результати:

1) у континуумі «спокій-тривожність» індивідуальні оцінки більшості (80 %) досліджуваних) зосередилися в діапазоні 7-8: 7 – «Загалом упевнений і вільний від стурбованості» (35 %), 8 – «Відчуття повного благополуччя. Упевнений і почувуюся невимушено» (45 %);

2) за параметром «енергійність-втома» 60 % офіцерів оцінили свій стан як «Доволі втомлений. У запасі не дуже багато енергії» – 4; 15 % – «Трохи втомився. Лінощі. Енергії не вистачає» – 5. Відтак, більшість офіцерів-досліджуваних охарактеризували себе в тому чи іншому ступені втомленими;

3) за показником «піднесеність-пригніченість» оцінки більшості (85 %) зосередились у діапазоні 3-4: 3 – «Пригноблений і почувуюся пригнічено. Настрій однозначно сумовитий» (40 %), 4 – «Настрій пригнічений і дещо сумовитий» (45 %);

4) у континуумі «упевненість у собі-безпорадність» оцінки більшості (85 %) концентруються в діапазоні 3-5: 3 – «Пригнічений своєю слабкістю і нестачею здібностей» (35 %), 4 – «Відчуваю себе доволі нездібним» (40 %), 5 – «Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені» (10 %).

Отже, за виключенням параметра «спокій-тривожність», за яким представники групи 1 характеризують свій стан як спокійний і невимушений, за всіма іншими показниками психоемоційні стани не зовсім задовільні. Можливо, оцінки за показником «спокій-тривожність» свідчать про результат самоконтролю моряків, у зв'язку з необхідністю виконувати професійні обов'язки, або про роботу захисних механізмів психіки. В подальшому це питання буде досліджене нами більш глибоко.

У групі офіцерів зі стажем роботи понад 60 місяців (група 2) було одержано такі результати (див. рис. 3.2):

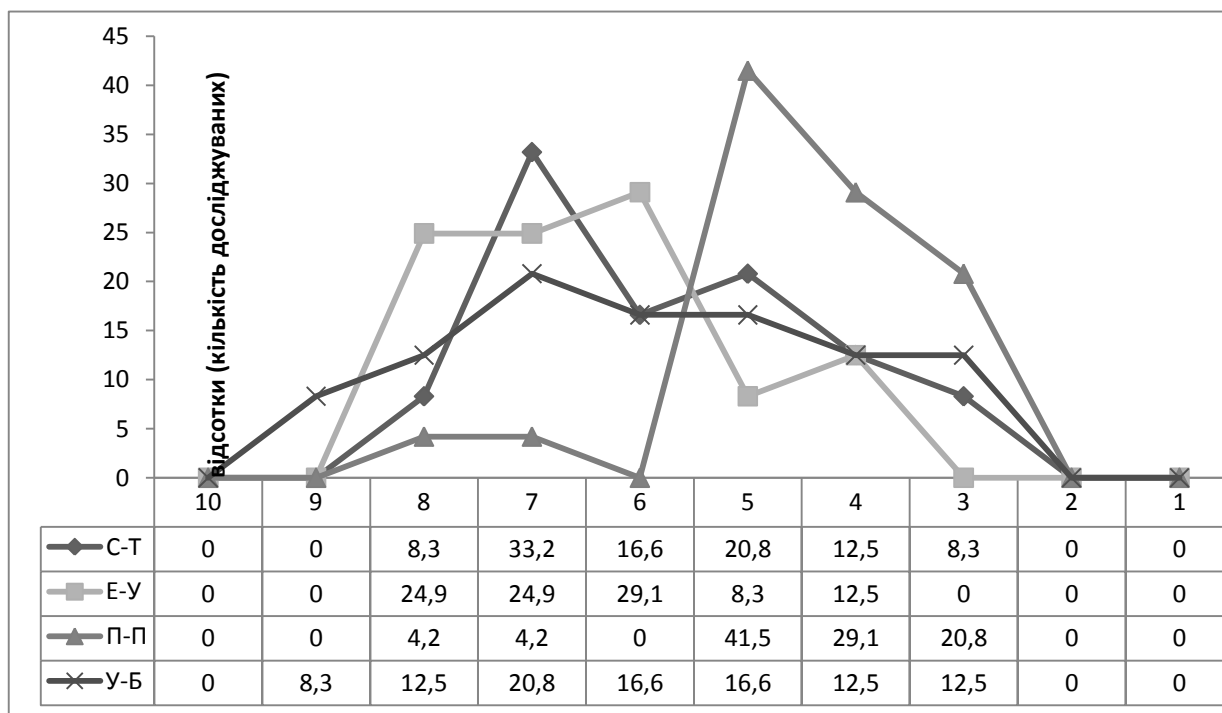


Рис. 3.2. Результати самооцінки емоційних станів офіцерів зі стажем роботи понад 60 місяців (група 2, n = 24).

1) за шкалою «спокій-тривожність» індивідуальні оцінки більшості зосередились у діапазоні 4-7. При цьому 33,3 % досліджуваних оцінили свій стан, як стурбованість, стривоженість незначною мірою: 4 – «Переживаю деяку стурбованість, страх, неспокій або невизначеність. Нервовий, хвилююсь, роздратований» (12,5 %); 5 – «Деяко стурбований, відчуваюся скуто, трохи стривожений» (20,8 %); 49,8 % досліджуваних охарактеризували свій стан, як більш спокійний і невимушений: 6 – «Ніщо особливо не тривожить мене. Почуваюся більш-менш невимушено» (16,6 %); 7 – «У цілому впевнений і вільний від неспокою» (33,2 %);

2) за шкалою «енергійність-втома» 78,9 % досліджуваних обрали оцінку в діапазоні 6-8: 6 – «Почуваюся доволі свіжим, у міру бадьорий» (29,1 %), 7 – «Почуваюся свіжим, у запасі значна енергія» (24,9 %), 8 – «Багато енергії, сильна потреба в дії» (24,9 %);

3) у континуумі «піднесеність-пригніченість» оцінки більшості офіцерів-досліджуваних зосередились у діапазоні 3-5: 3 – «Пригноблений і відчуваюся пригнічено. Настрій однозначно сумний» (20,8 %), 4 – «Настрій

пригнічений і дещо сумний» (29,1 %), 5 – «Почуваюся ледь-ледь пригнічено, «так собі»» (41,5 %);

4) у континуумі «упевненість у собі-безпорадність» оцінки охоплюють великий діапазон, що ускладнює виокремлення тих, яким надали перевагу більшість офіцерів. При цьому 54 % досліджуваних обрали оцінки в діапазоні 5-7: 5 – «Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені» (16,6 %), 6 – «Відчуваю себе доволі компетентним» (16,6 %), 7 – «Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні» (20,8 %).

Отже, у групі 2 більший відсоток досліджуваних оцінюють свій стан, як стривожений, стурбований. При цьому переважають більш високі оцінки енергійності, бадьорості; діагностується приблизно такий самий рівень пригніченості і більш високий рівень упевненості, ніж у групі 1 (стаж роботи 18-60 місяців).

Різниця в показниках між групами було перевірено статистично (критерій U–Манна-Уїтні). У результаті відмінності були одержані за показниками «спокій-тривожність» (С-Т), «енергійність-утома» (Е-У) та «упевненість у собі-безпорадність» (У-Б) на рівні $p \leq 0.05$.

Відтак, дослідження виявило, що офіцери з різним стажем роботи різняться специфікою переживань психічних станів.

3.2.2. Психологічні особливості переживання психічних станів рядовими екіпажу морського судна із різним стажем роботи

У табл. 3.9 подано середні значення показників (а також середні квадратичні відхилення) психічних станів рядових з різним стажем роботи.

Стан самотності (за результатами методики Г. С. Корчагіної). Середні показники вивчення стану самотності у групі 1 свідчать про глибоке переживання актуальної самотності; у групі 2 – про неглибоке переживання можливої самотності; у групі 3 – про глибоке переживання цього стану.

Статистичний аналіз (критерій ϕ –Фішера) відмінностей у частоті зустрічі рівнів переживання самотності, що вивчаються, у виборці рядових виявив:

Таблиця 3.9

Показники психічних станів рядових з різним стажем роботи

Показники психічних станів		Середні показники					
		Група 1 (менше 18 міс.) n = 29		Група 2 (18- 60 міс.) n = 32		Група 3 (понад 60 міс.) n = 23	
		М	σ	М	σ	М	σ
Самотність (С.Г.Корчагіна)	Стан самотності	31.3	3.7	25.3	2.1	28.38	3.1
Функціональні стани (В.А.Доскін та ін.)	Самопочуття	3.74	1.3	5.06	1.8	5.7	1.6
	Активність	4.5	1.7	4.1	2.8	3.8	1.2
	Настрій	4.6	2.0	4.8	1.9	4.1	1.5
Психічні стани (Г.Айзенк)	Тривожність	17.21	1.69	14.62	2.03	15.18	2.60
	Фрустрація	16.98	2.57	12.05	2.19	11.35	2.27
	Агресивність	15.08	2.41	13.37	2.74	18.52	1.94
	Ригідність	10.43	3.06	14.11	3.24	15.49	2.05

1) відносно відсутності переживання самотності виявлено значні відмінності між групами 1 і 3, а також 2 і 3 ($p \leq 0.05$); при цьому відсоткова частка тих, у кого відсутнє переживання самотності, найбільша у групі 3;

2) відносно неглибокого переживання самотності значущі відмінності виявлено між групами 2 і 3 з перевагою відсоткової частки осіб з неглибоким станом самотності у групі 3 ($p \leq 0.05$);

3) відносно глибокого переживання самотності виявлено значущі відмінності між групами 2 і 3 з перевагою відсоткової частки осіб з глибоким переживанням самотності у групі 2 ($p \leq 0.05$);

4) відносно занурення в переживання самотності виявлено значущі відмінності між групами 1 і 3, з перевагою у групі 1; між групами 2 і 3 з перевагою у групі 2 ($p \leq 0.05$).

Функціональні стани (методика В.А.Доскіна та ін.). З боку

функціональних станів досліджувані групи 1 характеризуються зниженими показниками самопочуття і нормальними показниками активності та настрою. На тлі низького рівня фізіологічної і психологічної комфортності у представників цієї групи виявлено нейтральне емоційне тло, задовільний рівень активності.

Представникам групи 2 властиве гарне самопочуття, що виражається в загальному відчутті комфорту, бадьорості, у сприятливому напрямі думок і почуттів. Наряду з цим, стани активності і настрою задовільні.

У групі 3 діагностуються високі показники самопочуття. Досліджувані, здебільшого, почуваються нормально у плані фізичного та психологічного комфорту, внутрішнього стану, бадьорості тощо. При цьому показники активності знижені, настрої нейтральні.

Під час порівняння виокремлених груп за проявом функціональних станів за допомогою критерію U–Манна-Уїтні було виявлено ряд статистичних відмінностей: за показником самопочуття між групами 1 і 2 при більшому його прояві у групі 2 ($p \leq 0.01$); за показником самопочуття між групами 1 і 3 при більшому прояві у групі 3 ($p \leq 0.01$).

Психічні стани за методикою Г.Айзенка. У досліджуваних групи 1 виявлено: високий рівень тривожності, фрустрації, незначний ступінь агресивності, середній рівень ригідності. У представників групи 2 показники зазначених психічних станів перебувають у діапазоні помірно виражених.

У досліджуваних групи 3 на тлі помірно вираженої фрустрації сильно виявлені тривожність й агресивність (остання особливо виражена). Також виражений стан ригідності. Ці показники свідчать про неспокій, стурбованість; низьку самооцінку, страх невдач та уникнення труднощів; нестриманість, труднощі у спілкуванні; про утруднення при необхідності зміни думки, діяльності, поведінки і т. ін.

Відмінності між групами були перевірені за допомогою критерію U–Манна-Уїтні (див. Додаток III, таблиця III.3). Значущі відмінності виявлені:

1) між групами 1 і 2 за показником фрустрації ($p \leq 0.05$) з перевагою

- значення у групі 1;
- 2) між групами 1 і 3 за показниками фрустрації з перевагою значення у групі 1 та ригідності з перевагою у групі 3 ($p \leq 0.05$);
 - 3) між групами 2 і 3 за показником агресивності з перевагою значення у групі 3 ($p \leq 0.05$).

Відтак, найбільш задовільні показники психічних станів за параметрами тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності продемонстрували рядові зі стажем роботи 18-60 місяців.

Емоційні стани (за даними, одержаними за допомогою методики А.Уессмана і Д.Рікса).

Аналогічно до того, як це було зроблено з результатами, одержаними під час діагностування вибірки офіцерів, аналізувалися дані діагностики емоційних станів рядових, що представлені у вигляді графіків (див. рис. 3.3, 3.4, 3.5).

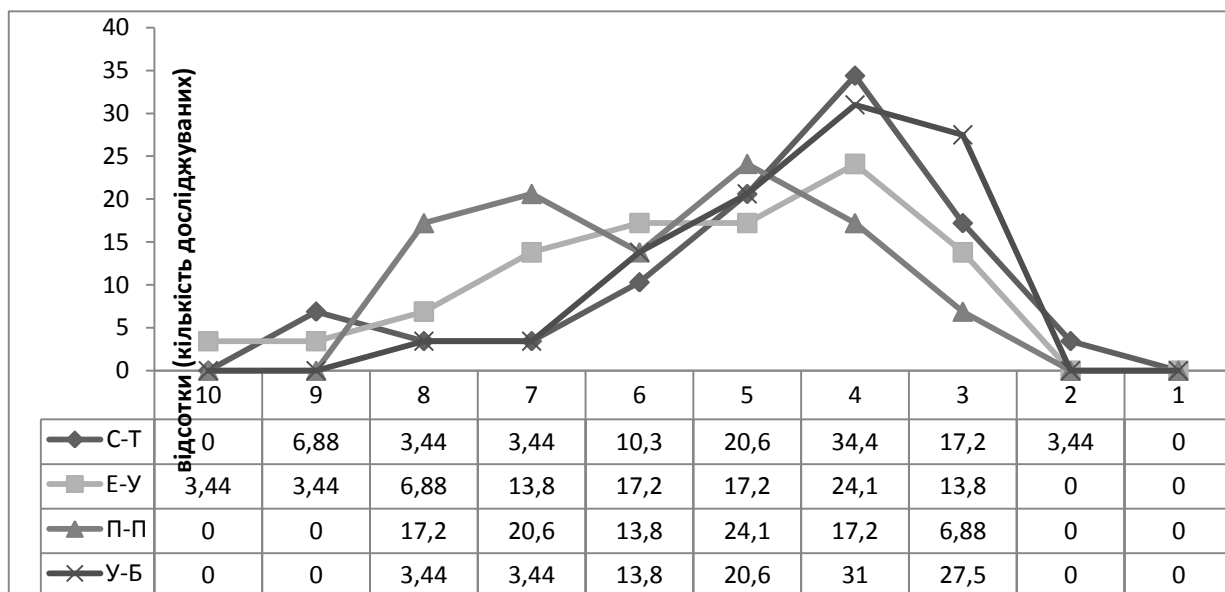


Рис. 3.3. Результати самооцінки емоційних станів рядових зі стажем роботи менше 18 місяців (група 1, $n = 29$)

Група 1. Аналіз даних дозволив установити наступне:

- 1) у континуумі «спокій-тривожність» оцінки більшості (72,2 %) зосередились у діапазоні 3-5, що свідчить про переживання досліджуваними

стану від значної невпевненості, травмованості невизначеністю до стурбованості, неспокою, нервозності і скутості;

2) у континуумі «енергійність-утома» оцінки більшості концентруються в діапазоні 4-6 (58,5 %). Значна частина досліджуваних відчуває втому, відсутність запасів енергії (24,1 %), при цьому інші відчувають або легку втому (17,2 %), або помірну бадьорість (17,2 %);

3) за шкалою «піднесеність-пригніченість» 37,8 % досліджуваних обрали оцінки в діапазоні 7-8, що свідчить про гарне самопочуття, життєрадісність (20,6 %), про гарний настрій і збудженість (17,2 %); 41,3 % – у діапазоні 4-5, що вказує на пригніченість і сумовитість (17,2 %) або на тенденцію до цього («так собі») (24,1 %).

4) у континуумі «упевненість у собі-безпорадність» діапазон оцінок, які переважають, – 3-5 (79,1 %): від почуття пригніченості, власної слабкості і недостатчі здібностей (27,5 %), відчуження себе доволі нездібним (31 %) до почуття деякої обмеженості вмінь і можливостей (20,6 %).

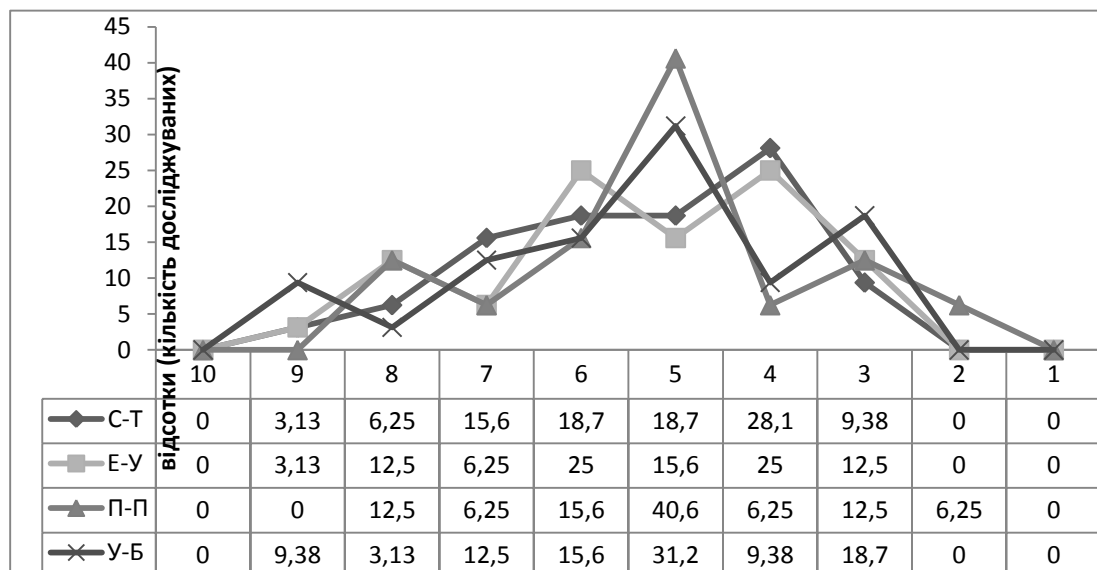


Рис. 3.4. Результати самооцінки емоційних станів рядових зі стажем роботи 18-60 місяців (група 2, n = 32)

Група 2 (див. рис. 3.4). У ході аналізу даних було виявлено:

1) за шкалою «спокій-тривожність» діапазон оцінок більшості досліджуваних – 4-6 (65,5 %). Це свідчить про переживання цими досліджуваними стурбованості, страху, неспокою (28,1 %), скутості,

стривоженості (18,7 %); 18,7 % рядових оцінюють свій стан, як більш-менш невимушений, без особливого неспокою;

2) за шкалою «енергійність-втома» оцінки більшості охоплюють діапазон 4-6 (65,6 %): «доволі втомлений» – 25 %; «дещо втомився, недостача енергії» – 15,6 %; помірна бадьорість – 25 %;

3) за шкалою «піднесеність-пригніченість» складно виділити чіткий діапазон оцінок, яким надали перевагу більшість рядових-досліджуваних. 56,2 % досліджуваних обрали оцінки 5-6, що дозволяє стверджувати про перевагу середнього стану між піднесеністю і пригніченістю (від «так собі» до «в порядку»). При цьому 12,5 % досліджуваних почуваються погноблено і дуже пригнічено, 12,5 % - збуджено і в гарному настрої, що ускладнює виявлення деякого середнього стану, який переважає за цим параметром у групі;

4) у континуумі «упевненості у собі-безпорадність» 46,8 % досліджуваних відчувають деяку обмеженість у здібностях (31,2 %) або задовільну компетентність (15,6 %) – 5-6; 18,7 % – пригнічені своєю слабкістю і недостачею здібностей, про що свідчить обрана оцінка 3.

Група 3 (див. рис. 3.5). Вивчення емоційних станів рядових зі стажем роботи понад 60 місяців методом самозвітів виявило:

1) за шкалою «спокій-тривожність» 39,2 % досліджуваних схарактеризували свій стан, як упевнений і вільний від неспокою (7); 30,5 % - як відчуття повного благополуччя і невимушеність (8);

2) за шкалою «енергійність-втома» 26,1 % досліджуваних оцінили себе на 7 – «Почуваюся свіжим, у запасі значна енергія»; 43,5 % на 8 – «Багато енергії, сильна потреба в дії»;

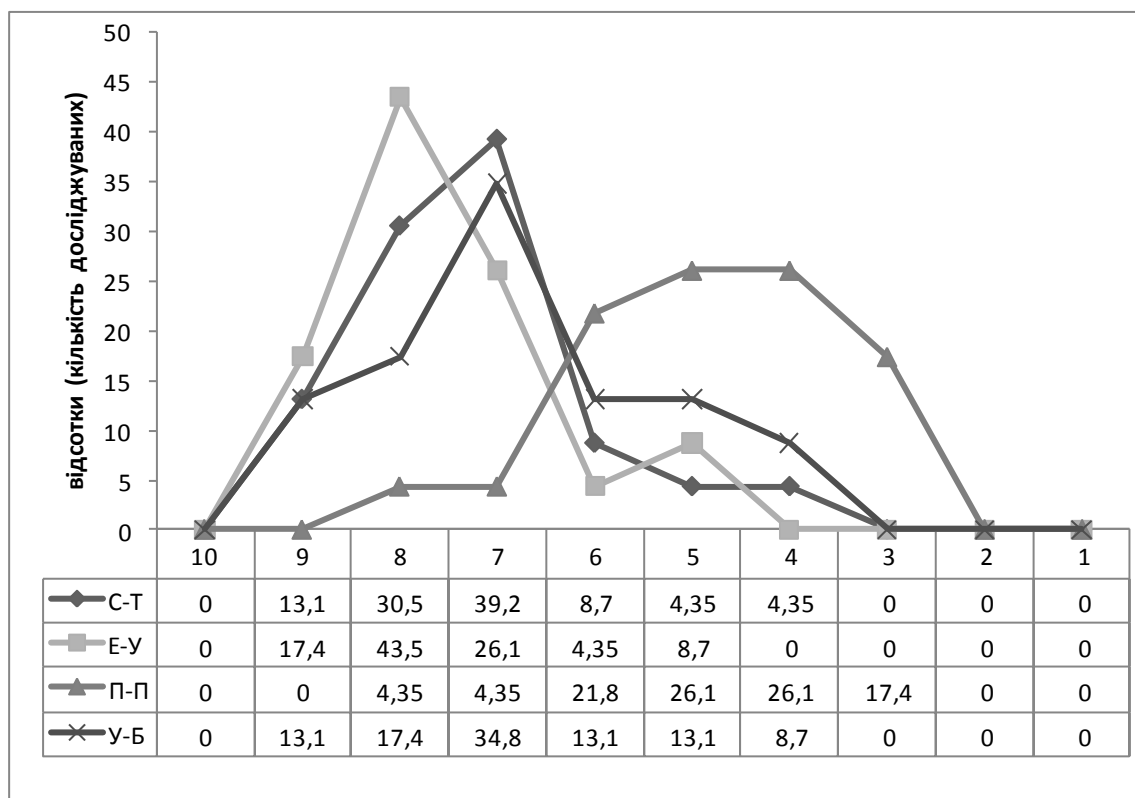


Рис. 3.5. Результати самооцінки емоційних станів рядових зі стажем роботи понад 60 місяців (група 3, n = 23).

