

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯТОРНОЇ  
СИСТЕМИ МАЙБУТНІХ СУДНОВОДІВ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 07-231М групи  
Спеціальності 053 Психологія  
Освітньо-професійної програми «Психологія»  
Діана Ціп

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана  
БАБАТІНА

Рецензент: к.психол.н., доцент Наталія  
ТАВРОВЕЦЬКА

Херсон 2020

## З М І С Т

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз особливостей регуляторної системи майбутніх судноводіїв</b> .....	<b>7</b>
1.1. Психологічна безпека і «людський чинник» в системі праці «людина-машина». . . . .	7
1.2. Емоційно-регуляторна сфера досліджуваних.....	14
1.3. Психологічна культура як корелят якості саморегуляції особистості.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей регуляторної системи майбутніх судноводіїв</b> .....	<b>26</b>
2.1. Опис вибірки та методів дослідження.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	33
2.3. Корекційно - розвивальна програма щодо підвищення рівня психічної культури у представників морських професій.....	41
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>73</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>79</b>
Додаток А.....	79

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Професійна діяльність моряків належить до категорії складних та ризикованих професій. Під час виконання фахівцями морського та річкового транспорту свої професійних обов'язків можуть виникати екстремальні ситуації різного рівня складності. В умовах плавання, безпосередньо при несенні вахтенної служби, на ефективність та результативність професійної діяльності корабельних спеціалістів, усього складу супроводжувачого судно, впливають різні соціальні, психологічні, комунікативні чинники. Серед основних можна виокремити такі як емоційна напруженість, тонічні стани нервової системи (монотонія та гіподинамія), розклад та режим праці, особливі умови відпочинку з урахуванням можливостей переключення уваги, режим сну і бадьорості, характер перцептивної та міжособистісної комунікації. Уміння саморегулюватися, протистояти, впливам цих факторів та ефективно використовувати усі свої внутрішні ресурси на судні може бути забезпечене лише за умови високого рівня розвитку психічної культури особистості моряка, як кореляту сформованої системи саморегуляції та самоорганізації особистості. Адже вона є поведінковою, процесуальною складовою життя особистості, що виявляється у діях і вчинках, сформована на тлі засвоєного досвіду, знань і вмінь впродовж онтогенезу. Психічна культура є важливим компонентом. Загальної культури та інтегральною характеристикою гармонійної, ресурсної особистості. Гармонійна особистість, обґрунтовував Мотков О.І., має інтегровану, внутрішню динамічну структуру, оптимальну організацію процесу і планування життєдіяльності, об'ємність бачення власного розвитку (психологічна транспектива та особистісний потенціал) і як наслідок, суб'єктивне утворення «психічна культура особистості», дозволяє бути гармонійним не тільки у контакті з собою, а і головне, і з соціумом.

*Психічна культура* – це багатогранне та динамічне утворення в структурі особистості моряка, що дозволяє досконало володіти своїми резервними можливостями та власною психікою, загалом [15]. Психічна культура включає в себе такі компоненти як: знання закономірностей функціонування власної психіки, високий рівень розвитку актуальної фази психіки, вміння свідомої психічної саморегуляції, навички індивідуальної психічної гігієни тощо. Тому саме високий рівень психічної культури є передумовою попередження негативного впливу людського фактору на професійну діяльність моряків.

Виходячи з вищезазначеного, низький рівень загальної психічної культури особистості є одним із основних факторів зниження рівня психоемоційної стійкості моряків та виникнення професійних помилок в професійній діяльності.

Аналіз існуючої практики дозволяє засвідчити, що розгляду особливостей психічних станів та емоційно-регулятивних якостей особистості приділяли увагу такі вчені як Г. Айзенк, В. Бодров, Л. Дика, В. А. Доскін, А. Дьомін, Л. Китаєв-Смик, О. Кокур, Г. Корчагіна, Н. А. Лаврентєв, М. Логінова, С. Мадді, М. Мірошніков, В. Моросанова, В. Муздибаєв, О. Осницький, В. Шарай та інші.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології ХДУ «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Державний реєстраційний номер 0112U00440)

**Мета кваліфікаційної роботи** – дослідження особливостей регуляторної системи, зокрема зв'язку психічних станів з емоційно-регулятивними якостями судноводіїв.

Виходячи з мети нашої роботи, були окреслені наступні теоретико-практичні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз за порушеною проблемою, зокрема розглянути такі поняття як «людський фактор», «життєстійкість», «саморегуляція», «психічна культури».
2. Проаналізувати психологічні особливості психічної культури моряків та емоційно-регулятивної сфери фахівців водного транспорту.
3. Емпірично дослідити зв'язок психічних станів з регулятивними механізмами особистості.
4. Скласти корекційно-розвивальну програму щодо підвищення загального рівня психічної культури моряків.

**Об'єкт дослідження** – психічні стани та емоційно-вольова сфера особистості.

**Предмет дослідження** – особливості зв'язку психічних станів з емоційно-регулятивними характеристиками майбутніх судноводіїв

**Методи дослідження** – теоретичне аналізування наукової літератури з окресленої та визначеної теми, систематизація, аналіз та синтез доробків вчених у напрямі дослідження, емпіричне аналізування з визначеним комплексом методів, щодо перевірки узагальнень теоретичного пошуку. Зокрема до комплексу методів дослідження увійшли наступні психодіагностичні питальники: «Самотність» (С. Корчагіної), «Життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової), «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. Моросанової), «Самопочуття, активність, настрої» (В. Доскін, Н. Лаврентєв, В. Шарай, М. Мірошніков).

**Наукова новизна одержаних результатів:**

- 1) систематизовано та узагальнено теоретичні підходи до вивчення регуляторної сфери особистості;
- 2) складено комплекс методів дослідження особливостей зв'язку психічних станів з емоційно-регулятивними якостями майбутніх судноводіїв;

- 3) емпірично обґрунтовано зв'язок психічних станів з емоційно-регулятивними якостями досліджуваних;
- 4) розроблено корекційно-розвивальну програму, мета якої полягає у підвищенні загального рівня психічної культури моряків.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у використанні розробленої нами корекційно-розвивальної програми закладами освіти, крьюінговими компаніями, з метою підвищення рівня психічної культури фахівців морського та річкового транспорту.

**Апробація результатів.** Результати емпіричного дослідження доповідались та обговорювались на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол №4 від 02.11.2020 р.); брала участь у Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон., 14 травня 2020 р.).

**Публікації:**

Теленик Д.С. Особливості становлення темпорального тезаурусу індивідуума юнацького віку /Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Зб.наук. праць за матеріалами V міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон., 14 травня 2020 р.)- Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С.363-365.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕГУЛЯТОРНОЇ СИСТЕМИ МАЙБУТНІХ СУДНОВОДІВ

#### 1.1. Психічна безпека і людський чинник в системі праці «людина-машина»

Ситуація, що склалася навколо подій сьогодення, вимагає від майбутніх фахівців взагалі, і судноводіїв зокрема, розвитку soft skills, або м'яких компетентностей особистості, які забезпечать майбутньому фахівцю достойну представленість на ринку праці, адже зростання конкуренції у морській галузі, сучасне цифрове устаткування і прилади, підвищення вимог роботодавців щодо якості підготовки майбутніх морських фахівців усе це вимагає від майбутнього фахівця не тільки знання професійного спрямування, а і розвитку особистісного ресурсу та психологічного капіталу. Для професії моряка є характерними сукупність специфічних ознак: емоційна напруженість внаслідок тривалої сенсорної депривації, тонічні стани організму (монотонія, гіподинамія), особливий режим праці та відпочинку (вахтовий метод професійної зайнятості), режим сну і бадьорості (не відповідає циркадним ритмам організму), особливості міжкомунікаційної взаємодії між членами екіпажу та керівним (офіцерським) складом, тривалі переходи тощо [18]. Найбільш важливими є ті, що пов'язані з небезпечними умовами роботи в умовах відкритого морського середовища. Діяльність моряків в таких умовах може бути ефективною лише при високому рівні психоемоційної стійкості. У контексті порушеної теми, маємо на увазі саме наступні характеристики психоемоційної стійкості: стильові особливості саморегуляції поведінки, життестійкість, особистісна самотність, термометр самопочуття

(активність, настрій), особливість перебігу психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність). Окреслені конструкти психоемоційної стійкості, маємо на меті, перевірити емпірично.

Незважаючи на досить добре матеріальне забезпечення сучасних судів, за виконання поставлених завдань відповідальність лежить саме на членах екіпажу або ж представниках керівного складу. Умови роботи моряків, постійний вплив психогенних факторів на особистість фахівців водного транспорту сприяють постійному виснаженню особистісних резервів спеціалістів.

Визначення сутності та значення психологічних аспектів професійної діяльності моряків зобов'язує визначити специфіку їх роботи та фактори, що їх обумовлюють. Під час виконання професійних обов'язків на фахівців морського та річкового транспорту впливають різні психотравмувальні фактори, що умовно можна об'єднати в три блоки: природно-техногенні, соціально-психологічні та соціально-правові [ 17 ].

*Таблиця 1.1.*

### **Психотравмувальні чинники професійної діяльності майбутніх судноводіїв**

<b><i>Природно-техногенні фактори</i></b>	<b><i>Соціально-психологічні фактори</i></b>	<b><i>соціально-правові фактори</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– стихійні лиха (шторми, цунамі, аварії, вибухи і т. д.);</li> <li>– відсутність чіткого графіку роботи, ненормований робочий день;</li> <li>– монотонність роботи;</li> <li>– постійні зміни біологічних ритмів;</li> <li>– недостатнє</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– усвідомлення членами екіпажу вірогідності виникнення аварійних ситуацій;</li> <li>– наявність розвиненого вміння миттєво реагувати на непередбачувані та екстремальні ситуації;</li> <li>– переважання авторитарного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недотримання умов робочого контракту роботодавцями;</li> <li>– наявність невідповідних умов для виконання професійних обов'язків (нерегулярне харчування, виникнення конфліктів тощо);</li> <li>– високий рівень</li> </ul>



<p>матеріально-технічне забезпечення на більшості суднах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– різкі зміни погодних умов.</li> </ul>	<p>стилю керівництва;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– часті розлуки з рідними на тривалі періоди;</li> <li>– відмінності між психологічними особливостями членів екіпажу;</li> </ul> <p>наявність членів екіпажу, професійні якості яких не відповідають професіограмі моряка</p>	<p>відповідальності керівників екіпажу за безпеку всіх членів судна;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– необхідність частого медичного супроводу, у зв'язку із захворюваннями, які неможливо вилікувати самостійно;</li> <li>– обмеженість свободи дії певними нормативними документами;</li> <li>– наявність чіткого регламенту посадових обов'язків кожного окремого члену екіпажу;</li> <li>– постійне хвилювання за своє здоров'я та безпеку, у зв'язку з екстремальними умовами праці.</li> </ul>
--	--	--

Зважаючи на особливість професійної діяльності майбутніх судових кермувальників, слід наголосити на значенні та важливості врахування «людського чиннику» при виконанні професійної діяльності.

Дефініція «людський чинник» досить впевнено увійшла до усієї сфери міжнародного морського судноплавства. Важливо зазначити масштабність і когерентність прояву людського фактору, що безумовно спроектована специфікою середовища, в якому працюють моряки, та

різноманіттям ознак їх специфічної життєдіяльності на борту судна, а саме професійної, соціально-психологічної, міжособистісної, комунікативної тощо [43].

У царині психологічної науки під дефініцією «людський чинник» розуміють інтегральну характеристики зв'язку людини і технічного пристрою, що проявляються в конкретних умовах їх взаємодії у межах системи праці «людина-машина-середовище». Особливість якої є професійна взаємодія робітника з технічним обладнанням і одного або декількох членів команди, які у процесі цієї взаємодії з обладнанням та між собою вирішують конкретні професійні задачі (Резчиков Е.А.).

Термін «людський фактор» також включає відношення й негативні емоційні стани окремих членів екіпажу, конфліктні ситуації, що можуть відбуватися між членами екіпажу, зниження рівня мотивації до професійної діяльності і т. д.

Результати теоретичного ідеалізування, дозволяють стверджувати, та наголосити на тому, що, унаслідок впливу людського чиннику, судноводії та судові енергетики, при виконанні професійних обов'язків можуть припускатись помилок різного рівня складності та відповідальності, зокрема – умисно (свідомо) чи неумисно (несвідомо). Професійні помилки моряків, які стосуються груп «упущення» та «ненавмисні» (неуважність), трапляються з причин виснаженості їх психіки, низького рівня індивідуальної стресостійкості та психоемоційної стійкості. Відповідно до закономірностей психічного реагування особистості на об'єкти реальної дійсності помилки цього типу можуть виникати також і на підставі суб'єктивного оцінювання з боку представників плавскладу ознак певної ситуації та сприйняття їх ними як об'єктивних [23]. До групи «навмисних» професійних помилок можуть належати такі, що трапляються завдяки недосконалому рівню певних психологічних властивостей окремих членів суднового екіпажу чи

представників офіцерського складу, – наприклад, їх зухвалості, безвідповідальності, завищеного рівня самооцінки тощо.

Хоча у науковій літературі комплексний аналіз явища «людський фактор» у морських умовах все ще відсутній, на негативний вплив елементів навколишнього середовища на фізичне та психічне здоров'я моряків вказують інші автори. Так, Л. Шафран і Е. Псядло доводять, що, незважаючи на забезпечення високого рівня механізації та комплексної автоматизації сучасних суден, організм моряка перебуває під постійним впливом складного і динамічного комплексу дуже несприятливих факторів морського та суднового середовища. Наслідки цього впливу призводять до серйозного функціонального дисбалансу, «про що свідчать факти дострокового списання моряків із судна у зв'язку з хворобами нервової системи та органів чуття (3,9% випадків), психічних розладів (1,1%), нещасних випадків та травмувань (8,7%)» [56, с. 107].

Також, слід враховувати фактор втоми, бідне на подразники сенсорне середовище, що спричиняє для переважної кількості представників плавскладу зниження концентрації їх уваги при виконанні професійних завдань, натомість збільшується розсіювання уваги, слабка психомоторна координація та емоційний тонус. Таке тимчасове зниження працездатності, а саме психофізіологічний стан організму – втоми, є дійсно небезпечним, оскільки сприяє появі професійних помилок моряків на підставі зниження якості їх професійного реагування та виконання покладених обов'язків, зниження кількісних і якісних показників роботи [26].

Тривала сенсорна депривація, негативний вплив зовнішніх факторів, психоемоційне виснаження, комунікативний тонус – усе це значно погіршує функціонування психофізичного, морального, емоційно-вольового стану моряків, знижує загальний рівень працездатності. Усе перераховане вище, дозволяє стверджувати, що в умовах екстремальної ситуації зниження рівня психоемоційної стійкості, зокрема індивідуальної

стресостійкості (адекватних копінг-стратегій) представників плавскладу є підставою входження їх психіки в такі небезпечні для життя і професійної діяльності різновиди емоційних станів таких як настрій, апатія, афект, відчай, стрес, ворожість та фрустрація.

Свідомо протистояти впливу психогенних факторів, представники морських професій, самотійно, як правило, не можуть з різних підстав, зокрема через низький рівень психологічної грамотності, інформованості про закономірності та механізми функціонування психіки особистості, про наявність в її межах резервних механізмів (захисні механізми психіки), через відсутність умінь свідомого психологічного саморегулювання самоуправління [19].

Задля попередження частого виникнення аварійних ситуацій та нещасних випадків на судні на міжнародному та національному рівні розроблені певні стандарти безпеки мореплавства. До основних Міжнародних організацій, які регламентують права та обов'язки моряків відносять [ 24 ] :

1. Міжнародна морська організація (International maritime organization). Мета діяльності – забезпечення безпеки моряків у водному середовищі.

2. Всесвітня служба навігаційних попереджень (World Wide Navigation Warning Service), завданням якої є координація дій щодо вчасної передачі навігаційної інформації.

3. Міжнародна організація супутникового зв'язку ІНМАРСАТ (International maritime satellite organization), мета якої є інформування суден про природні лиха та можливі небезпеки за допомоги космічного зв'язку .

4. Інститут мореплавства (The Nautical Institute). Завданням даної організації є підвищення компетентності фахівців водного транспорту.

