

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ВОЛКОВА Олена Олегівна

УДК 159.9.019.4:159.922.2]:656.61.071.1/.2(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
КОПІНГ-ПОВЕДІНКА МОРЯКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ТА РИЗИКУ

Спеціальність 053 Психологія

Галузь 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


_____ О.О. Волкова

Науковий керівник

доктор психологічних наук, професор,
Родіна Наталія Володимирівна

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Волкова О.О. Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Одеський національний університет імені І.І. Мечникова МОН України. – Одеса, 2024.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми копінг-поведінки особистості моряка в умовах невизначеності та ризику.

У контексті українського суспільства, актуальність зазначеної проблеми стає особливо гострою та невід’ємною частиною сучасних психологічних досліджень. Специфіка останніх десятиліть в Україні насичена низкою складних подій, що спричиняють стрес, серед яких: військові дії, пандемія COVID-19, соціальні та економічні кризи, – що своєю чергою чинять тиск на психологічне та фізичне здоров’я та благополуччя особистості.

Виявлено, що дослідження копінг-стратегій у професійній діяльності, зокрема в умовах невизначеності та ризику, є надзвичайно важливим для психології професійної діяльності. Визначено, що особливо важливим є розуміння контексту здоров’я та благополуччя професіоналів на робочому місці з позицій саноцентричного підходу. Доведено, що професія моряка вимагає особливого підходу до формування й розвитку копінг-поведінки та основними чинниками, які впливають на цей процес, є індивідуально-психологічні особливості моряка, його досвід, рівень підготовки, а також соціально-економічні умови діяльності.

З’ясовано, що типові умови роботи моряка знаходяться під впливом низки факторів, що можуть стати джерелом стресу та потенційної небезпеки. Систематизовано об’єктивні та суб’єктивні фактори невизначеності та ризику в мореплаванні (просторова депривація, технічні збої, ризик піратства, екстремальні погодні умови, інтерперсональні фактори). Обґрунтовано, що копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику є ключовим елементом їх професійної

діяльності, яка допомагає їм ефективно долати виклики та ризики у своїй професійній діяльності.

Визначено наступні підсистеми, що характеризують досліджувані психологічні конструкти: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Загальний інтелектуальний розвиток особистості»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка»; Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряків»; Підсистема «Соціально - демографічні показники».

Проведено емпіричну верифікацію розробленої системної моделі для дослідження взаємин між визначеними параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем. Розроблено Авторську анкету та визначені психодіагностичні методики: Метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А), Методика В. Шутца (FIRO-B), Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка (КОТ) та модифікований Н.В. Родіною Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ.

Проаналізувано вплив соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику. Виявлено, за результатами аналізу Авторського опитувальника найбільш поширені фактори впливу на копінг-поведінку моряків, а саме Зовнішні природні чинники; Внутрішні (ментальні) чинники; Зовнішні соціальні чинники. До зовнішніх природних чинників відносяться: високочастотне електромагнітне випромінювання; гідродинамічні шоки; хімічні викиди та токсичні гази; дощова та вітряна погода або холод та спека; сильне хитання корабля; зміна часових поясів. До внутрішніх (ментальних) чинників відносяться: режим дня та гігієна сну; баланс роботи та відпочинку; мультисенсорні перенавантаження; настрої; самооцінка; агресія; алкогольні та інші види залежностей моряків. До зовнішніх соціальних чинників відносяться: соціальні контакти; умови роботи; харчування; ризик нещасних випадків на борту; смерть близьких; фінансові труднощі; епідемія COVID-19, війна.

Встановлено, щодо зовнішніх (природних) чинників впливу, що при дії шуму та вібрації на борту, здатність до вирішення проблеми при високому рівні стресу знижується, тоді як помірні стресові навантаження, навпаки стимулюють моряків до активації і вирішення проблем. Встановлено, щодо внутрішніх чинників, незбалансований робочий графік - рівень стресу не впливає на здатність до аналізу та вирішення проблем, проте знижується самоконтроль при високому стресі. Встановлено, щодо соціальних зовнішніх чинників впливу на копінг-поведінку моряка – недотримання домовленостей посередників, що показує те, що при підвищенні рівня стресу від цього фактору, схильність до здорової копінг-поведінки у респондентів нашої вибірки знижується та зростає схильність до нездорової копінг-поведінки.