3) за шкалою «піднесеність-пригніченість» 74 % досліджуваних обрали оцінки в діапазоні 4-6, що свідчить про перевагу станів, які суб'єктивно оцінюються, як «у порядку», «так собі» або «дещо сумовито»;

4) у континуумі «упевненість у собі-безпорадність» у 52,2 % досліджуваних оцінки сконцентрувались у діапазоні 7-8 – від достатньої до значної впевненості у своїх силах; 26,2 % – в діапазоні 5-6 – від відчуття деякої обмеженості до задовільної компетентності.

Також було виявлено значущі відмінності в показниках, що вивчаються, між групами досліджуваних-рядових

1) між групами 1 і 2 за параметром «енергійність-утома» ($p \leq 0.01$). У цьому разі незважаючи на те, що діапазон оцінок за цим параметром, яким надали перевагу більшість досліджуваних, співпадає, у групі 2 більша кількість досліджуваних обрали ці оцінки;

2) між групами 1 і 3 за параметром «спокій-тривожність», «упевненість

у собі-безпорадність» ($p \leq 0.01$) з більш вираженими значеннями у групі 3 (полюс «спокій» і «впевненість у собі»); за параметром «піднесеність-пригніченість» ($p \leq 0.05$) з більш високим значенням у групі 1;

3) між групами 2 і 3 за всіма параметрами, що вивчаються, на рівні $p \leq 0.05$; при цьому значення переважають у групі 3 за всіма показниками, крім параметра «піднесеність-пригніченість».

Відтак, результати кількісного та якісного аналізу виявили, що рядові з різним стажем роботи відрізняються рядом особливостей переживання психічних станів.

3.3. Характеристика переживання психічних станів членами екіпажу морського судна із різними властивостями особистості

3.3.1. Екстраверсія й нейротизм як детермінанти переживання психічних станів моряками

Для виявлення особливостей психічних станів у членів морського екіпажу було проведено якісний аналіз даних, що дозволяє групувати досліджуваних за певними критеріями та описувати їхні психологічні показники. У нашій роботі такими критеріями виступають показники, які відносяться до різних рівнів особистісної організації (темпераментальні, змістові, інтегральні властивості).

Слідуючи логіці дослідження, ми починаємо якісний аналіз з виявлення особливостей переживання психічних станів моряками залежно від прояву екстраверсії-інтроверсії та нейротизму-емоційної стабільності. Відзначимо, що для дослідження нами було обрано методику Г. Айзенка, яка спрямована на вивчення двох факторів Е та N (*EPI* в адаптації А. Г. Шмельова), оскільки саме ці виміри темпераменту є неодноразово експериментально підтвердженими в силу свого базового впливу на поведінку. Відомо, що методика *EPI* дозволяє зіставити дані досліджуваного з одним із 4-х типів: стабільний /нейротичний інтроверт, стабільний/нейротичний екстраверт. Оскільки чисті типи зустрічаються рідко, більш розповсюдженою є наявність тенденцій, що тяжіють до того чи іншого типу.

Під час виокремлення типів у досліджуваній вибірці ми керувалися таким: 1) континуум «інтроверсія-екстраверсія»: надінтроверт, інтроверт, потенційний інтроверт, амбіверт, потенційний екстраверт, екстраверт, надекстраверт; 2) континуум «нейротизм-емоційна стабільність»: надконкордант, потенційний конкордант, нормостенік, потенційний дискордант, дискордант, наддискордант. Виявлені типи представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10

**Типи особистості досліджуваних, виявлені за допомогою методики ЕРІ
Г.Айзенка**

Групи	Кількість осіб	% від усієї вибірки
амбіверти/конкорданти – гр. 1	64	50,5
інтроверти/конкорданти – гр. 2	30	23,5
інтроверти/нормостеніки – гр. 3	8	6,5
амбіверти/нормостеніки – гр. 4	21	16,5
екстраверти/конкорданти – гр. 5	3	2
екстраверти/дискорданти – гр. 6	2	1

Нижче, в табл. 3.11, подано середні значення показників психічних станів, що дозволяють говорити про рівні їх прояву.

Таблиця 3.11

Показники психічних станів моряків з різним сполученням екстраверсії-інтроверсії та нейротизму

Психічні стани	Середні показники $M \pm \sigma$					
	Гр.1, n = 64	Гр.2, n = 30	Гр.3, n = 8	Гр.4, n = 21	Гр.5, n = 3	Гр.6, n = 2
Сп	6,1±2,5	5,8±3,1	4,3±2,0	4,1±2,4	6,5±1,9	3,2±1,1
А	5,2±2,2	5,9±2,6	4,5±2,6	4,3±1,8	6,1±3,1	5,9±2,6
Н	5,6±2,7	6,5±1,2	4,9±2,9	4,1±1,6	6,1±2,2	3,6±2,3

T	7,4±3,8	6,3±4,1	14,9±3,0	15,1±3,7	5,3±1,2	16,5±1,7
C	22,6±4,5	19,7±4,4	28,1±2,6	25,9±3,2	34,2±2,5	37,7±2,8
Ф	13,7±4,2	10,1±3,6	16,4±2,4	17,3±2,5	15,2±1,4	17,1±1,6
Аг	9,8±4,0	7,5±3,3	10,6±2,3	8,5±3,0	12,6±1,3	16,8±1,4
P	14,8±4,4	17,5±2,9	15,3±2,7	10,1±2,4	8,9±1,6	9,2±1,5

Функціональні стани (методика В.А. Доскіна та ін.). Аналіз показників функціональних станів у виокремлених групах дозволив установити таке:

- 1) Амбіверти/конкорданти (група 1) характеризуються гарним самопочуттям і настроєм, а також нормальним рівнем активності;
- 2) Інтроверти/конкорданти (група 2) виявили високі показники за всіма 3-ма станами, що свідчить про гарне самопочуття, бадьорість, достатній рівень активності і гарний настрій;
- 3) Інтроверти/нормостеніки (група 3) і амбіверти/нормостеніки (група 4) виявили показники функціональних станів, близькі до несприятливих;
- 4) Екстраверти/конкорданти (група 5) характеризуються найвищими показниками, що вказує на відчуття психологічного і фізичного комфорту, бадьорості, ініціативності, активності, а також на позитивний настрій;
- 5) Екстраверти/дискорданти відрізняються найгіршим самопочуттям і настроєм, при цьому в них досить високі показники активності.

Порівнюючи дані груп щодо прояву функціональних станів за допомогою критерію U–Манна-Уїтні був виявлений ряд статистичних відмінностей:

- 1) за показником самопочуття (Сп) між групами 1 і 4 ($U = 141, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 1; між групами 3 і 5 ($U = 2, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 5;
- 2) за показником активності (А) між групами 3 і 5 ($U = 3, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 5; між групами 4 і 5 ($U = 10, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 5;

3) за показником настрою (Н) між групами 2 і 4 ($U = 223, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 2; між групами 2 і 3 ($U = 71, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 2; між групами 3 і 5 ($U = 2, p \leq 0.05$) при більшому прояві у групі 5.

Отже, найсприятливіші показники функціональних станів виявили досліджувані із сангвінічним типом темпераменту, які при цьому глибоко переживають самотність. Незважаючи на недостачу значущого спілкування, завдяки своїй здатності відносно легко переживати невдачі та неприємності і пристосовуватися до різних обставин, такі особистості можуть усвідомлено підтримувати гарний настрій, що дозволяє їм добре почуватися й активно працювати.

Найнесприятливіші показники виявили представники холеричного типу темпераменту. Однак, при поганому самопочутті і настрої вони зберігають потрібний для роботи рівень активності.

Стан самотності (методика Г.С.Корчагіної). Найнижчий рівень прояву самотності виявлений у групі 2 – інтроверти/конкорданти. Дані свідчать про неглибоке переживання самотності. Тип інтроверти-конкорданти відповідає флегматичному темпераменту, який характеризується стриманістю, спокоєм, «емоційною» рівністю і певним ставленням до самотності. Останньому вони можуть надавати перевагу, ніж входити в нове товариство.

Найвищий рівень самотності виявлений у групах 5 і 6. Ці дані свідчать про глибоке переживання актуальної самотності. Група 5 – екстраверти-конкорданти – представники сангвінічного темпераменту; група 6 – екстраверти/дискорданти – холеричного темпераменту. Серед базисних рис сангвініків є надтовариськість, серед холериків – жадання новизни, високий рівень активності. Тому стан самотності представниками обох типів тяжко переживається.

Цікавий той факт, що в більшості моряків екіпажу виявлене сполучення факторів екстраверсії-інтроверсії і нейротизму вказує на

флегматично-сангвінічний і флегматичний типи темпераменту. Показники стану самотності в цих досліджуваних найнижчі, що свідчить про «сприятливість» їхніх індивідуально-типологічних особливостей для професії моряка.

Статистичний аналіз (критерій U–Манна-Уїтні) виявив наявність значущих відмінностей між групами 2 і 3 ($U = 68, p \leq 0.05$). Тобто найбільше між собою відрізняються представники флегматичного (інтроверти / конкорданти) і меланхолічно-флегматичного (інтроверти / нормостеніки) темпераментів.

Переживання психічних станів за методикою Г. Айзенка:

1) представники групи 1 (амбіверти/конкорданти) не виявляють тривожності, характеризуються середнім рівнем фрустрації, агресивності, трохи підвищеною ригідністю, що можна пояснити наявністю рис флегматичного темпераменту;

2) у групі 2 (інтроверти/конкорданти) діагностується низький рівень тривожності (не тривожні) й агресивності, середній рівень фрустрації і високий рівень ригідності. Відсутність тривожності та ригідність, що виявляється як нездатність до переключення і змін, є характерними для осіб із флегматичним темпераментом, до яких і належать представники цієї групи;

3) досліджувані групи 3 (інтроверти/нормостеніки) переживають стан тривожності, фрустрації (низька самооцінка, уникнення невдачі), важкого переключення, ригідності; при цьому агресивність, як стан, у них виявлена на допустимому рівні;

4) у групі 4 (амбіверти/нормостеніки): порівняно з вираженими станами тривожності і фрустрації, стани агресивності і ригідності виявлені на середньому рівні;

5) представники групи 5 (екстраверти/конкорданти) виявили найнижчі показники тривожності і ригідності. При цьому в них має місце фрустрація і середньовиражена агресивність;

б) у групі 6 (екстраверти/дискорданти) діагностуються найвищі показники тривожності й агресивності, дуже високі показники фрустрації і середні показники ригідності.

Відзначимо, що одержані дані відбивають закономірні зв'язки між темпераментальними особливостями (притаманні виокремленим типам) та якістю психічних станів, що вивчаються. Різниця у прояві станів була перевірена статистично, в результаті чого були встановлені такі відмінності:

1) за показником тривожності (Т) між групами 1 і 3 ($U = 147, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 3; групами 1 і 4 ($U = 458, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 4; групами 2 і 3 ($U = 53, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 3; групами 2 і 4 ($U = 219, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 4; групами 3 і 5 ($U = 3, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 3;

2) за показником фрустрації (Ф) між групами 2 і 3 ($U = 64, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 3; групами 2 і 4 ($U = 230, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 4; групами 1 і 4 ($U = 462, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 4;

3) за показником ригідності (Р) між групами 1 і 4 ($U = 457, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 2; групами 3 і 5 ($U = 1, p \leq 0.05$) з перевагою значення у групі 3.

Емоційні стани (за результатами методики А. Уессмана і Д. Рікса).

Аналогічного з тим, як виявлявся діапазон оцінок емоційних станів у офіцерів і рядових з різним стажем роботи, було здійснено аналіз даних за методикою А. Уессмана і Д. Рікса на цьому етапі.

Група 1 – амбіверти/конкорданти:

1) у континуумі «спокій-тривожність» більшість оцінок (17 %) сконцентрувалось у діапазоні 5-6 балів. Це свідчить про відсутність вираженої тривожності. В якості тривожних проявів виступають стурбованість, легка стривоженість, скутість;

2) у континуумі «енергійність-утома» оцінки здебільшого (77 %) зосередились у діапазоні 6-7, що вказує на помірну бадьорість, присутність

енергійності;

3) за шкалою «піднесеність-пригніченість» діапазон оцінок більшості (69 %) обіймає 6-8 балів. Стан досліджуваних характеризується гарним самопочуттям, життєрадісністю;

4) у континуумі «упевненість у собі-безпорадність» більшість оцінок (73 %) сконцентрувалась у діапазоні 6-7 – відчуття впевненості як переживання компетентності, перспективності розвитку.

Для короткості викладу надалі дамо тільки психологічний опис одержаних даних (див. Додаток В, таблиця В.1).

У групі 2 (інтроверти/конкорданти) виявлено:

- 1) стан невимушеності, свободи від неспокою;
- 2) стан енергійності («у запасі значна енергія»);
- 3) стан незначної пригніченості;
- 4) упевненість у достатності своїх здібностей і можливостей для розвитку.

Досліджувані групи 3 (інтроверти/нормостеніки) характеризуються наявністю скутості, стурбованості; легкою втомою, можливо, лінощами або помірною бадьорістю; гарним самопочуттям, відсутністю пригніченості; відчуттям деякої обмеженості у своїх здібностях або помірним почуттям компетентності.

У групі 4 (амбіверти/нормостеніки) виявлено наявність стурбованості, нервозності; втоми, недостачі енергії; незначної пригніченості; обмеженості своїх здібностей.

Представники групи 5 (екстраверти/конкорданти) у сукупності мають найвищі бали за всіма шкалами. Для них характерний стан упевненості і свободи від неспокою; бадьорості та енергійності; гарного самопочуття і життєрадісності; упевненості у своїх здібностях і перспективах.

Досліджувані групи 6 (екстраверти/дискорданти) найбільш тривожні (нервозність, стурбованість, хвилювання, роздратованість). При цьому в більшості своїй виявляють стан помірної бадьорості; відносно здібностей і

перспектив розвитку почуваються в міру впевненими.

Аналіз значень емоційних станів у виокремлених групах виявив наявність відмінностей залежно від типу, що утворюється сполученням екстраверсії-інтроверсії та нейротизму. Значущі відмінності встановлено:

1) за показником «спокій-тривожність»: між групами 2 і 4 ($U = 218, p \leq 0.05$); між групами 3 і 5 ($U = 2, p \leq 0.05$);

2) за показником «енергійність-втома»: між групами 1 і 4 ($U = 462, p \leq 0.05$); між групами 2 і 4 ($U = 210, p \leq 0.05$).

3.3.2. Показники психічних станів членів екіпажу морського судна у співвідношенні з характеристиками їх емоційної сфери

Аналіз наукової літератури і виявлення кореляційних зв'язків між показниками психічних станів та емоційними явищами дав підставу для вивчення особливостей станів у моряків з різними проявами емоційних характеристик.

За допомогою методики В.В.Бойка в досліджуваних було виявлено типи емоційної реакції. Кожний тип утворив групу. Виявлення і порівняння середніх значень показників психічних станів дало уявлення про їх специфіку залежно від типу емоційної реакції.

У представників групи 1 з ейфорійним типом реакції найменше виявлений стан самотності. Дані свідчать про те, що в тому разі, якщо цей стан присутній, то характеризується неглибоким переживанням. Досліджувані цієї групи відрізняються гарним самопочуттям, відчуттям активності і бадьорості, здебільшого гарним настроєм. Вони не відчують тривожності, не переживають фрустрацію, не виявляють агресивності. При цьому в них ускладнене переключення, може виявлятися ригідність.

Таблиця 3.12

Показники психічних станів моряків з різним типом емоційної реакції

Психічні стани	Середні показники $M \pm \sigma$						
	Гр.1, ейфорійна, n = 5	Гр.2, рефрактерна, n = 31	Гр.3, дисфорійна, n = 4	Гр.4, рефрактерно-дисфорійна, n = 12	Гр.5, ейфорійно-дисфорійна n = 20	Гр.6, ейфорійно-дисфорійна n = 30	Гр.7, ейфорійно-рефрактерна, n = 34
С	20±4,2	38,7±3,4	34±2,3	42,3±2,5	36,2±2,8	25,8±3,4	30,9±1,9
Сп	6,1±2,2	3,6±2,9	3,6±1,5	3,0±1,6	5,2±1,5	4,5±2,6	5,8±2,8
А	5,5±2,5	3,2±2,5	5,7±1,9	3,7±2,2	4,9±2,1	3,4±1,5	3,3±2,4
Н	6,5±1,3	3,8±1,7	3,0±1,7	3,2±1,4	5,8±2,4	5,2±3,3	4,4±1,9
Т	5,4±2,5	18,1±1,5	14,8±1,8	16,3±2,2	11,9±2,0	13,5±1,2	15,9±1,3
Ф	6,7±1,9	17,4±1,5	18,1±1,6	17,3±1,9	14,0±1,7	14,2±1,5	11,7±1,9
Аг	4,8±2,0	10,2±1,9	17,5±2,0	13,2±1,7	15,4±2,0	12,8±1,7	9,6±1,5
Р	10,3±2,4	15,9±1,6	14,5±1,9	18,5±1,4	13,5±1,5	16,3±1,4	14,0±1,8

З емоційного боку їхній стан можна схарактеризувати, як відносно спокійний, упевнений, вільний від неспокою; достатньо бадьорий, життєрадісний. Показники всіх психічних станів досліджуваних із ейфорійним типом емоційної реакції свідчать про їхній позитивний загальний стан. Очевидно, що люди з цим типом реакції налаштовані на позитивні стимули і схильні до перетворень будь-яких переживань у позитивні, схильні до сприятливих психічних станів, навіть у тяжких умовах фізичного і/або соціального середовища.

Представники групи 2 з рефрактерним типом реакції відрізняються глибоким переживанням актуальної самотності (деякі – дуже глибоким),

поганим психологічним і фізичним самопочуттям; низьким рівнем активності та негативним настроєм. У них сильно виражений стан тривожності; вони відчувають фрустрацію, що супроводжується зниженням самооцінки, невпевненістю, незадовільністю, апатією (уникнення труднощів, страх невдач впливають на діяльність). Агресивність як стан виявлена на середньому рівні. Ригідність виражена сильно, що впливає на адаптацію в рейсі.

Більшість досліджуваних цієї групи відчувають стривоженість, скутість; втома, в'ялість, відсутність потрібної для роботи енергії. Природно це впливає на настрій, з'являються пригніченість, пригнобленість, смуток. Відносно своїх здібностей більшість досліджуваних цієї групи відчувають обмеженість (йдеться насамперед про суб'єктивні відчуття).

Рефрактерна реакція передбачає схильність до негативних, позитивних і особливо амбівалентних стимулів. При цьому люди з таким типом емоційної реакції схильні «застрягати» на негативних сторонах переживань, зациклюватися на негативних почуттях та емоціях. Це визначає утворення в них вищеописаних станів.

Аналогічні показники психічних станів було виявлено у *представників групи 3 з дисфорійним типом реакції*: глибоке переживання самотності, погані самопочуття і настрої, при цьому нормальний рівень активності. Зазначені особи перебувають у стані тривожності, сильно фрустровані, агресивні, ригідні.

З боку емоційних станів характеризуються страхом перед невизначеністю, тривожністю; виявляють нервозність, стурбованість, хвилювання. Оскільки на переживання витрачається багато енергії, почуваються спустошеними, в'ялими, втомленими. Настрій пригнічений (у деяких дуже пригнічений), сумний, пригноблений. Пригніченість посилюється відчуттям недостачі здібностей, слабкості, втомленості.

У *представників групи 4 – з рефрактерно-дисфорійним типом реакції* – виявлені найнесприятливіші показники психічних станів. Вони більше за

інших переживають стан самотності, що характеризується глибиною, яка доходить до відчаю або сильного занурення в себе. Відомо, що самотність, яка глибоко переживається, негативно відбивається на загальному психічному стані людини, її активності та самопочутті. У цьому разі всі показники когерентні: досліджувані погано почуваються, відчувають апатію, перебувають у поганому настрої. Також у них виявлені високі рівні тривожності, фрустрації, ригідності і середній рівень агресивності. Така несприятливість психічного стану досліджуваних з рефрактерно-дисфорійною реакцією пояснюється специфікою обраних стимулів, їх схильністю застрягати на негативному досвіді і перетворювати всі стимули в негативні. З боку емоційних станів потрібно відзначити наявність страху перед невизначеністю, значну невпевненість; присутність втоми й відчуття недостачі енергії; пригніченість, смуток, пригнобленість, що відбивається на впевненості в собі негативним чином (невпевненість, пригніченість своєю слабкістю тощо).

У досліджуваних з ейфорійно-дисфорійним типом реакції (група 5) виявлено глибоке переживання самотності (проте воно значно менше, ніж у групі 4). У них значно більш сприятливі показники самопочуття, активності та бадьорості і, природно, настрою. Тривожність, фрустрація та ригідність виражені в середньому ступені. Більш виявленим є стан агресивності. Емоційні стани в цій групі характеризуються незначною тривожністю, легкою втомою, незначною пригніченістю, відчуттям деякої обмеженості можливостей.

Представники групи 6 з ейфорійно-рефрактерно-дисфорійною реакцією (змішаний тип) характеризуються неглибоким переживанням самотності; нормальним самопочуттям і настроєм. Показники активності знижені. Стани тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності виражені на середньому рівні. Досліджувані відчувають деяку скутість, стурбованість; утомленість, недостачу енергії; пригніченість; незначну обмеженість умінь і можливостей. Проте всі перераховані стани не глибокі і не тотальні. Можна

констатувати деяку невідповідність між змішаністю емоційного реагування і не яскраво вираженими характеристиками різних емоційних станів.

У представників ейфорійно-рефрактерного типу емоційної реакції (група 7) відзначається глибоке переживання актуальної самотності. При цьому в них нормальне самопочуття (насамперед фізичне) і відносно нормальний настрій. Натомість знижені активність та бадьорість (аж до апатії). Рівень фрустрації, агресивності та ригідності не перевищує середній. Рівень тривожності досить високий. Присутні скутість, стривоженість, відчуття втоми, незначної пригніченості. При цьому є впевненість у своїх силах, у своїй компетентності.