Також, проблемі мореплавства приділяють увагу такі організації як: Міжнародна організація праці, Міжнародна палата судноплавства, Міжнародна федерація асоціацій морських капітанів, Всесвітня організація

охорони здоров'я. Що стосується організацій по забезпеченню безпеки моряків, діючих в Україні, то сюди можна віднести Спілку працівників морського транспорту України та Федерацію морських профспілок України.

Але найбільш значущим у міжнародному мореплаванні є Концепція людського елемента, принцип його організації, яка була прийнята в 1997 році.

В останні роки проблемі впливу людського фактору на професійну діяльність моряків почало приділятися більше уваги. Усе більше вчених займаються проблемою зниження дії людського чинника та підвищення психоемоційної стійкості фахівців водного транспорту. Узагальнюючи підходи різних авторів щодо цього питання, А. О. Даніленко у своїй роботі «Психологічні основи управління на морському транспорті» висвітлює наступні і обґартовує наступні положення [ 12 ]:

1. Людський фактор є основною причиною виникнення професійних помилок серед членів екіпажу.

2. При професійній підготовці моряків значну увагу слід приділяти саме психологічній підготовці, а саме підвищенню рівня психічної культури.

3. Спеціальна підготовка корабельних спеціалістів повинна здійснюватися на державному рівні та враховувати національні особливості.

Виходячи з вищезазначеного, можна стверджувати, що ігнорування резервних можливостей моряків під час професійної психологічної підготовки провокує спирання на актуальну фазу психіки, яка в результаті дії травмувальних факторів швидко виснажується. Саме тому проблема боротьби з психоемоційною напругою залишається актуальною, а її вирішення повинно спиратись на особливості функціонування психіки моряків з урахуванням особливостей їх життєдіяльності на період професійної зайнятості.

Таким чином, вплив психотравмувальних факторів та «людського чиннику» на особистість моряка є досить вагомим та обумовлює виникнення наступних явищ [34]:

- ✓ зниження рівня психоемоційної напруги, що обумовлюється психофізичним навантаженням;
- ✓ агресивні тенденції, часті конфліктні ситуації, роздратованість;
- ✓ емоційне вигорання фахівців водного транспорту;
- ✓ зниження функціонування психічних процесів;
- ✓ можливе виникнення психічних розладів.

У результаті теоретичного аналізування, щодо впливу людського чиннику для груп професій, основна функція яких – супроводження, можемо узагальнити наступне: людський чинник впливає на виконання професійних обов'язків; тривала сенсорна депривація є підставою збіднення нервово-психічного стану організму; особливість соціальної перцепції (дружня-колективна чи ворожа-індивідуальна комунікація), тонічні стани організму – усе це впливає на психологічну безпеку майбутніх представників морських професій, зокрема судноводіїв. При професійній підготовці майбутніх судноводіїв у закладах вищої освіти, важливо приділити значну увагу формуванню психологічної грамотності та розвитку психоемоційної та регуляторної стійкості.

## **1.2. Емоційно-регуляторна сфера досліджуваних**

Емоції є невід'ємною частиною життєдіяльності людини. Саме вони допомагають людині вибудувати ефективну взаємодію з іншими людьми, виражати свої думки, переживання. При поєднанні емоцій та волі утворюється регулятивна сфера особистості. Змістовні аспекти вольової сфери виражаються в здібностях людини, проявляються у самодетермінації і регуляції своєї діяльності і різних психічних процесів [9].

У нашому дослідженні віковий діапазон вибірки складає 20-46 років. Спираючись на вікову періодизацію Е. Еріксона, у цей діапазон входить період ранньої та середньої зрілості. Тому, у своїй роботі ми маємо на меті розглянути особливості емоційно-регулятивної сфери моряків, які знаходяться саме в періоді ранньої та середньої зрілості [ 11 ].

Період ранньої зрілості (20-25 років) – це час остаточного життєвого самовизначення. На цьому віковому етапі відбувається оволодіння професією, з'являється можливість створення своєї сім'ї, вибір стилю і свого місця в житті. Саме на цьому етапі важливою запорукою гармонійної особистості моряка є усвідомлення своїх можливостей, ресурсів, цінностей, цілей, особливостей характеру і т.д.

Розвиток емоційності в період ранньої зрілості тісно пов'язаний з індивідуально-особистісними властивостями людини, її самосвідомістю, самооцінкою. Таким чином, у цей період відбувається становлення стабільного образу «Я» фахівців морського та річкового транспорту. Рання зрілість є періодом, коли складається стійка система уявлень про самого себе, що включає також фактор часу. Все це пов'язано з посиленням особистісного контролю, з новою стадією розвитку інтелекту, з відкриттям свого внутрішнього світу. З'являються схильність до самоаналізу, а також зростає вольова регуляція. У вольовій сфері зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного з прагненням відповідати вимогам групи [ 11 ].

Період середньої зрілості (25-65 років) є досить великим віковим етапом. Це час самореалізації особистості як в професійній, так і в особистісній сфері. У цей період людина, зазвичай, має свою сім'ю, стабільну роботу, має певні досягнення в кар'єрі. Вона може ставити цілі і досягати їх, оцінювати свої реальні можливості. Тому основною метою цього життєвого етапу є саме творча самореалізація особистості.

У моряків з високим рівнем особистої психічної культури період середньої зрілості характеризується досить розвиненою регулятивною сферою. Спираючись на життєвий досвід, людина може планувати свою

діяльність, ефективно протистояти життєвим труднощам, моделювати різні життєві ситуації та стратегії своєї поведінки. Особистість здатна ефективно взаємодіяти з оточуючими, контролювати свою поведінку та володіти навиками свідомої психічної саморегуляції.

Сучасні наукові дослідження з психофізіології та психології доводять наявність у кожної психічно здорової людини, зокрема й у моряків, додаткових резервних психічних механізмів, діючих на принципах саморегуляції [ 27 ]. На значення саморегулятивних психофізичних станів людини, зокрема і моряка, вказують і вчені. Так, О. Конопкін вважає, що «для діяльності людини (включаючи її найбільш елементарні форми) свідоме регулювання є вищим рівнем системи її регуляції» [26, с.133 ]. Функціональна модель процесу свідомого саморегулювання діяльності людини О. Конопкіна може розв'язати проблему єдності інтелекту й афекту як системи діяльності.

Учені дійшли висновку, що ці два види діяльності людини зумовлюються двома різними психологічними рівнями регуляції дії, а саме [ 41 ]:

- а) ті, що регулюються на підставі досвіду та фундаментальних уявлень;
- б) ті, що регулюються первинними, нечіткими образними уявленнями специфічних ознак конкретної ситуації.

У реальній дійсності один із них є домінуючим. Учені стверджують, що процес формування емоційної стійкості моряків може відбуватися на підставі цілеспрямованої зміни характеру психологічного рівня регуляції дій, а в результаті повинні з'явитися такі риси та навички як передбачення, екстраполяція, самоконтроль, можливість довільно регулювати просторово-часові характеристики дії, що безумовно буде впливати на особливості поведінки особистості.

Психофізіологи пояснюють, що психічна саморегуляція є системою достатньо складного реагування мозку живої істоти, її нервової системи та



психіки на подразники як зовнішні так і внутрішні. Розрізняють два основні види психічної саморегуляції – позасвідомий та свідомий.

Свідома саморегуляція за своєю природою є багатофункціональна. Тому представник плавскладу, який має володіти технікою свідомого психічного самовпливу, може довільно сформувавши та закріпити індивідуальну психологічну установку на можливість подолання будь-якої екстремальної ситуації, так само як і звичку до ризику. Крім того, свідомі психічна саморегуляція сприятиме більш швидкій соціально-психологічній адаптації моряків до специфічних умов їх професії. Вона допоможе реально протистояти негативному впливу психотравмуючих факторів природного, техногенного, психологічного та соціально-правового характеру.

В силу специфіки роботи в морі та постійного впливу на психіку представників плавскладу психотравмуючих подразників природний підсвідомий вид психічної саморегуляції поступового виснажується і стає не спроможним забезпечувати високий рівень їх психоемоційної стійкості, що й провокує виникнення професійних помилок [ 49 ].

Учені визначають основні типи механізмів свідомої саморегуляції:

1. *Перший тип механізму психічної саморегуляції* базується на співвідношенні двох видів психічної активності, що є характерним для кожної людини. Так, напруженість психічного стану моряка значно зростає у випадках, коли кількість імпульсів, що циркулюють у корі головного мозку значно переважає кількість тих, що знаходять вихід у зовнішній простір, і навпаки. Така циклічність психічної активності є закономірними явищем, вона є підставою психічного реагування моряка на умови природного та соціального середовища. У представників плавскладу, який в силу специфіки роботи тривалий час перебуває під впливом психотравмуючих факторів, кількість імпульсів у корі головного мозку, яким не забезпечена розрядка, як правило зростає. Наслідком цього є

психофізична напруженість та поступова виснаженість із відповідним зниженням рівні життєстійкості [ 35 ].

2. *Другий тип механізму психічної саморегуляції* функціонує на підставі перерозподілу інтенсивності нервових імпульсів у корі головного мозку. Існує певний зв'язок між емоційним станом особи та відповідними групами м'язів тіла. Урахування моряками цієї закономірності може допомогти самостійно та свідомо врівноважувати характер нервових імпульсів, шляхом цілеспрямованих змін тонуусу деяких м'язових груп свого тіла.

3. *Третій тип механізму психічної саморегуляції* базується на взаємозв'язку між психічними станом моряка та реагуванням його психіки на сигнали, що надходять із зовнішнього середовища. Практичне використання цієї закономірності дозволяє працівникам морського транспорту свідомо, шляхом забезпечення певних змін у своєму соціальному мікросередовищі, змінювати характер психічного та психологічного стану. Як правило, до цього типу механізму психічної саморегуляції моряки звертаються найчастіше, але на інтуїтивному рівні. Наприклад, з метою заспокоєння вони слухають спокійну музику, звертаються до співу, до міжособистісного спілкування.

Особливість індивідуально-психологічної сфери моряка виявляється у тому, що він має володіти здатністю до протистояння складним життєвим ситуаціям. Ця особливість розкривається в таких індивідуальних конструктах як життєстійкість моряка, яка є компонентом регуляторної сфери моряків.

Життєстійкість – це інтегральний особистісний конструкт, складне та неоднозначне утворення, що характеризує здатність людини зараджувати собі у складних життєвих ситуаціях, витримувати усі складності життя та успішно протистояти життєвим труднощам. Цей термін запропонували американські психологи Сьюзен Кобейса та Сальваторе Мадді [ 37 ]. За С. Мадді, життєстійкість особистості ґрунтується на трьох основних

компонентах: залученість, контроль та прийняття ризику. Усі ці три складові характеризують стильові особливості поведінки людини в реальному житті при зіткненні з проблемними ситуаціями [ 54 ].

Особистісний конструкт «життестійкість» є тотожним та дотичним до таких добре знайомих адаптаційних особистісних характеристик як стресостійкість (конструктивні копінг-стратегії), емоційна стійкість (інтегративний рівень емоційного інтелекту), психологічна надійність (системна якість психіки). Під явищем «емоційна стійкість» вчені розуміють «властивість, що характеризує індивіда в процесі напруженої діяльності , окремі емоційні механізми якої гармонійно взаємодіють між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети» [1]. Велике значення рівень емоційної стійкості моряка має саме в ситуаціях з підвищеною відповідальністю або ж у емоційно напружених ситуаціях. У таких ситуаціях фахівці водного транспорту вимушені виконувати свої професійні обов'язки.

Отже, розглянувши специфіку роботи моряків, можна сказати, що вони знаходяться під постійним впливом психотравмуючих подразників. Тому природний підсвідомий вид психічної саморегуляції поступово виснажується і стає неспроможним забезпечувати високий рівень їх психоемоційної стійкості, що й провокує виникнення професійних помилок.

Спираючи на концепцію В. І. Моросанової, регулятивна сфера особистості включає наступні компоненти: планування, моделювання, гнучкість, оцінка результатів, самостійність, програмування. Таким чином, корабельні спеціалісти з розвиненою емоційно-регулятивною сферою здатні планувати та моделювати свою діяльність. У них добре розвинене вміння автономно організовувати свою активність та перебудовувати стратегії своєї поведінки в залежності від зміни зовнішніх умов [ 43].

Таким чином, індивідуальний стиль саморегуляції особистості та загальний рівень життестійкості як складові емоційно-регулятивної сфери

особистості мають важливе при виконанні своїх професійних обов'язків моряками, оскільки їх праця обумовлена «особливими умовами».

Проаналізувавши особливості явища «людський фактор» в морському середовищі, можна визначити, що виникнення професійних помилок у діяльності фахівців річкового та морського транспорту обумовлюється їх особливими умовами праці: робота в замкненому просторі, сенсорна депривація, тривала емоційна напруга, обмежені можливості задоволення культурних потреб і потреб у спілкуванні [ 4 ]. Зменшенню впливу людського фактору на професійну діяльність моряків може сприяти не лише високий рівень життєстійкості, але й здатність до саморегуляції своєї діяльності.

Отже, коректне і свідоме використання своїх резервних можливостей фахівцями морського та річкового транспорту можливе лише за умови підвищення рівня загальної особистої психічної культури спеціаліста.

#### **1.4. Психічна культура моряка як корелят якості саморегуляції особистості**

Протидіяти впливу «людського фактору» можливе завдяки розв'язанню протиріччя, що обумовлюється дисбалансом між високими вимогами до психіки моряків та їх реальними можливостями. Це, в свою чергу, потребує певного рівня психологічної грамотності та здатності до свідомої саморегуляції.

Проблему формування психічної культури працівників річкового та морського транспорту доцільно розглядати в рамках удосконалення їх загальної та професійної культури. Загальна культура розглядається вченими як здатність до набуття особою системи елементів, що накопичують досвід поколінь у різних сферах життя і дозволяють їй бути ефективно включеною в процес суспільної діяльності. Такий досвід

включає в себе інтелектуальне, естетичне, моральне, фізичне, психічне виховання та інше [ 16 ].

Професійну культуру моряків традиційно розглядають як один з елементів загальної культури особистості. Під професійною культурою вчені розуміють високий рівень соціальної зрілості фахівця будь-якого профілю, комплекс його професійно значущих якостей та властивостей, уміння використовувати знання у межах професійної діяльності [ 29 ]. Професійна культура є результатом процесу професійної підготовки фахівця, що відбувається шляхом об'єднання складових професійної підготовки та майстерності. До перелічених складових відносять:

1. Професійна спрямованість.
2. Життєві норми, цінності, установки.
3. Професійні знання, уміння, навички.
4. Професійно значущі цінності.

Високий рівень професійної культури спеціалістів морського та річного транспорту є запорукою запобігання виникнення таких труднощів як:

- а) психологічна відчуженість співробітника від мети його діяльності;
- б) формалізм у процесі виконання професійних обов'язків;
- в) байдуже відношення до сприйняття результатів своєї професійної діяльності тощо.

У межах загальної професійної культури вчені виділяють психічну культуру. Під психічною культурою розуміють різнопланове, багаторівневе та динамічне утворення в структурі особистості моряка, яке дозволяє йому досконало володіти особистою психікою, зокрема її актуальними та резервними механізмами [ 2 ]. Високий рівень психологічної підготовки працівника морського та річного транспорту виступає передумовою запобігання прояву «людського фактору». Це досягається завдяки високому рівню сформованості основних компонентів психічної культури.

Психічна культура моряка є досить різноплановим явищем. Вона формується та вдосконалюється в процесі цілеспрямованої діяльності, наприклад, при вивченні психологічної інформації, при знайомстві з різними практичними вправами з метою професійного самоусвідомлення.

Так як психічна культура фахівця будь-якої спрямованості, у тому числі й моряка, формується в процесі його професійного становлення можна виділити три основні етапи формування психічної культури моряка [ 34 ]:

1. Формування відношення моряка до себе як до професіоналу, виявлення реальних можливостей своєї психіки. Це відбувається завдяки збагачення свого обсягу наукових знань в галузі психології та систематизації уявлень про самого себе. Таким чином, завершенням цього етапу є усвідомлення своєї індивідуальності та неповторності як особистості та спеціаліста.

2. Формування моряком уявлень про резервні механізми своєї психіки та набуття вмінь свідомої психічної саморегуляції, що відбувається завдяки оволодіння методикою користування прийомами свідомого психічного самовпливу. На цьому етапі є актуальним формування психологічних установок на можливість подолання труднощів у процесі виконання професійних обов'язків, а також вдосконалення таких професійно значущих якостей як здатність до емпатії, рефлексії, соціальної самопрезентації.