Виявлено, що висока здатність до вирішення проблеми асоціюється із емоційною стійкістю та є розбіжності за копінг-поведінкою вирішення проблеми. Виявлено, що чим вище емоційна деструкція і показник загального інтелектуального розвитку – тим нижче здатність до використання копінг-поведінки занурення у суб'єктивний світ.

Доведено, що вищий рівень стресу дезактивує як здорову так й нездорову копінг-поведінку. Саме рівень стресу впливає на запуск будь-яких механізмів виявлених нами видів копіngu. Визначено нові поняття у психології копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику, а саме: активна здорова або пасивна нездорова копінг-поведінка. Доведено, що активна копінг-поведінка запускається через активацію здорової або нездорової копінг-поведінки, що відображають прямі позитивні регресійні взаємозалежності. На противагу йому є механізм пасивної копінг-поведінки, індикатором запуску якого є обернені (негативні) регресійні взаємозалежності. Констатовано, що механізм пасивної нездорової копінг-поведінки запускається моряками несвідомо при дії важких умов навколишнього середовища (електромагнітного випромінювання, інфекційними епідеміями, смертю близьких), особливою умовою яких є максимально високий рівень стресу. Встановлено, що моряки у ситуаціях невизначеності та ризику, можуть декларувати одні види копінг-поведінки, здорові та соціально схвальні, проте,

реальні їх внутрішні несвідомі переживання можуть відрізнитися від них і бути нездоровими.

Верифікована теоретична модель дослідження емпіричним шляхом за допомогою побудови шляхових регресійних діаграм та структурного моделювання для кожної із підсистем, встановлено, що для підсистеми соціально-демографічних чинників найсильнішими вузлами перетину взаємозв'язків стали обернені регресії між віком та схильністю занурення у суб'єктивний світ – чим старший вік, тим менше використовується копінг-поведінка Занурення у суб'єктивний світ. Посада та відмова від вирішення проблеми також є сильним вузлом із оберненою регресією – чим вища градація по підвищенню посадових обов'язків – тим менше є схильність відмовлятися від вирішення проблеми. Виявлено, що основними видами здорової копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику є вирішення проблеми та самоконтроль, нездорової – занурення у суб'єктивний світ та відмова від вирішення проблеми.

Доведено, що у підсистемі особистісних особливостей моряка, найвищими показниками є емоційна стабільність/нестабільність, імпульсивність/самоконтроль, розслабленість/напруга, включеність від індивіда (Ie), включеність до індивіда (Iw) та афект від індивіда (Ae). Визначено, що збільшення емоційної стабільності пов'язане із збільшенням самоконтролю, але натомість і відмовою від вирішення проблеми.

Продемонстровано верифікація двох системних моделей дослідження, а саме Каузальна модель здорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику, відображає характер впливу другорядних індивідуальних суб'єктивних особистісних, фізіологічних та психологічних особливостей моряків; та їх актуалізацію при дії впливу умов зовнішнього середовища невизначеності та ризику (самотність, смерть близьких та інфекційні захворювання), враховуючи дію ряду об'єктивних чинників (рівню освіти). Це дозволяє вийти на рівень узагальнення, у якому з'являється можливість виділити нові механізми копінгу у вигляді пасивного або активного копінгу, що будуть розглянуті далі. Каузальна модель для нездорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику,

дозволяє підтвердити припущення про пасивний та активний механізм для здорової та нездорової копінг-поведінки, адже при дії надто високого стресу здатність до нездорової копінг-поведінки знижується.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу здорової та нездорової копінг поведінки на психічне здоров'я особистоті. Відчуття психологічної безпеки особистоті різних контингентів. Це дасть змогу більш детально зрозуміти, яка копінг-поведінка використовується в кожному конкретному випадку.

Ключові слова: системний підхід, системна модель, особистість, особистісні особливості, копінг-поведінка, копінг-стратегії, інтелектуальний розвиток, невизначеність, ризик, COVID-19, війна, стрес, проєктивна психодіагностика, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, емоційний стан, моряки.

ABSTRACT

Volkova O.O. Coping Behavior of Sailors in Conditions of Uncertainty and Risk.
– Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 "Psychology".
– Odesa I. I. Mechnykov National University, Ministry of Education and Science of Ukraine. – Odesa, 2024.