Діагностика переживання психічних станів моряками з різним типом емоційної реакції виявила, що кожному типу відповідає своя специфіка станів. Значущі відмінності в переживаннях станів спостерігаються між групами, що досить сильно відрізняються за типом емоційної реакції. А саме:

1) за показником «самотність» (С): між групами 1 і 2 ($U = 220, p \leq 0.05$); між групами 1 і 3 ($U = 2, p \leq 0.05$); між групами 1 і 5 ($U = 10, p \leq 0.05$); між групами 1 і 7 ($U = 43, p \leq 0.05$);

2) за показником «самопочуття» (Сп): між групами 1 і 3 ($U = 1, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 8, p \leq 0.05$); між групами 3 і 5 ($U = 7, p \leq 0.05$); між групами 3 і 7 ($U = 29, p \leq 0.05$); між групами 4 і 5 ($U = 37, p \leq 0.05$); між групами 4 і 7 ($U = 122, p \leq 0.05$);

3) за показником «активність» (А): між групами 1 і 2 ($U = 35, p \leq 0.05$); між групами 2 і 3 ($U = 20, p \leq 0.05$); між групами 3 і 6 ($U = 27, p \leq 0.05$);

4) за показником «настрій» (Н): між групами 1 і 2 ($U = 36, p \leq 0.05$); між групами 1 і 3 ($U = 1, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 8, p \leq 0.05$); між групами 3 і 5 ($U = 10, p \leq 0.05$); між групами 4 і 5 ($U = 41, p \leq 0.05$);

5) за показником «спокій-тривожність» (С-Т): між групами 1 і 3 ($U = 2, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 8, p \leq 0.05$);

6) за показником «енергійність-втома» (Е-У) між групами 1 і 3 ($U = 2, p \leq 0.05$);

7) за показником «піднесеність-пригніченість» (П-П): між групами 1 і 2 ($U = 34, p \leq 0.05$); між групами 1 і 3 ($U = 1, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 9, p \leq 0.05$);

8) за показником «упевненість у собі-безпорадність» (У-Б): між групами 1 і 3 ($U = 1, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 12, p \leq 0.05$);

9) за показником «тривожність» (Т): між групами 1 і 2 ($U = 37, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 9, p \leq 0.05$); між групами 1 і 7 ($U = 42, p \leq 0.05$);

10) за показником «фрустрація» (Ф): між групами 1 і 2 ($U = 32, p \leq 0.05$); між групами 1 і 3 ($U = 2, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 8, p \leq 0.05$);

11) за показником «агресивність» (Аг): між групами 1 і 3 ($U = 1, p \leq 0.05$); між групами 1 і 4 ($U = 11, p \leq 0.05$); між групами 1 і 5 ($U = 10, p \leq 0.05$);

12) за показником «ригідність» (Р): між групами 1 і 4 ($U = 8, p \leq 0.05$); між групами 1 і 6 ($U = 35, p \leq 0.05$).

Наявність значущих відмінностей у появі психічних станів у цих групах дозволяє стверджувати, що тип емоційної реакції, схильність обирати ті чи ті стимули для реагування і маркувати їх визначає, які саме стани в одних і тих самих умовах утворюються і переживаються особистістю.

Наступним етапом дослідження було виявлення особливостей психічних станів моряків залежно від наявності *негативного впливу емоцій на ефективність діяльності і спілкування* (за методикою Є.П.Ільїна «Характеристики емоційності»).

Вище зазначалося, що емоції, як «маркери» ставлення до об'єкта, багато в чому визначають протікання діяльності. Це відбувається в контексті психічних станів особистості, що утворюються.

У досліджуваній виборці моряків були виявлені групи з мінімальним ($n = 25$) та максимальним ($n = 12$) проявом показника негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Надалі в цих групах були виявлені середні значення за всіма показниками психічних станів, що вивчаються .

У результаті було одержано такі факти:

1) група з мінімальним проявом емоцій негативної модальності на

діяльність і спілкування характеризується неглибоким переживанням самотності, відносно гарним самопочуттям, нормальним рівнем бадьорості та активності, гарним настроєм. У досліджуваних цієї групи відсутній неспокій, присутні відчуття свіжості, запасу енергії, життєрадісності. Вони достатньо впевнені у своїй компетентності. У цілому не тривожні, дещо фрустровані, з невисоким рівнем агресивності і ригідності;

2) група 2 характеризується більш сильним переживанням самотності; в цілому гарним самопочуттям і настроєм, низьким рівнем активності. Досліджувані цієї групи перебувають у стані стурбованості, стривоженості, збудження і при цьому у піднесеному настрої. Вони достатньо впевнені в собі, у своїй компетентності. Тривожність виявлена на високому рівні, має місце фрустрація та агресивність (проте вони не яскраво виражені), низький рівень ригідності.

Цікаві дані були одержані під час порівняння виокремлених груп. Статистично значущі відмінності (критерій U–Манна-Уїтні) були одержані за такими показниками: самотність ($U = 90, p \leq 0.05$); активність ($U = 81, p \leq 0.05$); спокій-тривожність ($U = 95, p \leq 0.05$); ригідність ($U = 92, p \leq 0.05$).

Як видно, у досліджуваних з максимальним проявом показника впливу емоцій негативної модальності на ефективність діяльності і спілкування більше виражений стан самотності, знижені показники активності. Ці досліджувані значно більш тривожні. Цікавим фактом є те, що вони менш ригідні.

Слід відзначити, що в ході виявлення статистично значущих відмінностей за показником вплив емоцій негативної модальності на ефективність діяльності і спілкування між групами офіцерів і рядових виявилось, що в останніх цей показник значно вищий. Це дає підставу вважати, що офіцери мають більш виражені якості контролю (що наявні в їхній психограмі) і є однією із профпридатних якостей офіцерського складу.

У свою чергу, ці дані дали підставу для розгляду показників психічних станів окремо у виборці офіцерів та рядових з різним ступенем прояву

емоційних бар'єрів у спілкуванні (методика В. В. Бойка).

Спочатку було виявлено, що офіцери і рядові відрізняються за загальним показником, що відбиває прояв труднощів, які заважають особистості встановлювати контакти по спілкуванню, зумовлених особливостями її емоційної сфери (t -Ст'юдента = 1,722*, $p \leq 0.05$). У рядових цей показник значно вищий (55,8), ніж у офіцерів (41,2), що також підтверджується даними, одержаними за методикою Є.П. Ільїна (у рядових більше виявлений негативний вплив емоцій на ефективність спілкування).

Надалі окремо у виборці офіцерів і виборці рядових були виокремлені групи з мінімальним і максимальним проявом загального показника емоційних бар'єрів і виявлені значення показників психічних станів (див. табл. 3.13). Підставою для виокремлення груп з мінімальним і максимальним проявом показника в ході якісного аналізу послужили результати кількісного аналізу зв'язків між параметрами психічних станів і показника емоційних бар'єрів спілкування (ЕБС).

Як видно з табл. 3.13, офіцери з мінімальним проявом емоційних бар'єрів характеризуються неглибоким переживанням самотності, відносно гарним психологічним і фізичним самопочуттям, достатнім рівнем активності і бадьорості, нейтральним або гарним настроєм. Рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності не виходить за межі середніх значень.

Відносно емоційних станів, що діагностувалися за допомогою методики А. Уессмана і Д. Рікса, слід відзначити наявність показників, які свідчать про спокій, енергійність, бадьорий настрій, почуття впевненості в собі і своїх силах .

Офіцери з максимальним проявом емоційних труднощів у спілкуванні характеризуються глибоким переживанням актуальної самотності, близькими до норми показниками самопочуття, активності та настрою. У них виражені тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність.

Емоційні стани досліджуваних цієї групи характеризуються

стурбованістю, скутістю, незначною стривоженістю; легкою втомою, недостатчею енергією; пригніченістю (від незначного ступеня до смутку); відносно впевненості в собі – вони відчувають деяку обмеженість у своїх силах і здібностях.

Таблиця 3.13.

Показники переживання психічних станів у вибірках офіцерів і рядових з різним проявом емоційних бар'єрів спілкування

Психічні стани	Середні показники $M \pm \sigma$					
	Офіцери			Рядові		
	Гр. з min проявом загального показника емоційних бар'єрів, n = 14	Гр. з max проявом загального показника емоційних бар'єрів, n = 10	Статистичні відмінності за критерієм U–Манна-Уїтні	Гр. з min проявом загального показника емоційних бар'єрів, n = 15	Гр. з max проявом загального показника емоційних бар'єрів, n = 28	Статистичні відмінності за критерієм U–Манна-Уїтні
С	20,3±5,2	37,4±4,5	40*	22,7±4,8	39,3±4,4	142*
Сп	5,7±2,0	4,9±1,9	80	5,9±2,2	4,1±1,6	199
А	5,9±2,0	4,6±1,3	102	5,7±2,1	5,6±1,9	174
Н	5,3±2,7	5,0±2,2	120	5,4±2,8	4,5±2,6	201
Т	9,8±3,0	16,4±2,3	38*	10,2±2,8	15,8±2,5	126*
Ф	10,2±2,6	15,9±2,7	29*	11,4±2,9	16,5±2,2	125*
Аг	9,5±2,8	16,2±2,1	32*	10,7±2,5	16,4±2,9	139*
Р	11,3±2,4	15,5±2,2	39*	11,7±2,1	15,8±2,0	132*

Статистичний аналіз виявив наявність значущих відмінностей між такими показниками психічних станів у офіцерів з мінімальним і максимальним проявом емоційних бар'єрів у спілкуванні (критерій U–

Манна-Уїтні): самотність ($p \leq 0.05$); спокій-тривожність ($p \leq 0.05$); піднесеність-пригніченість ($p \leq 0.05$); упевненість у собі-безпорадність ($p \leq 0.05$); тривожність ($p \leq 0.05$); фрустрація ($p \leq 0.05$); агресивність ($p \leq 0.05$); ригідність ($p \leq 0.05$).

Наявність значущих відмінностей свідчить про те, що ступінь прояву емоційних бар'єрів у спілкуванні моряків впливає на їхні переживання. У рядових групи з мінімальним проявом емоційних бар'єрів виявлений невисокий рівень переживання самотності, сприятливі показники самопочуття, активності і настрою. Представники цієї вибірки характеризуються допустимим рівнем тривожності, незначним ступенем фрустрації, середнім рівнем агресивності і ригідності. Аналіз емоційних станів за методикою А. Уессмана і Д. Рікса дозволив визначити, що ці досліджувані досить спокійні, вільні від стурбованості; відчувають помірну бадьорість; у міру життєрадісні; упевнені у своїх силах і здібностях.

У групі рядових з максимальним проявом емоційних бар'єрів наявний дуже високий рівень переживання самотності. На тлі не дуже сприятливих показників самопочуття та настрою виявлені нормальні показники активності. Також виявлені несприятливі показники психічних станів за методикою Г. Айзенка: високий рівень тривожності, фрустрації (низька самооцінка, страх невдач), агресивності (нестриманість, що відбивається на взаємодії в команді) та ригідності (тяжке переживання змін ситуації). Показники емоційних станів за методикою А. Уессмана і Д. Рікса лише частково підтверджують вищевикладені дані. Зокрема показники енергійності співпадають з параметром активності (САН). Показники «спокій-тривожність» і «тривожність», а також «піднесеність-пригніченість» і «самопочуття» (САН) суперечать один одному. З боку впевненості в собі досліджувані зазначеної групи характеризуються, як недостатньо впевнені у своїх здібностях; вони відчувають обмеженість своїх можливостей і вмій.

Якісний аналіз переживання психічних станів у рядових з мінімальним та максимальним проявом емоційних бар'єрів у спілкуванні також виявив

значущі відмінності між рядом показників (див. табл. 3.13): самотність, спокій-тривожність, упевненість у собі-безпорадність, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність ($p \leq 0.05$).

3.3.3. Психологічні особливості переживання психічних станів членами екіпажу морського судна із різним рівнем емоційного інтелекту

Теоретико-методологічний аналіз наукових даних і результати якісного аналізу результатів емпіричного дослідження дали нам підставу для виявлення специфіки переживання психічних станів, що вивчаються, у моряків з різним рівнем емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект як психологічна характеристика, що відповідає за здатність розуміти власні емоції, емоції інших, управляти емоціями шляхом інтелектуальних процесів, спрямовувати їх «доцільно розуму» [256 та ін.]), впливає на результат взаємодії особистості як із собою, так і з іншими. Ми припустили, що розвиненість цієї афективно-когнітивної характеристики в моряків впливає на їхні психічні стани під час довготривалого рейсу. Це припущення було підтверджено на етапі кількісного аналізу. Було виявлено значущі зв'язки між усіма показниками психічних станів (крім показника «енергійність-утома») і загальним показником емоційного інтелекту, а також окремими його параметрами (див. табл. 3.6).

Додатково відзначимо, що в ході дослідження нами було висунуто робочу гіпотезу про відмінність між офіцерами і рядовими за рівнем емоційного інтелекту. Підставою для цього були результати спостережень за проявом відмінностей у професійно важливих якостях (ПВЯ) представників офіцерського та рядового складу. Відомо, що від ПВЯ залежить як вибір професії, так і успішність розвитку в ній. Просунення кар'єрною шаблоном в морській професії багато в чому зумовлене не тільки мотивацією, як сукупністю внутрішніх і зовнішніх спонукальних чинників, але й конкретними здібностями людини. Очевидно, що представники офіцерського складу повинні вміти ефективно взаємодіяти з командою і керувати членами екіпажу відповідно до посадових обов'язків.

Сьогодні на курсах підвищення кваліфікації для офіцерського складу практикується проведення тренінгів з управління ресурсами навігаційного містка, в межах яких відпрацьовуються знання та вміння ефективної взаємодії з командою, вирішення конфліктних ситуацій, управління агресивною та негативною поведінкою тощо. Ці вміння опосередковано чи безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку емоційного інтелекту. Саме завдяки останньому можна адекватно розуміти емоційні стани членів екіпажу, їхню поведінку і доцільно здійснювати управління під час розв'язання професійних завдань.

Викладене припущення було частково підтвержене. За допомогою критерію t-Стюдента було виявлено значущі відмінності показників загального рівня емоційного інтелекту (офіцерів і рядових) і таких складових зазначеного феномена, як управління своїми емоціями, самомотивація, розпізнавання емоцій інших людей. Більший прояв цих показників виявлений у виборці офіцерів, у зв'язку з чим якісний аналіз специфіки психічних станів моряків залежно від рівня емоційного інтелекту було вирішено здійснювати окремо у вибірках офіцерів та рядових.

Опишемо результати якісного аналізу (див. табл. 3.14).

Специфіку психічних станів у досліджуваних офіцерів з високим рівнем емоційного інтелекту характеризують неглибоке переживання самотності (стан можливої самотності), високі показники психологічного і фізичного самопочуття, переважно гарний настрій і високий рівень активності. У них допустимий рівень тривожності та агресивності (достатньо стримані), не виражена фрустрація (висока самооцінка, стійкість до невдач, відсутній страх перед труднощами), середній рівень переключення. З боку власне емоційних станів (за методикою А. Уессмана, Д. Рікса) цих осіб можна схарактеризувати, як спокійних (вільних від неспокою), свіжих і повних енергії, життєрадісних, з гарним самопочуттям, упевнених у своїх силах, здібностях і перспективах подальшого розвитку.

У офіцерів з низьким рівнем емоційного інтелекту виявлені інші

показники психічних станів. Насамперед це високий рівень актуальної самотності, що свідчить про глибоке переживання стану.

Таблиця 3.14.

Показники психічних станів у офіцерів і рядових з різним рівнем емоційного інтелекту

		Середні показники $M \pm \sigma$				
Психічні стани	Офіцери			Рядові		
	Гр. з max рівнем емоційного інтелекту, n = 13	Гр. з min рівнем емоційного інтелекту, n = 8	Статистичні відмінності за критерієм U–Манна-Уїтні	Гр. з max рівнем емоційного інтелекту, n = 15	Гр. з min рівнем емоційного інтелекту, n = 29	Статистичні відмінності за критерієм U–Манна-Уїтні
С	25,2±2,6	37,2±1,4	26,00*	23,6±2,4	32,2±2,7	140,00*
Сп	6,5±2,5	4,8±1,5	37,00	6,8±1,5	4,2±2,1	135,00*
А	6,1±2,0	4,9±2,2	39,00	6,3±1,7	5,0±2,3	179,00
Н	6,9±1,4	4,0±2,3	25,00*	6,1±2,2	4,6±1,9	164,00
Т	10,5±2,3	16,5±3,1	20,00*	8,7±2,4	16,3±2,8	130,00*
Ф	6,4±2,8	15,3±2,3	18,00*	10,3±2,2	17,0±2,5	127,00*
Аг	7,6±2,4	10,8±2,4	41,00	11,2±2,8	13,4±2,3	150,00
Р	131,1±2,2	14,5±2,6	36,00	13,9±2,4	17,2±2,6	172,00

Показники самопочуття й активності знаходяться в межах норми (при цьому за іншими даними виявлена наявність втоми, недостачі енергії), а параметр «настрій» межує з несприятливим. Стан цих осіб характеризується високим рівнем тривожності, фрустрації, що виражається в тяжкому сприйманні труднощів та невдач і негативно відбивається на самооцінці, а

також досить високою ригідністю. При цьому агресивність виявлена на допустимому рівні.

Картину доповнюють стани стурбованості, скутості, легкої стривоженості; незначної пригніченості; відчуття обмеженості своїх можливостей, здібностей та вмінь.

Статистичний аналіз виявив наявність значущих відмінностей (див. табл. 3.14) 1) за показниками: С (самотність), Т (тривожність), Ф (фрустрація) з більшим проявом у групі з низьким рівнем ЕІ (емоційний інтелект); 2) за показниками: Н (настрій), С-Т (спокій-тривожність), Е-У (енергійність-утома), У-Б (упевненість у собі-безпорадність), що свідчить про більший прояв гарного настрою, спокою, енергійності, упевненості у своїх силах у групі з високим рівнем емоційного інтелекту.

Результати якісного аналізу дозволяють стверджувати, що рівень прояву емоційного інтелекту впливає на утворення і розвиток певних психічних станів у офіцерів під час рейсу.

Досліджувані рядові з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються неглибоким переживанням можливої самотності. Показники самопочуття, активності і настрою свідчать про гарний психофізіологічний стан, бадьорість і сприятливе емоційне тло. Стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності знаходяться в допустимих межах (середній прояв).

У континуумі «спокій-тривожність» зосередженість оцінок указує на відсутність неспокою, відчуття благополуччя і невимушеності; у континуумі «енергійність-утома» – на стан бадьорості, енергійності, потреби в дії; у континуумі «піднесеність-пригніченість» – на стан життєрадісності; у континуумі «упевненість у собі-безпорадність» – на стан упевненості у своїх здібностях і перспективах розвитку .

Досліджувані з низьким рівнем емоційного інтелекту характеризуються глибоким переживанням актуальної самотності. Показники самопочуття, активності і настрою знаходяться в межах норми. Стан відрізняється високим

рівнем тривожності, фрустрації, середнім рівнем агресивності та високою ригідністю.

Показники емоційних станів за методикою А. Уессмана і Д. Рікса свідчать про наявність стурбованості, скутості, стривоженості; незначну втому та недостачу енергії. При цьому в цих осіб відсутня пригніченість і вони досить упевнені у своїх здібностях. Останнє суперечить високим показникам фрустрації, що, однак, можна пояснити визнанням досліджуваними наявності в собі здібностей й одночасної неможливості виявляти їх у ході рейсу.

Статистичний аналіз параметрів психічних станів у рядових із різним рівнем емоційного інтелекту (ЕІ) виявив ряд значущих відмінностей (див. табл. 3.14): за показниками С (самотність), Т (тривожність), Ф (фрустрація) з більшим їх проявом у групі з низьким рівнем ЕІ; за показниками Сп (самопочуття), С-Т (спокій-тривожність), Е-У (енергійність-утома) при більшому прояві гарного самопочуття, спокою та енергійності у групі з високим рівнем ЕІ.

Як видно, у ході емпіричного дослідження підтвердилася взаємозалежність ряду показників переживання психічних станів від показників рівня прояву емоційного інтелекту, як у виборці офіцерів, так і у виборці рядових.

3.3.4. Психологічні особливості переживання психічних станів членами екіпажу морського судна із різною мотиваційною спрямованістю

На етапі теоретичного аналізу нами було обґрунтовано причини вивчення специфіки психічних станів моряків із різним типом мотиваційної спрямованості. Кількісний аналіз емпіричних даних (див. п. 3.1.5) дав підставу для проведення якісного аналізу. У цьому параграфі викладаються результати вивчення психічних станів моряків із загальножиттєвою (ЗЖС) і робочою спрямованістю (РС). Емпіричні дані аналізувались окремо у вибірках офіцерів і рядових, оскільки було важливо виявити, в якій виборці

специфіка психічних станів більше залежить від виду мотиваційної спрямованості.

Цікаво, що за результатами статистичного аналізу (критерій t-Стюдента) між офіцерами та рядовими було виявлено значущі відмінності за такими показниками мотиваційної структури: життєзабезпечення ($p \leq 0.05$), соціальний статус ($p \leq 0.01$) і соціальна корисність ($p \leq 0.05$). Дані свідчать про те, що в досліджуваних-офіцерів більше виражена мотиваційна тенденція *соціальний статус*, а в досліджуваних-рядових – *життєзабезпечення і соціальна корисність*.

Перед тим, як описати детермінанти переживання емоційних психічних станів моряків з різною спрямованістю мотиваційних тенденцій, нагадаємо, що загальножиттєву спрямованість мотивації складають життєзабезпечення (прагнення заробляти гроші, матеріальні блага тощо), комфорт (забезпечення комфортними умовами: відпочинок, розваги, зручності, спокій і т ін.), соціальний статус (прагнення до визнання, авторитету, службового просування тощо) і спілкування (зв'язок із близькими, друзями, з людьми загалом) Робочу (ділову) спрямованість мотивації формують тенденції загальної активності (виявляється в інтенсивному освоєнні та розвитку різних аспектів життя і діяльності), творчій активності (пізнання, цікава робота, хобі, творча праця та мислення) і соціальної корисності (відповідальність за загальну справу, відчуття своєї корисності тощо).

У табл. 3.15 подано результати аналізу показників переживання психічних станів офіцерів і рядових із різною мотиваційною спрямованістю.

Як видно з таблиці, кількість статистично значущих відмінностей за показниками станів між групами офіцерів із різною спрямованістю мотивації значно перевищує цю кількість, виявлену між відповідними показниками рядових.

Це може свідчити про те, що в офіцерів утворення і розвиток емоційних психічних станів під час рейсу значно більш зумовлені специфікою мотиваційних тенденцій, ніж у рядових. Підкреслимо, що не

йдеться про зумовленість психічних станів мотивацією загалом. І в офіцерів, і в рядових психічні стани відчувають вплив з боку мотивації. Йдеться про вплив *сполучення* виражених мотиваційних тенденцій, конкретного *типу* мотиваційної спрямованості.

Таблиця 3.15.

