



УДК 378.147

## ЩОДО ПРОБЛЕМИ З УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО МОРЯКА

*Зайцева Т.Г.*

*Херсонська державна морська академія*

*Об'єктом дослідження в статті виступає процес психологічної підготовки сучасного моряка. В якості предмету розглядається самоменеджмент психофізичних станів як продуктивна педагогічна технологія. Доводиться доцільність та можливість формування у майбутніх моряків умінь свідомого психологічного самоуправління без активізації вольових зусиль та додаткового напруження ЦНС. Розкривається специфіка методів тренінгової спрямованості, пояснюється їх значення та доцільність використання в процесі професійної психологічної підготовки курсантів вищих навчальних морських закладів.*

*Розглянуто сутність та значення самоменеджменту психофізичних станів моряка як дієвої педагогічної технології свідомого психологічного самоуправління. Звернення курсантів та студентів ВМЗ до цієї технології на підставі цілеспрямованої актуалізації складових їх людського ресурсу сприятиме підвищенню рівня індивідуальної психоемоційної стійкості та протистоянню явищу «людський фактор».*

*Ключові слова: самоменеджмент, інноваційні педагогічні технології, «людський фактор», психоемоційна стійкість, свідомий психологічний самовплив.*

**Введення.** У наш час значно актуалізується проблема підвищення рівня професійної психологічної підготовки сучасного моряка до дій в умовах морського середовища, оскільки її вирішення сприятиме підвищенню рівня надійності морського судноплавства. Проблема аварійності в межах міжнародного морського середовища зумовлюється комплексом об'єктивних та суб'єктивних обставин, що провокують досвідчених морських фахівців на професійні помилки та, відповідно, в значній мірі сприяють підвищенню рівня небезпеки на флоті. В якості головної обставини, що об'єднує практично усі фактори такого походження, виступає специфіка самої роботи моряків на борту судна. Вона розкривається у тривалому та цілодобовому перебуванні працівників морського та річкового транспорту в полі постійного впливу на них значної кількості психотравмуючих подразників. Ця специфіка зумовлює об'єктивне протиріччя між високим рівнем вимог з боку морської професії до актуальних можливостей психіки кожного професіонального моряка. Наслідками психофізичного та емоційного перевантаження є інтелектуальне та психофізичне перевантаження моряків, зниження якості їх здоров'я, погіршення якості професійної комунікації, лідерських якостей та, зокрема, культури безпеки, поява в структурі особистості працівника морського транспорту елементів професійної психологічної деформації. Об'єктивними проблемами виступають інтенсифікація психофізичного стану моряків внаслідок тривалого та цілодобового перебування їх на борту судна в умовах постійного впливу психотравмуючих факторів; збільшення нормативів робочого часу при недостатній тривалості повноцінного відпочинку та появи на цій підставі хронічної втоми; невисокий рівень соціально-психологічної адаптації моряків до роботи в багатонаціональних екіпажах; невідповідний рівень індивідуальної стресостійкості; невисокий рівень культури безпеки морських фахівців, що зумовлюється невиправданими ризиками, халатністю, у деяких випадках вживанням алкогольних напоїв; знижений рівень контролю діяльності членів екіпажу завдяки ознак його формалізації; наявність постійно діючих факторів психотравмуючого характеру, що діють за медитативними принципами, зокрема шуми різного походження, випромінювання, вібрації, зміна часових зон тощо.

З метою подолання проблеми аварійності на флоті країнам-учасницям Міжнародної Конвенції було запропоновано в максимально короткий час визначити та впровадити в дійсність додаткові дієві ресурси. Фактично перед вищими навчальними морськими закладами були поставлені завдання пошуку певних ресурсів та розробки нових програм і педагогічних технологій для забезпечення більш досконалої підготовки