The dissertation research is dedicated to the study of the problem of coping behavior of the sailor's personality in conditions of uncertainty and risk.

In the context of Ukrainian society, the relevance of the mentioned problem becomes particularly acute and an integral part of modern psychological research. The specificity of the last decades in Ukraine is filled with a series of complex events that cause stress, among which: military actions, the COVID-19 pandemic, social and economic crises, – which in turn put pressure on the psychological and physical well-being of individuals.

It was found that the study of coping strategies in professional activities, especially in conditions of uncertainty and risk, is extremely important for the psychology of professional activity. It is determined that understanding the context of health and well-being of professionals at the workplace from the perspective of a salutogenic approach is particularly important. It has been proven that the profession of a sailor requires a special approach to the formation and development of coping behavior, and the main factors that influence this process are the individual-psychological characteristics of the sailor, his experience, level of training, as well as socio-economic conditions of activity.

It has been discovered that typical working conditions of a sailor are influenced by a number of factors that can become a source of stress and potential danger. Objective and subjective factors of uncertainty and risk in navigation have been systematized (spatial deprivation, technical failures, piracy risk, extreme weather conditions, interpersonal factors). It is substantiated that the coping behavior of sailors in conditions of uncertainty and risk is a key element of their professional activity, which helps them effectively overcome challenges and risks in their professional activity.

The following subsystems characterizing the studied psychological constructs have been identified: The subsystem of "Sailor's Coping Behavior"; The subsystem of "Conditions of Uncertainty and Risk"; The subsystem of "General Intellectual Development of Personality"; The subsystem of "Personal Characteristics of the Sailor"; The subsystem of "Psychological State of the Sailor"; The subsystem of "Physical Health Condition of Sailors"; The subsystem of "Socio-demographic Indicators".

An empirical verification of the developed systemic model for studying the relationships between the defined parameters, which characterize the key parameters of the subsystems at the content level, has been conducted. An Author's questionnaire and defined psychodiagnostic techniques have been developed: The L. Szondi Portrait Election Method, the M. Lüscher Color Test, the R. Cattell Sixteen Personality Factor Questionnaire (Form A), the W. Schutz FIRO-B Method, the V.N. Duzhin and E.F. Vanderlik Short Preliminary Selection Test (SPS), and the N.V. Rodina Modified WOCQ Questionnaire for Identifying Coping Strategies.

The influence of socio-psychological factors on the coping behavior of sailors in conditions of uncertainty and risk has been analyzed. The results of the analysis of the Author's questionnaire revealed the most common types of factors influencing the coping behavior of sailors, namely External natural factors; Internal (mental) factors; External social factors. External natural factors include: high-frequency electromagnetic radiation; hydrodynamic shocks; chemical emissions and toxic gases; rainy and windy weather or cold and heat; strong ship rocking; change of time zones. Internal (mental) factors include: daily regime and sleep hygiene; balance of work and rest; multisensory overload; mood; self-esteem; aggression; alcohol and other types of dependencies of sailors. External social factors include: social contacts; working conditions; nutrition; risk of accidents on board; death of loved ones; financial difficulties; COVID-19 pandemic.

It has been established that regarding external (natural) factors of influence, the ability to solve problems under high levels of stress decreases when noise and vibration on board are present, whereas moderate stress loads, on the contrary, stimulate sailors to activation and problem-solving. Regarding internal factors, it was found that an unbalanced work schedule - stress level does not affect the ability to analyze and solve problems, however, self-control decreases under high stress. Regarding social external factors of influence on the sailor's coping behavior – non-compliance with intermediaries' agreements, it shows that with an increased level of stress from this factor, the tendency towards healthy coping behavior in our sample's respondents decreases and the tendency towards unhealthy coping behavior increases.

It has been discovered that a high problem-solving ability is associated with emotional resilience and there are discrepancies in problem-solving coping behavior. It was found that the higher the emotional destruction and the general intellectual development index, the lower the ability to use coping behavior of immersion into the subjective world.