Показники переживання емоційних психічних станів у офіцерів і рядових із різною мотиваційною спрямованістю

Психічні стани	Середні показники $M \pm \sigma$					
	Офіцери			Рядові		
	Гр. ЗЖСо, n = 11	Гр. РСо, n = 6	Статистичні відмінності за критерієм U–Манна-Уїтні	Гр. ЗЖСр, n = 15	Гр. РСр, n = 29	Статистичні відмінності за критерієм U–Манна-Уїтні
С	25,6±2,8	29,1±2,3	28,00	25,6±2,4	38,1±2,0	39,00*
Сп	6,3±2,1	4,9±1,7	12,00*	5,1±2,6	4,5±1,9	51,00
А	4,5±2,6	7,0±1,9	12,00*	6,5±2,3	5,9±1,8	45,00
Н	6,0±2,2	3,1±2,1	10,00*	5,2±2,8	5,5±2,4	101,00
Т	10,2±3,0	18,3±2,5	7,00**	13,2±2,8	17,3±2,0	40,00*
Ф	12,8±3,0	17,1±2,4	10,00*	13,1±2,5	18,5±2,1	37,00*
Аг	14,2±2,1	14,4±2,8	19,00	11,9±2,8	14,7±2,5	81,00
Р	18,9±3,0	10,3±1,9	8,00**	15,7±2,2	11,9±2,6	97,00

У досліджуваних офіцерів (див. табл. 3.15) прояв загальножиттєвої і робочої спрямованості впливає на прояв таких станів, як самопочуття, активність, настрій, спокій-тривожність, енергійність-утома, піднесеність-пригніченість, упевненість у собі-безпорадність, тривожність, фрустрація і ригідність.

Більш сприятливі показники самопочуття, настрою, емоційних станів

(спокій, піднесеність духу, відчуття впевненості в собі) виявлені в офіцерів із загальножиттєвою спрямованістю (ЗЖСо). У них менше виявлені стани тривожності і фрустрації. Вони менш активні, більш інертні і важко переключаються в ситуаціях, що потребують зміни поведінки або діяльності в цілому.

Офіцери з вираженою робочою спрямованістю (група РСо) виявили менш сприятливі показники самопочуття і настрою. У них значно виявлені тривожність, фрустрація і пригніченість. Вони не так упевнені у своїх здібностях, як офіцери групи ЗЖСо. При цьому в цих осіб на тлі значно менш вираженої ригідності суттєво більш виражений стан активності та енергійності.

Із вищезазначеного можна дійти висновку, що в офіцерів із загальножиттєвою спрямованістю під час рейсу виявилися більш сприятливі стани, з погляду психічного здоров'я та душевного комфорту, і менш сприятливі з погляду активності та переключення в діяльності. У офіцерів з діловою спрямованістю, навпаки: на тлі більш складної картини емоційних станів – більш високий рівень активності, переключення, гнучкості в ситуаціях зі змінними умовами.

У виборці досліджуваних-рядових (див. табл. 3.15) прояв загальножиттєвої і робочої (ділової) спрямованості відбивається на специфіці прояву таких станів, як самотність, енергійність-втома, тривожність і фрустрація.

У рядових з вираженою загальножиттєвою спрямованістю (ЗЖСр) менш виражений стан самотності. Тривожність і фрустрація виявлені в межах норми. Рівень активності достатній, але періодично виявляється легка втома та лінощі.

У групі з вираженою робочою (діловою) спрямованістю (РСр) виявлений високий рівень переживання самотності (глибокі переживання актуальної самотності), тривожності і фрустрації. При цьому вони енергійні, що, можливо, пов'язано з потребою в діяльності, оскільки остання, як відомо,

є гарним засобом переключення від тяжких переживань.

Отже, кількісний та якісний аналіз одержаних емпіричних даних підтвердив одне з припущень про те, що специфіка мотиваційної спрямованості особистості моряка зумовлює прояв певних психічних станів під час рейсу. При цьому важливо відзначити, що ця теза більш справедлива відносно вибірки офіцерів. Це, на нашу думку, може бути пов'язано з більшим рівнем усвідомлення вибору професії (і відповідного їй стилю життя) в офіцерів, ніж у рядових. Можна припустити, що цей рівень впливає на утворення і розвиток мотиваційної структури особистості, а остання – на прояв психічних станів під час рейсу. Серед рядових, навпаки, загалом рівень усвідомлення вибору морської професії нижчий (за рахунок кількості тих, хто перший раз у рейсі, хто пробує себе в цій професії, для кого ця професія є тільки засобом виживання і т ін.). Тому утворення мотиваційної структури не відчуває на собі такого впливу з боку саме зазначеного фактора. Звідси і меншою є зумовленість особливостей психічних явищ рядових специфікою мотиваційної спрямованості. Більшість станів у виборці рядових не відчуває впливу специфіки спрямованості.

Перед тим, як підсумувати результати розділу, складемо характеристику психічних станів моряків відповідно до ступеня прояву психологічних характеристик їхньої особистості. Слід відзначити, що під час аналізу психічних станів, що відповідають прояву тих чи тих характеристик і властивостей особистості, враховувався такий факт: сприятливе сполучення станів для психічного здоров'я особистості моряка не завжди містить у собі високі показники активності та бадьорості, необхідні для ефективної діяльності, і навпаки.

– *Типи особистості.* У виборці дослідження було виокремлено 6 типів у двохфакторній системі Г.Айзенка: амбіверти / конкорданти, інтроверти / конкорданти, інтроверти / нормостеніки, амбіверти / нормостеніки, екстраверти / конкорданти, екстраверти / дискорданти. Найбільш сприятливе сполучення станів з погляду психоемоційного здоров'я виявлено в амбівертів

/ конкордантів та інтровертів / конкордантів. Натомість, при неглибокому переживанні самотності, гарному самопочутті, настрої і позитивних емоційних станах у них сильно виражений рівень ригідності. Високий рівень активності при низькій ригідності, при глибокому переживанні самотності, тривожності, фрустрації, агресивності виявлений у екстравертів / конкордантів і екстравертів / дискордантів.

– *Представники різних типів емоційної реакції (EP)*. Було виокремлено 7 груп досліджуваних: з ейфорійним, рефрактерним, дисфорійним, рефріктерно-дисфорійним, ейфорійно-дисфорійним, ейфорійно-рефрактерно-дисфорійним та ейфрійно-рефрактерним типами EP. Найбільш сприятливі показники всіх психічних станів, що вивчаються, виявлені в досліджуваних з ейфорійним типом EP. Несприятливе сполучення психічних станів продемонстрували представники рефрактерного і рефрактерно-дисфорійного типів EP. Глибоке переживання самотності, високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності в цих досліджуваних поєднується з низьким рівнем активності. Представники дисфорійного типу EP при аналогічній картині станів відрізняються досить високою активністю.

– *Особи з різним проявом негативного впливу емоцій на ефективність діяльності (НВЕ)*. У досліджуваній виборці було виокремлено групи з мінімальним та максимальним проявом НВЕ. Більш сприятливу картину психічних станів продемонстрували особи з мінімальним проявом показника.

– *Особи з різним проявом емоційних бар'єрів у спілкуванні (ЕБС)*. Окремо у вибірках офіцерів і рядових було виокремлено групи з мінімальним та максимальним проявом ЕБС. В обох вибірках представники груп з мінімальним проявом ЕБС продемонстрували більш сприятливе сполучення психічних станів для професійної діяльності та спілкування. При цьому і в офіцерів, і в рядових з максимальним проявом ЕБС на тлі несприятливих психоемоційних станів виявлений нормальний (або близький до норми) рівень активності.

– *Особи з різним рівнем емоційного інтелекту (EI)*. Після встановлення

факту відмінностей у рівні прояву ЕІ між офіцерами та рядовими, окремо в цих вибірках були виокремлені групи осіб з мінімальним та максимальним проявом ЕІ й описано особливості їхніх психічних станів.

Офіцери. Специфіку психічних станів в осіб з *високим* рівнем емоційного інтелекту характеризує неглибоке переживання самотності, гарне самопочуття і настрої, високий рівень активності, стан упевненості, допустимий рівень тривожності (відсутність вираженого неспокою), агресивності та ригідності, відсутність фрустрації. У офіцерів з *низьким* рівнем емоційного інтелекту виявлено: глибоке переживання актуальної самотності; нормальне самопочуття, активність у діапазоні від норми до втоми та недостачі енергії, прояву поганого настрою, незначної пригніченості, невпевненості, високий рівень тривожності, фрустрації, ригідності, допустимий ступінь агресивності.

Рядові. Досліджувані з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються неглибоким переживанням можливої самотності, гарним самопочуттям і настроєм (життєрадісність, упевненість), високою активністю (бадьорість, енергійність, потреба в дії), допустимим рівнем тривожності (відсутність сильного неспокою), фрустрації, агресивності та ригідності. Особи з низьким рівнем емоційного інтелекту характеризуються глибоким переживанням актуальної самотності, нормальним самопочуттям і настроєм, нормальним рівнем активності (наявна незначна втома, недостача енергії). Відрізняються високим рівнем тривожності (стурбованість, скутість), фрустрації, середнім рівнем агресивності та високою ригідністю.

Представники різних типів мотиваційної спрямованості. Окремо у вибірках офіцерів і рядових було виокремлено групи з різним типом мотиваційної спрямованості – загальножиттєвої (ЗЖС) та робочої (РС). Установлено, що кількість значущих відмінностей у психічних станах між групами офіцерів із ЗЖС та РС значно перевищує цю кількість між відповідними групами рядових.

Офіцери. У офіцерів із ЗЖСо порівняно з офіцерами із РСо виявлені

більш сприятливі показники самопочуття, настрою, спокою, піднесеності, впевненості. При цьому в них менше виявлені стани тривожності і фрустрації, менш висока активність і більш висока ригідність. Офіцери з вираженою РС₀ виявили менш сприятливі показники самопочуття і настрою, тривожності, фрустрації та пригніченості. При цьому в них на тлі менше, ніж у офіцерів із ЗЖС₀, вираженої ригідності суттєво більш виражений стан бадьорості та енергійності (більш високий рівень активності).

Рядові. У рядових з вираженою ЗЖС_р менше виражений стан самотності, ніж у рядових із РС_р. Тривожність і фрустрація виявлені в межах норми. Рівень активності достатній (наявна легка втома, лінощі). У групі рядових із вираженою РС_р виявлені більш сильні переживання самотності, більш високий рівень тривожності, фрустрації і при цьому енергійності.

Узагальнюючи результати аналізу виникла необхідність проведення подальшої корекційної роботи з представниками вибірки.

3.4. Програма корекції та профілактики переживання психічних станів членами екіпажу морського судна

Необхідність застосування тренінгової програми виникла в результаті виявлення належності (як зазначено вище) у рядових та офіцерів, які приймали участь у експерименті, показників глибокого переживання самотності, високого рівня тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності. Представники вибірки усіх груп досліджуваних були запрошені до участі у заняттях, підготовлених за тренінговою програмою. Але зважаючи, по-перше, на специфічні умови морської служби та, по-друге, на неможливість офіцерів і рядових приймати участь у заняттях завдяки своїй зайнятості, учасниками тренінгової групи стали моряки, загальною кількістю 64 чол. Це представники наступних груп : рядові групи 1 (стаж роботи менше 18 місяців) – у кількості 20 осіб, рядові групи 2 (стаж роботи 18-60 місяців) – 8 осіб, рядові групи 3 (стаж роботи більше 60 місяців) – 16 осіб, офіцери групи 1 (стаж роботи 18-60 місяців) – 6 осіб, (офіцери групи 2 (стаж роботи

більше 60 місяців) – 14 осіб.

Зазначена програма передбачає два етапи. Перший етап передбачає виконання тренінгових вправ; другий етап-релаксаційний.

Мета тренінгу полягала в наступному: допомогти морякам під час довготривалого плавання регулювати власну поведінку, адекватно ставитись до своїх переживань і переживань оточуючих, навчитися застосовувати засоби внутрішнього самоконтролю, стримуючи негативні імпульси у процесі спілкування і взаємодії з колегами.

Психокорекційні дії спрямовані на зміни в емоційній і поведінковій сфері особистості моряків різного віку і з різним стажем роботи.

Зважаючи на наявність внутрішніх (психофізіологічних, особистісних, соціально-психологічних) і зовнішніх (психогенних, екологічних, соціокультурних) чинників, що детермінують життєдіяльність моряків, нами були намічені наступні напрями у процесі психокорекційної роботи:

- усвідомлення себе, своїх можливих емоційних переживань;
- розуміння переживань невдачі, і проявів емоцій різної модальності оточуючими людьми;
- усвідомлення наявності навичок самоконтролю, саморегуляції і умінь стримувати негативні емоційні реакції;
- активізація умінь швидко долати реальні або уявні непереборні перешкоди;
- підвищення емпатії, толерантності, позитивної моральної позиції по відношенню до оточуючих людей;
- зниження рівня тривожності, агресивності;
- підвищення самооцінки.

Спираючись на специфіку умов роботи на судні, ми припустили, що спільна групова психокорекційна діяльність у процесі проведення соціально-психологічного тренінгу допоможе впоратися з негативними переживаннями тим морякам, які завдяки виконанню виробничих завдань, проводять велику частину робочого часу наодинці; в силу недостатнього знання англійської

мови (мови міжнаціонального спілкування) не можуть вільно спілкуватися з іншими членами екіпажа; хворобливо, з проявом деякого роздратування, реагують на соціальну ізоляцію в силу замкнутості простору на судні, на монотонію, а також на постійну зміну кліматичних умов.

Форма роботи : групова, 5-6 чоловік.

Тривалість заняття : 30 хвилин.

Методи: кейс (проблемна ситуація, що вимагає відповіді і знаходження рішення); групова дискусія (спільне обговорення і аналіз проблемної ситуації) ; рольова гра (виконання учасниками певних ролей з метою вирішення або опрацювання певної ситуації); гра-розминка (інструмент, що використовується для управління груповою динамікою); фасилітація (інструмент, що дозволяє стимулювати обмін інформацією усередині групи).

Методики: арттерапія (малюнок), рольова гра, проєктивні малюнкові методики, методики з розвитку уяви (фантазія), тілесні вправи. Устаткування і матеріали : листи паперу А- 4, листи ватману, олівці кольорові, фломастери, картки з написами неживих предметів, картки з назвами почуттів, клубок ниток, м'ячик.

Учасникам заздалегідь повідомляється про ті завдання, які їм належить вирішити у процесі заняття. Тренінг проводиться в судових приміщеннях загального користування рекреаційної зони. Грунтуючись на результатах спостережень, отриманих під час діагностики, час проведення тренінгових занять визначався тимчасовими можливостями тривалого проміжку між заходами в порти так, щоб він не перетинався з періодом інтенсивних робіт по обслуговуванню судна. Також при проведенні тренінгу уникалися періоди тривалої бортової хитавиці (стани моря 5 балів шкали Бофорта і вище) при зайвій метацентричній висоті судна.

Тренінг проводився тривалістю в два етапи. На першому – корекційному етапі проводилися заняття з корекції психічних емоційних станів, на другому - релаксаційному етапі проводилися заходи по

закріпленню знань, отриманих на попередньому, корекційному етапі тренінгу.

Заняття 1. Ознайомлення учасників з поняттям «тренінг», його метою, завданнями, етапами і можливими результатами .

Мета: забезпечення безпечних, довірчих обставин, усвідомлення себе, своїх можливих переживань;

- кожен може говорити те, що хоче; ставити запитання, або не відповідати на них; отримувати, або уточнювати будь-яку інформацію;

- те, що відбувається тут і зараз, повинно залишитися в цих стінах і не поширюватися на взаємовідносини з оточуючими людьми поза зумовленим приміщенням, що відбувається тут і зараз не обговорюється зі сторонніми;

- уникати оціночних суджень, виключити з лексикону зневагу або слова, які можуть принизити особисту гідність іншого;

- забороняється фізичне насильство, використання нецензурних слів.

Взаємодія тренера, в першу чергу, припускає рівність психологічних позицій. Дуже важливо, щоб члени тренінгової групи змінили сприйняття офіцера як «командира» і стали ставитися до нього, як до члена групи.

Слід зазначити, що позиція «командира» для рядових, зі стажем роботи менше 18 місяців і з особливостями порушення поведінки, найчастіше має негативне забарвлення і викликає у рядових опір, тривожність і агресію.

Вправа 1. «Візитка»

Мета: включення учасників тренінгу в груповий процес, зняття напруги, самопрезентація.

Матеріали: листочки білого паперу довільного розміру і форми, кольорові олівці.

Процедура : необхідно оформити візитку, написавши на ній те ім'я, яким би учасникові хотілося, щоб його називали; оформити візитку так, щоб вона стала відображенням внутрішнього світу кожного присутнього.

Вправа 2. «Клубок»

Мета: зняття напруги, прояснення самопочуття учасників.

Матеріали: клубок ниток.

Процедура: усі сидять у крузі, ведучий кидає клубок будь-кому, той називає ім'я і говорить про себе коротко. Кидає наступному, залишаючи ниточку у себе. Ниточка дозволяє, не повторюючись, усім кинути клубок, але потім доводиться розплутувати клубок. У процесі його розплутування в зворотному порядку кожен говорить, які переживання він зараз випробовує.

Вправа 3. «Пошук загального»

Мета: прояв толерантного ставлення і уважності до особи іншого, його переживань, усвідомлення своїх переживань.

Процедура: група ділиться на двійки, і дві людини знаходять певну кількість загальних ознак в зовнішності і в поведінці іншого, потім двійки об'єднуються в четвірки з тією ж метою і так далі.

Обговорення.

Вправа 4. «Мені сьогодні»

Мета: підвести підсумок заняття.

Процедура: кожен висловлюється, починаючи зі слів: «Мені сьогодні сподобалося, що .».

Заняття № 2. Підвищення рівня самооцінки

Вправа 1. «Автопортрет»

Мета: усвідомлення себе.

Матеріали: аркуш паперу і ручка.

Процедура: на окремому аркуші паперу необхідно написати коротку розповідь про себе: свій характер, смак, захоплення і т. п. Немає необхідності писати явних ознак, по яким людину можна легко упізнати. Усі описи збирає ведучий, потім він їх зачитує, а присутнім необхідно відгадати, хто це за описом.

Обговорення.

Вправа 2. «Комплімент»

Мета: увага до особистості іншого, прийняття його і своїх особистісних якостей, підвищення самооцінки.

Процедура: в центр кола ставиться стілець, учасники по черзі на нього сідають, інші говорять йому компліменти.

Обговорення.

Вправа 3. «Долонька»

Мета: увага до особистості іншого і усвідомлення своїх позитивних особистісних якостей, підвищення самооцінки.

Матеріали: аркуш паперу і ручка.

Процедура: кожен обводить на аркуші паперу контур своєї долоні. У центрі долоні пише своє ім'я, на кожному пальці ту якість, яка подобається в собі самому. Потім аркуш передається сусідові справа, він впродовж 30 секунд пише на аркуші, зовні долоні, ту якість, яка подобається в хазяїнові долоні. Так, аркуші проходять все коло.

Обговорення.

Вправа 4. «Мені сьогодні...»

Мета: підбиття підсумку тренінгового заняття.

Процедура: кожен висловлюється, починаючи зі слів: «Мені сьогодні сподобалося, що ...»

Заняття № 3. Зниження рівня тривожності.

Вправа 1. «Неіснуюча тварина».

Мета: залучення учасників тренінгу у груповий процес, зниження рівня тривоги, вивчення структури групи.

Матеріали: стандартні (А-4) аркуші білого паперу і прості олівці (по кількості членів групи), 5–6 половинок і один цілий аркуш ватману.

Процедура: візьміть аркуш паперу і простий олівець і розташуйтеся так, щоб було зручно малювати. Придумайте і намалюйте неіснуючу тварину і назвіть її неіснуючою назвою. Після закінчення малювання група утворює загальне коло. Кожен розповідає про свою тварину: як вона називається, де живе, чим харчується, з ким дружить, та ін. Тепер учасники встають, ходять по кімнаті, ще раз роздивляються малюнки інших із зображенням неіснуючих тварин. А тепер, учасникам необхідно об'єднати свій малюнок неіснуючих тварин в

«стадо» з тими тваринами, які їм сподобалися. Об'єднавшись, необхідно пояснити, що стало причиною об'єднання ваших тварин, що в них спільного, чим вони відрізняються. Далі необхідно придумати або девіз, або гасло, яке хоч як би характеризувало організоване співтовариство. Вибирається «ватажок», який представляє своє співтовариство групі. Далі співтовариствам необхідно на половинці ватману намалювати одну тварину, яка вийшла б злиттям всіх тварин даної мікрогрупи. У малюванні приймають участь всі. Так само, як і в попередньому завданні, треба придумати цій спільній неіснуючій тварині неіснуючу назву, сказати, де вона мешкає і чим вона харчується.

Після завершення роботи - обговорення в групі: що це за тварина, які риси характеру вона має, що любить і що ненавидить. Знову визначається «ватажок», який про це розповідає іншим. Тепер учасники йдуть до столу, на якому лежить великий аркуш ватману і олівці. Необхідно уявити, що всі тварини неймовірним чином злилися в одну і намалювати її.

Обговорення.

Вправа 2. «Мені сьогодні...»

Мета: підвести підсумок тренінгу.

Процедура: кожен висловлюється, починаючи із слів: «Мені сьогодні сподобалося, що ...»

Заняття № 4. Розвиток комунікативних навичок.

Вправа 1. Комунікативна вправа «Як справи?»

Мета залучення учасників тренінгу в груповий процес, розвиток комунікативної гнучкості.

Процедура: Учасники пробують відповісти на питання «Як справи?» різними способами.

Ведучий по черзі (по колу) ставить одне і те ж питання учасникам: «Як справи?» Завдання кожного учасника відповісти на це питання оригінально, тобто так, щоб відповідь не була схожа ні на одну з попередніх варіантів, які вже прозвучали. Якщо відповідь учасника не оригінальна, він

вибуває з гри: встає зі свого місця і відходить у бік. Вправа продовжується до тих пір, поки не лишиться один учасник. Роль арбітра бере на себе ведучий. Якщо відповідь дослівно не повторює іншу відповідь, але є його парафразою, або ж близькою по сенсу, це теж вважається повторенням, і учасник у такому разі вибуває. В кінці проводиться обговорення: - А як ви зазвичай відповідаєте на питання «Як справи?» у реальному житті? - Як можна класифікувати відповіді?

Вправа 2. «Пантоміма».

Мета: зниження страху публічних виступів, страху соціальних контактів; розвиток уваги, спостережливості.

Матеріали: заздалегідь заготовлені листочки з назвами різних предметів.

Процедура: той, що бажає тягне листочок, після чого за допомогою пантоміми змальовує предмет (живий або неживий) назва якого вказана, не виголошуючи жодних звуків. Завдання останніх здогадатися, який предмет змальовує учасник.

Обговорення.

Вправа 3. «Дати назву ситуації»

Мета: вдосконалення здатності диференціювати комунікативні ситуації в характерних ознаках, розвиток мовного чуття.