3. Останній етап формування психічної культури моряка передбачає практичне застосування вже набутих вмінь свідомої саморегуляції та психічного самовпливу в процесі виконання професійних обов'язків. На цьому етапі в фахівців морської справи з'являється можливість використовувати набуті знання та вміння свідомої психічної саморегуляції на практиці.

*До завдань психічної культури моряка належить [ 21 ]:*

1. формування навичок індивідуальної психічної гігієни;

2. розвиток умінь психічної свідомої саморегуляції з метою оптимізації резервних фаз психіки-потенційної та інтуїтивної;

3. цілеспрямоване вдосконалення усіх психічних пізнавальних процесів та психологічних властивостей, зокрема відчуттів, сприйняття, пам'яті, уваги, мислення, уяви, рис характеру і т. д.

4. оволодіння технологією користування методами свідомого психічного самовпливу тощо.

Виходячи із завдань, що стоять перед працівниками морського транспорту стосовно подолання певних протиріч, є необхідним визначити основні елементи психічної культури моряка [ 23]:

1. знання в галузі психології, що забезпечують грамотне відношення до своєї психіки, її актуальних та потенційних можливостей;

2. високий рівень розвитку актуальної фази психіки, що є підставою повноцінного функціонування та розвитку усіх пізнавальних процесів та психологічних властивостей моряка;

3. навички індивідуальної психічної гігієни;

4. уміння свідомої психічної саморегуляції на підставі звернення до методів свідомого психічного самовпливу.

**Знання в галузі психології.** Знання в галузі психології є запорукою об'єктивного відношення до своєї психіки. Сучасний працівник морського та річного транспорту повинен мати наступні знання [ 30 ]:

- предмет психології, структуру особистої психіки;
- сутність і роль психічних станів та пізнавальних процесів особистості;
- специфіку сприйняття людини людиною;
- різновиди емоцій людини та їх значення в регуляції життєдіяльності людини;
- сутність понять «особистість», «індивід», «індивідуальність»;
- сутність поняття «темперамент», закономірності його прояву та впливу на виконання професійних обов'язків;

- сутність психічної культури моряка, її структуру та механізми формування;
- методи свідомої психічної саморегуляції.

**Високий рівень розвитку актуальної фази психіки.** Серед фаз розвитку психіки можна виділити:

А) актуальна фаза, що функціонує в стані бадьорості та забезпечує працездатність людини;

Б) потенційна фаза обумовлюється виникненням прямої потенційної загрози життю та проявляється в активізації резервних можливостей людини;

В) інтуїтивна фаза виявляється в функціонуванні протягом усього життя.

Таким чином, високий рівень розвитку актуальної фази психіки особистості моряка є запорукою розвитку усіх його пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять і т. д.) та психологічних властивостей (темперамент, характер, здібності).

**Навички індивідуальної психічної гігієни.** Психогігієнічні навички – уміння, які забезпечують стабільність психічного здоров'я моряка, високий рівень працездатності, психоемоційної стійкості, зниження рівня психологічної напруги тощо [ 44 ].

Навички психогігієни сприяють розвантаженню пам'яті завдяки переносу певної кількості інформації на інші матеріальні носії (записну книжку, журнали і т. д.). Зняття інтелектуальної та фізичної втоми можна досягти завдяки прийняттю холодного душу, обливання водою, що стимулює кровопостачання мозку. Задля попередження перевантажень як фізичних, так і інтелектуальних можна також переключатись з одного виду діяльності на інший кожні 2–2,5 години. Також, з метою зняття психоемоційної напруги спеціалісти морського та річного транспорту можуть користуватись методами зміни характеру дихання, його частоти, глибини, інтенсивності.



Отже, з метою забезпечення повноцінного функціонування психіки моряка є доцільним формувати та удосконалювати навички індивідуальної психогігієни.

**Уміння свідомої психічної саморегуляції.** Здатність до свідомої психічної саморегуляції розуміється вченими як уміння психічного свідомого самовпливу задля забезпечення високого рівня індивідуальної психоемоційної стійкості [ 48 ]. Уміння свідомої психічної саморегуляції формуються на підставі звернення до спеціальних методів психічного свідомого самовпливу, які можна згрупувати в два блоки:

- 1) емоційно-вольові методи: самонаказ, самопереконання, самопримус;
- 2) методи, які ґрунтуються на природних механізмах самонавіювання: аутотренінг, медитація, аутогіпноз.

Методи свідомого психічного самопливу сприяють формуванню у моряка необхідної психологічної установки на можливість подолання екстремальних ситуацій, які виникають в процесі виконання професійних обов'язків [ 14 ].

Формування психічної культури спеціалістів морського та річного транспорту на підставі збільшення їх психологічних знань, підвищення рівня усіх психічних явищ, формування навичок індивідуальної психічної гігієни та умінь свідомої психічної саморегуляції дозволить протистояти впливу психогенних факторів в умовах морського судноплавства та зменшити вплив «людського фактору». Підвищення рівня психічної культури моряків доцільно здійснювати в процесі професійної підготовки в межах вищих навчальних закладів, а також у процесі самостійного професійного самоусвідомлення [ 36 ].

Отже, у першому розділі нами були проаналізовані теоретичні підходи до розуміння особистості моряка, його психологічних особливостей та умов його професійної діяльності. Були розглянуті такі поняття як «людський фактор», «життестійкість», «саморегуляція». Також,

визначено основні особливості психічної культури моряків та емоційно-регулятивної сфери фахівців водного транспорту;

У другому розділі маємо на меті емпірично визначити особливості зв'язку психічних станів з емоційно-регулятивними якостями моряків.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ З ЕМОЦІЙНО-РЕГУЛЯТИВНИМИ ЯКОСТЯМИ МОРЯКІВ**

#### **2.1. Опис вибірки та методів дослідження**

У другій частині роботи нашою метою є дослідження особливостей зв'язку психічних станів з емоційно-регулятивними якостями моряків.

Дослідження проводилося на базі Херсонської державної морської академії, факультету «Судноводіння», напряму підготовки «Морський та річковий транспорт». Емпіричну вибірку склали студенти заочного відділення віком від 20 до 46 років та досвідом роботи від 1 до 25 років. Загальна кількість досліджуваних складає 50 чоловік.

Для розуміння особливостей професійної включеності та дослідження регуляторно-психічного стану моряків, у якісну вибірку було включено саме моряків з досвідом роботи, для діагностики регуляторної і комунікативної сторін психіки, та складення на основі даних отриманих у констатувальному дослідженні, рекомендацій (корекційно-розвивальна програма).

Для проведення констатувального етапу дослідження було обрано наступні психодіагностичні методики:

1. Питальник «Самотність» (С. Корчагіна) [ 20 ].

2. Методика «Самооцінка психічних станів особистості» (Г. Айзенка) [ 20 ].

3. Питальник «Діагностика життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва та О. Расказової [ 39 ].

4. Питальник «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» В. І. Моросанової [ 41 ].

5. Методика «Самопочуття, активність, настрої» ( В. Доскін, Н. А. Лаврентєв, В. Шарай, М. Мірошніков) [ 51 ].

Опитувальник «Самотність» С. Корчагіної включає в себе 30 тверджень, направлених на діагностику домінуючого типу самотності у досліджуваного. Автор виділяє 3 основні типи самотності, які може переживати особистість:

*Дифузна самотність* – тип самотності, при якому в людини спостерігається прагнення до ідентифікації з різними об'єктами, які мають різні психологічні особливості. При переживанні дифузного типу самотності людина прагне до спілкування з іншими людьми, таким чином, шукаючи в цих відносинах підтвердження своєї значимості та важливості. Але, зазвичай, таке спілкування не є продуктивним, оскільки людина настільки прагне сподобатись своєму співрозмовнику, що забуває про розкриття себе як особистості, демонструючи лише те, що від нього хочуть чути та бачити.

Люди, які переживають дифузну самотність на стреси, зазвичай, реагують дуже гостро, тому при виникненні стресової ситуації вони схильні шукати підтримки та співчуття в інших людей. Їм здається, що єдиним правильним рішенням при виникненні проблемної ситуації є ідентифікація з іншими людьми. Найчастіше, такі люди демонструють повне прийняття принципів, установок, цінностей інших, забуваючи про себе.

*Відчужуюча самотність* – тип самотності, при якому спостерігається домінування почуття відчуженості від оточуючого середовища. Людина

переживає почуття покинутості, нерозуміння, віддаленості від інших. Людям з таким типом самотності здається, що їх не розуміють інші. У таких людей спостерігається втрата цікавості до життя, що спричиняє переконаність у неможливості бути потрібним та значимим.

Серед особистісних характеристик, що спостерігаються людей з відчужуючою самотністю можна виділити: підозрілість, недовіра, депресивність, приписування іншим людям негативних якостей. Домінування таких станів та якостей є наслідком переконаності людини в тому, що поряд немає надійної людини, яка здатна її підтримати та вислухати.

*Дисоційована самотність* – тип самотності, при якому спостерігається наявність двох протилежних тенденцій: з одного боку – це прагнення до інтенсивного спілкування, з іншого – повне відчуження та недовіра. Цей тип самотності вважається найбільш складним у переживанні, оскільки спочатку людина прагне до повної ідентифікації з іншою людиною. Вона приймає цінності іншого, його стиль життя, принципи, норми, після чого може наступати повне відчуження та віддаленість від цієї ж людини.

Цей тип самотності виражається в наявності таких протилежно направлених якостях як високий та низький рівень емпатії та рефлексії, егоїстичність або повне підпорядкування іншій людині. У таких людей також може спостерігатись демонстративність у поведінці.

Наступний опитувальник Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» направлений на діагностику таких психічних станів як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Опитувальник включає в себе 40 тверджень, які опитуваному слід оцінити у відповідності з трьома варіантами відповіді «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить». Обробка ті інтерпретація результатів опитувальника відбувається за допомогою спеціального ключа.

*Тривожність* – психічний стан, при якому людина схильна переживати занепокоєння без видимих на те реальних причин. Автор обраного нами опитувальника досліджує саме тривожність як особистісну характеристику людину. Таким чином, тривожність тут розглядається як статична якість особистості та таке, виникнення якого не залежить від конкретної ситуації.

*Фрустрація* - психічний стан, який виникає при виникненні перешкоди на шляху до досягнення. Ця перешкода може бути реальною або ж уявною. Фрустрація виникає найчастіше в тих ситуаціях, які оцінюються людиною як загроза задоволення необхідних потреб .

*Агресія* – психічний стан, який характеризується підвищеною активністю, наявністю негативно направлених тенденцій щодо оточуючих людей. Такі люди, найчастіше прагнуть отримати високе становище в суспільстві шляхом застосування сили по відношенню до інших людей.

*Ригідність* – психічний стан, при якому людям властиві труднощі в зміні поставлених цілей, напрямків діяльності. Такі люди, зазвичай, складно переживають різкі зміни в житті.

Опитувальник життестійкості С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової) складається із 45 тверджень, які досліджуваним необхідно оцінити за 4-х бальною шкалою: ні; скоріше ні, ніж так; скоріше так, ніж ні; так.

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» — 3 бали, «так» – 0 балів).

Чотири показники методики включають загальний бал життестійкості і бали за трьома субшкалами: залученість, контроль і прийняття ризику.

Життестійкість являє собою систему переконань про себе, світ, стосунки з ним. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику.

Вираженість життєстійкості в цілому і її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок сприйняття їх як менш значущих та використання копінг-стратегій.

*Залучення* визначається як переконаність в тому, що залучення в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти варте і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відчуження, відчуття себе «поза» життям.

*Контроль* представляє собою переконаність у тому, що боротьба – це засіб вплинути на результат того, що відбувається. Протилежність цьому – відчуття власної беспорядності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає свою діяльність, свій шлях.

*Прийняття ризику* – переконаність у тому, що все те, що трапляється, сприяє розвитку за рахунок знань з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

Далі в своїй роботі для діагностики індивідуальних профілів саморегуляції ми використовували варіант опитувальника В. Моросанової «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98».

Опитувальник складається з 46 тверджень. Аналіз отриманих результатів відбувається за сімома шкалами: планування цілей (Пл), моделювання значущих умов їх досягнення (М), програмування дій (Пр), оцінювання і корекції результатів (Ор), гнучкості (Г), самостійності (С) та загальній рівень саморегуляції. Кожна шкала включає в себе по дев'ять тверджень.

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості цілепокладання і утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках за цією шкалою у суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. У досліджуваних з низькими показниками за шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, плани схильні до частої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута.

Шкала «Моделювання» дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значимих умов, міри їх усвідомленості та адекватності. Досліджувані з високими показниками за шкалою здатні виділяти значимі умови досягнення цілей як і в ситуаціях, які виникають, так і в перспективному майбутньому, що проявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності отримуваних результатів прийнятим цілям. Люди з низькими показниками за шкалою моделювання характеризуються неадекватною оцінкою зовнішніх та внутрішніх життєвих обставин.

Шкала «Програмування» виявляє індивідуальну розвиненість здатність до свідомого програмування своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про потребу, що сформувалася у людини, продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, деталізованості і розгорнутості програм, що розробляються. Низькі показники за шкалою програмування свідчать про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки досліджуваних себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. При

низьких показниках за цією шкалою досліджувані не помічають своїх помилок, не критичні до своїх дій.

Шкала «Гнучкість» діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здібності перебудувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. Досліджувані з низькими показниками за даною шкалою в динамічній, швидкоплинній обстановці почувають себе невпевнено, насилу звикають до змін в житті, зміни обстановки і образу життя.

Шкала «Самостійність» характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за даною шкалою свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню висуненої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками – залежні від думок і оцінок оточення, плани і програми дій розробляються не самостійно.

Таким чином, методика дає можливість не тільки виявити рівень сформованості семи основних показників особистості, а й створити індивідуальний профіль саморегуляції особистості.

Для діагностики самопочуття, активності та настрою досліджуваних нами була використана методика «Самопочуття, активність, настрої» (В. А. Доскін, Н. Лаврентєв, В. Шарай, М. Мірошніков). Опитувальник включає в себе 30 пар тверджень, які дають можливість опитуваному оцінити свій актуальний психологічний стан. Опитуваним пропонується позначити наскільки є вираженим той чи інший психологічний стан на даний момент.

Аналіз та інтерпретація результатів відбувається за допомогою спеціального ключа. В результаті опитування психологічний стан



особистості оцінюється за трьома шкалами: самопочуття, активність настрій.

*Самопочуття* – це психічний стан, що включає в себе сукупність суб'єктивних переживань та відчуттів особистості, які відображаються рівень психологічної комфортності людини на даний момент часу. Самопочуття може виражатись в таких характеристиках як «гарне–погане», «позитивне – негативне» тощо.

*Активність* – це психічний стан, що виражається у ступені взаємодії людини з навколишнім світом та інтенсивності залученості особистості в спілкування з оточуючими людьми. В залежності від рівня вираженості цього показника людину можна описувати як активну або ж пасивну, ініціативну або безініціативну і т. д.

*Настрій* – це психічний стан, який виражається в загальному емоційному фоні особистості, виникнення якого зумовлюється певною значимою ситуацією в житті людини. Настрій є завжди направленим на конкретний об'єкт та проявляється в особливості реакції людини на життєві події.

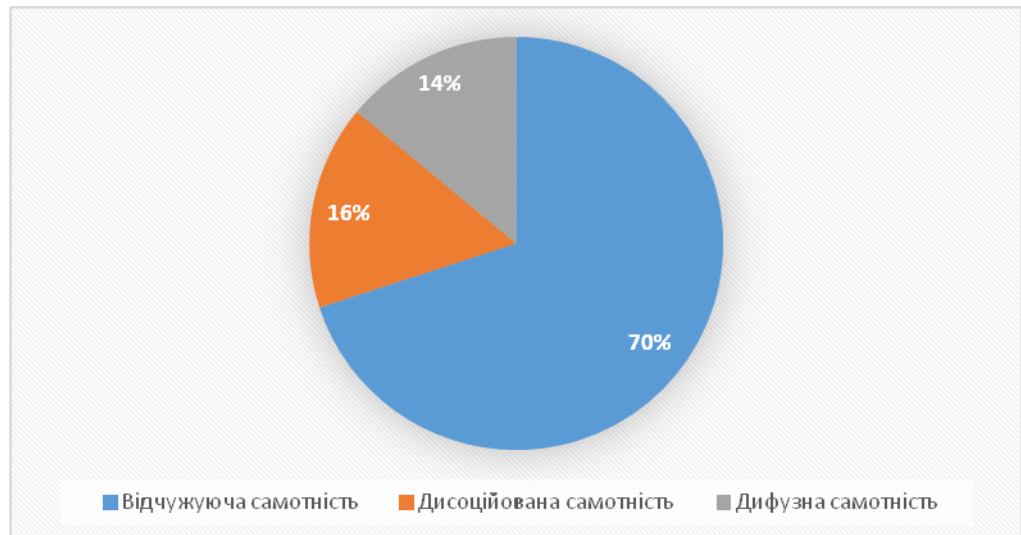
При інтерпретації результатів рівень вираженості того чи іншого стану оцінюється наступним чином: оцінки вище 4 балів свідчать про сприятливий стан людини. Оцінки, які знаходяться в діапазоні нижче 4 балів свідчать про несприятливий стан особистості.