It has been proven that a higher level of stress deactivates both healthy and unhealthy coping behaviors. Specifically, the level of stress affects the initiation of any mechanisms of coping we have identified. New concepts in the psychology of coping behavior in conditions of uncertainty and risk have been defined, namely: active healthy

or passive unhealthy coping behavior. It has been proven that active coping behavior is triggered through the activation of healthy or unhealthy coping behavior, reflecting direct positive regression interdependencies. In contrast, there is a mechanism of passive coping behavior, the trigger indicator of which is inverse (negative) regression interdependencies. It was noted that the mechanism of passive unhealthy coping behavior is unconsciously triggered by sailors under harsh environmental conditions (electromagnetic radiation, infectious epidemics, death of close ones), especially under conditions of maximally high stress levels. It has been established that sailors in situations of uncertainty and risk may declare certain types of coping behavior, healthy and socially approved, however, their real internal unconscious experiences may differ from them and be unhealthy.

The theoretical model of the study was empirically verified through the construction of path regression diagrams and structural modeling for each of the subsystems. It was established that for the subsystem of socio-demographic factors, the strongest nodes of interrelation became inverse regressions between age and the tendency to immerse in the subjective world – the older the age, the less coping behavior of Immersion in the Subjective World is used. Position and refusal to solve the problem are also strong nodes with inverse regression – the higher the gradation in increasing job responsibilities, the less tendency there is to refuse to solve the problem. It was found that the main types of healthy coping behavior in conditions of uncertainty and risk are problem-solving and self-control, unhealthy – immersion in the subjective world and refusal to solve the problem.

It has been proven that in the subsystem of personal characteristics of the sailor, the highest indicators are emotional stability/instability, impulsiveness/self-control, relaxation/tension, inclusion from the individual (Ie), inclusion to the individual (Iw), and affect from the individual (Ae). It has been determined that an increase in emotional stability is associated with an increase in self-control, but also with a refusal to solve the problem.

The verification of two systemic models of research has been demonstrated, namely, the Causal model of healthy coping behavior of the sailor in conditions of

uncertainty and risk, reflects the nature of the influence of secondary individual subjective personality, physiological, and psychological characteristics of sailors; and their actualization under the influence of external environmental conditions of uncertainty and risk (loneliness, death of close ones, and infectious diseases), considering the action of a number of objective factors (level of education). This allows reaching a level of generalization, in which it becomes possible to identify new mechanisms of coping in the form of passive or active coping, which will be discussed further. The Causal model for unhealthy coping behavior of the sailor in conditions of uncertainty and risk allows confirming the assumption about the passive and active mechanism for healthy and unhealthy coping behavior, as under the action of too high stress, the ability for unhealthy coping behavior decreases.

The perspective for further research lies in studying the impact of healthy and unhealthy coping behavior on the mental health of individuals. The feeling of psychological safety among individuals of different groups. This will enable a more detailed understanding of which coping behavior is used in each specific case.

Key words: systemic approach, systemic model, personality, personal characteristics, coping behavior, coping strategies, intellectual development, uncertainty, risk, COVID-19, war, stress, projective psychodiagnostics, mental health, psychological well-being, emotional condition, sailors.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверджених МОН України:

1. Волкова О.О. Концепція емпіричного вивчення психологічних особливостей та копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.// Журнал «Габітус». - № 35, 2022, Одеса, 2022. С.106-111 (фахова публікація) DOI: [10.32843/2663-5208.2022.35.14](https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.35.14)

2. Волкова О.О. Проблема психічного здоров'я моряків у контексті пандемії COVID-19 та війни в Україні.// Журнал «Габітус». - № 46, Одеса, 2023. С.248-254 (фахова публікація) DOI: [10.32782/2663-5208.2023.46.41](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.41)

3. Волкова О.О. Соціально-психологічні чинники впливу на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику. Журнал «Перспективи та інновації науки» Серія «Медицина» № 1(35) 2024, Київ- Р.859-869 (фахова публікація) DOI: [10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-859-869](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-859-869)

Статті в зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

4. Volkova O.O. The problem of anxiety among Ukrainian students on remote learning during COVID-19 pandemic. // Journal of the Polish Medical Association «Wiadomosci Lekarskie», VOLUME LXXV, ISSUE 8 PART 1, AUGUST 2022, Poland 2022. P.1844-1848 (Webofscience / Міжнародна публікація). DOI: [10.36740/wlek202208105](https://doi.org/10.36740/wlek202208105)

5. Biron B.V., Bulakh I.A., Volkova O.O., Olkhovskyi D.F., Rodin V.S. Psychological testing of individual sinstressful situations: test-taking attitudes and perception of visual stimuli. // No. 5 (2022): Journal of Ophthalmology (Ukraine) Published: 2022-11-15. P.75-80 (Скопус публікація) DOI: [10.31288/oftalmolzh202257180](https://doi.org/10.31288/oftalmolzh202257180)

Тези апробаційного характеру:

6. Родіна Н.В., Волкова О.О. Психологічний погляд на проблеми моряків в умовах пандемії COVID-19. // Тенденції та перспективи розвитку психології та

соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів II Міжнародної наук.-практ. Інтернет-конф. ОНУ ім. І.І.Мечникова. Одеса, 2021.-С.185-188.