морських фахівців, зокрема забезпечення високого рівня їх працездатності і психофізичної стійкості. Тим зумовлюється доцільність звернення до наявних елементів людського ресурсу сучасного моряка, а також розробка нових науково обґрунтованих педагогічних технологій актуалізації цих ресурсних складових. Актуальність проблеми значного поліпшення професійної психологічної підготовки сучасного моряка висвітлюється і в змісті 19-тої Резолюції та Заключному акті Міжнародної (Манільської) конференції країн-учасниць Міжнародної Конвенції ПДНВ (1978/1995) від червня 2010р., що спрямовувалась на вирішення проблеми безпеки морського судноплавства, зокрема шляхом дієвого протистояння явищу «людський фактор» [1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблему психологічної підготовки майбутніх моряків до роботи в морі вивчають різні автори, які, в першу чергу, акцентують увагу на причинах хронічної втоми морських фахівців, що спонукають їх до професійних помилок та аварійних ситуацій [2, 3]. Вчені звертають увагу на психологічні аспекти управлінської діяльності на борту судна, яке являє собою специфічну морську соціотехнічну систему, зокрема в екстремальних ситуаціях. Вони ставлять завдання з метою підвищення якості професійного реагування моряків забезпечувати умови для зниження рівня їх психологічного напруження, поліпшення якості уваги, пам'яті, сприйняття та інших пізнавальних процесів. Науковці звертають увагу на сутність та значення «людського фактору», який виступає основною причиною аварійних ситуацій та безпосередніх аварій на морі [4]. Вченими пропонується комплексний підхід щодо професійної психологічної підготовки сучасного моряка [2], а також стимулювання емоційно-вольової стійкості моряка, мотивації його на бездоганну працю, професійну спрямованість, формування умінь щодо виживання у відкритому морі тощо. Ставляться питання щодо забезпечення якості професійної взаємодії моряків на борту судна, формування у представників офіцерського складу лідерських якостей тощо [5, 6, 7].

Але при цьому науково не пояснюються та, відповідно, не обґрунтовуються механізми, що сприятимуть високому рівню психоемоційної стійкості моряка, його безпомилковому професійному реагуванню [8, 9].

**Постановка питання.** Оскільки змінити специфіку професії моряка не можливо, ми пропонуємо звертатися до самоменеджменту психофізичних станів моряка на підставі формування у майбутніх мореплавців умінь свідомого психологічного самоуправління природними резервними психофізичними механізмами [3, 10, 11, 12].

Об'єктом дослідження визначеної проблеми виступатиме процес поліпшення професійної психологічної підготовки сучасного моряка, а в якості предмета – умови, що сприятимуть цьому процесу. Відповідно, метою статті є висвітлення сутності та значення самоменеджменту психофізичного стану моряка як інноваційної педагогічної технології, звернення до якої в умовах вищого навчального морського закладу сприятиме підвищенню якості психологічної професійної підготовки працівників морського транспорту. В якості класичних методів наукового дослідження використовуються теоретичні та практичні, зокрема аналіз, синтез, класифікація, моделювання, індукція та дедукція, експеримент, тестування, співбесіди тощо.

**Виклад основного матеріалу.** Ми виходимо з наукової позиції про наявність у психічно здорової людини ресурсних складових, зокрема саморегулятивних психічних механізмів, та розроблених і апробованих педагогічних технологій свідомого психологічного самовпливу [11, 12].

Це відкриває перспективу цілеспрямованої актуалізації у курсантів ВМЗ елементів людського ресурсу ще на етапі їх професійної підготовки з тим, щоб на підставі сформованих умінь свідомого психологічного самоуправління вони могли самостійно впливати на характер свого психофізичного стану, зокрема забезпечувати необхідний рівень індивідуальної стресостійкості та на цій підставі реально протистояти людському фактору. Але специфіка педагогічної технології свідомого стимулювання морськими фахівцями елементів свого людського ресурсу зумовлюється нестандартністю



інструменту свідомого психологічного самовпливу. В якості такого інструменту вчені визначають образи уяви і смислові мовні конструкції, які особа самотійно формує у відповідності з визначеною метою самоудосконалення [10, 11, 12].

Така технологія повинна забезпечити умови, «щоб людина періодично активно та цілеспрямовано концентрувала свою увагу на відповідному образі, намагаючись сприймати його як об'єктивну реальність. Саме в цьому розкривається сутність самотійної програмуючої функції суб'єктивних образів, програмуючої ролі уявлень. Уявленням в психології називається процес відображення в центральній нервовій системі предметів та явищ у час, коли вони вже не впливають на органи почуттів. Уявлення – діючий важіль цілеспрямованого впливу на стан фізіологічних систем організму, на психологічні установки, а таким чином і на особливості характеру, поведінки, на взаємовідносини з окремими людьми, з колективом, з природою. Зовнішність, здоров'я та інші фізичні особливості людини в певній мірі обумовлені випадковими обставинами. Однак при необхідності й ці якості підлягають цілеспрямованій корекції не лише фізичними, але і психічними методами впливу, заснованими, як вже відмічалось, на активній ролі уявлень» [11, С. 277]. У своїх роботах автор доводить доцільність та можливість формування в людині умінь та навичок свідомого психологічного самоуправління. Відповідно, в межах професійної підготовки морських фахівців ця система повинна бути науково обгрунтованою, достатньо зручною в процесі її використання та, головне, дієвою щодо сприяння активізації резервних психічних механізмів представників плавскладу.