Отже, обраний комплекс методів дослідження, на нашу думку, дозволить емпіричним шляхом більш повно та всебічно визначити особливості зв'язку психічних станів з емоційно-регулятивними якостями моряків.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

Для виявлення домінуючого типу самотності у фахівців морського та річкового транспорту нами був використаний опитувальник С.

Корчагіної. Отримані дані свідчать про те, що серед більшості досліджуваних переважає відчужуючий тип самотності (70 % досліджуваних). При чому, такі результати притаманні морякам з досвідом роботи від 1 до 3 років. Дисоційований та дифузний тип самотності є властивим для моряків з більшим досвідом роботи, який коливається в межах 10-25 років.

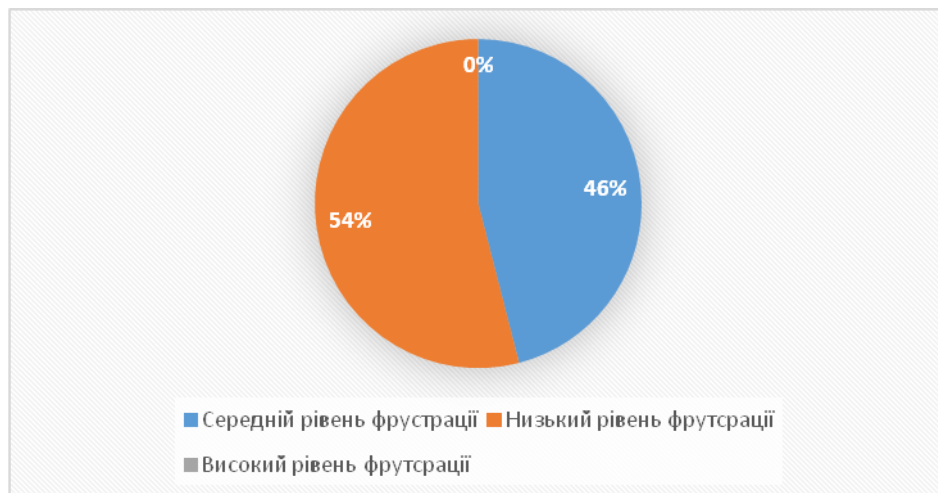


***Рис.2.1.– Розподіл результатів за опитувальником С. Корчагіної «Самотність» в досліджуваній вибірці***

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка нами були виявлені особливості прояву тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у моряків. Проаналізувавши отримані результати, можна говорити про те, що у 48 % досліджуваних домінує середній рівень тривожності, а у 52 % – низький рівень. Цікаво, що серед досліджуваних низький рівень тривожності є притаманним морякам з досвідом роботи від 7 до 13 років. Середній рівень тривожності проявляється у фахівців з досвідом роботи менше, ніж 7 років.

Щодо рівня фрустрації, то у 46 % моряків показали середній рівень фрустрованості, 54 % – низький рівень. Серед досліджуваних відсутні особи з високим рівнем агресивності, середній рівень мають 52 %.

Більшість досліджуваних нами моряків проявляють середній рівень ригідності, а 32 % – високий рівень. Нами не було виявлено чіткої закономірності між рівнем агресивності та досвідом роботи моряків. Середній та низький рівень агресивності показують як молоді фахівці, так і більш досвідчені. Такі результати можуть свідчити про те, що прояви агресивності серед досліджуваних, здебільшого, є ситуативними та залежить від конкретних обставин.



**Рис. 2.2. – Розподіл результатів за методикою «Самопочуття, активність, настрій» у досліджуваній вибірці.**

Низький рівень фрустрації здебільшого показуються фахівці з невеликим досвідом роботи (1-5 років). Моряки, з досвідом роботи більше п'яти років проявляють середній рівень фрустрованості. Серед моряків, які проявляють високий рівень ригідності переважають більш досвідчені спеціалісти (7 – 25 років досвіду)

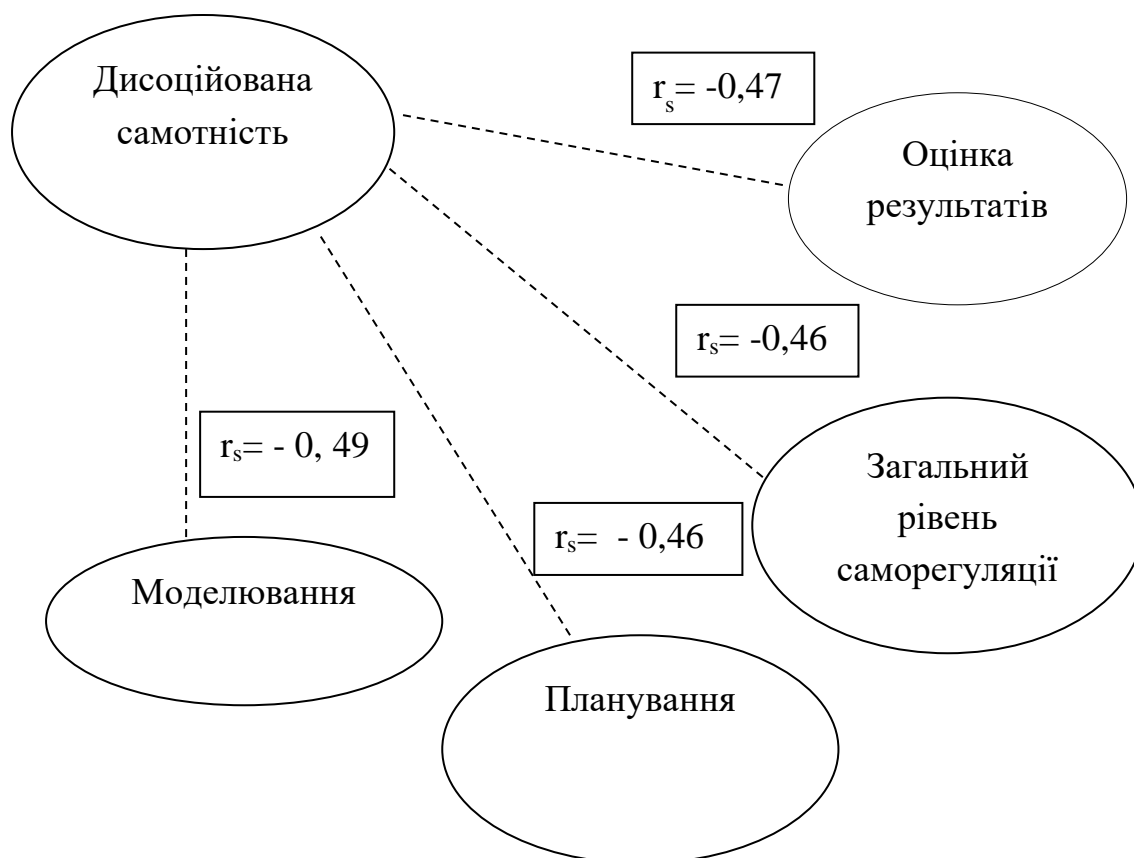
Здійснивши кореляційний аналіз даних за отриманими показниками, була виявлена обернена залежність між дисоційованим типом самотності та компонентами регулятивної системи, а саме плануванням і моделюванням ( $r_s = -0,46$ , при  $p < 0,001$  та  $r_s = -0,5$ , при  $p < 0,001$ ). Це свідчить про те, що чим вище рівень дисоційованої самотності моряка, тим гірше розвинена здатність до планування та моделювання своєї діяльності.

Обернена залежність також була виявлена між дисоційованою самотністю та показником «Оцінка результатів» ( $r_s = -0,47$ , при  $p < 0,001$ ). Такі результати говорять про те, що здатність об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності у фахівців морського та річкового транспорту залежить від рівня прояву самотності, а саме дисоційованого типу. Таким чином, чим вище рівень дисоційованої самотності, тим нижче рівень прояву такого показника як оцінка результатів.

Також, нами була виявлена обернена залежність між загальним рівнем саморегуляції та дисоційованим типом самотності ( $r_s = -0,46$ , при  $p < 0,001$ ), що свідчить про те, що чим вище рівень прояву дисоційованого типу самотності, тим нижче загальний рівень саморегуляції особистості. Виходячи з цього, можна стверджувати, що загальний рівень саморегуляції моряків залежить від ступеня вираженості такого психічного стану як самотність.

В результаті кореляційного аналізу нами також була діагностована пряма залежність між відчужуючою самотністю та такими психічними станами як тривожність, фрустрація ( $r_s = 0,43$ , при  $p < 0,01$  та  $r_s = 0,43$ , при  $p < 0,01$ ). Отримані результати є свідченням того, що при збільшенні рівня відчужуючої самотності у моряків підвищується загальний рівень тривожності та фрустрованості. Таким чином, можна стверджувати, що чим більше людина відчуває віддаленість від оточуючого світу, тим більш тривожною вона стає і частіше переживає стан фрустрації.

Пряма залежність була виявлена між дифузним типом самотності та рівнем агресивності ( $r_s = 0,58$ , при  $p < 0,001$ ). Це говорить про те, що чим вище рівень дифузної самотності фахівців морського та річкового транспорту, тим більшим є рівень агресивності особистості. Отже, ми можемо стверджувати про залежність рівня прояву агресивних тенденцій від наявності саме дифузного типу самотності.



**Рис. 2.3 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки між дисоційованою самотністю та компонентами системи саморегуляції особистості.**

Нами був діагностований зв'язок між відчужуючою самотністю та здатністю до контролю та прийняття ризику ( $r_s = 0,54$ , при  $p < 0,001$  та  $r_s = 0,53$ , при  $p < 0,001$ ). З цієї точки зору відчужуюча самотність розглядається як мобілізуючий ресурс, який стимулює діяти в умовах відсутності надійних гарантій на успіх та підвищення рівня контролю своєї діяльності.

В результаті аналізу даних була виявлена обернена залежність між показником рівня тривожності та таким компонентом життєстійкості як прийняття ризику ( $r_s = -0,60$ , при  $p < 0,001$ ). Такі результати свідчать про те, що при підвищенні рівня тривожності у фахівців морської професії знижується здатність діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик.

Нами також була виявлена наступна закономірність: при збільшенні рівня тривожності у фахівців морського та річкового транспорту зменшується показник настрою та самопочуття ( $r_s = -0,32$ , при  $p < 0,05$  та  $r_s = -0,42$ , при  $p < 0,01$ ). Виходячи з цього, ми можемо стверджувати, що підвищення рівня тривожності призводить до зниження загального самопочуття та настрою в моряків.

Аналізуючи взаємозв'язок між показниками рівня тривожності та загальним рівнем життєстійкості, можна говорити про обернену залежність між цими двома показниками ( $r_s = -0,44$ , при  $p < 0,01$ ). Такі результати свідчать про те, що при підвищеному рівні тривожності показник загального рівня життєстійкості зменшується. Таким чином, підвищення показника тривожності призводить до зниження здатності моряка протистояти впливу зовнішніх дестабілізуючих факторів як у його професійній діяльності, так і в буденному житті.

Нами був виявлений обернений кореляційний зв'язок між рівнем прояву фрустрації та такими компонентами життєстійкості як контроль та прийняття ризику ( $r_s = -0,47$ , при  $p < 0,001$  та  $r_s = -0,81$ , при  $p < 0,001$ ). Такі результати свідчать про те, що здатність контролювати своє життя та приймати ризиковані рішення у фахівців морського та річкового транспорту залежить від рівня фрустрованості особистості. Чим вищий рівень фрустрації, тим нижче рівень контролю та прийняття ризику.

Також, ми можемо стверджувати про наявність зв'язку між загальним рівнем життєстійкості та рівнем фрустрації особистості ( $r_s = -0,54$ , при  $p < 0,001$ ). При підвищеному рівні фрустрації у моряків знижується загальна здатність протистояти негативним впливам зовнішніх факторів.

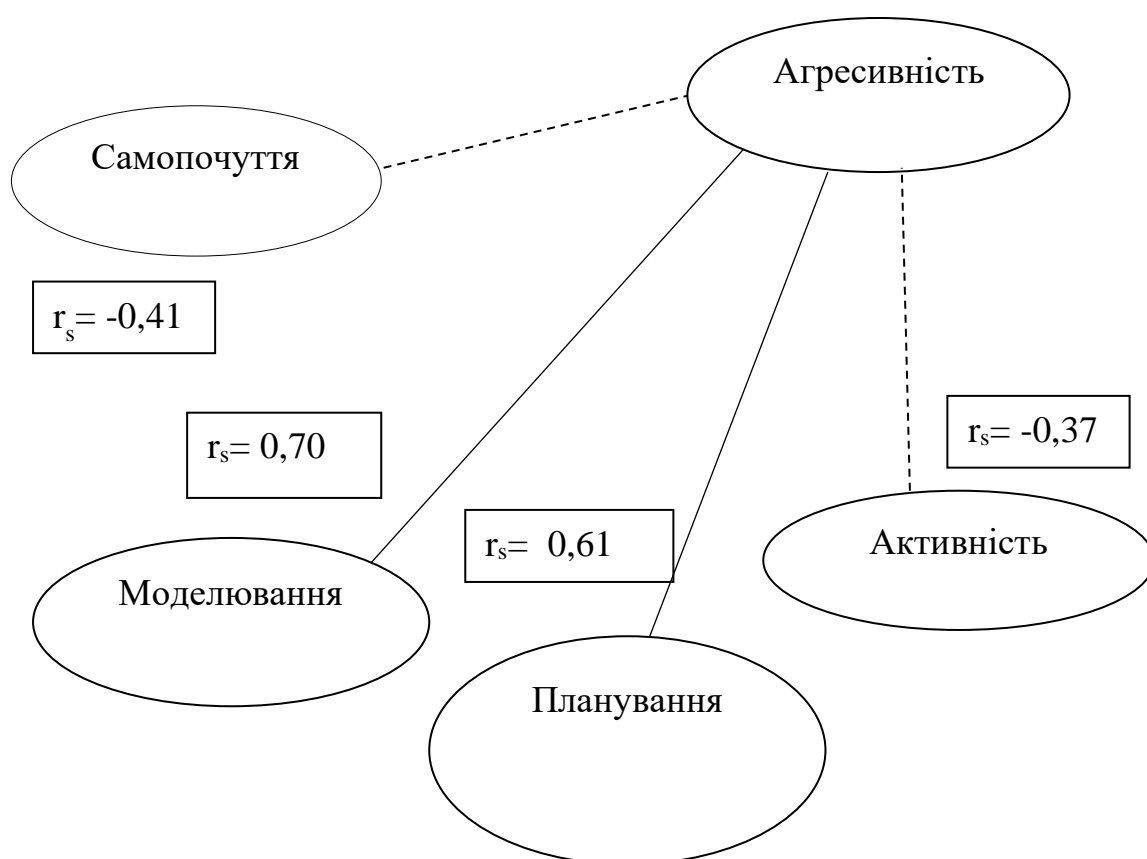
Нами був виявлений кореляційний зв'язок між такими психічними станами як агресивність, самопочуття та активність ( $r_s = -0,41$ , при  $p < 0,01$  та  $r_s = -0,37$ , при  $p < 0,01$ ). Ми можемо стверджувати, що при збільшенні рівня агресивності в моряків знижується рівень загального самопочуття та активності. Отже, підвищення агресивних тенденцій в поведінці фахівців

морського та річкового транспорту призводить до пригнічення їх життєвої активності та зниження рівня загальної психологічної комфортності.