Процедура: Учасники намагаються дати назву різним комунікативним ситуаціям. Ведучий викликає трьох добровольців, відсаджує їх трохи в бік від загальної групи, але так, щоб всі добре бачили один одного. Добровольцям виділяються блокноти (або планшети з листами паперу) і ручки. Пояснюється суть вправи: - учасники з основної групи повинні по черзі (краще в тому порядку, в якому сидять) розповісти про деяку комунікативну ситуацію, яка з ними сталася в житті (бажано вибрати незвичайну ситуацію) - троє добровольців є «журі», яке повинно якось назвати кожен з цих ситуацій, для цього кожен з членів «журі» в таємниці від інших робить позначку в своєму блокноті, - щоб потім не забути, якій ситуації яка назва

належить, члени «журі» одразу проставляють порядковий номер ситуації - бажано, щоб назва ситуації складалася з двох слів, зазвичай іменника і епітета до нього, але в крайньому випадку можна використовувати три або чотири слова, - приклад записів в блокноті: «1) ділова бесіда», «4) доброзичливі балачки», «7)провокаційне впровадження», - члени «журі» тримають всі свої записи в таємниці до кінця останньої ситуації. Відбувається це, таким чином: учасники з основної групи по черзі діляться своїми спогадами, учасники –»журі» мовчки виставляють свої «діагнози». Коли всі ситуації будуть вже вислухані, ведучий пропонує пригадати першу, нагадує короткий зміст цієї ситуації (якщо ведучий не сподівається на свою пам'ять, треба самому робити позначки в блокноті). Приклад: «Отже, перша ситуація - Надія розповіла, як вона зустріла в туалеті свою однокласницю, з якою не бачилася двадцять років. Які назви дало журі для цієї ситуації?» Якщо думка «журі» комусь не зрозуміло, він може відразу поставити уточнююче питання. Якщо якійсь ситуації двоє або навіть троє членів «журі» дали одну й ту саму назву, ведучий обов'язково звертає на це увагу. Аналізується. Якщо ведучому здається, що якась назва дійсно відповідна, що вона відображає характерні риси ситуації, це варто відзначити. Вправу бажано провести ще хоча б один раз, з новим «журі». У новому циклі будуть, швидше за все, розказані більш хитромудрі ситуації; назви теж будуть оригінальнішими і точнішими.

Вправа 4. «Мені сьогодні...»

Мета: підвести підсумок тренінгу. Процедура: кожен висловлюється, починаючи із слів: «Мені сьогодні сподобалося, що ...»

Обговорення.

Заняття №5. Розуміння власних переживань і емоцій інших людей.

Вправа №1. «Асоціації».

Мета: розминка. Матеріали: м'яч.

Процедура: м'яч перекидається одне одному в колі (довільно); кожен, у кого в руках опиняється м'яч, називає слово. Той, кому

відкинули м'яч, називає слово - асоціацію до сказаного попереднім учасником. Може бути задана тема для асоціацій - відчуття, емоції, переживання.

Обговорення.

Вправа 2. «Дзеркало».

Мета: міжособистісна взаємодія, усвідомлення власних емоцій.

Процедура: знаходячись в парі, учасники повторюють рухи один одного.

Обговорення.

Вправа 3. «Вираження психічних станів».

Мета: ознайомлення з емоціями, використання різних переживань у вербальному і невербальному спілкуванні.

Матеріали: заздалегідь заготовлені картки з назвами станів: радість, смуток, образа, натхнення, страх, задоволення, гнів, сором, захоплення, вдячність, здивування, злість, відраза, полегшення, нетерпіння, переляк, збентеження, печаль.

Процедура: учасникам роздаються картки з назвами станів. Їх необхідно прочитати, але не показувати іншим оточуючим. Стілець (стіл) буде постаментом, кожному з учасників необхідно буде підійнятися на нього і змалювати «пам'ятник» тому стану, назва якого написана у нього на картці. Завдання групи учасників – відгадати, «пам'ятник» якому стану вони бачать. «Пам'ятник» «руйнується» лише по команді тренера.

Обговорення.

Вправа 4. »Мені сьогодні...«

Мета: підсумок заняття.

Процедура: кожен висловлюється, починаючи зі слів:

«Мені сьогодні сподобалося, що ...»

Обговорення.

Заняття 6. Відпрацювання самоконтролю і уміння стримувати негативні імпульси при виході з конфліктних ситуацій.

Вправа 1. «Невпевнені, упевнені і агресивні відповіді».

Мета: формування адекватних реакцій в різних ситуаціях; «трансактний аналіз» відповідей і формування необхідних «рольових» побудов.

Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації невпевнений, упевнений і агресивний типи відповідей. Ситуації можна запропонувати наступні: «Друг просить вас позичити йому вашу якусь дорогу річ, а ви вважаєте його людиною не акуратною, не зовсім відповідальною.»

Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти ці ситуації в парах. Група повинна обговорити відповідь кожного учасника.

Вправа 2. Рольова гра «Згладжування конфліктів»

Мета: відпрацювання умінь і навичок згладжування конфліктів.

Процедура : Ведучий розповідає про важливість такого уміння, як уміння швидко і ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз спробним шляхом варто з'ясувати основні методи регулювання конфліктів.

Учасники розбиваються на трійки. Упродовж 5 хвилин кожна трійка складає сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, подружжя, що свариться), а третій – виконує роль миротворця, арбітра.

На обговорення ведучий виносить наступні питання:

- Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
- Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використали учасники під час гри?
- Як варто було поводитися тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

Обговорення.

Вправа 3. «Мені сьогодні...»

Мета: підвести підсумок заняття.

Процедура: кожен висловлюється, починаючи із слів: «Мені сьогодні сподобалося, що ...»

Заняття №7. Активізація умінь швидко знаходити вихід із складних ситуацій.

Вправа 1. «Жахливо-прекрасний малюнок»

Мета: стимулювання групового процесу, розрядка, вираження агресії.

Матеріали: листи паперу, фломастери.

Процедура: учасникам роздається по аркушу паперу і по одному фломастеру. Пропонується намалювати «прекрасний малюнок». Після цього малюнок передається сусідові справа і той робить з отриманого малюнка (впродовж 30 секунд) «жахливий малюнок» і передає наступному. Наступний учасник робить «прекрасний малюнок». Так малюнок проходить усе коло. Малюнок повертається власнику.

Обговорення.

Вправа 2. «Мозковий штурм».

Мета: можливість демократичного і ненав'язливого рішення або обговорення будь-яких питань і проблем.

Матеріали: ватман, маркери різних кольорів.

Процедура: усі учасники обговорюють проблему і висловлюють свою думку. Важливе дуже чітке дотримання принципів демократії.

Обговорення.

Вправа 3. «Мені сьогодні...»

Мета: підвести підсумок тренінгу.

Процедура: кожен висловлюється, починаючи із слів: «Мені сьогодні сподобалося, що ...»

Заняття 8. Підвищення позитивної моральної позиції по відношенню до оточення.

Вправа 1. «У чому мені пощастило в цьому житті?»

Мета: підвищення рівня життєвого оптимізму, створення позитивного емоційного відношення до своєї роботи.

Процедура: учасники розповідають про позитивні моменти роботи моряка.

Обговорення.

Наступним, другим, етапом тренінгової програми корекції переживання психічних станів моряками є релаксація. На наш погляд, цей вид закріплення корекційної роботи є використанням засобів колективного відпочинку моряків, що традиційно склалися. Вони дозволяють поліпшити як взаємостосунки у екіпажі, так і прояв переживань моряками індивідуальних психічних станів. Роль тренера тут зводиться до максимального залучення усього колективу до процесу, і модерації процесу спілкування.

1. У інтернаціональних екіпажах найбільш поширеною формою колективного заходу є «пікнік» (барбекю, вечірка, парті і т.ін.), який проводиться у вихідні дні, часто присвячується святам (Новий рік, Великдень, тощо). Основною подією є процес приготування їжі на відкритому вогні. Організація підготовки до таких спільних святкувань характеризується наступними рисами:

- участь усіх членів екіпажа;
- формальне схвалення керівництва;
- можливість неформального спілкування.

Вживання спиртних напоїв відбувається залежно від політики компанії.

Для використання заходу як релаксаційного етапу тренінгу необхідно до початку заохотити максимальну кількість моряків на стадії підготовки заходу (оголосити про намічену подію заздалегідь, почати обговорення часу, місця, меню), у процесі заходу чітко позначити його початок, провести формальну частину, що об'єднує усіх, а у процесі, по можливості, дробити стійкі мікрогрупи, що склалися, і сприяти створенню нових груп спілкування. Важливим завданням є також спрямованість на уникання конфліктів. При цьому треба пам'ятати, що без активної позиції тренера релаксаційний тренінг перетворюється на звичайне застілля.

2. У слов'янських екіпажах є популярним явищем колективне ліплення пельменів (вареників).

Колективна діяльність є прекрасним фоном неформального спілкування. Пельмені/вареники фабричного виробництва недоступні на судні, а їх приготування для одного кухаря процес трудомісткий, що робить це блюдо винятковим, а також часто згадуваним атрибутом домашнього комфорту. Процес приготування сприяє переживанню відчуття домашньої атмосфери, зануренню в спогади про сім'ю. Монотонна діяльність рук не заважає бесіді. Тактильні відчуття, звичні в домашній ситуації, запах приготування їжі (моряк харчується на судні у форматі їдальня/ресторан) є особливостями релаксації. Роль тренера тут зводиться до :

- створення комфортних умов колективної діяльності (розподілити ролі, продумати ергономіку робочих місць);
- модерація бесіди, пропозиція тем для розмови та ін.;
- вибір часу проведення колективної діяльності екіпажа з приготуванню страви.

Процес приготування логічно закінчується вечерею.

3. Колективний перегляд телефільмів/ телепередачі.

На жаль, завдяки доступності гаджетів, моряки все частіше проводять час наодинці з комп'ютером. Проте, при певних зусиллях тренера, колективний кіносеанс може бути прекрасним релаксаційним моментом тренінгу. Матеріал, що переглядається, повинен відповідати наступним вимогам:

- зрозумілий і цікавий аудиторії;
- спонукати до коментарів при перегляді і обговорення наприкінці;
- не повинен давати привід для проявів інтолерантності; (наприклад, фільм про Велику вітчизняну війну - не кращий вибір у німецько - слов'янському екіпажі).

На наш погляд, застосування релаксаційних заходів дає можливість закріпити отримані, під час виконання тренінгових вправ, навички спілкування і взаємодії з членами екіпажа.

Завершення роботи тренінгової групи і підсумкове обговорення досягнень усього циклу.

3.5. Аналіз результатів діагностики після застосування програми корекції та профілактики переживання психічних станів

Аналіз результатів впровадження комплексної психологічної програми висвітлив позитивну динаміку показників переживання психічних станів членами екіпажу морського транспортного судна, як рядовими, так і офіцерами. За результатами діагностики емоційних психічних станів, на корекцію яких були спрямовані тренінгові заняття, було здійснено кореляційний аналіз між змінною «стаж роботи» і параметрами емоційних психічних станів окремо у вибірках офіцерів і рядових. До кореляційного аналізу були відібрані дані, що отрималися нами при дослідженні емоційних психічних станів наприкінці виконання тренінгової програми. Отримані показники засвідчили різнорівневі прояви переживання психічних станів офіцерами і рядовими груп, які мають різний стаж трудової діяльності у морі. У табл. 3.16 представлено порівняльні дані кореляційних значень показників емоційних психічних станів офіцерів з різним стажем роботи до участі у заняттях за корекційною програмою і після виконання необхідної кількості корекційних занять.

Так, показник С(самотність) виявляє досить високі значення, порівняно з показниками інших психічних станів. Зовсім незначні зміни виявляють показники тривожності (Т) і фрустрації (Ф). Деякі зміни відбулися і у переживанні ригідності, про що свідчать значення даного показника (Р).

Отже, порівняно з показниками інших психічних станів у представників даної групи виключення склав параметр самотності, зниження якого свідчать про можливі зміни у сфері психіки представників командного складу, спрямовані на розуміння оточуючих, можливість порозумітися та

поспілкуватися з членами команди, відчутти свою значущість для оточуючих. Зростання показника агресивності офіцерів зі стажем роботи 18-60 місяців групи 1 можна охарактеризувати як можливість затвердити перед членами екіпажу усталеність своїх емоцій, дій та поведінки, демонстрації своїх переживань, домінуючих цінностей. Незначне зниження показників переживань усіх психічних станів та підвищення рівня агресивності можна пояснити демонстрацією перед членами екіпажу прояву саморегуляції, як підтвердження самостійності та ствердження свого статусного положення.

Таблиця 3.16

Показники емоційних психічних станів офіцерів з різним стажем роботи до і після запровадження програми корекції

Показники психічних станів	Середні показники			
	Група 1 (18-60 міс.) n = 6	Група 1 (18-60 міс.) n = 6	Група 2 (понад 60 міс.) n = 14	Група 2 (понад 60 міс.) n = 14
	до	після	до	після
С	27,89	26,50	38,38	26,87
Т	12,31	11,70	17,42	17,00
Ф	10,73	10,60	18,68	16,20
Аг	9,57	9,6	16,54	13,20
Р	10,42	9,38	17,32	16,40

Порівняно з показниками переживань усіх психічних станів у офіцерів групи 2 виключення склав параметр самотності (С), різке зниження якого свідчить про можливі зміни у сфері психіки представників командного складу, спрямовані на бажання порозумітися та поспілкуватися з членами команди, відчутти свою значущість для оточуючих. Важливим чинником, який зумовив такі різкі зміни, стала інформаційна обізнаність, упевненість офіцерів у своїх силах. Невелике зниження значень показників тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності свідчить про стурбованість, стривоженість моряків. При цьому переважають уміння контролювати свої емоції та емоційні реакції, прояви енергійності. Отже, за результатами, отриманими після проведення тренінгу, можна стверджувати, що

переживання психічних емоційних станів морськими офіцерами зумовлюється стажем їх роботи на судні.

Важливою характеристикою переживань психічних станів офіцерів цієї групи є деяка стриманість, яка характеризується більшим, ніж у молодих офіцерів стажем роботи та присутністю побоювання втратити авторитет у підлеглих. Отже, за результатами, отриманими після проведення тренінгу, можна стверджувати, що переживання психічних емоційних станів морськими офіцерами зумовлюється стажем їх роботи на судні.

Отримані після корекційної роботи результати характеризують зниження значень показників усіх емоційних психічних станів в усіх групах рядових (див. табл. 3.17.)

Таблиця 3.17

Показники емоційних психічних станів рядових з різним стажем роботи до і після запровадження програми корекції

Показники психічних станів	Середні показники					
	Група1 (менше 18 міс.) n = 20		Група 2 (18-60 міс.) n = 8		Група3 (понад 60 міс.) n = 16	
	до	після	до	після	до	після
С	31,3	6,26	25,3	12,6	28,38	19,87
Т	17,21	8,61	14,62	10,9	15,18	13,67
Ф	16,98	16,1	12,05	11,4	11,35	11,24
А	15,08	11,3	13,37	13,11	18,52	14,82
Р	10,43	4,18	14,11	11,29	15,49	13,95

Найбільші розбіжності виявлені у показника самотності (С) рядових групи 1, тобто у рядових зі стажем роботи менше, ніж 18 місяців. Також знизилися після участі у тренінгових заняттях показники переживань усіх діагностованих емоційних психічних станів представників даної групи. Яскраво визначилися розбіжності значень показників тривожності (від 17,21 до 8,61), тобто показник тривожності після проходження моряками тренінгових занять знизився на 50% . Показник агресивності виявив значення нижчі на 25%, порівняно з даними попереднього діагностування, а значення

показника ригідності знизилися, порівняно з діагностуванням до проведення тренінгу, на 28%. Зважаючи на те, що представники даної групи на судні наймолодші, найменш досвідчені, з недостатнім стажем роботи у морі, але з високим рівнем сприйнятливості і бажанням опанувати професію моряка, можливість серйозно оцінити свої переживання після проходження тренінгових занять визначило їх віру в себе, свої можливості, усталеність до невдач, певну стриманість при спілкуванні з усіма членами екіпажу. При цьому дуже важливим чинником, який зумовив позитивний настрій моряків, стала інформаційна обізнаність, професійна упевненість у своїх силах. Такі зміни пов'язані з недосвідченістю, але з високим рівнем сприйнятливості та великим бажанням опанувати професію моряка представниками даної групи досліджуваних. Важливим чинником, який зумовив такі різкі зміни, стала інформаційна обізнаність, упевненість рядових у своїх силах.

У групі рядових зі стажем роботи 18-60 місяців найбільші розбіжності до участі у тренінгу і після участі в ньому виявляються між значеннями показника самотності (С). Після проведення тренінгу його значення виявили зниження на 50 %. Показник тривожності (Т) виявив свої значення нижчі за попередні, приблизно, на 40%. Ненабагато знизився показник фрустрації (Ф), значення якого після участі у корекційних заняттях зменшилися від значень, отриманих до проведення тренінгових занять на 2,7%. Показник агресивності (А), практично не має розходжень, а показник ригідності зменшився на 11%. Належність отриманих значень показників переживань емоційних психічних станів за результатами самооцінювання рядовими даної групи характеризує людей, які мають стаж роботи у морі до п'яти років, як таких, що звикли постійно працювати в обмеженому просторі, постійно контактувати з членами екіпажу, виконувати професійні обов'язки, ділитися з молодими моряками досвідом, не зважаючи на свої особисті переживання. При цьому дуже важливим чинником є належність мотивації, підкріпленої агресивністю, що сприяє «боротьбі» моряків даної групи за свій соціальний статус серед членів екіпажу.

Порівняльні результати до і після участі у тренінгових заняттях рядових зі стажем роботи більше, ніж 5 років, свідчать про зниження показників майже усіх емоційних станів, крім незначних змін показника фрустрації. Так, значення показника самотності знизилися порівняно з діагностичними даними, отриманими до проведення тренінгу на 30%. Значення показника тривожності (Т), як і показника ригідності (Р), не виявили значних розбіжностей із значеннями показників, які отримані були до проведення тренінгових занять. Показник агресивності (А) також виявив зниження значень. Вивчення розбіжностей значень показників переживань психічних емоційних станів рядовими групи 3, виявлених до і після участі у корекційних заняттях, характеризує даних моряків, як людей досвідчених, упевнених у собі, компетентних, які уміють регулювати свої емоції, вважають себе професіоналами, відчують силу свого професійного стажу і дозволяють собі дещо розслабитися.

Таким чином, аналіз представлених профілів дозволяє зазначити зміни, які відбулися у сфері переживань психічних станів моряків після запровадження програми тренінгових занять. Отримані результати дозволили простежити тенденцію взаємозалежності психічних станів і стажу роботи, як у виборці офіцерів, так і у виборці рядових, тобто: усталеність переживання емоційних психічних станів членами екіпажу морського судна у довготривалому плаванні детерміновані як спектром властивостей особистості, так і стажем роботи.

ВИСНОВКИ до РОЗДІЛУ III

1. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено значущі кореляційні зв'язки: 1) між показниками функціональних та емоційних психічних станів, що вказує на закономірність їх сполучення і можливість взаємодії; 2) між показниками цих станів та спектром властивостей особистості.

– Екстраверсія-інтроверсія (E, I), нейротизм (N). Із параметром N додатньо пов'язані показники самотності, тривожності, фрустрації, ригідності. Прояв N провокує виникнення цих станів і зумовлює більший ступінь афектації переживань, що їх супроводжують. Також більш високим показникам N відповідають знижені показники активності й енергійності, настрою, стану тривожності, пригніченості і безпорадності. Значущих зв'язків між показниками психічних станів, що вивчаються, та екстраверсією (E) виявлено порівняно небагато. При вираженому параметрі E тенденція до переживання самотності, тривожності та ригідності менша. При цьому вищі показники сприятливого нормального стану активності і піднесеності душевного стану.

– Показники типів емоційних реакцій. Перевазі показників рефрактерного (РЕР) і дисфорійного (ДЕР) типів емоційних реакцій відповідає більша глибина переживання самотності. При відносній вираженості ДЕР мають місце погане самопочуття і настрої, неспокій і тривожність, пригніченість, втома, відсутність енергії та невпевненість у собі, відчуття обмеженості, агресивність. Прояву РЕР відповідають низькі показники активності, настрою, схильність до пригніченого стану, переживання власної безпорадності, стан тривожності. Прояву рефрактерного типу емоційних реакцій і дисфорійного типу емоційних реакцій відповідає більший прояв фрустрації та ригідності. При зростанні показника ейфорійного типу емоційної реакції (ЕЕР) переважають стани сприятливого самопочуття, настрою, а також спокою, енергійності, піднесеності, бадьорості і впевненості в собі, а показники тривожності,

фрустрації, агресивності і ригідності знижені.

- Динамічні характеристики емоційності. Найбільша кількість значущих зв'язків з характеристиками емоційності, що вивчаються, виявляють показники самопочуття, спокою і тривожності, фрустрації та ригідності. Показник самопочуття від'ємно пов'язаний із показником емоційної збудженості (ЕЗ), інтенсивності (ІЕ) та тривалості емоцій (ТЕ). Показник «спокій-тривожність» від'ємно пов'язаний з вищезазначеними характеристиками емоційності, а також з параметром негативного впливу на ефективність діяльності (ВЕД). Показники тривожності і фрустрації додатньо пов'язані зі всіма характеристиками емоційності. Показник ригідності виявив від'ємні зв'язки з показником ЕЗ (емоційної збудженості), ІЕ (інтенсивності) та ВЕД (вплив на ефективність діяльності); і додатній – із ТЕ (тривалість емоцій).
- Емоційні бар'єри у спілкуванні (ЕБС). Найбільше значущих зв'язків показників психічних станів виявлено з параметрами домінування негативних емоцій у спілкуванні та небажання зближуватися. Характер зв'язків указує на те, що прояву додатніх полюсів психічних станів, що вивчаються, відповідає збільшення показників ЕБС (емоційних бар'єрів у спілкуванні).
- Емоційний інтелект (ЕІ). Майже всі показники психічних станів, що вивчаються, пов'язані із загальним показником ЕІ (виключенням є показник «енергійність-утома»). Показники самотності, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності виявили від'ємні зв'язки з характеристиками ЕІ; показники самопочуття, активності, настрою, спокою-тривожності, піднесеності-пригніченості, упевненості в собі-безпорадності – позитивні. Це свідчить про те, що більш сприятливим психічним станам моряків, додатнім полюсам їх прояву відповідає більш високий рівень прояву ЕІ (емоційного інтелекту).
- Мотиваційні характеристики. Найбільшу кількість зв'язків із показниками мотиваційної структури особистості виявили показники таких

станів, як самотність, активність, спокій-тривожність, упевненість у собі-безпорадність. Показник самотності додатньо пов'язаний із показником соціального статусу та творчої активності і від'ємно – з показниками комфорту, спілкування і соціальної корисності. Параметр активності додатньо пов'язаний із тенденціями життєзабезпечення, прагнення до соціального статусу, загальної активності і від'ємно – з показником комфорту. Показник спокою-тривожності додатньо пов'язаний із параметром прагнення до комфорту та соціального статусу і від'ємно – з показниками життєзабезпечення та творчої активності. Показник упевненості у собі-безпорадності додатньо пов'язаний із тенденцією до життєзабезпечення, загальної активності, соціальної корисності і від'ємно – із прагненням до соціального статусу.