Проблема дієвих педагогічних технологій в науковій літературі є актуальною. Так, вчені вивчають сутність явищ «інноваційні процеси», «інновації», розглядають питання щодо управління педагогічними інноваційними процесами (В. Ф. Паламарчук, О. Я. Савченко, О. В. Киричук, Л. І. Даниленко). Під явищем «інноваційні педагогічні технології» розуміють принципово нову сукупність педагогічного інструментарію (зокрема форм, методів, прийомів, засобів навчання, виховання та розвитку), впровадження якої забезпечуватиме цілісний педагогічний вплив та дозволяє формувати особистість морського фахівця комплексно [13].

Різновидом технологій цього виду вчені вважають самоменеджмент [14], звернення до якого дозволяє особі максимально повно актуалізувати особисту енергію, стимулювати творчу ініціативу, інше [15]. Ми погоджуємось з науковцями в визначенні самоменеджменту як сучасної педагогічної технології та обгрунтовуємо доцільність використання в процесі професійної підготовки морських фахівців його різновиду – самоменеджменту психофізичних станів моряка.

Обгрунтування нами цієї позиції спирається на дослідження вчених, які розкривають теоретичні засади самоменеджменту, доводять його специфіку та пояснюють основні функції, пропонують науково-обгрунтовані методи, практикуми, що використовуються в його межах. Зокрема В. М. Колпаков розглядає самоменеджмент в якості педагогічного інструменту самоуправління з актуалізації внутрішніх ресурсів особи з врахуванням зовнішніх факторів, а саме: «Самоменеджмент – це самоуправління людиною своєю життєдіяльністю і діями по досягненню поставлених цілей. Під самоуправлінням розуміють системну діяльність з самоорганізації людиною своїх життєвих функцій, що забезпечують реалізацію внутрішніх потенцій, спрямованих на досягнення певного результату за оптимального використання її внутрішніх ресурсів з урахуванням зовнішніх чинників» [16, 3].

Л. М. Хижняк обгрунтовує управлінську функцію самоменеджменту в якості основної та визначає такі його складові:

- постановка мети;
- планування; прийняття рішення; реалізація;
- організація особистих дій;
- самоконтроль [17].



Ми звертаємо увагу на доцільність звернення до елементів людського ресурсу морських фахівців, зокрема до резервних механізмів їх психіки, актуалізація яких становиться можливою в процесі удосконалення психічної культури моряка на підставі звернення до методів свідомого психічного самовпливу [10].

Усвідомлення сутності та специфіки самоменеджменту дозволяє нам визначити його різновид, зокрема самоменеджмент психофізичних станів, який за специфікою усіх його ознак дорівнює зручній, гнучкій та продуктивній технології свідомого психологічного самовпливу, що має використовуватися у процесі професійної підготовки сучасного моряка [11, С. 55-59]. Головним функціональним призначенням самоменеджменту психофізичних станів є сприяння виваженості професійних дій та рішень морських фахівців, зменшенню рівня їх психологічної напруги протягом тривалого перебування в межах функціонуючої соціотехнічної системи (СТС), підвищенню стресостійкості і загальної професійної працездатності на підставі свідомого психологічного самоуправління психофізичними станами. Системність самоменеджменту психофізичних станів моряка як педагогічної технології зумовлюється органічною єдністю принципів, засобів, форм, методів, прийомів та науково обґрунтованої організацією дій курсантів ВМНЗ, а також дипломованих морських фахівців. Основними його етапами виступають такі: визначення мети психофізичного самовдосконалення та формування морським фахівцем на цій підставі образної моделі бажаного психофізичного стану; забезпечення умов для реалізації цієї моделі на основі аналізу та врахування відповідних факторів свого особистого організаційного середовища, які можуть мати безпосередній вплив на характер особистого взаємозв'язку в системі «я–індивідуальне – моє організаційне середовище»; розробка програми свідомого психологічного самоуправління, складовими якої виступають засоби, форми та методи, зокрема самотренінги, методи мовно-образних кодів, образно-вольових настроїв тощо; аналіз та боротьба мотивів, результатом чого є прийняття рішення щодо реалізації визначеної програми психологічного самоуправління; управління своїми особистими діями на підставі актуалізації складових свого людського ресурсу по реалізації в дійсність моделі бажаного результату, яка визначена самостійно, на підставі звернення до методів свідомого психічного самовпливу [11, С. 55-59]. Кінцевим результатом процесу свідомого психологічного самоуправління може бути значне підвищення рівня працездатності, емоційно-вольової стійкості, позитивний психологічний настрій, забезпечення оптимістичного ставлення до умов професійної дійсності, інше. Ми також доводимо, що саме на підставі звернення до самоменеджменту психофізичних станів моряка можна значно збільшувати рівень його культури безпеки та, у відповідності вимог Манільської конференції, забезпечувати необхідний рівень їх стресостійкості.