Кореляційний зв'язок був виявлений між агресивністю та здатністю до планування й моделювання ( $r_s = 0,61$ , при  $p < 0,001$  та  $r_s = 0,70$ , при  $p < 0,001$ ). Агресивність в даному випадку можна розглядати не як тенденцію до руйнування, а як ресурсна можливість особистості, що мобілізує резервні вміння та навички людини. Таким чином, наявність зв'язку між агресивністю, плануванням та моделюванням говорить про те, що здатність планувати та моделювати свою діяльність може покращуватись при наявності певного рівня агресії.

Була виявлена обернена кореляція між ригідністю та загальним рівнем життєстійкості моряків ( $r_s = -0,53$ , при  $p < 0,001$ ). Такі результати засвідчують про те, що чим вищий рівень ригідності, тим нижчим є загальний рівень життєстійкості фахівців річкового та морського транспорту. Інакше кажучи, чим важче людина сприймає різкі зміни в своєму житті, тим нижчим є рівень її життєстійкості і тим гіршою є її здатність протистояти життєвим труднощам.

Обернена залежність також була виявлена між таким психічним станом як ригідність та наступними компонентами системи життєстійкості: залученість ( $r_s = -0,46$ , при  $p < 0,001$ ), контроль ( $r_s = -0,56$ , при  $p < 0,001$ ) та прийняття ризику ( $r_s = -0,58$ , при  $p < 0,01$ ). Це вказує на те, що чим вищий рівень прояву ригідності в моряків, тим гірше вони здатні контролювати своє життя та стилі частіше переживати почуття відчуженості та відгородженості від навколишнього світу. Моряки з високим рівнем ригідності рідше обирають життєві ситуації, в яких слід діяти відразу, особливо не роздумуючи.



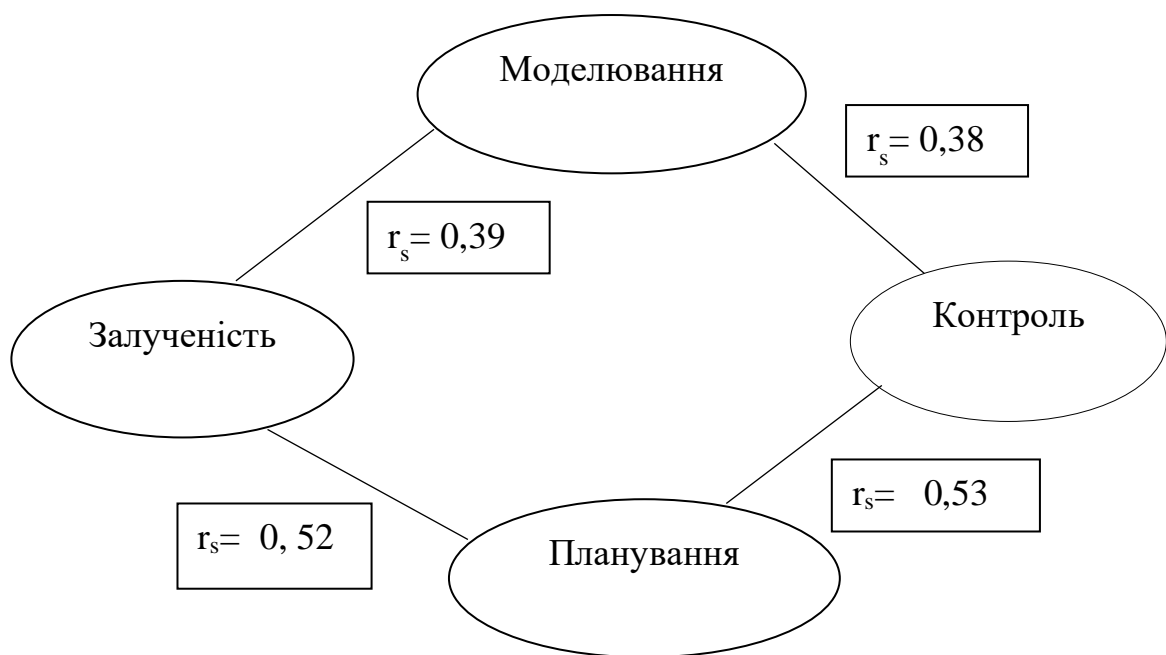
**Рис. 2.4 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки між такими психічними станами як агресивність, самопочуття, настрої та компонентами системи саморегуляції – моделювання та планування.**

Ригідність також негативно корелює із одним із компонентів системи саморегуляції особистості, а саме – плануванням ( $r_s = -0,40$ , при  $p < 0,01$ ). Такі результати свідчать про те, що здатність планувати свою діяльність у моряків залежить від ступеня прояву ригідності в їх поведінці: чим вищий рівень ригідності, тим нижчий рівень планування.

Такий компонент життєстійкості як прийняття ризику позитивно корелює із загальним самопочуттям особистості ( $r_s = 0,56$ , при  $p < 0,001$ ) та настроєм ( $r_s = 0,48$ , при  $p < 0,001$ ). Це вказує на те, що чим комфортніше людина себе почуває, тим частіше вона здатна діяти в умовах відсутності надійних гарантій на успіх. Між активністю та прийняттям ризику відсутні істотні зв'язки ( $r_s = 0,28$ , при  $p < 0,05$ ).



Між собою корелюють також компоненти системи саморегуляції моряків та життєстійкості: залученість з плануванням та моделюванням ( $r_s = 0,52$ , при  $p < 0,001$  та  $r_s = 0,39$ , при  $p < 0,01$ ) та контроль з плануванням та моделюванням ( $r_s = 0,53$ , при  $p < 0,01$  та  $r_s = 0,38$ , при  $p < 0,01$ ). Такий зв'язок вказує на те, що чим інтенсивніше особистість включена у соціальні взаємовідносини та чим краще у неї розвинена здатність до контролю, тим більше їй вдається планувати та моделювати свою діяльність.



**Рис. 2.5 – Фрагмент кореляційної плеяди, що відтворює зв'язки між компонентами життєстійкості та системи саморегуляції особистості.**

Отже, в результаті емпіричного дослідження нам вдалося виявити наявність істотних зв'язки між психічними станами та регулятивними характеристиками фахівців морського та річкового транспорту. Нами були виявлені зв'язки між домінуючим типом самотності (дисоційована

самотність), загальним рівнем саморегуляції та компонентами системи саморегуляції (планування, моделювання, оцінка результатів).

Проведене дослідження дозволяє засвідчити про наявність негативного зв'язку між такими психічними станами моряків як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність та елементами системи життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику та загальний рівень життєстійкості). Такий компонент життєстійкості як прийняття ризику корелює з загальним самопочуттям особистості, активністю та настроєм моряків.

Отже, отримані результати емпіричного дослідження дозволяють засвідчити про наявність зв'язку між психічними станами та емоційно-регулятивними якостями моряків.

### **2.3. Корекційно - розвивальна програма щодо підвищення рівня психічної культури моряка.**

Поняття «психічна культура» можна тлумачити як багаторівневе явище, що відображає уміння володіти власною психікою та психологічними ресурсами. Психічна культура також є динамічним утворенням, оскільки формується лише в процесі цілеспрямованої діяльності: вивчення психологічної літератури, удосконалення навиків психогігієни, свідомої психічної саморегуляції, професійне самовдосконалення тощо.

Психічна культура моряка є одним із основних чинників, що забезпечує протистояння психогенним факторам та психоемоційну стійкість моряка. Формування психічної культури моряка відбувається двома шляхами:

- а) під час освоєння ними професійних знань, умінь та навичок;
- б) у процесі самостійного психічного самоусвідомлення моряка.

Нами було проведено додаткове психодіагностичне дослідження, метою якого було виявлення рівня сформованості психічної культури моряків.

Психодіагностика проводилось за допомогою методики «Психологічна культура особистості» (Мотков О.І.). Вибірку досліджуваних склали студенти денної форми навчання Херсонської державної морської академії, факультету «Судноводіння», напряму підготовки «Морський та річковий транспорт». Загальна кількість досліджуваних складає 60 осіб.

Проаналізувавши отримані результати психодіагностичного дослідження, можна зробити наступні висновки. Більшість досліджуваних фахівців морського та річкового транспорту мають низький рівень сформованості психічної культури (67 % досліджуваних). Інша частина досліджуваних моряків (33 % досліджуваних) мають середній рівень психічної культури.

Такі результати свідчать про те, що у більшості досліджених нами фахівців водного транспорту вміння володіти власною психікою, її резервними можливостями сформовано на низькому рівні.

Таким чином, з метою підвищення рівня психічної культури моряків нами була розроблена корекційно-розвивальна програма. Виходячи з поставленої мети можна виділити наступні **завдання** розробленої програми:

- 1) формування уявлень про психічну культуру особистості та її вплив на саму особистість та виконання своїх професійних обов'язків;
- 2) розвиток навичок індивідуальної психічної гігієни;
- 3) «знайомство» учасників зі своїми резервними можливостями та їх розвиток;
- 4) розвиток уміння свідомої психічної саморегуляції;
- 5) розвиток навичок самопостереження та самоаналізу.

**Форма проведення:** соціально-психологічний тренінг.

**Кількість занять:** 8 занять.

**Тривалість занять:** 2 години.

**Матеріали та обладнання:** аркуші А4, фліпчарт, ватмани, олівці, стікери.

**Структурна будова корекційно-розвивальної програми щодо підвищення психічної культури особистості**

№	Заняття	Мета	Завдання
1.	Заняття 1–3	Формування уявлень учасників про свої актуальні внутрішні ресурси особистості.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формування уявлень учасників про психічну культуру особистості;</li> <li>– активізація внутрішніх ресурсів особистості;</li> <li>– розвиток навиків психічної гігієни.</li> </ul>
2.	Заняття 4,7,8	Розвиток здатності до рефлексії.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формування уявлень про навик самоаналізу, самопостереження;</li> <li>– інформування щодо необхідності удосконалення та розвитку навиків самоаналізу та самопостереження в процесі життєдіяльності;</li> <li>– розвиток здатності до самоаналізу;</li> <li>– формування навиків самопостереження.</li> </ul>

3.	Заняття 5,6	Формування та розвиток навиків саморегуляції учасників.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– поглиблення знань учасників про методи та прийоми саморегуляції;</li> <li>– інформування учасників про необхідність оволодіння навиками саморегуляції;</li> <li>– розвиток навиків саморегуляції в учасників.</li> </ul>
----	-------------	---	---

### Заняття 1

**Мета:** зниження психоемоційної напруги, аналіз понять «психічна культура»; формування уявлень учасників про свої ресурси.

#### Вступна частина

#### 1. Вправа «Знайомство»

**Мета:** знайомство учасників, налаштування їх на роботу.

**Хід проведення:** кожен учасник отримує стікер, на якому їм пропонується написати своє ім'я та три якості, які допомагають їм справлятися із життєвими труднощами.

#### Обговорення:

1. Які якості Ви виділили?
2. Як саме ці якості допомагають Вам вирішувати життєві труднощі?

#### 2. Вправа «Очікування-побоювання»

**Мета:** виявлення очікувань та побоювань від занять.

**Хід проведення:** учасники отримують по 2 стікери - зеленого та червоного кольорів. На зелених стікерах учасникам пропонується написати свої очікування від занять, на червоних-чого вони побоюються.

#### Обговорення:

- 1.Що Ви очікуєте отримати в результаті занять?

2. Чи є Вас якісь побоювання?

### **3. Вправа «Розминка»**

**Мета:** зняття емоційної напруги учасників, розвиток уявлення та емпатії.

**Хід проведення:** одному учаснику пропонується виконати певні дії з уявним предметом таким чином, щоб наступні учасники могли його продовжити.

#### **Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі в ході виконання завдання? Які саме?
2. Що саме могло б допомогти краще виконати цю вправу?

## **Основна частина**

### **4. Мозковий штурм «Психічна культура-це...»**

**Мета:** формування уявлення про поняття «психічна культура».

**Хід проведення:** учасники об'єднуються в 2 групи. Кожна із груп отримує завдання написати п'ять пунктів стосовно того, в чому виявляється психічна культура особистості. Після чого кожна команда презентує свої ідеї.

#### **Обговорення:**

1. На вашу думку, що таке психічна культура?
2. Які є складові психічної культури особистості?
2. Як рівень психічної культури, на вашу думку, впливає на життєдіяльність особистості (в тому числі і моряка) та виконання професійних обов'язків?

### **5. Інформаційне повідомлення**

Психічна культура - багаторівневе явище в структурі особистості, що дозволяє людині формувати уявлення про свою психіку, її актуальні та резервні можливості. Таким чином, те як фахівець морської справи справляється із життєвими труднощами та як виконує свої професійні обов'язки залежить від рівня розвитку своєї психічної культури.

Психічна культура моряка включає в себе такі компоненти:

- 1) Знання в сфері психології про структуру особистості, пізнавальні процеси, почуття та емоції людини тощо.
- 2) Високий рівень актуальної фази психіки, що є запорукою працездатності фахівця та ефективного виконання професійних обов'язків.
- 3) Сформовані навички психічної гігієни.
- 4) Уміння свідомої психічної саморегуляції.

Одним із основних показників рівня розвитку психічної культури є рівень розуміння моряком закономірностей функціонування своєї психіки. Саме цей показник є підставою подолання впливу «людського фактору» на професійну сферу моряка.

Серед вимог, які висуваються до професійної психологічної підготовки моряка можна виділити:

- використання психологічних знань в професійній роботі моряка;
- уміння ставити цілі та досягати їх;
- уміння самостійно знаходити шляхи вирішення проблемних завдань;
- уміння користуватись прийомами психічної саморегуляції.

## **6. Вправа «Мої ресурси»**

**Мета:** формування уявлень учасників про власні ресурси, які можуть допомагати їм виконувати свої професійні обов'язки.

**Хід проведення:** учасникам пропонується створити колаж своєї особистості, де слід в правій стороні аркуша відобразити за допомогою різних малюнків ті якості, які їм допомагають справлятися із проблемами, які виникають в процесі виконання професійних завдань, а зліва-якості, які б їм хотілось набути.

### **Обговорення:**

1. Які якості Вам допомагають виконувати професійні обов'язки?
2. Які якості Вам би хотілось набути?
3. Яким чином ці якості можна присвоїти собі?

## **7. Вправа «Мої стихії»**

**Мета:** психоемоційна релаксація,

**Хід проведення:**

*Закрийте очі і згадайте найчистіше повітря, яким ви дихали коли-небудь. Повільний плавний вдих і легке чисте повітря наповнює кисті рук, плечі, видих - і він виходить через руки. Вдих - повітря заповнює ступні, гомілки, стегна, живіт, груди; видих - і він плавно виходить через ноги. Вдих повітря заповнює все ваше тіло. Властивості повітря тепер властивості вашого тіла: легкість, прозорість, невагомість. Ви і є цей чистий, прозорий легкий повітря.*

*Уявіть собі блакитну воду. Ви лежите в блакитному басейні. Вдих - і вода заповнює ваші руки, плечі. Видих - і вона виходить через руки. Вдих - і вода заповнює наші ноги, видих - виходить через ноги. Вдих - і вода заповнює вашу голову, видих виходить. Вдих і все ваше тіло повністю наповнюється чистою блакитною водою. Ви розчиняється в ній. Властивості води тепер властивості вашого тіла і вашої психіки: плинність, рухливість.*

*А тепер уявіть бурхливий вогонь. Ви дихаєте всією поверхнею тіла, і з кожним вдихом вогонь заповнює ваші руки, ноги, груди, живіт, голову. Ви заповнені бурхливим полум'ям, і властивості вогню - відтепер ваші властивості.*

*Уявіть собі легкий сріблястий метал. Повільний плавний вдих - і ваші руки і ноги заповнюються металом. Відчуйте, як властивості металу стають вашими властивостями: міцність, надійність, стійкість.*

*А тепер уявіть важку, пухку і надійну землю. Ви лежите на землі і дихайте всією поверхнею тіла. З кожним вдихом ви втягуєте в себе землю і, нарешті, розчиняється в ній. І властивості землі тепер ваші властивості: стабільність, надійність, впевненість.*

*І нарешті, уявіть собі потужне, гарне дерево. Вдих - ваші руки і плечі стають гілками цього дерева. Видих - і ви знаходите все властивості цього дерева: гнучкість, граціозність, міцність.*



**Обговорення:**

1. Чи вдалось Вам відчути кожну стихію?
2. Яку стихію Ви найкраще уявили та відчули?
3. Опишіть трьома якостями цю стихію.