2. Унаслідок факторного аналізу психологічних показників, що вивчаються, було виявлено й описано трьохфакторну модель:

1. «Упевненість у собі. Спокій. Розуміння емоцій та управління ними»;
2. «Ригідність. Інтроверсія. Фрустрація»;
3. «Прагнення до життєзабезпечення. Агресивність».

3. Емпіричне дослідження дозволило виявити ряд відмінностей у специфіці психічних станів офіцерів і рядових залежно від стажу роботи. Встановлено, що офіцери зі стажем роботи 18-60 місяців характеризуються неглибоким переживанням самотності, допустимим рівнем тривожності, агресивності, фрустрації (наявне відчуття невпевненості, обмеженості можливостей) і ригідності; самопочуття й активність – нижче норми, настрої нормальний. Офіцери зі стажем роботи понад 60 місяців характеризуються глибоким переживанням самотності; самопочуттям у межах норми, високим рівнем активності, пригніченим настроєм; високим рівнем тривожності, фрустрації (при цьому має місце стан упевненості у своїх здібностях), агресивності та ригідності.

Рядові зі стажем роботи менше 18 місяців характеризуються глибоким переживанням самотності, не дуже сприятливим самопочуттям (більший

відсоток досліджуваних відзначають пригніченість і смуток) та настроєм, помірним рівнем активності. Мають місце тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, невпевненість та страх перед невизначеністю. Рядові зі стажем роботи 18-60 місяців характеризуються неглибоким переживанням самотності, гарним самопочуттям, середнім ступенем активності й нейтральним настроєм. Тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність виражені помірно. Рядові зі стажем роботи понад 60 місяців характеризуються глибоким переживанням самотності; таким самим самопочуттям, активністю і настроєм, як і досліджувані попередньої групи. На тлі помірно вираженої фрустрації в них достатньо виражені стани тривожності, ригідності і, найбільше, агресивності. Стан упевненості охоплює діапазон від достатньої до значущої упевненості у своїх силах і від відчуття деякої обмеженості до задовільної компетентності.

4. Якісний аналіз дозволив виявити співвідношення між особливостями переживання психічних станів моряків і проявом певних психологічних характеристик. У виборці дослідження було виокремлено такі групи досліджуваних: за критерієм сполучення екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, за типом емоційних реакцій, за критерієм негативного впливу емоцій на ефективність діяльності прояву емоційних бар'єрів у спілкуванні, за рівнем емоційного інтелекту, за типом мотиваційної спрямованості особистості. У представників виокремлених груп виявлені й описані рівень переживання самотності, рівні функціональних станів – самопочуття, активності, настрою; стану континуумів «спокій-тривожність», «енергійність-утома», «піднесеність-пригніченість», «упевненість у собі-безпорадність»; а також рівні прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Виявлені та описані значущі відмінності за показниками досліджуваних станів.

5. Складено та адаптовано програму корекції переживання психічних станів членами екіпажу морського судна. Застосування програми було спрямовано на організацію проведення психологічних вправ та завдань з

корекції переживань психічних станів рядовими і офіцерами. Запорукою такої роботи стали результати діагностування показників переживання самотності, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у офіцерів та рядових з різним стажем роботи.

6. За результатами вивчення змін, які сталися у прояві переживань психічних станів офіцерами і рядовими після участі у програмі корекції, встановлено взаємозалежність між усталеністю емоційних психічних станів моряків під час довготривалого рейсу, психологічними особливостями особистості моряка і їх стажем роботи на судні, що дає підставу визначати зазначені феномени як детермінанти переживань психічних станів членами екіпажу морського судна.

Публікації автора, у яких представлені матеріали даного розділу:

1. Антропов А.П. Психическое состояние одиночества как детерминанта профессионального кризиса моряка / А.П. Антропов // Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі] – Ніжин, 2011. – Т.11. – Вип.4. – Ч.1– С.48–54.

2. Антропов А.П. Психічні стани моряків із різним досвідом роботи/ А.М. Ананьєв, А.П. Антропов // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Серія «Психологія особистості. Психологічна допомога особистості». – Т.11. – Вип.11. – Ч.1. – Київ, 2014. – С. 46–53.

3. Антропов А.П. Мотиваційна спрямованість особистості моряка як одна з детермінант переживання психічних станів/ А.П. Антропов // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Т.11. – Вип.13. – Київ, 2014. – С. 37–43

4. Антропов А.П. Эмоциональные реакции как один из факторов психических состояний личности / А.П.Антропов// Science and Education a

New Dimension. Pedagogy and Psychology, 11 (10), Issue:20. – Budapest, 2014. –
C. 107–110.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та результати емпіричного дослідження проблеми детермінованих переживань емоційних психічних станів офіцерів та рядових морського судна.

1. Теоретично встановлено, що психічний стан визначається як самостійна, цілісна, різна за інтенсивністю та тривалістю форма психічних явищ, які утворюють фон психічної діяльності особистості, відображають її функціональні можливості в певний період часу та реалізують функцію врівноваженості людини як особистості та її організму із оточуючим середовищем. На основі аналізу літературних джерел теоретично визначено детермінанти (зовнішні і внутрішні), що зумовлюють переживання психічних станів моряками; вивчено та окреслено коло психічних станів, які переживають моряки під час довготривалого рейсу: функціональні (самопочуття, настрої, активність) та емоційні (самотність, тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність).

2. Підбір психодіагностичного інструментарію, спрямованого на діагностування емоційних психічних станів та властивостей особистості, вивчення детермінант переживання психічних станів моряками надав можливість емпіричним шляхом дослідити психологічні особливості особистості, які детермінують переживання психічних станів моряками під час довготривалого плавання: типологічні властивості; характеристики емоційної сфери; емоційний інтелект; мотиваційна спрямованість.

3. Кореляційний аналіз дозволив установити характер співвідношення показників емоційних та функціональних психічних станів моряків; психічних станів і показників екстраверсії-інтроверсії, нейротизму, типів емоційних реакцій, динамічних характеристик емоційності та емоційних бар'єрів у спілкуванні, показників емоційного інтелекту та мотиваційних тенденцій особистості; показників психічних станів та стажу роботи. У результаті факторного аналізу показників виокремлено і описано трьохфакторну модель психічних явищ, що вивчаються: 1) «Упевненість у

собі. Спокій. Розуміння емоцій і управління ними»; 2) «Ригідність. Інтроверсія. Фрустрація»; 3) «Прагнення до життєзабезпечення. Агресивність».

За якісно-кількісним поєднанням показників емоційних психічних станів та психологічних особливостей особистості виокремлено групи: за критерієм сполучення екстраверсії-інтроверсії та нейротизму, за типом емоційних реакцій, за критерієм негативного впливу емоцій на ефективність діяльності прояву емоційних бар'єрів у спілкуванні, за рівнем емоційного інтелекту, за типом мотиваційної спрямованості особистості. У представників усіх груп виявлені й описані: рівень переживання самотності, рівні функціональних станів – самопочуття, активності, настрою; стану континуумів «спокій-тривожність», «енергійність-утома», «піднесеність-пригніченість», «упевненість у собі-безпорадність»; рівні прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Виявлені та описані значущі відмінності за показниками досліджуваних станів. Доведено, що стаж роботи є однією із найважливіших детермінант переживання психічних станів моряками. Встановлено, що офіцери зі стажем роботи 18-60 місяців продемонстрували менш сприятливі показники самопочуття й активності на тлі позитивних психічних емоційних станів, ніж офіцери зі стажем роботи понад 60 місяців. Останні характеризуються більш складними проявами психоемоційних станів, і при цьому високим рівнем активності. У рядових стан активності не відрізняється залежно від стажу роботи. Глибокі переживання самотності виявлено в рядових із стажем роботи менше ніж 18 місяців і понад 60 місяців. Рядові зі стажем роботи понад 60 місяців відрізняються високим рівнем стану агресивності.

4.В результаті експериментальної роботи з апробації розробленої корекційної програми встановлено, що її застосування сприяє виникненню змін у проявах психічних станів рядових і офіцерів з різним стажем роботи. Головними чинниками, що зумовлюють переживання психічних емоційних станів офіцерами зі стажем роботи 18-60 місяців стала демонстрація серед

членів екіпажу прояву саморегуляції і самоконтролю, як підтвердження самостійності, свого стажу роботи в морі, затвердження статусного положення та виникнення побоювання стати знярядям маніпуляції собою. Важливим чинником переживань офіцерів групи зі стажем роботи більше ніж 60 місяців виявилася деяка стриманість, яка характеризується наявністю великого стажу роботи та побоювання втратити авторитет у очах підлеглих. Переживання психічних станів рядовими зі стажем роботи менше ніж 18 місяців характеризуються інформаційною обізнаністю та поступовим зростанням професійної упевненості у своїх силах. Важливим чинником переживання психічних станів рядових зі стажем роботи 18-60 місяців стала належність мотивації, підкріпленої агресивністю, що сприяє «боротьбі» моряків даної групи за свій соціальний статус серед членів екіпажу. Чинниками переживань психічних станів рядових зі стажем роботи більше ніж 60 місяців є досвідченість, упевненість у собі, компетентність, уміння регулювати емоції, професіоналізм, відчуття «сили» свого професійного стажу.

5. Розроблена програма корекції і профілактики психічних станів офіцерів і рядових з різним стажем роботи сприяє стабільності їх взаємодії з оточуючими, врахуванню особливостей впливу зовнішніх та внутрішніх детермінант, стриманої демонстрації навколишнім своїх переживань та стабільності у взаємодії.

Перспективами розробки зазначеної проблеми є вивчення об'єктивних даних психічних станів моряків під час рейсу. Перспективним також убачається вивчення психічних станів моряків у співвідношенні з комплексним сполученням психічних властивостей особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / Абабков В. А., Пере М. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека/ Лев Михайлович Аболин – Казань: изд-во Казанского университета, 1987.-262 с.
3. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, есе психологические механизмы и пути повышения: дис.доктора психологических наук: 19.00.01/ Лев Михайлович Аболин – Казань, 1988.- 418 с.
4. Абульханова - Славская К.А. Стратегии жизни/ Ксения Александровна Абульханова – М.: Мысль, 1991.- 299с.
5. Аверьянов А.Г. Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности (на материале баскетбола) [Текст] : Автореф. дис... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Аверьянов Александр Геннадьевич ; Ленинградский гос. ун-т. - Л., 1990. - 16 с.
6. Алексеева Е.М. Влияние личностных смыслов и смысловых установок на психические состояния: автореф.дис. на здобуття ступеня кандидата психол.наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологи»/ Алексеева Екатерина Михайловна,- Казань, 2007.- 23с.
7. Алфимова М.В. Генные основы темперамента и личности/ М.В.Алфимова, В.И.Трубников//Вопросы психологии. – 2000,№2. – С.128-139.
8. Алфимова М.В. Психогенетика агрессивности. / М.В.Алфимова, В.И.Трубников // Вопросы психологии. – 2000, №6. – С.112- 121.
9. Ананьев А.М. Визуальная психодиагностика состояний человека./ Антон Михайлович Ананьев.: Матеріали другої Української науково-методичної конференції (Одеса,21-23 вересня 1993 р.) – Одеса, 1994. – 66с.
10. Ананьев А.М. Некоторые подходы к визуальной оценке состояний субъекта: исторический аспект. [Сучасна психологія в ціннісному вимірі] /

Антон Михайлович Ананьев.: матеріали III міжнародних Костюковських читань 20-22 грудня 1994 р. – К., 1994. – Т.1. – С.11-12.

11. Ананьев А.М. Психічні стани моряків із різним досвідом роботи. / Антон Михайлович Ананьев : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2014. – Том. 11. – Вип. 11. – Ч.1. – 488 с.

12. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б.Г.Ананьев— Акад. пед. наук СССР. — [Труды действительных членов и членов-корреспондентов Акад. пед. наук СССР] - Т. 1 / [под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова ; сост. В. П. Лисенкова]. — М.: Педагогика — 1980. — 229 с.

13. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализации: Материалы III междунар. научной конф., 18—19 октября 2006 года [Л. С. Выготский и современная культурно-историческая психология: проблемы онтогенеза морального сознания и поведения / [Науч. ред. А.А. Лытко, И.В. Сильченко]. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины- 2006.- С. 128-131.

14. Анікеєнко, М. І. Погляд на проблему формування й підвищення рівня емоційної стійкості співробітників підрозділу громадської безпеки МВС України / М. І. Анікеєнко // Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України : матеріали наук.-практ. конф., 4 груд. 2009. – Х., 2009. – С. 127.

15. Анохин П.К. Эмоции //Психология эмоций. 2-е изд. /Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. -М.: Изд-во Московского университета, 1993. С.181-187.

16. Аракелов Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности/ Г.Г.Аракелов, Н.Е.Лысенко, Е.К.Шотт // Психологический журнал. -1997. Т. 18. - №2. - С. 102 -113.

17. Аристотель. О душе / [Пер.П.С.Попова]. М.: Соцэкгиз,1937. - 188 с.

18. Асмолов А.Г. Психология личности/А.Г.Асмолов.- М.: Смысл, 2001-415с.

19. Барабанщиков В.А. Военная психология и педагогика / В.А.Барабанщиков. — М.: Воениздат, 1986. С.9.

20. Белокобыльский Н.Д. Психотерапия и психопрофилактика невротических нарушений у рыбаков в условиях межрейсового профилактория: автореф.дисс. на соискание степени канд. медицинских наук: спец. 14.00.18 «Психиатрия»/ Белокобыльский Николай Дмитриевич.- Томск, 1993.-18с.
21. Береговой Г.Т. К проблеме оценки и прогнозирования качества деятельности оператора по характеристикам его состояния. / Г.Т.Береговой, В.К.Крылов, Н.В.Крылова, Б.Ф.Ломов, Л.С.Хачатурьянц. // Вопросы психологии. – 1974, № 5. – С.
22. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л.Берковиц.- М., 2001.- 512с.
23. Бирголя Е.И. Психологические возможности медико-психологического обследования военнослужащих методами ВРТ Е.И.Бирголя, В.М.Крук //Материалы 11 международной конференции по БРТ, ч.1. 2006. — 80с.
- 24.Блейлер Э. Аффективность, внушаемость и паранойя./ Э.Блейлер.- Одесса, 1929. - С.14.
25. Богданов Р.Б. Центральная гемодинамика и психоэмоциональное состояние российских моряков при работе на судах иностранных компаний: дисс.... кандидата биологич. наук :03.03.01/ Богданов Роман Борисович.- Архнгельск.,2011.- 123 с.
26. Бодалев А.А. Личность и общение./ А.А.Бодалев. - М.: Изд-во МГУ, 1984.- 272 с.
27. Бодалев А.А. Психология о личности./ А.А.Бодалев.- М.: Изд-во МГУ, 1988. – 319с.
- 28.Бодров В.А. Психофизиологические проблемы профессиональной надежности человека оператора / В.А.Бодров. //Психологические проблемы профессиональной деятельности. - М.: Наука, 1991. — С.111-120.
- 29.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / Виктор Васильевич Бойко. – М: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996. – 472 с.

30. Броневицкий Г.А. Психология военных моряков: психические состояния / Г.А. Броневицкий. — СПб.: Издательство «Образование — Культура», 2002. — 317 с.
31. Броневицкий Г.А. Психология управления психическими состояниями моряков: автореф. дис.. на соискание степени доктора психологических наук: спец. 20.02.02 «Военная педагогика и военная психология»/ Г.А.Броневицкий.- Санкт-Петербург, 2002.- 46 с.
32. Брушлинский А.В. О категориях «непрерывное и прерывное», «качество и количество» в психологии/ А.В.Брушлинский // Категории материалистической диалектики в психологии / Под ред. Л.И.Анцыферовой.М.,1988
33. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья вторая)/ Андрей Владимирович Брушлинский // Психологический журнал. — Т 13. — 1992. — № 6. - с. 3-12
34. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: автореф.дис.на здобуття наук, ступеня кандидата психол. наук: спец. 19.00.01 « Загальна психологія, історія психології»/ О.А.Будницька,- Київ, 2001.- 21 с.
35. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: [учебник для вузов] / Леонід Фокович Бурлачук. — СПб.: Питер, 2003. — 352 с.
36. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций. / Л. Ф. Бурлачук, Е.Ю.Коржова.[Учебное пособие.] — М.: Российское педагогическое агентство, 1998. — 263 с.
37. Вареник В.В. Інженерно-психологічне забезпечення професійного відбору до державної пожежної охорони України: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.03 / Вареник Володимир Володимирович. — К., 2001. — 216 с.
38. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. — М.: Изд-во Моск.ун-та., 1984. — 200с.

39. Великий тлумачний словник української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел.–К., Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.
40. Видюк Ю.Н. Психические состояния курсантов образовательных учреждений пограничного профиля в ходе учебного процесса и методы их оптимизации: дис. ... кандидата психол.наук: 19.00.01/ Видюк Юлия Николаевна. – М.,2009. – 152с.
41. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / Витис Казиса Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – 142 с.
42. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально – трудных жизненных ситуаций / Л.В.Виноградова// Психологический журнал. – Т 25., 2004. – № 6. – с.21 – 28.
43. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: [монографія] / О. І. Власова – К. : Видавничо-поліграфічний центр “Київський університет”, 2005. – 308 с.
44. Волженцева І.В. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу: автореф. дис... на здобуття наук, ступеня канд.. психол.наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І.В. Волженцева. – Київ, 2006. – 24с.
45. Выготский Л.С. История развития высших психических функций. / Л.С.Выготский – М.: Педагогика, 1983. ; Т.1. - 487с. ;Т.3.- С.6.
46. Выготский Л.С. Учение об эмоциях. Собр.соч. в 6 т. / Л.С.Выготский – М.: Педагогика, 1984. – С. 90-308.
47. Вяткин Б.А. О системном анализе психических состояний / Б.А.Вяткин, Л.Я.Дорфман //Новые исследования в психологии. – М.:Педагогика, 1987, №1, – С. 3-7.
48. Габдреева Г.Ш. Взаимосвязь психических состояний и когнитивных процессов в системе саморегуляции жизнедеятельности субъекта / Гюзель Шаукатовна Габдреева, Марк Геннадьевич Юсупов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - №4(39). - 2012. - С.253-258.

49. Ганзен В.А. Описание психических состояний / В.А.Ганзен, В.Н.Юрченко // Психические состояния / Сост. Л.В. Куликов. С.-Пб.: Питер, 2000. — С.60-72.
50. Ганзен В.А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека / В.А.Ганзен, В.Н.Юрченко // Психические состояния. — Л., 1981, Вып.10.- С.6-16.
51. Гилева К.В. Психологические условия коррекции посттравматических стрессовых состояний личности: дис. ...канд.психол.наук: 19.00.01/ Гилева Кристина Викторовна. —Новосибирск, 2004. —236 с.
52. Григорьева В.Н. Способ оценки эмоционального состояния человека / [Электронный ресурс]. /В.Н. Григорьева, А.Ш. Тхостов / — Режим доступа: <http://elibrary.ru/item.asp?id=9597922> — Назва з титул.екрану
53. Гримак Л.П. Теоретические и экспериментальные методы управления психическими состояниями человека/ Л.П.Гримак, Л.Г.Дикая. // Вопросы кибернетики: Психические состояния и эффективность деятельности. — М.: Наука, 1983. — С.28-54.
54. Гула Н.В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: автореф. дис.. на здобуття наук, ступеня канд.. психол.наук: спец.19.00.07 « Педагогічна та вікова психологія» / Н.В.Гула. — Нац. пед.. ун-т імені М.П.Драгоманова — Київ, 2014. — 22 с.
55. Даниленко А.А. Психологические основы управления на морском транспорте [Учебник] / А.А.Даниленко — СПб:изд-во Санкт-Петербургского института истории РАН «Нестор История».- 2004.-395с.
56. Декарт Р. Сочинения в 2-х томах. / Рене Декарт / Т.1—М.: Мысль. — 1989. — С.499
57. Деревянко С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. / С.П.Деревянко [Соціальна психологія]- №1 (27).- Київ, 2008.- С.96-104

58. Деркач А.А. Саморегуляция отрицательных психических состояний государственных служащих / А.А.Деркач, А.Е.Константинов—М.: РАГС, 2007. – С.140.
59. Дикая Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния. / Л.Г.Дикая, В.В.Семикин, В.И.Щедров // Психологический журнал. –Т.15. – №6. – 1994. – С.28-37.
60. Джемс У. Личность. / У.Джемс // Психология самосознания. Хрестоматия.[Ред.-сост. Д.Я.Райгородский] – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2000. – С.7- 96.
61. Добрынин Н.Ф. О значимости получаемых учащимися знаний. / Н.Ф.Добрынин // Вопросы психологии —№ 1. —М., 1960. — С. 42-50
62. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Б.И.Додонов. — М., М., Политиздат, 1978. М., Политиздат, 1978. —272 с .
63. Доскин В.А.Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А.Доскин , Н.А.Лаврентьев, М.П.Мирошников, В.Б.Шарай. // Вопросы психологии – 1973 – № 6.
64. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности./ О.П.Елисеев. – СПб.: Питер, 2001.– 560 с.
65. Еникеев М.И. Общая психология. / М.И.Еникеев – М.: Астрель, 2000. – 400 с.
66. Ерилова В.А. Способы оптимизации функциональных состояний на разных стадиях профессионального развития //Материалы НПК 3 всероссийского форума «Здоровье нации», т.3, ч.2, М.: МГУ, 2007. — С.200.
67. Заворотных Е.Н. Социально-психологические детерминации одиночества как субъективного переживания // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. №12 (91): Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения): Научный журнал. - СПб., 2009. - С. 26-30.