Основним елементом цієї технології доцільно розглядати методи свідомого психічного самовпливу, які, за нашим обґрунтуванням, доцільно відносити групи тренінгової спрямованості. Дієвість цих методів зумовлюється їх специфікою та розкривається в синтетичності. У межах самоменеджменту психофізичних станів моряка ця специфіка проявляється в сукупності ознак та їх функціональному призначенні, зокрема:

а) самоспрямованість дій, що зобов'язує морського фахівця діяти самостійно та цілеспрямовано в напрямку упорядкування конкретних взаємозв'язків в межах його особистого організаційного середовища;

б) процесуальність, яка вимагає забезпечення певного часу для реалізації процесу формування та закріплення нових реакцій психосоматичного характеру як принципово нових алгоритмів психофізичного реагування на зміст мовних та образних формул самонавіювання, а також необхідних реакцій, умінь і навичок;

в) сприяння активізації в структурі психіки усіх її структурних елементів, зокрема психічних явищ, фаз та рівнів, індивідуального «я»;



г) органічна єдність структури, змісту та етапів самотренінгу, що передбачає поєднання в ньому різноманіття інших звичайних педагогічних методів та прийомів.

Специфіка тренінгу як складової самоменеджменту психофізичних станів моряка зумовлюється тим, що функціонально він являє собою синтез усіх інших класичних педагогічних методів – самонавчання, самовиховання та саморозвитку, чим і забезпечується його результативність в процесі підготовки професійних кадрів для морського флоту.

**Висновки.** Упровадження самоменеджменту психофізичних станів моряка у процес його професійної підготовки ставить за необхідне знайомство майбутніх моряків з сутністю та технологічними аспектами самоменеджменту їх психофізичних станів. Звернення до самоменеджменту психофізичних станів відповідатиме вимогам комплексу нормативно-правових положень з протидії «людському фактору», зокрема змісту Міжнародної Конвенції по охороні людського життя на морі 1974 року, СОЛАС-74 (International Convention for the Safety of Life at Sea, SOLAS-74), Міжнародної Конвенції по підготовці, дипломуванню моряків та несенню вахти, 1978/95 рр. (з Манільськими поправками 2010 р.) тощо. Вважаємо перспективним у подальшому впровадження у процес психологічної підготовки курсантів ВНМЗ України спецкурсу «Самоменеджмент психофізичних станів моряка», що розроблений в Херсонській державній морській академії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Міжнародна Конвенція про підготовку та дипломування моряків та несення вахти 1978 р. (Конвенція ПДНВ 78/95) з поправками 2010 р.
2. Торский В. Г. Усталость на судне убивает: Продолжительность рабочего времени и времени отдыха моряков / В. Г. Торский, Л. А. Позолотин // Порты Украины. – Одесса, 1998. – 32 с.
3. Торский В. Г. Управление судовыми экипажами : навчально-практичний посібник / В. Г. Торский, В. П. Топалав. – Одеса : Астропринт, 2000. – 212 с.
4. Даниленко А. А. Психологические основы управления на морском транспорте : учебник. – СПб. : Издательство Санкт-Петербургского института истории РАН «Нестор-История», 2004. – 395 с.
5. Выживание и безопасность на море в вопросах и ответах : учебное пособие. – ЦПАП, 1997. – 84 с.
6. Пономарев В. Е. Человек и безопасность судовождения. – М. : Транспорт, 1976. – 152 с.
7. Снопков В. И. Безопасность мореплавания: учеб. для вузов / В. И. Снопков, Т. И. Конопелько, В. Б. Васильева ; под ред. В. И. Снопкова. – М. : Транспорт, 1994. – 247 с.
8. Алексишин В. Г. Международные и национальные стандарты безопасности мореплавания / В. Г. Алексишин, Л. А. Козырь, Т. Р. Короткий. – Одесса : Латстар, 2002. – 257 с.
9. Броневицкий Г. Психическая устойчивость – залог надежности профессиональной деятельности моряка / Г. Броневицкий, С. Ладнов. // Морской сборник. – 2006. – № 4. – С. 70-74.
10. Зайцева Т. Г. Психічна культура працівника ОВС як чинник попередження професійної психологічної деформації : науково-методичний посібник / Т. Г. Зайцева. – Херсон : ХЮІ ХНУВС, 2006. – 64 с.
11. Зайцева Т. Г. Теорія і практика самоменеджменту психофізичних станів моряка з активізації людського ресурсу та подолання проблеми аварійності на флоті : монографія / Т. Г. Зайцева, В. Ф. Ходаковський ; за ред. Т. Г. Зайцевої. – Херсон : ХДМА, 2012. – 170 с.



12. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. Введение в психологию активности / Л. П. Гримак – М. : Политиздат, 1987. – 284 с.
13. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навчальний посібник / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
14. Добровольский И. Л. Самоменеджмент: эффективные технологии : практическое руководство для решения повседневных проблем / И. Л. Добровольский. – М. : Приор-издат, 2003. – 272 с.
15. Вудкок М. Раскрепощенный менеджер: Для руководителя-практика / М. Вудкок, Д. Френсис. – М. : Дело, 1991. – 220 с.
16. Колпаков В. М. Навчальна програма дисципліни «Теорія і практика самоменеджменту (для спеціалістів, магістрів іншого напрямку) / В. М. Колпаков. – МАУП, 2005. – 30 с.
17. Хижняк Л. М. Роль самоменеджменту в сучасних освітніх технологіях у вищій школі / Л. М. Хижняк // Сучасні освітні технології у вищій школі : матеріали міжнародної наук.-метод. конф. (1-2 лютого, 2007 р.) – К., 2007. – С. 118-120.

**Зайцева Т.Г. К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО МОРЯКА**

*Объектом исследования в статье выступает процесс психологической подготовки современного моряка. В качестве предмета рассматривается самоменеджмент психофизических состояний как продуктивная педагогическая технология. Поясняется целесообразность и возможность формирования у будущих моряков умений сознательного психологического самоуправления без активизации волевых усилий и дополнительного напряжения ЦНС. Раскрывается специфика методов тренинговой направленности, поясняется их значение и целесообразность использования в процессе профессиональной психологической подготовки курсантов высших учебных морских заведений.*

*Рассматривается сущность и значение самоменеджмента психофизических состояний моряка как действенной педагогической технологии сознательного психологического самоуправления. Обращение курсантов и студентов ВМУЗ к этой технологии на основе целенаправленной актуализации элементов человеческого ресурса способствует повышению уровня индивидуальной психоэмоциональной стойкости и противостоянию явлению «человеческий фактор».*

*Ключевые слова: самоменеджмент, инновационные педагогические технологии, «человеческий фактор», психоэмоциональная стойкость, сознательное психологическое самовоздействие*

**Zaitseva T.G. ON THE PROBLEM WITH IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF MODERN SAILORS**

*The subject of research of the article is the process of psychological training of sailors. The author considers self-management of psychophysical states to be an effective pedagogical method in this process. Expediency and possibility of developing sailor's conscious psychological self-management without their activation of volitional efforts and extra tension of CNS are explained. The author reveals specific character of training methods and shows their role in the process of psychological training of cadets and students of Maritime Higher Education Institutions.*

*The essence and importance of sailors' psychophysical state self-management is grounded as an effective educational technology of conscious psychological self-influence. The appeal of cadets and students from Maritime Higher Education Institutions to this technology based on a focused update elements of the human resource contributes to individual psychological and emotional stability and confront the phenomenon of human factor.*

*Keywords: self-management, innovative pedagogical technology, «human factor», psychological and emotional stability, conscious psychological self-influence.*

Статтю прийнято  
до редакції 13.06.14.