**Підведення підсумків****8. Вправа «Очікування-побоювання»**

**Мета:** виявлення того, чи справдились очікуванні та/або побоювань.

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

**Заняття 2**

**Мета:** розвиток ресурсних можливостей учасників.

**Вступна частина****1. Вправа «Побажання»**

**Мета:** привітання учасників

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду.

**2. Вправа «Ти схожий»**

**Мета:** налаштування учасників на робочий лад .

**Хід проведення:** всі учасники вільно рухаються по кімнаті та говорять кожному дві фрази: «Ти схожий на мене тим, що...», «Я відрізняюсь від тебе тим, що...».

**Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі?
2. З чим вони можуть бути пов'язані, на Вашу думку?

**Основна частина****3. Вправа «Черга»**

**Мета:** активізація внутрішніх ресурсів учасників.

**Хід проведення:** психолог пропонує учасникам уявити, що вони знаходяться в черзі в продуктовому магазині. Черга досить велика і кожен

хоче пройти першим. Кожен учасник по черзі буде добровольцем, який буде пробувати пройти цю чергу першим. Інші учасники можуть або пропустити, або не пропустити добровольця. Гра продовжується доки кожен учасник не спробує себе в ролі добровольця.

### **Обговорення:**

1.3 чим були пов'язані труднощі, які виникали в ході виконання вправи?

2.Що було комфортніше Вам робити: бути добровольцем, або ж стояти просто в черзі ?

3. Чи вдалось Вам вмовити чергу пройти першим? Які саме якості Вам в цьому допомогли, а які, навпаки, заважали?

### **4.Вправа «Ситуація»**

**Мета:** аналіз учасниками своїх внутрішніх ресурсів.

**Хід проведення:** психолог зачитує різні ситуації учасникам. Завданням учасників є підібрати до кожної ситуації по три якості, які допомогли би їм вирішити дану ситуацію.

### **Обговорення:**

1.Які саме якості Ви виділили?

2.Чи є якості, які є доречними в одній ситуації та недоречними в іншій?

### **5. Вправа «Поплавок»**

**Мета:** психоемоційна релаксація, активізація внутрішніх ресурсів особистості

Життя не таке просте, як здається, і час від часу підносить несподівані сюрпризи. Жоден страхової поліс не позбавить вас від вирішення складних завдань, але, врешті-решт, адже кожному випробування посилаються під силу.

Уявіть собі бурхливе море, шторм, ураган, змивають все на своєму шляху потужні вали хвиль. Раптово ваш погляд вихоплює поплавок, що заходить під воду і знову виринає на гребінь хвилі. Уявіть, що ви і є цей

поплавок, а бурхливе море - ваше життя. На вас накочуються хвилі життєвих негараздів, але ви непохитний.

Ви знову і знову спливаєте на поверхню. Ваша впевненість і ваша удача наповнюють цей поплавок і виштовхують його на поверхню. Нарешті, море, що не здолав вас, заспокоюється, з-за хмар визирає сонце, і ви поплавок наповнюється сонячним промінням удачі. Ви пережили черговий шторм в своєму житті і вийшли переможцем. Уявіть собі наступні можливі урагани вашому житті, і з них ви теж вийдете переможцем.

### **Підведення підсумків**

#### **6. Вправа «Завершення»**

**Мета:** завершення заняття, підбиття підсумків

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

### **Заняття 3**

**Мета:** активізація внутрішніх ресурсів учасників, розвиток навиків психогігієни.

#### **Вступна частина**

##### **1.Вправа «Побажання»**

**Мета:** привітання учасників

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду.

##### **2.Вправа «Алфавіт»**

**Мета:** налаштування учасників на робочий лад, розминка.

**Хід проведення:** учасникам пропонується за 1 хвилину вишикуватись в шеренгу таким чином, щоб їх імена були в алфавітному порядку

#### **Обговорення:**

1.Чи виникали труднощі?

2.З чим вони були пов'язані?

## **Основна частина**

### **1. Інформаційне повідомлення**

Наявність навиків психічної гігієни та вміння ними користуватись є засобом підвищення рівня психічної культури моряка.

Психічна гігієна - це сукупність умінь, що забезпечують психоемоційну стабільність особистості, гармонію психічного здоров'я, високий рівень працездатності та зниження рівня психічної напруги.

Серед основних психогігієнічних навиків, звичайно, є підтримання здорового образу життя, що виявляється у:

- ✓ чергуванні інтелектуальної та фізичної роботи;
- ✓ відмови від систематичного вживання алкогольних напоїв, паління;
- ✓ дотримання режиму харчування;
- ✓ підтримці фізичної форми.

Саме перелічені пункти є базовими факторами, що забезпечують підтримання на високому рівні як психічного, так і фізичного здоров'я людини.

### **2.Мозковий штурм «Навики психогігієни»**

**Мета:** ознайомлення із методами психогігієни.

**Хід проведення:** учасники об'єднуються в 2 підгрупи. Завданням кожної підгрупи є написати по 5 методів психогігієни, які можуть, на їх думку, допомагати при виконанні професійних обов'язків. Після цього кожна команда презентує свої ідеї.

#### **Обговорення:**

1. Назвіть запропоновані вами методи психогігієни.
2. Які з перелічених методів, на вашу думку, є найбільш корисними, а які менш корисними?

### **3.Вправа «Мої позитивні сторони»**

**Мета:** активізація внутрішніх ресурсів особистості.

**Хід проведення:** учасники отримують по 2 картки – зеленого та синього кольору. На картках зеленого кольору учасникам пропонується написати 3 якості, які допомагають вирішувати життєві труднощі, на синіх – 3 якості, які б хотілось мати.

**Обговорення:**

1. Що допомагає Вам справлятися з життєвими труднощами?
2. Які б якості Ви хотіли мати для вирішення життєвих труднощів?
3. Яким чином цих якостей можна набути, на Вашу думку?

**4. Вправа «Символ»**

**Мета:** створення символу свого внутрішнього світу.

**Хід проведення:** учасники отримують по аркушу А4. Кожному пропонується створити малюнок-символ свого внутрішнього світу. Після того як учасники намалювали свій символ їм пропонується дати назву своєму малюнку.

**Обговорення:**

1. Що саме Ви намалювали?
2. Опишіть свій малюнок.
3. Яку назву Ви дали своєму малюнку?
4. Чи може цей символ бути вашим внутрішнім ресурсом?

**Підведення підсумків**

**5. Вправа «Завершення»**

**Мета:** завершення заняття, підбиття підсумків

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

**Заняття 4**

**Мета:** розвиток навичок самоаналізу та самоспостереження.

**Вступна частина**

### **1.Вправа «Побажання»**

Мета: привітання учасників

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду.

### **2. Вправа «Розминка»**

**Мета:** налаштування учасників на роботу, розминка учасників.

**Хід проведення:** психолог дає інструкцію учасникам, пояснюючи, що він буде продовжувати речення «Міняється місцями той, хто...» (наприклад, сьогодні зранку чистив зуби). Учасники, які дійсно зранку чистили зуби пересідають на інше місце і т. д. Гра продовжується таким чином 5 разів.

#### **Обговорення:**

1. Чи було комфортно виконувати вправу?
2. Якщо виникали труднощі, то з чим саме вони були пов'язані?

#### **Основна частина**

### **1. Мозковий штурм «Підвищення психічної культури»**

Мета: формування уявлень про шляхи підвищення психічної культури особистості.

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам подумати та назвати, які на їх думку існують шляхи підвищення психічної культури особистості. Усі ідеї ведучий записує на ватмані. Після чого уже обговорення запропонованих ідей.

#### **Обговорення:**

1. Які методи, на вашу думку, є більш ефективними? Чому?
2. Якими методами підвищення психічної культури ви володієте?
3. Якими б методами хотілось оволодіти?

### **2. Інформаційне повідомлення про шляхи підвищення психічної культури особистості.**

Серед шляхів підвищення психічної культури особистості можна виділити наступні:

1. Підвищення рівня психологічних знань, шляхом ознайомлення з психологічною літературою.
2. Оволодіння методами професійного самовдосконалення (тренінги, семінари, вправи і т. д.)
3. Володіння навичками самоаналізу, самозвітністю, самопереконанням, самонавіюванням.
4. Удосконалення методів саморегуляції.
5. Використання методами психогігієни.

### **3.Вправа «Ми схожі»**

**Мета:** формування навиків самоаналізу.

**Хід проведення:** кожному учаснику пропонується продовжити речення «Ми з тобою схожі тим, що...», повертаючись до свого сусіда справа. Вправа продовжується до тих пір, поки кожен учасник не виразить свою думку.

#### **Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі при пошуку спільних якостей з сусідом?
2. З чим вони, на вашу думку, пов'язані?

### **3. Вправа «Ролі»**

**Мета:** розвиток навиків самопізнання

**Хід проведення:** кожен учасник отримує по аркушу паперу А4., який йому слід згорнути в трубку та склеїти його. Після цього учасникам пропонується повирізати картинки, які на їх думку відображають їх якості характеру. Далі всі вирізані картинки слід наклеїти на трубку, але на зовнішню сторону клеються всі якості, які є явними, і які бачать оточуючі люди. На внутрішню сторону трубки клеються ті якості, які людина найчастіше ховає від інших. У випадку, якщо не вдалось знайти відповідної картини, певну якість характеру можна намалювати у вигляді символу.

#### **Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі? Які саме?
2. Чи відразу вдалось виділити необхідні якості?
3. Наскільки для Вас важливим є «грати» ту роль, яка наділена якостями, наклеєними на зовнішній стороні?
4. Чи хотілось би Вам щось змінити: прибрати якісь якості або, навпаки, додати?

#### **4. Вправа «Самоспостереження»**

**Мета:** розвиток навиків самоспостереження за своїми відчуттями.

**Хід проведення:** перед виконанням самого завдання слід провести розминку.

1. З'єднаєте кінчики пальців обох кистей, притисніть їх один до одного із зусиллям, спираючись ними один об одного. Зробіть з силою 15-20 зустрічних рухів долонями, ніби стискаючи уявну гумову грушу, що знаходиться між долонями, імітуючи роботу насоса.

2. Енергійно потирайте долоні одна об одну, поки не з'явиться відчуття інтенсивного тепла.

3. Сильно і швидко не менше 10 разів стискайте і розтискайте кулак, добиваючись відчуття стомлення в м'язах кисті.

4. Потрясіть кисть, що пасивно «висить».

Далі учасники переходять до безпосереднього виконання вправи.

1. Покладіть долоні симетрично на коліна. Направте всю увагу на внутрішні відчуття.

2. Сконцентруйте увагу на правій долоні. Прислухайтеся до своїх відчуттів. В першу чергу зверніть увагу на наступні відчуття:

1. Відчуття ваги. Чи відчуваєте ви тягар або легкість кисті?
2. Відчуття температури. Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло?
3. Додаткові відчуття (присутні не обов'язково, але все таки вельми часто):
  - Сухість і вологість;
  - Пульсацію;



- Поколювання;
- Відчуття проходження електричного струму;
- Відчуття “мурашок”;
- “Мороз по шкірі”;
- Оніміння (зазвичай в кінчиках пальців);
- Вібрацію;
- М'язове тремтіння.

Можливо, ви відчуєте, що долоня ніби випромінює певну “енергію”. Постарайтеся запам'ятати це корисне відчуття, яке згодиться вам надалі. Можливо, ви відчуєте рух, що зароджується в пальцях, в кисті або в руці в цілому – випустіть його на волю.

Стежте за тим, як відчуття міняються, то посилюючись, то слабнучи, як вони міняють свою локалізацію, поступово переміщуючись з однієї точки в іншу, нарешті, як одні відчуття поступаються місцем іншим. Продовжуйте виконувати цю вправу не менше 8-10 хвилин.

### **Підведення підсумків**

#### **5.Вправа «Завершення»**

**Мета:** підведення підсумків заняття.

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

### **Заняття 5**

**Мета:** розвиток навичок саморегуляції.

#### **Вступна частина**

##### **1. Вправа «Побажання»**

**Мета:** привітання учасників

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду.

##### **2.Вправа «Розминка»**

**Мета:** налаштування на роботу учасників.

**Хід проведення:** на команду ведучого «Велетні» всі учасники встають, а на команду «Карлики» – сідають. Ведучий може спеціально заплутувати учасників, присідаючи на команду «Велетні» та встаючи на команду «Карлики». Команди повторюються по 5 разів.

**Обговорення:**

1. Як ви себе почували під час виконання вправи?

**Основна частина**

**1. Інформаційне повідомлення про методи свідомої психічної саморегуляції.**

**Психічна саморегуляція** – це система свідомих дій, направлених на гармонізацію психологічного стану особистості. Оволодіння методами свідомої психічної саморегуляції є надзвичайно важливим аспектом у підвищенні рівня психічної культури особистості.

**До методів свідомої психічної саморегуляції можна віднести:**

1. Методи емоційно-вольового впливу: самопереконання, самосповідь, самоконтроль і т.д.
2. Метод аутотренінгу.
3. Метод емоційної релаксації та медитації.
4. Метод аутогіпнозу.
5. Метод регуляції дихання.

**Обговорення:**

1. Якими з перелічених методів ви користуєтесь?

**2. Мозковий штурм «Навички саморегуляції»**

**Мета:** формування уявлень про методи психічної саморегуляції особистості.

**Хід проведення:** учасники об'єднуються в трійки. Завданням кожної трійки є обрати один із перелічених методів свідомої психічної саморегуляції та розіграти в трійках приклад його практичного використання. Після цього, кожна трійка презентує свої ідеї. По

завершенню ведучий (за потребою) коригує виступи учасників стосовно процедури проведення методу саморегуляції.

**Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі? З чим саме вони пов'язані?
2. Якими б методами саморегуляції Ви б хотіли оволодіти?

**3. Вправа «Дихання»**

**Мета:** оволодіння технікою правильного дихання.

*1. Сядьте рівно або прийміть положення лежачи, переважно в тихому місці, де ніхто вас не потривожить. Якщо хочете, покладіть руки на живіт, поки виконусте ці вправи.*

*2. Зробіть глибокий вдих носом. Відчуйте, як тепле повітря досягне найвіддаленіших відділів легень.*

*3. Уявіть зорово, що енергія дихання спрямовується у всі частини вашого тіла. Відчуйте, що м'язи розслаблені. Ваш живіт повинен піднятися вгору.*

*4. Повільно видихніть через ніс. Ваш живіт опуститься. Коли будете видихати, уявляйте, що позбавляєтеся від стресу, який в даний момент відчуваєте.*

Таким чином, вправа повторюється 10 разів для закріплення навичку.

**Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі під час виконання вправи?
2. Чи користуєтесь Ви цією технікою дихання?
3. Чи вважаєте Ви її ефективною?

**4. Вправа «Ритмічні дії»**

**Мета:** розминка учасників.

**Хід проведення:** ведучий настукує певний ритм або мелодію учасникам. Завданням кожного учасника є передати цей ритм або мелодія

своєму сусіду справа, шляхом постукування по руці іншого учасника. Після цього йде обговорення.

**Обговорення:**

1. Чи вдалось передати заданий ведучим ритм іншому учаснику?
2. Що заважало, на вашу думку, виконувати завдання?

**5. Вправа «Фраза релаксації»**

**Мета:** вироблення власної фрази для релаксації

**Хід проведення:** кожен учасник отримує по аркушу паперу, на якому йому пропонується подумати та написати декілька фраз релаксації, використання яких буде ефективним при виникненні будь-яких проблемних ситуацій в житті.

**Обговорення:**

1. Чи використовуєте Ви ці слова для емоційної релаксації?
2. У яких саме ситуаціях на Вашу думку ці фрази будуть ефективними?

**Підведення підсумків**

**6. Вправа «Завершення»**

**Мета:** підведення підсумків заняття.

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

**Заняття 6**

**Мета:** розвиток навиків саморегуляції та самоаналізу особистості.

**Вступна частина**

**1. Вправа «Побажання»**

**Мета:** привітання учасників

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду.

## **2. Вправа « Хто я ?»**

**Мета:** налаштування учасників на робочий лад.

**Хід проведення:** кожному учаснику на спину прикріплюється стікер, на якому вказано назву будь-якого герою, відомої людини і т. д. Кожному учаснику слід знайти свою пару, задаючи різні питання іншими учасникам. Гра продовжується до тих пір, поки всі учасники не знайдуть собі пару.