68. Залевский Г.В. Психическая ригидность – флексибельность как акмеологический инвариант профессионализма / Г.В. Залевский // Сибирский психологический журнал. - № 22. Томск, 2005. – С. 146-149.
69. Заракоский Т.М. Функциональные состояния оператора. /Т.М.Заракоский, Б.А.Королев [Введение в эргономику.],[Под ред.В.П. Зинченко В.П.], М.: 1980. - С. 94-102.
70. Зимняя И.А. Педагогическая психология. / И.А.Зимняя – М.: Логос, 2003. – С.43.
71. Зинченко В.П. Психологический словарь./ В.П.Зинченко, Б.Г.Мещеряков. – М.: Астрель, 2004. – 480 с.
72. Иванников В.А. Произвольные процессы и проблемы воли. / Вячеслав Андреевич Иванников // Вестник МГУ., сер.14: Психология. – М.: МГУ, 1986. –№2–С. 18-29
73. Иващенко С.А. Изучение индивидуально-психологических особенностей спасателей МЧС России: дис....кандидата психол. наук: 19.00.04/ Иващенко Светлана Анатольевна. – Санкт-Петербург, 2003. – 192 с.
74. Ігумнова О.Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: автореф. дис...кандидата психол.наук: 19.00.07 / « Вікова та педагогічна психологія» / Ігумнова Ольга Борисівна — Острозький національний університет «Острозька Академія», 2014. –20 с.
75. Изард К.Э. Психология эмоций. / К.Э.Изард (Перевод с англ.) – СПб.: Питер, 1999. - 464 с.
76. Изюмова С.А. Два вида мнемических способностей и их связь с двумя психофизиологическими симптокомплексами. / С.А.Изюмова. – Пермь, 1988. – С.77-78.
77. Илюхина В. А. Комплексный подход к изучению адаптивных системных реакций и функциональных состояний человека. Сообщение 1. Временной фактор в формировании субкомплексов системных физиологических показателей динамики функциональных состояний и аппаратурное

- обеспечение исследований / В.А.Илюхина, С.Г.Данько // Физиология человека. 1986. – № 1. – С. 25-37
78. Ильин Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема./ Е.П.Ильин // Психологический журнал. – Т.2. – № 5. – 1981.- С.35-41
79. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека./ Евгений Петрович Ильин — СПб., Питер, 2005. – 412 с.
80. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. – М.: Наука, 1978. – С.325-346
81. Ильин Е.П. Эмоции и чувства/ Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
82. Ильницкий К. Морской выбор Украины / К.Ильницкий // Зеркало недели. — № 48. — 16 декабря 2006 г.
83. Истомина О.А. Пространственно- временные компоненты образа мира моряков в длительном рейсе: дисс...кандидата психол.наук : 19.00.03 / Истомина Олеся Александровна. — Владивосток, 2005. — 199 с.
84. Йолов Т. Экстремальные ситуации и ситуативные особенности поведения личности / Т. Йолов // Психология личности в социалистическом обществе: личность и ее жизненный путь [Ред. Б.Ф.Ломов, К.А.Абульханова -Славская] – М. : Наука, 1990. – С.171-182
85. Калимуллина И.Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе: дисс...кандидата психол.наук : 19.00.01 / Калимуллина Иниза Рафаиловна — Казань. — 2008— 162 с.
86. Караван А.В. Формирование положительных психических состояний у курсантов военно-учебных заведений средствами физической подготовки и спорта: автореферат дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.04: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной культуры»/ А.В.Караван. – СПб.: ВИФК, 2003. – 24 с.

87. Карманов А.А. Методика диагностики основных параметров психического состояния тестом Люшера / [Электронный ресурс] / А.А. Карманов. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/karmanov/> - Назва з титул. екрану
88. Картавая Е.С. Специфика структуры психического выгорания в профессиях субъект-субъектного и субъект-объектного типа: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.03 / Екатерина Сергеевна Картавая. – Ярославль, 2009. – 220 с.
89. Киршбаум Э.И. Психические состояния. / Э.И.Киршбаум, А.И.Еремеева. – Владивосток, 1990. – С.34.
90. Киселев Ю.Я. К методологии исследования психических состояний у спортсменов. / Ю.Я.Киселев. – Ереван, 1987. – С.4-6.
91. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А.Китаев-Смык – М.: Наука, 1983. – 368 с.
92. Ковалев А.Г. Эмоции и чувства в жизни человека. / А.Г.Ковалев, В.Н.Куликов — Иваново: Ивановский гос. университет, 1997. – 152 с.
93. Ковалев А.Г. Психология личности. / А.Г.Ковалев — М.: Просвещение, 1970. – 391 с.
94. Кон И.С. Психология самосознания. / И.С.Кон // Психология самосознания. Хрестоматия. [Ред. - сост. Д.Я.Райгородский] – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2000. – С.97–123
95. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. –1995. – № 1. – С. 5-12.
96. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / Олег Александрович Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. - № 2. – С. 128-135.
97. Королюк Н.И. Психическая саморегуляция как средство повышения успешности учебной деятельности курсанта: дис. кандидата психол.наук: 19.00.14. / Королюк Николай Петрович . – М., 1994. – 175 с.

98. Корчагина С. Г. Психология одиночества [учебное пособие]/ С.Г.Корчагина - М. : Московский психолого-социальный институт, 2008. – 228 с.
99. Костров А.Н. Психологическое обеспечение безопасности службы моряков-подводников: дис....кандидата психол.наук: 19.00.03/ Костров Александр Николаевич. – М.,2003. –235 с.
100. К проблеме оценки и прогнозирования качества деятельности оператора по характеристикам его состояния [Береговой Г. Т., Крылов В. К., Крылова Н. В., Ломов Б. Ф., Хачатурьянц Л.С.] : Вопросы психологии. 1974. — № 5. — С.67-70.
101. Краткий психологический словарь [Сост. Л.А. Карпенко] – Москва: Политиздат, 1985. – 431 с.
102. Кузнецов О.І. Структура психічних станів студентів у різних умовах навчальної діяльності / О.І.Кузнецов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди / Харк. нац. пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків: ХНПУ, 20014. Психологія, Вип. 49. – С.69-79
103. Куликов Л.В. Психология настроения./ Л.В.Куликов – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1997.
104. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях/ В.И.Лебедев. —М.: Политиздат. — 1989. — 304 с.
105. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний / Н.Д.Левитов// Вопросы психологи.- 1955.-№2.- С.16-26
- 106.Левитов Н.Д. Психические состояния персеверации и ригидности/ Н.Д.Левитов // Вопросы психологи.-1971.- №5. С.133-141
- 107.Левитов Н.Д. О психических состояниях./ Н.Д.Левитов — М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
108. Левкин В.Е. Психические состояния и общее состояние человека/ Вадим Евгеньевич Левкин (из серии «Аспекты философии психологии») : сборник статей «Человек в зеркалах гуманитарного познания». —Тюмень.: Издательство «Вектор. Бук», 2002. — С.61-76

109. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Управление психическими состояниями. / А.Б.Леонова, А.С.Кузнецова – М.: Смысл, 2007. — 312 с.
110. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. / А.Б.Леонова . – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 200 с.
111. Леонова А.Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний. /А. Б. Леонова // Психологический журнал. –1988. – Т. 10. –№ 3.– С. 43-52.
112. Леонтьев А.Н. Восприятие и деятельность./ А.Н.Леонтьев— М.: Просвещение, 1959. — С.168.
113. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность./ А.Н.Леонтьев. — М., Политиздат, 1975. —304 с.
114. Лідерство у судновому екіпажі : навчальний посібник / [Олена Валиславівна Костиця, Валерій Павлович Топалов, Леонард Арсеньович Позолотін, Володимир Гергійович Торський]. – Одеса: Атропринт, 2011. – 127с.
115. Линдсли Д. Эмоции. / Д.Линдсли [Под ред. С.С. Стивенса]. М., 1960, т.1. – С.629– 684.
116. Ломов Б.Ф. Вопросы общей, инженерной и педагогической психологии./ Борис Федорович Ломов – М.: Педагогика, 1991. – 296 с.
117. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. / Борис Федорович Ломов – М.: Наука, 1984. – 446 с.
118. Ломов Б.Ф. О системном подходе в психологии. / Борис Федорович Ломов // Вопросы психологии. 1975,- № 2,- С. 31-45.
119. Лыдокова Г.М. Динамика негативных психических состояний студентов СПУЗ в ситуации учебной деятельности с неопределенным исходом: дис. ... канд.психол.наук: 19.00.01/ Лыдокова Галия Михайловна. – Казань, 2000. – 196с.
120. Лысенко Ю.Н. Пути оптимизации психических состояний субъектов образовательного процесса : материалы XXI межвузовской НПК

профессорско-преподавательского состава. – № 21, часть 5, книга 1. – Калининград, 2007. – С. 61-66.

121. Лысенко Ю.Н. Психические состояния субъектов учебного процесса в образовательном учреждении ФСБ России пограничного профиля и их влияние на продуктивность учебно-педагогического взаимодействия. / Ю.Н.Лысенко // Труды Академии. 2007. № 43. - С. 239-248.

122. Лысенко Ю.Н. Психические состояния курсантов образовательного учреждения пограничного профиля: причинная обусловленность, динамика . / Ю.Н.Лысенко // Вестник МГОУ. 2008. №4. - С.70-78.

123. Майерс Д. Социальная психология. / Д.Майерс. – СПб., 2000. - 76с.

124. Маклаков А.Г. Общая психология. / А.Г.Маклаков. – СПб., издательство: Питер, 2001. – 592с.

125. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. // Психол. Журн. 2001. -Т. 22. -№1. - С. 16-24.

126. Максименко С.Д. Загальна психологія / Сергій Дмитрович Максименко, Валентин Олександрович Соловієнко . – К.: МАУП, 2000. – 256 с.

127. Макух О.І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф.дис...на здобуття наук, ступеня канд.. психол.наук: спец. 19.00.07 « Педагогічна та вікова психологія». / О.І.Макух. – Київ, 2009. – 23 с.

128. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность. / В.Л.Марищук // Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда. – Л., 1974., – № 4.1. Гл. III. – С. 87-95.

129. Маслова О.В. Базовые убеждения личности как ресурс межкультурной адаптации // Вестник Российского университета дружбы народов, серии «Психология и педагогика». М., 2011. - № 3. - С. 12-21.

130. Маслова О.В. Особенности адаптации к новой социокультурной среде студентов из Латинской Америки и Анголы. // Вестник Российского

университета дружбы народов, серии «Психология и педагогика». М., 2007.- №2. -С. 83-91

131. Матова А. А. Комплексное исследование психических состояний человека в индивидуальной и групповой деятельности. / А.А.Матова // Вопросы психологии., 1973., №4. – с. 42-52.

132. Матова М. А. Анализ изменений почерка как показатель функционального состояния человека. / М.А.Матова // Новые исследования в психологии. М., 1974., № 2. – С. 26-28.

133.Махнач А.В. К проблеме соотнесения динамических психических состояний и стабильных свойств личности /А.В.Махнач // Психологический журнал. Т. 16. – №3. – 1995. – С.35- 43.

134. Махнач А.В. Личностные детерминанты динамики психических состояний в экстремальных условиях.: автореф. дисс. на соискание степени кандидата психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология. Психология личности»/ А.В.Махнач. – М., 1993. – 26 с.

135. Медведская Т.С. Специфика активности личности как показателя адаптации к инокультурной среде. / Т.С.Медведская. // Адаптация и саморегуляция личности : материалы Международной научно-практической конференции. М.: Изд-во: РУДН, 2010. – С. 211-215.

136. Мельникова Н.Н. Процесс социально-психологической адаптации. Подходы к изучению. / Н.Н.Мельникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология: сб. научных трудов / Под ред. Н.А. Батурина. – Челябинск: Изд-во: ЮрУрГУ, 1998. –Т. 1. - С. 31-49.

137. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / Вольф Соломонович Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.

138.Методика самооценки эмоциональных состояний (А.Уэссман и Д.Рикс) / // Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. –СПб., 2004. – С.94-96.

139. Мальчиков А.В. Опыт исследования групповых психических состояний. / А.В.Мальчиков, Д.Д.Аршук – Л., 1989. – С. 32-46.

140. Марищук В.Л. Функциональные состояния и работоспособность. / В.Л.Марищук // Методология исследований по психологии труда и инженерной психологии. 4.1 – Л.: ЛГУ, 1974. – С.87-95.
141. Мирзиев И.Х. Особенности саморегуляции отрицательных психических состояний в обыденной жизнедеятельности субъекта: дис... кандидата психол. наук: 19.00.01 / Мирзиев Ильшат Хусаинович – Казань, 2002. –194 с.
142. Миронец С.М. Негативні психічні стани та реакції працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації : дис... кандидата психол. наук: 19.00.09 / Сергій Миколайович Миронец . Університет цивільного захисту України. – Х., 2007. – 250 арк.
143. Мясищев В.Н. Психические состояния и отношения человека. / В.Н.Мясищев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им . Бехтерева, СПб., 1996. – №1. – С.8-14.
144. Мясищев В.Н. Психология отношений. /В.Н.Мясищев. – Воронеж: Институт прикладной психологии., 1995. – 556 с.
145. Мясникова Н.В. Половые особенности психомоторных характеристик психических состояний. / Н.В.Мясникова //Материалы НПК 3 Всероссийского форума «Здоровье нации». – Т.3, ч.2. – М.: МГУ, 2007. – С.512.
- 146.Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / Андрей Дмитриевич Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
147. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды / Владимир Дмитриевич Небылицын. – М.: Педагогика, 1990. – 490 с.
148. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности / Владимир Дмитриевич Небылицын; под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. – 688 с.
- 149.Немчин Т.А. Состояния нервно-мышечного напряжения. / Тигран Анатольевич Немчин – Л.: Ленинградский университет, 1983. – 167 с.

- 150.Непопалов В.М. Проблема психических состояний в условиях специальной деятельности . / В.М. Непопалов – Ереван, 1987. – С. 10-12.
151. Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции психических состояний./ Г.С.Никифоров, Ю.И. Филимоненко, А.К. Польшин (Уч. пособие.) – Л., 1986. – 45 с.
- 152.Никифоров Г.С., Филимоненко Ю.И. Индивидуальные особенности психической саморегуляции состояния/ Г.С.Никифоров ,Ю.И. Филимоненко. // Вестник ЛГУ. Серия 6. – 1986. Вып.2. – С. 39-45
- 153.Никорчук Н.В. Современные психологические методы изучения психических состояний / Н.В. Никорчук. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://miapp.ru/sno/poleznoe/school_psychologist/1884-.html- Назва з титул.екрану
- 154.Нилопец М.Н. Психические состояния и деятельность спортсменов. / М.Н.Нилопец . – Ереван, 1987. – С. 12-13.
- 155.Новикова Н.В. Психофизиологические исследования негативных эмоциональных состояний человека: дис. ... кандидата биол.. наук: 19.00.01/ Новикова Наталья Валерьевна . – Ижевск, 1999. – 262 с.
- 156.Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія / Е.Л. Носенко, Н.В.Коврига. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.
- 157.Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние и речь./ Э.Л.Носенко— Киев: Вища школа, 1982 —195 с.
- 158.Носенко Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка/ Э.Л.Носенко// Психологический журнал.1998.-Т.19.-№1- с.16-26
159. Ожегов С.И. Словарь русского языка. / [Под ред.. Н.Ю.Шведовой] . – М.: Рус. яз., 1982.- 812 с.
160. Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. / А.Е.Ольшанникова. – М.: Знание, 1983.- 80 с.

161. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие. / А.А.Осипова – М.: Сфера., 2000 – 509 с.
162. Павлов И.П. Полное собрание сочинений./ И.П.Павлов.: 2-е изд.,Т.3.,Кн.1,2. –М.-Л., 1951, Кн.1.–392с.
163. Павлов И.П. Избранные труды / И.П. Павлов.- М.: АПН СССР, 1951.- 613с.
164. Панов В.И. Психические состояния как объект и предмет психологических исследований . / В.И.Панов // Мир психологии. 1998. - №2. - С.20-35.
165. Петров И.Г. Парадоксы состояния как реальности и понятия: О психическом состоянии. / И.Г.Петров //Мир психологии. 1998. № 2. – С. 8-20.
166. Петровский А.В. Основы теоретической психологии: Учебное пособие / А.В.Петровский, М.Г.Ярошевский.– М.:ИНФРА-М, 1998. – 528 с.
167. Платон. Собрание сочинений в 4-х томах. / Платон.- Т.2 [Общ.ред. А.Ф.Лосева, В.Ф.Асмуса, Л.А.Тако-Годи. –М.:Мысль, 1993. – 523 с.
168. Платонов К.К. Структура и развитие личности . / Константин Константинович Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255с.
169. Позолотин А.А. Конвенция ПДНВ-78 (с поправками). Кодекс ПДНВ-95. Основные положения и комментарии / А.А.Позолотин, В.Г.Торский . – Одесса, Астропринт, 2009. – 167с.
170. Пристав О.В. Формирование и поддержание психического состояния курсантов военно-транспортного университета железнодорожных войск физическими упражнениями и ментальным тренингом: дис. ...кандидата психол.наук: 13.00.04/ Пристав Оксана Викторовна. – Санкт-Петербург, 2005. – 170 с.
171. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности : личностный аспект: дис. ... доктора психол.наук: 19.00.13/ Прихожан Анна Михайловна. – Москва, 1996. – 307 с.

172. Прохоров А.О. Интегрирующая функция психических состояний / Александр Октябрьнович Прохоров // Психологический журнал. — Т.15. — № 3. — 1994. — С. 136-145.
173. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. / Александр Октябрьнович Прохоров. — М.: Институт психологии РАН, 1998. — 152с.
174. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменологические механизмы, закономерности регуляции учебной деятельности, эффективность. / Александр Октябрьнович Прохоров — М. Изд-во ПЕР СЭ, 2005. — С. 45, 104, 260, 318.
175. Прохоров А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности / Александр Октябрьнович Прохоров. — Самара, 1991. — 113с.
176. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. / Александр Октябрьнович Прохоров — М.: Изд-во ИП РАН, 2009. — 352 с.
177. Прохоров А.О. Повседневное трансное состояние. / Александр Октябрьнович Прохоров, М.Г. Юсупов. — М.: Изд-во ИП РАН, 2013. — 176 с.
178. Психические состояния. / [Под ред. Альберта Александровича Крылова] — (Экспер. и прикл. психология) — Вып. 10. — Л., 1981 — С.28-42
179. Психические состояния. Хрестоматия. / [Сост. Леонид Васильевич Куликов]. СПб.-Москва-Харьков-Минск. — 2000.- 506с.
180. Психические состояния и эффективность деятельности / [Сост. Юрий Михайлович Забродин]. М.: Наука. — 1983. — С.34.
181. Психогении в экстремальных условиях. / [Ю.А.Александровский, О.С.Лобанов, Л.И.Спивак, Б.П. Щукин] - М.: Медицина, 1991.- 96с.
182. Психологический словарь / [под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова]. — 2-е изд. — М.: Педагогика Пресс, 1997. — 324с.
183. Психология. (Словарь) / [Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Политиздат, 1990.- 494 с.
184. Психология личности в трудах отечественных психологов / [сост. Л.В.Куликов]. — СПб.: изд-во «Питер», 2000.- 480с.

185. Психология психических состояний : сб. статей [под ред. А. О. Прохорова]. – Казань, 1999. – Вып. 2. – 324 с.
186. Психология экстремальных ситуаций [под общей ред. Ю.С.Шойгу] — М.: Смысл, 2007- 320с.
187. Пономаренко В.А. Психология духовности. / В.А.Пономаренко. – М.: Магистр, 1998. - 163 с.
188. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / [под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова]. – СПб.: РЕЧЬ, 2003. – 448 с.
189. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие [Под ред. проф. А. О. Прохорова]. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.
190. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / [ред. и сост. Райгородский Д.Я.] – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 668 с.
191. Рачковская Н.А. Психологические механизмы управления эмоциональным состоянием человека. / Н.А.Рачковская //Вестник МГОУ. 2008. №4. – С. 12-17.
192. Редько Н. Г. Зависимость динамики психовегетативных показателей от темперамента пациентов и особенности организации сеансов биоуправления. Н.Г.Редько // Бюллетень сибирской медицины. 2010. № 2. – С. 125 –128.
193. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. / Я.Рейковский. – М.: Прогресс, 1980. – 392 с.
194. Родионов И.Б. Теория систем и системный анализ. / И.Б.Родионов / [Электронный ресурс] / Курс лекций. – Режим доступа : <http://eidos.ru/journal/1998/0781.htm>
195. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. / С.Л.Рубинштейн. – М. : Изд-во АН СССР, 1957 – 328 с.
196. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. – 713 с.

197. Рябова М.Г. Проблема саморегуляции в процессе принятия решений при неблагоприятных психических состояниях/ М.Г.Рябова //Материалы НПК 3-го Всероссийского форума «Здоровье нации», т.3, ч.2, М.: МГУ, 2007.—436с.
198. Санникова О. П. Детерминационные тенденции эмоциональности / О. П. Санникова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : научное издание / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - К. : НПУ, 2009. - Вип. 26 (50), Ч. 1 : До 175-річчя НПУ ім. М. П. Драгоманова. - С. 114-123
- 199.Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности / Ольга Павловна Санникова. —Одесса: Хорс,1995.-334с.
200. Санникова О.П. Эмоциональные явления: состояние и свойства / О. П. Санникова // Наука і освіта.Одеса. - 2009. - № 6. - С. 4-7
201. Санникова О. П. Пролонгированный подход к исследованию детерминационных процессов / О. П. Санникова // Наука і освіта. - 2007. - № 8/9. - С. 156-162.
202. Санникова О.П. Феноменология личности: Избранные психологические труды / Ольга Павловна Санникова. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.
203. Сарджвеладзе Н.И. Самоотношение личности. / Н.И.Сарджвеладзе. // Психология самосознания. Хрестоматия.[Ред.-сост. Д.Я.Райгородский] – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2000. – С.174-207
204. Сафонов В.К. Психическое состояния // Психология: Учебник/ В.К.Сафонов [Под ред. А.А.Крылова]. М., 2004. — С.34.
205. Свешникова Н.О. Психические состояния человека в политической жизни: автореф. дис. на соискание наук, степени канд психол. наук: спец. 19.00.12 «Политическая психология» / Наталья Олеговна Свешникова. – Санкт-Петербург, 1998.-20 с.
206. Сельченко К.В. Психология экстремальных ситуаций./ К.В.Сельченко — М.: Изд-во АСТ, 2000.— 480 с.

207. Семиченко В.А. Психические состояния/ В.А.Семиченко. –К.:Магістр-S,1998. –208с.
208. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения / И.М. Сеченов. – М., 1947. – 645 с.
209. Сеченов И.М. К вопросу о влиянии раздражения чувствующих нервов на мышечную работу человека. / И.М.Сеченов //Избранные труды. М., 1935. – С.42.
210. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии./ Е.В.Сидоренко – СПб.: Речь, 2003. – 350с.
211. Скорова О.И. Психологические аспекты одиночества / [Электронный ресурс] / О.И. Скорова. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2892.htm>
212. Славнова Т.О. Оптимизация саморегуляции психических состояний сотрудников органов внутренних дел: дис. .канд.психол.наук : 19.00.01/ М., 2003. –210с.
213. Слободчиков И.М. Статья современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. - №3. – С. 27-34.
214. Словарь психолога-практика / [авт.-сост. С.Ю.Головин] - 2-е изд., переработ. и доп. – Мн.: Харвест, 2005. – 976с.
215. Смирнов Д.А. Смена деятельности как средство оптимизации функционального состояния. / Д.А.Смирнов [Сборник материалов 15 международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых] – М.: МГУ, 2008. – С.213-216.
- 216.Соснов Э.К. Влияние человеческого фактора на безопасность судоходства. / Э.К.Соснов.[Пособие для лиц, ответственных за безопасность судоходства, руководителей судоходных компаний, капитанов портов, командного состава флота, курсантов морских учебных заведений] . – Одесса, 2007. – 63с.

217. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификации и диагностика : пособие для студентов и учителей / Юлия Ефимовна Сосновикова. – Горький : ГГПИ им.А.М.Горького, 1975. – 118 с.
218. Сосновикова Ю.Е. К сравнительной характеристике психических состояний индивида и масс/ Юлия Ефимовна Сосновикова // Вопросы психологии, 1972. – №2. – С.141-144.
219. Ставицкий К.Р. К вопросу о понимании психических состояний./ К.Р.Ставицкий – Ереван, 1987. – С.38-39
220. Стадніченко С.М. Людський фактор на морі: навчально-методичний посібник / Сергій Михайлович Стадніченко. – Одеса: Астропринт, 2003. – 192с.
221. Стенько Ю.М. Психогигиена моряка. / Ю.М.Стенько–. М.: Медицина, 1981. – 176 с.
222. Степанова С.М. Влияние личностных ценностей на саморегуляцию психических состояний / С.М.Степанова //Материалы НПК 3 всероссийского форума «Здоровье нации», – т.3, ч.2. – М.: МГУ, 2007. – С.444.
223. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Борис Михайлович Теплов. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – 536 с.
224. Теплов Б.М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: избранные психологические труды / Борис Михайлович Теплов; под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 640 с.
225. Тимченко А.В. Проблема психологической готовности военного специалиста к экстремному действию в состоянии эмоционального стресса: Дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Тимченко Александр Владимирович– Харьков, 1998. – 217 с.
226. Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів молодших школярів та їх корекція: автореф. дис... канд..психол.наук: 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С.М.Томчук. – Нац. пед.. ун-т імені М.П.Драгоманова. – К., 2006. – 24с.

227. Томчук С.М. Особливості корекції посттравматичних стресових станів в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.- Наука і освіта, №10, 2014.- С.83-87
228. Томчук С.М., Томчук М.І. Деструктивний вплив інформаційних засобів на емоційно-почуттєву сферу особистості у дошкільному-юнацькому віці.- Наука і освіта, №9, 2014.- С.85-88.
229. Торський В.Г. Управління судновими екіпажами: навчально-практичний посібник./ Володимир Георгійович Торський, Валерій Павлович Топалов. – Одеса:Астропринт, 2011. – 243с.
230. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: дис. канд.. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / Светлана Геннадьевна Трубникова. – М., 1999. – 195 с.
231. Тугушев Р.Х. Оптимизация психических состояний. / Р.Х.Тугушев – М.: Эксмо, 2006. – с.287-290.
232. Уэссман А., Рикс Д. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» // Психологические тесты. Под ред.: КАРЕЛИН А.А. - М., «ВЛАДОС», 1999, Т.1, С.241-244.
233. Уразметова Э.И. Особенности влияния неравновесных психических состояний на ценностную и смысложизненную сферу личности . / Э.И.Уразметова //Материалы НПК 3 всероссийского форума «Здоровье нации», т.3, ч.2. – М.: МГУ, 2007. –С.447.
234. Фетискин Н.П. Системное исследование монотонии в профессиональной деятельности: дис. ... доктора психол.наук: 19.00.03 / Фетискин Николай Петрович . – Кострома, 1993. – 216 с.
235. Фетискин Н.П. Влияние типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы на возникновение состояния монотонии. // Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. –Л., 1972а. – С. 150-154

- 236.Филимоненко Ю.И. Психологическое обеспечение трудовой деятельности. / Ю.И. Филимоненко //Экспериментальная и трудовая психология. 1987. — Вып. 12. — С.126-130.
- 237.Фурман А. В. Ідея професійного методологування: Монографія / Анатолій Васильович Фурман. — Ялта — Тернопіль : Економічна думка, 2008. — 205с.
- 238.Фурман А. В. Методологічне обґрунтування багаторівневості парадигмальних досліджень у соціальній психології / Анатолій Васильович Фурман // Психологія і суспільство. — 2012. — № 4 — С. 78–126.
239. Фурман А. В. Ідея професійного методологування : монографія / А.В. Фурман. — Тернопіль : Економічна думка, 2008. — 205 с.
240. Фурман А. В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект : монографія / А. В. Фурман. — Тернопіль : Астон, 2007. — 164 с.
241. Хамков В. И. Психические состояния, как показатель успешности деятельности человека-оператора при воздействии шума : Дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.03/ Хамков Виктор иванович : Казань, 1999. — 215 с.
242. Хворост М.Ю. Розвиток психологічної стійкості керівників рятувальних підрозділів в умовах професійної діяльності: дис.... кандидата психол.наук: 19.00.09 / Хворост Максим Юрійович. — Харків, 2012. — 228 с.
- 243.Чебыкин А.Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную активность / А.Я.Чебыкин // Психологический журнал. . —1989. — Т.10. — №4 — С. 135-141.
244. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности. Научно-методическое пособие / Алексей Яковлевич Чебыкин. — Одесса: АстроПринт, 1999. — 158 с.
245. Чебыкин А.Я. Генезис эмоциональных особенностей у детей разного возраста и пола / А.Я.Чебыкин, И.В.Мельничук. — Одесса: ЮНЦ АПН Украины, 2004. — С.21-29.

246. Чепелева Н.В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта. / Наталія Василівна Чепелева // Психологічна герменевтика. – К., 2002. С.3–13.
247. Черкашин А.И. Формирование эмоциональной устойчивости специалиста пожарной охраны к воздействию стресс-факторов повышенной интенсивности: дисс.... кандидата психол.наук.: 19.00.01 / Черкашин Андрей Иванович. - Харьков, 1995. – 168 с.
248. Чеснокова И.И. О тенденциях исследования психических состояний личности в советской психологии./ И.И.Чеснокова – М., 1987. – С.19-22.
249. Шадриков В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства./ В.Д.Шадриков– М.: Логос, 2002. –156 с.
250. Шафранская К. Д. Влияние интенсивности и монотонности деятельности на функциональное состояние человека/ К.Д.Шафранская, Т.И. Сытько // Психологическое обеспечение трудовой деятельности. –Л., 1987. – С.69-78
251. Швалб Ю.М.Самотність: соціально - психологічні проблеми / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Київ: Україна. 2001. - 270с.
252. Щербина Ф.А. Особенности формирования защитно-приспособительных реакций организма моряков рыбопромыслового флота в транспортных рейсах различной продолжительности: дисс. ...доктора биолог.наук: 03.00.13 / Щербина Федор Александрович.- Архангельск, университет имени М.В.Ломоносова. –2008. –259 с.
253. Юрченко В.М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини: автореф.ди. на здобуття наук, ступеня доктора психол.наук: спец. 19.00.01 « Загальна психологія, історія психології»/ Вікторія Миколаївна Юрченко. – Київ,2009. – 38 с.
- 254.Юрьев А.И. Психология власти в отечественной политической психологии./ Александр Иванович Юрьев [Конфисагор А.Г. Психология власти] – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб: Питер, 2004.-235 с.
- 255.Якунин В.А. О связи психических состояний и свойств личности./В.А.Якунин — Л., 1981. – Вып.10, – С. 17-23.

256. Aronson E. Social psychology / Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M. – NJ. : Prentice Hall. – 2010. – 456 p.
257. Bordin E. Psychodynamic model of career choice and satisfaction // In D. Brown, L. Brooks (Eds.) Career choice and development. San Francisco, 1984. – 175 p.
258. Cantril H., Hunt W. A. Emotional effects produced by the injection of adrenalin//Amer. J. Psychol., 1932, 44, 300—307.
259. Cowen E.L., Thomson G.G. Problem solving rigidity and personality structure II Journ. Abnorm. Soc. Psychology, 1951. -Vol. 46. - P. 165-176.
260. Eysenck H. J., (1947). Dimensions of Personality, London: Routledge & Kegan Paul. – 1947– 308p.
261. Eysenck H. J., (1952). The Structure of Human Personality, London: Methuen. –1900-1975–476p.
262. Hebb D.O. The Organization of Behavior. / D.O. Hebb. – John Wiley & Sons, New York, 1949.
263. Hunt J. McV., Cole M. W., Reis E. E. Situational cues distinguishing anger, fear, and sorrow//Amer. J. Psychol., 1958, 71, 136—151.
264. W.James. Psychology: Briefer Course. N.Y.: H.Holt & Co, 1893
M.: «Педагогика», 1991.
265. Luchins A., Luchins E. Rigidity of behavior. - Eugene Oregon, 1959.- 623 p.
266. Mayers J.D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence/ J.D Mayers, P.Salovey , D. Caruso D. // Intelligence. –1999. 27. – P. 267-298.
267. Mayers J. D. Patterns of visual-spatial performance and «spatial ability»; Dissociation of ethnic and sex differences / J. D. Mayers, G. Jahoda, I. Neilson // BritJ. of Psychol. – 1988. – V.79, Pt. 1. – 125 p.
268. Selie H. Stress in health and disease. Boston; London: Butterworth Publishers, 1976. P.32.
269. Frager R., Fadiman J. Personality and Personal Growth. - 5th ed. – 2002.

270. Weyant J.M. Effects on mood states, costs and benefits on helping //Journal of Personality and Social Psychology. 1978, 36. P. 1169-1176.

271. Wooton Richard R. Creating situational emotional problems through testing//Psychology. 1993, 1. P. 29-34.

ДОДАТОК І

ДОДАТОК І.1.

План протоколу спостережень

Психологічний клімат і вплив зовнішніх факторів середовища

Мета: реєстрація показників, що впливають на психологічний клімат в екіпажі.

Дата _____ Стан на 00.00 _____ Часовий пояс _____

Чинники середовища		
1	Температура повітря ззовні (по Цельсію)	
2	Температура повітря всередині (по Цельсію)	
3	Температура повітря в МО (по Цельсію)	
4	Хвилювання моря (Шкала Бофорта, бали)	
5	Вітер (Шкала Бофорта, бали)	
6	Період качки	
Вторинні чинники		
7	Час після порту (дні)	
8	Час після видачі slobchest (дні)	
Кількісні показники спостереження. Спостереження, що здійснювалися під час coffetime		
9	Проводяться о 10.00 чи 15.00 (по можливості)	
10	Кількість членів екіпажу, що проводили свій перекур в товаристві	
11	Кількість членів екіпажу, що проводили свій перекур наодинці	
12	Чи спостерігався розподіл на офіцерів і рядових?	
13	Кількість китайців, що проводили свій перекур в товаристві	
14	Кількість китайців, що проводили свій перекур наодинці	
15	Чи спостерігався розподіл на офіцерів і рядових у китайців?	
16	Кількість філіппінців, що проводили свій перекур в товаристві	
17	Кількість філіппінців, що проводили свій перекур наодинці	
18	Чи спостерігався розподіл на офіцерів і рядових у філіппінців?	

19	Кількість членів екіпажу інших національностей, що проводили свій перекур в товаристві	
20	Кількість членів екіпажу, що проводили свій перекур наодинці	
21	Чи спостерігався спільний відпочинок представників різних національностей?	
22	Чи спостерігалось спілкування між філіппінцями і китайцями?	
Спостереження, що здійснювалися після вечері		
23	Кількість рядових, які відпочивали у громадських місцях	
24	Кількість офіцерів, які відпочивали у громадських місцях	
25	Чи спостерігалися збори в каютах?	
26	Чи спостерігався спільний відпочинок офіцерів і рядових?	
27	Чи спостерігався спільний відпочинок представників різних національностей?	
28	Кількість китайців, які відпочивають у товаристві	
29	Чи спостерігався розподіл на офіцерів і рядових у китайців?	
30	Кількість філіппінців, які відпочивають у товаристві	
31	Чи спостерігався розподіл на офіцерів і рядових у філіппінців?	
32	Кількість членів екіпажу інших національностей, які відпочивають у товаристві	
Суб'єктивні показники		
33	Кількість похмурих облич	
34	Кількість конфліктів	
35	Середній показник робочих годин у рядових	
36	Середній показник робочих годин у офіцерів	
37	Апетит	
38	Нервозність. Чим викликана?	
В порту		
39	У звільнення	
40	Куди?	
41	Як?	

ДОДАТОК І

ДОДАТОК І.2

Анкета

Будь ласка, позначте Ваш вибір будь-яким зручним для Вас знаком.

ПІБ _____ Дата _____ Національність _____

1. Ваш вік:

20-30 років 31-40 років 41 і більше

2. Стаж роботи в морі (приблизно):

менше 18 місяців 18-60 місяців понад 60 місяців

3. Ваша посада:

капітан старший помічник капітана 2-3-4 помічник капітана,
 старший механік 2-ий механік 3-4-5 механік кадет боцман,
 матрос моторист зварник повар стюард
 інше (уточніть) _____

4. Чи спостерігаєте Ви в себе часту втому без видимої причини під час роботи на судні?

так ні

5. Чи вважаєте Ви, що Вам часто буває нудно в рейсі?

так ні

6. На скільки часу вперед Ви намагаєтеся чітко спланувати своє життя?

менше 1 року від 1 року до 5 років більше 5 років

7. Ви проводите відпустку (на березі) в середньому:

менше 2 місяців на рік від 2 до 4 місяців на рік більше 4 місяців на рік.

ДОДАТОК І

ДОДАТОК І.3

Додаткові запитання до бесіди

1. Ваш вік:

20-30 років 31-40 років 41 і більше

2. Досвід роботи в морі (приблизно):

менше 18 місяців 18-60 місяців понад 60 місяців

- чи була професія моряка першою спробою у виборі професій?

- стаж роботи моряка у Вас безперервний, чи може були спроби у інших галузях?

3. Ваша посада:

капітан старший помічник капітана 2-3-4 помічник капітана,
 старший механік 2-ий механік 3-4-5 механік кадет боцман,
 матрос моторист зварник повар стюард
 інше (уточніть) _____

Запитання до першої частини:

- яка кількість людей знаходиться у Вашому підпорядкуванні?

- як Ви оцінюєте свої кар'єрні перспективи?

4. Чи спостерігаєте Ви у себе часту втому без видимої причини під час роботи на судні?

так ні

- чи відчуваєте Ви втому без причини, коли знаходитесь удома?

- під час роботи на судні Ви відчуваєте втому однаково на протязі усього рейсу.

- чи можете виділити періоди під час рейсу, коли почуття втоми збільшується або зменшується?

- які види відпочинку Ви вважаєте найбільше притаманними для Вас?

- можливо, Ви можете визначити іншими словами зазначені почуття ?

5. Чи вважаєте Ви, що Вам часто буває нудно в рейсі?

так ні

- чи часто Ви відчуваєте нудьгу під час перебування вдома?

- під час роботи на судні Ви відчуваєте нудьгу однаково на протязі усього рейсу, чи можете зазначити періоди, коли нудьгування збільшується, або зменшується?

- як Ви справляєтесь з нудьгою? Якщо Ви це робите, то чому?

- які інші слова Ви можете підібрати для визначення цього явища?

6. На скільки часу вперед Ви намагаєтесь чітко спланувати своє життя?

менше 1 року від 1 року до 5 років більше 5 років

- навчаєтесь Ви у даний момент?

- ставитесь Ви до професії моряка як до постійної, чи як до тимчасової? - що визначає Ваш вибір інтервалу часу: Ваш світогляд, інтереси інших членів сім'ї або фінансові зобов'язання?

7. Ви проводите відпустку (на березі) в середньому:

менше 2 місяців на рік від 2 до 4 місяців на рік

- у Вас є діти?

- чи одружені Ви (чи у Вас інші постійні, подібні до одруження, стосунки)?

Form

Please indicate Your choice by any convenient sign.

Full name_____ Data_____ Nationality_____

1. Yours age is:

20-30 years 31-40 years 41 years and more

2. Yours sea experience is (approximately):

less then 18 months 18-60 months above 60 months

3. Yours rank is:

captain chief mate 2-3-4 deck officer,

chief engineer 2-nd engineer 3-4-5 engineer cadet bosun,

seaman motorman fitter cook messman

other (please specify)_____

4. Do you feel yourself tired without evident reason while staying onboard?

yes no

5. Do you consider that you are frequently feeling depression while staying onboard?

yes no

6. Please choose time period for which you prefer to have exact life planning:

less then 1 year from 1 to 5 years more then 5 year.

7. Yours vacation normally is:

less then 2 months per year from 2 to 4 months per year more then 4 months per year.

ДОДАТОК II

Табл. II. 1

**Результати факторного аналізу показників психічних станів і
психічних властивостей особистості**

Фактор 1		Вага
Показники з додатнім знаком		
1	Упевненість у собі-безпорадність (У-Б)	714
2	Емоційна обізнаність (Ео)	706
3	Спокій-тривожність (С-Т)	694
4	Загальний показник емоційного інтелекту (ЗПЕІ)	681
5	Емпатія (Ем)	684
6	Творча активність (Та)	532
7	Самопочуття (Сп)	431
8	Розпізнавання емоцій інших людей (Ре)	417
9	Управління емоціями (Уе)	306
Показники з від'ємним знаком		
10	Нейротизм (N)	-698
11	Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування (ВЕД)	-480
12	Переживання самотності (С)	-476
13	Небажання зближуватися (НЗ)	-471
14	Емоційна збудженість (ЕЗ)	-457
15	Тривожність (Т)	-445
16	Рефрактерна емоційна реакція (РЕР)	-385
Фактор 2		Вага
Показники з додатнім знаком		
1	Тривалість емоцій (ТЕ)	736
2	Ригідність (Р)	725
3	Інтроверсія (І)	690

4	Фрустрація (Ф)	680
5	Негнучкість, нерозвиненість, невиразність емоцій (НЕ)	565
6	Інтенсивність емоцій (ІЕ)	437
Показники з від'ємним знаком		
7	Ейфорійна емоційна реакція (ЕЕР)	-849
8	Енергійність-утома (Е-У)	-772
9	Соціальна корисність (Ск)	-671
10	Загальна активність (ЗА)	-577
11	Піднесеність-пригніченість (П-П)	-486
12	Самомотивація (См)	-484
13	Активність (А)	-480
14	Настрій (Н)	-394
Фактор 3		Вага
Показники з додатнім знаком		
1	Життєзабезпечення (Ж)	624
2	Агресивність (Аг)	561
3	Соціальний статус (Сс)	538
4	Домінування негативних емоцій (ДНЕ)	506
5	Загальний показник емоційних бар'єрів (ЗПЕБ)	489
6	Неадекватний прояв емоцій (НПЕ)	443
7	Спілкування (Спл)	400
8	Невміння управляти емоціями (НУЕ)	382
9	Комфорт (К)	358
10	Дисфорична емоційна реакція (ДЕР)	331

Примітка: n=128

ДОДАТОК III

Таблиця III.1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками психічних станів і стажу роботи

Показники психічних станів	Стаж роботи Офіцери (n=44)	Стаж роботи, Рядові (n=84)
Самотність	462**	
Самопочуття	305	407*
Активність	328*	-321*
Настрій		-300
Спокій-тривожність	-347*	437**
Енергійність-стомленість	403*	358*
Піднесеність-подавленість		-318*
Упевненість у собі-безпорадність	483**	369*
Тривожність	340*	-329*
Фрустрація	300	
Агресивність	358*	308
Ригідність	392*	312

Примітка: тут и далі ** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$.

Таблиця III.2

**Значущі розбіжності між показниками стану самотності моряків з різним
стажем роботи**

Показники стану самотності (офіцери, n=44)	Стаж роботи		Критерій Фішера ϕ (1, 2)			
	гр. 1, 18-60 місяців, n=20	Гр. 2, більше, ніж 60 місяців, n=24				
Відсутність переживання самотності	10,5%	5,27%	1,64*			
Неглибоке переживання самотності	32,15%	30,42%	1,56			
Глибоке переживання самотності	28,62	40,62%	3,15**			
Зануреність у переживання самотності	28,73%	23,69%	1,49			
Показники стану самотності (рядові, n=84)	Стаж роботи			ϕ (1, 2)	ϕ (1, 3)	ϕ (2, 3)
	гр.1, менше 18 міс. n=29	гр. 2, 18-60 міс., n=20	гр. 3, більше 60 міс., n=24			
Відсутність переживання самотності	6,0%	3,0%	14,19%	1,37	2,09*	1,93*
Неглибоке переживання самотності	36,51%	31,58%	38,32%	1,47	1,53	1,68*
Глибоке переживання самотності	30,67%	35,68%	27,18%	1,58	1,45	1,75*
Зануреність у переживання самотності	26,82%	29,74%	20,31%	1,47	1,79*	1,81*

Таблиця III.3

Значущі розбіжності показників психічних станів з різним стажем роботи

Психічні стани		офіцери (n=44)	рядові (n=84)		
		гр. 1, 18-60 міс. (n=20), гр. 2, більше 60 міс., (n=24)	гр.1, менше 18 міс. (n=29), гр.2, 18- 60 міс. (n=32)	гр.1, менше 18 міс. (n=29), гр.3, більше 60 міс. (n=23)	гр.2, 18- 60 міс. (n=32), гр.3, більше 60 міс. (n=23)
		Критерій U (1,2)	Критерій U (1,2)	Критерій U (1,3)	Критерій U (2,3)
Функціональні стани(В.А.Доскін та ін.)	Самопочуття	162*	285**	198**	300
	Активність	157*	387	259	331
	Настрій		421	308	409
Емоційні стани (А.Уесман и Д.Рікс)	Спокій- тривожність	169*	391	194**	257*
	Енергійність- втомленість	168*	294**	382	269*
	Піднесеність- подавленість		405	240*	241*
	Упевненість у собі – безпорадність	166*	365	200**	270*
Психічні Стани (Г. Айзенк)	Тривожність	151*	388	257	290
	Фрустрація	146*	348*	231*	320
	Агресивність	149*	400	269	267*
	Ригідність	142*	350	240*	316

ДОДАТОК IV

Таблиця IV.1

Результати дослідження емоційних станів моряків з різним типом особистості (за методикою Г.Айзенка)

Психічні стани	Діапазон самооцінок в балах, вибраних більшістю					
	Група 1, Амбіверти/ Конкорданти, n=64	Група 2, Інтроверти/ Конкорданти, n=30	Група 3, Інтроверти/ Нормостеніки, n=8	Група 4, Амбіверти/ нормостеніки, n=21	Група 5, Екстраверти/ Конкорданти, n=3	Група 6, Екстраверти/ Дискорданти, n=2
С-Т	5-6	6-7	5-6	4-6	7-8	4-6
Е-У	6-7	7	5-7	4-5	6-7	6-7
П-П	6-8	5-6	6-7	5-6	7-8	4-6
У-Б	6-7	6-7	5-6	5-6	7-8	7-8

Примітка. Тут і надалі: n=128; С-Т– спокій-тривожність; Е-У– енергійність-утома; П-П – піднесеність-пригніченість; У-Б – упевненість у собі-безпорадність