### **Обговорення:**

1. З чим були пов'язані труднощі, що виникали?

2. Які саме якості Вашого характеру допомагали вам швидше впоратись із завданням?

## **Основна частина**

### **3. Вправа «Вмикаємось - вимикаємось»**

**Мета:** розвиток навиків саморегуляції поведінки.

**Хід проведення:** учасникам пропонується об'єднатись у групи по троє. Кожна трійка отримує по декілька карток з описаними в них ситуаціями та способами реагування на них. Завданням учасників є розіграти вказані ситуації з відповідними способами реагування на них.

### **Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі при розподілі ролей? Які саме?

2. Які почуття виникали при виконанні саме того стилю реагування, який указаний в картці?

### **4. Вправа «Я-різний»**

**Мета:** розвиток навиків самоаналізу.

**Хід проведення:** кожному учаснику пропонується уявити наступні ситуації:

*- Ви повертаєтесь додому після важкого робочого дня. Ваша хода повільна, плечі опущені, погляд направлений вниз.*

*- Ви поспішаєте на побачення з коханою людиною (другом і т. д.). Ви усміхаєтесь, погляд направлений вперед, хода швидка.*

- Сьогодні Ви отримали премію за гарно виконано роботу. Керівник Вас похвалив при всьому колективі.

### **Обговорення:**

1. Які почуття Ви відчували в кожній ситуації?
2. В якій ситуації Ви почували себе найкомфортніше, а в якій-навпаки?

### **5. Вправа «Розминка»**

**Мета:** розминка учасників заняття.

**Хід проведення:** обирається один часник із усієї групи ( краще, якщо це буде учасник, який за спостереженням психолога є менш включеним в роботу групи). Усі інші учасники стаю в коло, беручись за руки. Завданням обраного учасника є прорвати коло та потрапити в його центр будь-яким шляхом. Вправа може повторюватись декілька разів.

### **Обговорення:**

1. Як Ви себе почували в ході виконання завдання?
2. Які якості Вам допомагали прорватись в коло, а які заважали?

### **6. Вправа «Кам'яне обличчя»**

**Мета:** розвиток навиків регуляції емоційних реакцій.

**Хід проведення:** спочатку обирається один учасник-ведучий, усі інші залишаються на своїх місцях із «замороженим» виглядом обличчя. Завданням обраного учасника є «розморозити» учасників будь-якими шляхом. Кого вдається «розморити» першим приєднується до ведучого і так далі. Виграє той, хто залишається останнім.

### **Обговорення:**

1. Які труднощі виникали? З чим вони були пов'язані?
2. Чи важко було не реагувати на ведучого?
3. Що допомагало Вам впоратись із завданням?
4. Чи виникали у Вашому житті подібні ситуації?

### **Підведення підсумків**

### **7. Вправа «Завершення»**

**Мета:** підведення підсумків заняття.

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

## Заняття 7

**Мета:** розвиток навиків самоаналізу та самоспостереження.

### Вступна частина

#### 1. Вправа «Побажання»

**Мета:** привітання учасників.

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду.

#### 2. Вправа «Літак радості»

**Мета:** налаштування учасників на робочий лад.

**Хід проведення:** ведучий заздалегідь готує паперовий різнокольоровий літак. Завданням кожного учасника, який буде посилати цей літак іншому учаснику є назвати 1 позитивну якість тієї людини, кому адресується літак. Гра починається з ведучого.

#### **Обговорення:**

1. Чи виникали труднощі з визначенням якості іншої людини?
2. Що було приємніше: відправляти літак іншій людині чи отримувати його?

### **Основна частина**

#### 3. Вправа «Я–це...»

**Мета:** розвиток уміння самоспостереження.

**Хід проведення:** кожен учасник отримує по аркушу паперу. Завданням кожного є написати по 10 речень, продовжуючи фразу «Я – ...». При цьому, учасникам рекомендується сконцентрувати особливу увагу на своїх емоційних відчуттях, переживаннях.

#### **Обговорення:**

1. З чим саме були пов'язані труднощі в ході виконання завдання?
2. Які емоційні переживання переважали при виконанні завдання?

#### **4.Вправа «Розминка»**

**Мета:** розминка учасників.

**Хід проведення:** учасникам пропонується на аркушах паперу всі негативні емоції, які вони зараз відчують, зім'яти їх і викинути в корзину для сміття, яка стоїть в центрі кола.

**Обговорення:**

1. Що Ви відчували, кидаючи у смітник свої негативні емоції?
2. Чи користуєтесь Ви у повсякденному житті таким методом позбавлення негативних емоцій?

#### **5.Вправа «Дерево»**

**Мета:** розвиток навиків самоаналізу.

**Хід проведення:** усі учасники встають із своїх місць в центр кола. Ведучий дає їм розмістити у просторі таким чином, аби отрималось дерева. Таким чином, кожному слід продумати, якою частиною дерева йому б хотілось бути.

**Обговорення:**

1. Чи відразу вдалось зрозуміти, чим саме Ви б хотіли бути?
2. З чим були пов'язані труднощі?
3. Чи відчували Ви себе комфортно на тому місці, яке обрали?

#### **Підведення підсумків**

#### **6.Вправа «Завершення»**

**Мета:** підведення підсумків заняття.

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

### **Заняття 8**

**Мета:** розвиток навиків саморегуляції; підведення загальних підсумків усіх занять.

#### **Вступна частина**

#### **1. Вправа «Побажання»**



**Мета:** привітання учасників.

**Хід проведення:** кожен учасник по черзі вітається зі всіма учасниками і говорить одне побажання на день своєму сусіду

## **2.Вправа «Глечик»**

**Мета:** налаштування учасників на робочий лад .

**Хід проведення:** ведучий пропонує учасникам стати в коло. Далі всі роблять глибокий вдих, піднімаючи руки вгору, затримують дихання на 5-10 секунд. При цьому, ведучий пояснює, що піднімаючи руки вгору слід представити, що в руках знаходить глечик, в який знаходиться багато радості та щастя. Опускаючи руки цей глечик перехиляється і все щастя, що було там виливається на нас. Учасники можуть закривати очі для кращої візуалізації. Вправу рекомендується повторити декілька разів.

### **Обговорення:**

1. Чи було важко уявити цей образ?
2. Що заважало більш цілісно візуалізувати образ глечика?

## **Основна частина**

## **3.Вправа «Квадрат»**

**Мета:** оволодіння навиками саморегуляції через дихання.

**Хід проведення:** учасникам пропонується сісти зручніше і розслабитись. Ведучий пояснює правила, за якими виконується дихання: на рахунок 1,2,3,4-вдих, пауза, видих. Вправа повторюється 5-6 разів. При необхідності кількість повторів можна збільшити для закріплення навички.

### **Обговорення:**

1. З чим були пов'язані труднощі?
2. Чи згодні Ви з тим, що правильний темп дихання допомагає людині регулювати свої емоційні переживання?
3. Які дихальні вправи Ви використовуєте на практиці?

## **4.Вправа «Хореограф»**

**Мета:** розминка учасників, розвиток навичок саморегуляції.

**Хід проведення:** ведучий в цій вправі виступає хореографом, а учасники – його учнями. Ведучий показує декілька нескладних вправ, а завданням учасників є їх повторити. Далі, учасникам слід повторити це й же рух, але якомога повільніше. Ведучий фіксує, у кого отрималось найповільніше. Після цього завданням учасників є виконати ці ж рухи, але, навпаки, швидко. Ведучим також оцінюється, хто найшвидше зміг виконати вправу.

### **Обговорення:**

- 1.Що було важчеб повільно чи швидко виконувати вправи?
- 2.Що саме Ви відчували під час виконання завдання?
- 3.Чи є вправи, якими Ви користуєтесь для зняття емоційної напруги?

Приведіть приклади.

### **5.Мозковий штурм.**

**Мета:** повторення та закріплення отриманих знань.

**Хід проведення:** ведучий пропонує згадати учасникам все те, що про йшла мова на попередніх заняттях та дати відповіді на наступні питання:

*1.Психічна культура – це...*

*2.Чому, на Вашу думку, важливо підвищувати рівень своєї психічної культури кожній людині?*

*3. Психогігієна – це...*

*4.Якими навиками психогігієни Ви володієте?*

### **6. Вправа «Релаксація»**

**Мета:** психоемоційна релаксація учасників.

**Хід проведення:** учасникам пропонується сісти так, як їм зручно. Ведучий дає наступну інструкцію:

*«Заплющте очі, сядьте зручніше. Зробіть глибокий вдих та видих, вдих – видих. Відчуйте, як промінь тепла проходить по всьому Вашому тілі. Ви відчуваєте як тепло від ніг поступово підіймається все вище й вище, вище та вище.»*

*Уявіть собі, що ви знаходитесь в найкомфортнішому місці для Вас. Саме там Ви відчуваєте себе добре, безтурботно. Тут Вас нічого не хвилює. Усі проблеми залишились позаду. А Ви насолоджуєтесь цим почуттям безтурботності. Зверніть увагу на свої відчуття: що саме Ви відчуваєте? Можливо саме зараз Вам хочеться щось зробити: що саме?*

*Це місце тільки Ваше, сюди ніхто не може приходити, якщо Ви цього не хочете. Тепер це місце, де Ви можете розслабитись та відпочити. Кожен раз, повертаючись сюди, Ви будете відчувати спокій.*

*Ви можете знаходитись в цьому місці стільки, скільки Вам хочеться. Після того, як будете готові можете розплющити очі і повертатись в коло».*

### **Обговорення:**

1. Чи вдалось Вам уявити таке місце?
2. Опишіть його, яке воно?
3. Що саме Ви відчували, перебуваючи в цьому місці?

### **Підведення підсумків**

#### **7. Вправа «Завершення»**

**Мета:** підведення підсумків заняття.

**Хід проведення:** учасникам пропонується продовжити речення: «На занятті для мене найціннішим було...».

#### **8. Вправа «Очікування/побоювання».**

**Мета:** виявлення, які очікування та побоювання від занять виправдались.

**Хід проведення:** кожен учасник отримує по 2 стікери різного кольору – зеленого та червоного. На стікерах зеленого кольору учасники пишуть очікування від занять, які виправдались та побоювання, які збулись. Усе написане учасники озвучують та кріплять на спільному ватмані.

### **Обговорення:**

1. Які очікування від занять виправдались?
2. Чи справдились Ваші побоювання від занять?

**9. Контрольна психодіагностика з метою виявлення рівня психічної культури моряків за допомогою методики «Психологічна культура особистості».**

**Таким чином, розроблений комплекс занять щодо підвищення рівня загальної психічної культури допоможе сформувати та удосконали такі уміння та навички як:**

- володіння власними внутрішніми ресурсами;*
- здатність до свідомої психічної саморегуляції;*
- навички психогігієни;*
- здатність до самоаналізу та самопостереження.*

**Перевірка ефективності розробленої програми, можлива після повернення до очного навчання і групових форм організації занять.**

## **ВИСНОВКИ**

Таким чином, отримані упродовж дослідження результати дозволяють сформулювати наступні висновки.

1) Здійснено теоретичний аналіз за порушеною проблемою, зокрема розглянуті такі поняття як «людський фактор», «життєстійкість», «саморегуляція», «психічна культури».

У результаті теоретичного аналізування, щодо впливу людського чиннику для груп професій, основна функція яких – супроводження, можемо узагальнити наступне: людський чинник впливає на виконання професійних обов'язків; тривала сенсорна депривація є підставою збіднення нервово-психічного стану організму; особливість соціальної

перцепції (дружня-колективна чи ворожа-індивідуальна комунікація), тонічні стани організму – усе це впливає на психологічну безпеку майбутніх представників морських професій, зокрема судноводіїв. При професійній підготовці майбутніх судноводіїв у закладах вищої освіти, важливо приділити значну увагу формуванню психологічної грамотності, розвитку психоемоційної та регуляторної стійкості, що дозволить вибудувати у структурі особистості таке утворення, властивість як психічна культура. Адже, уміння саморегулюватися, протистояти, впливам психогенних факторів та ефективно використовувати усі свої внутрішні ресурси на судні може бути забезпечене лише за умови високого рівня розвитку психічної культури особистості моряка, як кореляту сформованої системи саморегуляції та самоорганізації особистості.

Успішність виконання професійних обов'язків залежить від розвиненої системи саморегуляції та психічної культури особистості. У контексті дослідження було проаналізовано та досліджено основні конструкти порушеної проблеми, а саме: життєстійкість, саморегуляція та психічна культура особистості

Життєстійкість – це досить складне та неоднозначне поняття, яке характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам. Життєстійкість особистості ґрунтується на трьох основних компонентах: залученість, контроль та прийняття ризику. Саморегуляція – це цілеспрямований та свідомий вплив особистості на власну психічну діяльність.

Під психічною культурою розуміють різнопланове, багаторівневе та динамічне утворення в структурі особистості моряка, яке дозволяє йому досконало володіти особистою психікою, зокрема її актуальними та резервними механізмами. Високий рівень психологічної підготовки працівника морського та річкового транспорту виступає передумовою запобігання прояву «людського чиннику». Це досягається завдяки високому рівню сформованості основних компонентів психічної культури.

2) Проаналізовано психологічні особливості психічної культури моряків та емоційно-регулятивної сфери фахівців водного транспорту. Психічна культура моряка є досить різноплановим явищем. Вона формується та вдосконалюється в процесі цілеспрямованої діяльності, наприклад, при вивченні психологічної інформації, при знайомстві з різними практичними вправами з метою професійного самоусвідомлення.

До основних елементів психічної культури фахівців морського та річкового транспорту можна віднести:

- 1) знання в галузі психології, що забезпечують грамотне відношення до своєї психіки, її актуальних та потенційних можливостей;
- 2). високий рівень розвитку актуальної фази психіки, що є підставою повноцінного функціонування та розвитку усіх пізнавальних процесів та психологічних властивостей моряка;
- 3). навички індивідуальної психічної гігієни;
- 4). уміння свідомої психічної саморегуляції на підставі звернення до методів свідомого психічного самовпливу.

Так як у нашому дослідженні віковий діапазон вибірки складає 20-46 років, то, спираючись на вікову періодизацію Е. Еріксона, у цей діапазон входить період ранньої та середньої зрілості. Тому, у своїй роботі ми розглянули особливості емоційно-регулятивної сфери моряків, які знаходяться саме в періоді ранньої та середньої зрілості.

Період ранньої зрілості (20-25 років) – це час остаточного життєвого самовизначення. На цьому віковому етапі відбувається оволодіння професією, з'являється можливість створення своєї сім'ї, вибір стилю і свого місця в житті. Саме на цьому етапі важливою запорукою гармонійної особистості моряка є усвідомлення своїх можливостей, ресурсів, цінностей, цілей, особливостей характеру і т. д. Таким чином, у цей період відбувається становлення стабільного образу «Я» фахівців морського та річкового транспорту. Рання зрілість є періодом, коли складається стійка система уявлень про самого себе, що включає також фактор часу. Все це

пов'язано з посиленням особистісного контролю, з новою стадією розвитку інтелекту, з відкриттям свого внутрішнього світу. З'являються схильність до самоаналізу, а також зростає вольова регуляція. У вольовій сфері зростає рівень свідомого самоконтролю, пов'язаного з прагненням відповідати вимогам групи.

Період середньої зрілості (25-65 років) є досить великим віковим етапом. Це час самореалізації особистості як в професійній, так і в особистісній сфері. У цей період людина, зазвичай, має свою сім'ю, стабільну роботу, має певні досягнення в кар'єрі. Вона може ставити цілі і досягати їх, оцінювати свої реальні можливості. Тому основною метою цього життєвого етапу є саме творча самореалізація особистості. У моряків з високим рівнем особистої психічної культури період середньої зрілості характеризується досить розвиненою регулятивною сферою. Спираючись на життєвий досвід, людина може планувати свою діяльність, ефективно протистояти життєвим труднощам, моделювати різні життєві ситуації та стратегії своєї поведінки.

3) Емпірично встановили зв'язок психічних станів з регулятивними механізмами особистості за допомогою наступних психодіагностичних методик: опитувальника «Самотність» ( С. Корчагіної), опитувальника «Життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва та О. Расказової), методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), опитувальника «Стильові особливості саморегуляції поведінки – ССП-98» (В. Моросанової), методика «Самопочуття, активність, настрої» ( В. Доскін, Н. А. Лаврентєв, В. Шарай, М. Мірошніков).

У результаті проведення кореляційного аналізу даних на рівні  $p < 0,001$  був виявлений негативний зв'язок між наступними показниками:

–між дисоційованим типом самотності та компонентами регулятивної системи, а саме плануванням і моделюванням, що свідчить про те, що чим вище рівень дисоційованої самотності моряка, тим гірше розвинена здатність до планування та моделювання своєї діяльності;

між показником рівня тривожності та таким компонентом життєстійкості як прийняття ризику. Такі результати є свідченням того, що при підвищенні рівня тривожності у фахівців морської професії знижується здатність діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик;

– між ригідністю та загальним рівнем життєстійкості моряків, що говорить про те, що чим важче людина сприймає різкі зміни в своєму житті, тим нижчим є рівень її життєстійкості і тим гіршою є її здатність протистояти життєвим труднощам.

– між рівнем прояву фрустрації та такими компонентами життєстійкості як контроль та прийняття ризику. Такі результати свідчать про те, що здатність контролювати своє життя та приймати ризиковані рішення у фахівців морського та річкового транспорту залежить від рівня фрустрованості особистості. Чим вищий рівень фрустрації, тим нижче рівень контролю та прийняття ризику.

– між загальним рівнем життєстійкості та рівнем фрустрації особистості. При підвищеному рівні фрустрації у моряків знижується загальна здатність протистояти негативним впливам зовнішніх факторів.

Позитивні зв'язки були виявлені між наступними показниками ( $p < 0,01$  та  $p < 0,001$ ):

– між агресивністю та здатністю до планування й моделювання. Агресивність в даному випадку можна розглядати не як тенденцію до руйнування, а як ресурсна можливість особистості, що мобілізує резервні вміння та навички людини. Таким чином, наявність зв'язку між агресивністю, плануванням та моделюванням говорить про те, що здатність планувати та моделювати свою діяльність може покращуватись при наявності певного рівня агресії.

– між здатністю до прийняття ризику та загальним самопочуттям особистості і настроєм. Це вказує на те, що чим комфортніше людина себе



почуває, тим частіше вона здатна діяти в умовах відсутності надійних гарантій на успіх;

–між компонентами системи саморегуляції моряків та життєстійкості: залученість з плануванням та моделюванням та контроль з плануванням та моделюванням. Такий зв'язок вказує на те, що чим інтенсивніше особистість включена у соціальні взаємовідносини та чим краще у неї розвинена здатність до контролю, тим більше їй вдається планувати та моделювати свою діяльність.

Таким чином, отримані нами результати емпіричного дослідження вказують на наявність зв'язку між психічними станами та емоційно-регулятивними якостями моряків. Проведене дослідження та його результати, дозволять врахувати, при підготовці майбутніх судових водіїв компетентності, в межах компетентнісного підходу підготовки фахівців, які дозволять розвивати регуляторну сферу особистості та формати психічну культуру.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів порушеної теми. Подальша наукова розвідка у окресленому напрямі буде спрямована у бік перевірки ефективності розробленої корекційно-розвивальної програми та дослідження індивідуально-психологічних властивостей моряків до та після рейсу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни: моногр. К. А. Абульханова-Славская // Психология личности в трудах отечественных психологов. – Спб.: Питер, 2001. – С. 279 -297.
2. Аверін М. Метод самоорганізації особистості та його соціально-педагогічні перспективи. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство [ Електронний ресурс ] : наук. – метод. зб. / М. Аверін. – К.: Контекст, 2000. – 336 с. Режим доступу : <http://library.rehab.org.ua/Ukrainian/specpsho/aver/>
3. Ананье Б. Г. Человек как предмет познания : моногр. / Б. Г. Ананьев. – 3-е изд., стереотип. – Спб.: Питер, 2002 – 282 с.
4. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994.– №1. – С.3-18.

5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: Изд - во «ПЕРСЭ», 2006. – 352 с.
6. Боришевський М. Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / М. Й. Боришевський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні. 1992-2002 : зб. наук. пр. до 10-річчя АПН України. – Ч.1.- Х.: ОВС, 2002. – С. 516-527.
7. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості прогнозування поведінки особистості / В. Й. Бочелюк // Вісник Харків. нац. пед. ун-ту. – 2010. – Сер. Психологія. – Вип. 38. – С.17-25.
8. Булгаков А.В. Психологическая теория и практика межгрупповой адаптации (по материалам экспериментального исследования на кораблях ВМФ) : монография / А.В. Булгаков. – М.: МГОУ, 2006. – 229 с.
9. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К.: Центр учб. л-ри, 2008. – 592 с.
10. Вассерман Л. И., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика: теория, практика и обучение. / Л. И. Вассерман, О. Ю. Щелкова. – М.: СПб., 2004. – 324 с.
11. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : ЦУЛ, 2012. – 384 с.
12. Даниленко А. А. Психологические основы управления на морском транспорте: Учебник. – СПб. : Издательство Санкт-Петербургского института истории РАН «Нестор-история», 2004. – 395 с.
13. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). / Л. Г. Дикая – М. : Изд-во ИП РАН, 2003. – 318 с.
14. Екстремальна психологія: підручник / О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебєдєв та ін.; за ред. О. В. Тімченка. – К.: ТОВ «Август трейд», 2007. – 502 с.

15. Енькова Л. П. Представление о времени жизни у моряков-судоводителей гражданского флота: дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / Л.П. Енькова. – М., 2002. – 168 с.
16. Зайцева Т. Г. Психічна культура моряка як фактор психоемоційної стійкості моряка / Т. Г. Зайцева. – Херсон: ХДМА, 2009. – 99 с.
17. Зайцева Т. Г. , Пономаренко Г. О. Шляхи формування психічної культури працівника міліції: Науково-методичний посібник / Т. Г. Зайцева, Г. О. Пономаренко. – Херсон: ХЮІ ХНУВС, 2006. – 96 с.
18. Зайцева Т. Г. , Ходаковський В.Ф. Теорія і практика самоменеджменту психофізичних станів моряка з активізації людського ресурсу та подолання проблеми аварійності на флоті: моногр. / Т. Г. Зайцева, В. Ф. Ходаковський. – Херсон: ХДМА, 2012. – 133 с.
19. Зайцева Т. Г., Ходаковський В. Ф. Самоменеджмент психофізичних станів морських фахівців у контексті посилення людського ресурсу в упередженні аварійності на флоті: навч. посіб. / Т. Г. Зайцева, В. Ф. Ходаковський. – Херсон : ХДМА, 2012. – 189 с.
20. Истратова О. Н. , Эксакусто Т. В. Психодиагностика. Личностные и профессиональные качества / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 495 с.
21. Карпов А. В. Психология рефлексивных механизмов / А. В. Карпов. – М. : Ин-т психологии РАН, 2004. – 424 с.
22. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – №9. – С. 243-246.
23. Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е. М. Климов. – Казань: Издательство Казанского университета, 2003. – 250 с.
24. Кобзев М. В. Связь жизнестойкости будущих специалистов водного транспорта со стратегиями совладания и защитными механизмами личности / М. В. Кобзев // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – №5. – С. 25-28.

25. Конвенція Міжнародної організації праці 2006 року про працю в морському судноплаванні від 23 лютого 2006 р. [Електронний ресурс] Офіційна база законодавства України. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi/>
26. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – №3. – С. 22-34.
27. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
28. Коpecь Л. В. Класичні експерименти в психології : навч. посіб. / Л. В. Коpecь. – К. : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2010. – 283 с.
29. Корольчук М. С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: дис. док. психол. наук.: спец. 19.00.02 «Психофізіологія» / М. С. Корольчук. – Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2003. – 45 с.
30. Криворотько А. С. Психологические особенности переживания одиночества моряками дальнего плавания / А. С. Криворотько. – М. : Наука, 2004. – 243 с.
31. Криворучко П. П. Психологічне забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні : дис. канд. психол. наук.: спец. 20.02.02. « Загальна психологія» / П. П. Криворучко. – Київ: КВГІ, 2002. – 280 с.
32. Кристеноен Ж., Мейстер Д., Фоули П. Человеческий фактор / Ж. Кристеноеун , Д. Мейстер, П. Фоули. – М.: «Мир», 1991. – 599 с.
33. Крутецкий В. А. Психология способностей моряков / В. А. Крутецкий. – Москва: Просвещение, 2003. – 324 с.
34. Кузнецов М. А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи, мехнізми / М. А. Кузнецов // Вісник Харків. нац. пед. ун-ту. Сер. Психологія. – 2012 рік. – Вип. 43. Ч.І. – С. 110-128.
35. Логинова М. В., Одинцова М. А. Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности / М. В. Логинова, М. А.

- Одинцова // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266-272.
36. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности / М. В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. № 6. – М., 2009. – С. 19-22.
37. Мадди С. Смислообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – № 6. – С. 86 -101.
38. Миронец С. М. Вплив стресогенних чинників на працездатність рятувальників під час ліквідації надзвичайних ситуацій в екстремальних умовах (на прикладі катастрофи військового літака Су-27 на аеродромі Скнилів, м. Львів, 27 серпня 2002 року) // Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 6. – К.: КиМУ, 2005. – С 84-89.
39. Миронова Е. Е. Сборник психологических тестов: пособие / Е. Е. Миронова. – М. : ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
40. Митракова О. К. Коммуникативная компетентность в системе профессионально важных качеств специалиста судоводителя / О. К. Митракова // Научные труды. – 2008 – № 20 – С. 25 - 32.
41. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118-127.
42. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник Моск. ун - та. Сер. 14. Психология. – 2010. – №1. – С. 36-45.
43. Мосягин И. Г. Психофизиологическое состояние военно-морских специалистов в процессе адаптации к службе по контракту / И.Г. Мосягин

- // Вестник Поморского университета. Серия «Физиологические и психолого-педагогические науки. – 2007. – № 1 (11) – С. 58-64.
44. Наенко Н. И. Психическая напряженность. / Н. И. Наенко. – М.: Наука, 1976. – 246 с.
45. Панок В. Г. Основи практичної психології: підручник / В. Г. Панок. Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2006. – 256 с.
46. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : моногр. / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-центр, 2006. – 280 с.
47. Побідаш А.Ю. Особливості структурних компонентів життєстійкості моряків, які перебували у піратському полоні / А.Ю. Побідаш // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2012. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/pspl/2012\\_15/502-510.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/pspl/2012_15/502-510.pdf)
48. Польшин О. К. Основи психології саморегуляції : навч. посіб. / О. К. Польшин. – Краматорськ : КЕГІ, 2005. – 352 с.
49. Прохоров А. О. Саморегуляція психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. / А. О. Прохорова. – М.: PerSe, 2005. – 350 с.
50. Никифоров Г. С. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с
51. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. – С. : Самара, 2000 – 672 с.
52. Симоненко С. Морська держава чи країна біля моря? / С. Симоненко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.day.kiev.ua/19905>
53. Семькин С. Е. Особенности индивидуально - психологических характеристик моряков до и после рейса / С. Е. Семькин // Российский психологический журнал. – 2007 – № 4 – С.54 - 61.
54. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к эмоциональному стрессу / К. В. Судаков. – М. : Горизонт, 1998. – 267 с.
55. Улунова Г. Є. Психологічна культура майбутнього фахівця: сутність, реалії, перспективи / Г. Є Улунова // Теорія та методика навчання

- суспільних дисциплін: науково-педагогічний журнал / заг. ред. О. В. Михайличенко. – Суми: Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Вип. 1 – С.59-63.
56. Шафран Л. М., Псядло Э. М. Теория и практика психофизиологического отбора моряков / Л. М. Шафран, Э. М. Псядло. – О. : Феникс, 2008. – 292 с.
57. Щербина Ф.А. Особенности формирования защитно-приспособительных реакций организма моряков рыбопромыслового флота в трансширотных рейсах различной продолжительности: дисс. докт биол. наук: 03.00.13 / Ф.А. Щербина. – Архангельск: Помор. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, 2008. – 259 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я,

---

учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;



- – надавати згоду на:
  - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ім'я, прізвище)

## **Додаток Б**

### **Методика «Психологічна культура особистості»**

Випробуваному пропонується оцінити силу шести видів психологічних прагнень (18 пунктів за п'ятибальною шкалою А) і ступінь повноти їх здійснення в повсякденному житті (ті ж пункти за п'ятибальною шкалою Б). Шкали мають градацію від дуже слабкої вираженості (1 бал) до дуже високої (5 балів). Застосування методики рекомендується з 14 років.

### **ІНСТРУКЦІЯ**

Вам пропонується оцінити силу своїх психологічних прагнень (за п'ятибальною шкалою А) і ступінь повноти їх здійснення в повсякденному житті (за п'ятибальною шкалою Б). Все потрібно відповісти на 18 пунктів. Свою відповідь вибирайте за шкалами можливих відповідей А і Б.

**Шкала А** (оцінка сили культурно-психологічних прагнень): 1 - дуже слабка; 2 - слабка; 3 - середня; 4 - висока; 5 - дуже висока.

**Шкала Б** (оцінка ступеня здійснення психологічних прагнень у поведінці): 1 - дуже слабка; 2 - слабка; 3 - середня; 4 - висока; 5 - дуже висока.

### **Пункти методики «Психологічна культура особистості»**

1. Чітко усвідомлювати і розуміти себе, свої бажання, свій характер.
2. Уважно слухати іншого, не втрачаючи нитки його роздумів.
3. Гнучко керувати своїм настроєм, бажаннями і діями.
4. Сміливо пробувати себе в новій справі, в нових ситуаціях.
5. Розумно планувати свій час, роботу з урахуванням умов і своїх можливостей.
6. Регулярно займатися саморозвитком.
7. Знаходити психологічні причини свого настрою, своїх помилок.
8. Зберігати спокійну мову і ясну голову в конфліктних ситуаціях.
9. Культурно, прийнятно для інших людей, виражати негативні прагнення та емоції (наприклад, агресію тощо).
10. Створювати оригінальні ідеї, незвичайні образи.
11. Точно виконувати обіцянки і ділові угоди.
12. Підтримувати хороший стан, розвиток душевних і фізичних сил.
13. Усвідомлювати своє призначення, життєвий шлях.
14. Ясно і впевнено висловлювати свої думки.
15. Швидко реагувати на поганий стан і знаходити способи його поліпшення.
16. Практично здійснювати свої нові ідеї, створювати нові прийоми роботи.
17. Доводити важливу справу до кінця, віддавати сили в основному головним цілям.
18. Самостійно долати шкідливі звички і розвивати позитивні.

**КЛЮЧ.** За шкалами А і Б кожен фактор визначається за одним і тим же питанням:

- Самопізнання - № 1, 7, 13;
- Конструктивність спілкування - № 2, 8, 14;
- Психічна саморегуляція - 3, 9, 15;
- Творче поведінка - 4, 10, 16;
- Конструктивність у справах - 5, 11, 17;
- Гармонізуючий саморозвиток - 6, 12, 18;
- Психологічна культура в цілому: 1-18.

Спочатку підраховуються середні бали по кожному фактору за шкалою А, потім - середні за шкалою Б.

Пріоритетними є поведінкові показники ступеня здійснення психологічних прагнень (дані за шкалою Б). Далі результати співвідносяться з таблицею №1 «Рівнів гармонійності характеристик психологічної культури». В ній вказані діапазони в балах та відсотках наступних рівнів: Високого (оптимального), Псевдовисокого, Середнього і Низького. Псевдовисокий рівень ставиться у випадку, коли більшість самооцінок за шкалою Б максимальні - по 5 балів.

**Таблиця 1.**

**Рівні гармонійності характеристик психологічної культури ( діапазони в балах)**

<b>РІВЕНЬ</b>	<b>Гармонійність сили психологічних прагнень (Хср ~ 3,95 балів) Шкала А</b>	<b>Гармонійність здійснення психологічних прагнень (Хср ~ 3,25 бали) Шкала Б</b>
Високий	4,31 - 4,65	~С~ 3,61 - 4,50
Псевдовисокий	4,66 - 5,00 ~С~	~С~ 4,51 - 5,00
Середній	3,60 - 4,30 ~С~	~С~ 2,91 - 3,60
Низький	1,00 - 3, 59 ~С~	~С~ 1,00 - 2,90

Психологічну культуру можна вважати важливим аспектом гармонійності особистості та її загальної конструктивності, одним з факторів високої життєвої самореалізації і задоволення, психологічного здоров'я.