7. Volkova O.O. Diagnosis of mental states of seafarers working in emergencies and risk a pathopsychological view. // VII Międzynarodowa konferencja naukowa: «Publichealth – social, educational and psychological dimensions». Lublin, Poland. P.28-29.

8. Волкова О.О. Теоретичний аналіз сучасних підходів до подолання стресу в професійній діяльності моряків. // Людина як цілісність: соціально-гуманітарний та природничо-науковий полілог: Збірник матеріалів IV Міжнародної наукової конференції. Одеса, 2021 - С.156-173.

9. Волкова О.О. Проблема психічного здоров'я моряків у контексті війни в Україні. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота – періодичне рецензоване наукове видання відкритого доступу. Київ, 2023 – С.59-62.

10. Волкова О.О. Проблема психічного здоров'я моряків у контексті війни в Україні. // Ukraine: a year of indomitability. Effective practices of psychological assistance in war conditions International Research&Training Conference Lublin, Poland. 2023 - P.131-134.

Монографія:

11. Rodina N.V., Volkova O.O. Monograph 46. Coping-behavior in extreme conditions and provision. // The 4th International Scientific Conference «Information and Innovation Technologies in XXI century». Publishing House of University of Technology, Katowice, Poland, 2021. P.477-485 (публікація у міжнародному журналі, монографія).

ЗМІСТ

| | |
|--|-----|
| ВСТУП..... | 16 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ..... | 29 |
| 1.1. Основні теоретичні засади до вивчення копінг-поведінки професіонала..... | 29 |
| 1.2. Індивідуально-психологічні та соціально-економічні передумови формування копінг-поведінки особистості моряка..... | 45 |
| 1.3. Змістовні характеристики діяльності моряків в умовах невизначеності та ризику..... | 65 |
| Висновки до першого розділу..... | 83 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОРЯКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ..... | 85 |
| 2.1. Обґрунтування системної моделі емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості моряка | 85 |
| 2.2. Організація роботи та характеристика вибірки і психодіагностичного інструментарію дослідження..... | 91 |
| Висновки до другого розділу..... | 99 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОРЯКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ..... | 101 |
| 3.1. Аналіз впливу соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику..... | 101 |
| 3.2. Дослідження особистісних особливостей копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику..... | 124 |
| 3.3. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику | 146 |
| Висновки до третього розділу..... | 167 |
| ВИСНОВКИ..... | 172 |

| | |
|------------------------|-----|
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ..... | 182 |
| ДОДАТКИ..... | 204 |

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Діяльність в умовах невизначеності та ризику передбачає високі вимоги до представників професій у мореплавстві. Стресові фактори, пов'язані зі специфікою життя на борту судна можуть серйозно вплинути на психологічне здоров'я та психологічне благополуччя моряків. Такі стрес-фактори можуть бути розділені на наступні групи: соціальні, професійні, особистісні та непередбачувані травмуючі обставини. Сильний стрес може зробити моряків уразливими для психічних захворювань. Актуальність вивчення копінг-поведінки та психологічного здоров'я та благополуччя у професійній діяльності моряків обумовлена необхідністю адаптуватися до умов невизначеності та ризику з метою підвищення компетенцій протистояти різноманітним труднощам, що виникають перед ними, знаходити вихід із непростих ситуацій та знаходити нестандартні рішення. Копінг-поведінка найбільш яскраво проявляється в ситуаціях, коли виклики до подолання розвиваються на різних рівнях. Використання ефективних стратегій копінг-поведінки для подолання професійного стресу спрямовано на підвищення адаптивних можливостей особистості, її емоційної стійкості та призводить до покращення суб'єктивного стану особистості та психологічного здоров'я та благополуччя у професійній діяльності.

Моряки повинні вміти постійно контролювати свій емоційний стан, бути готовими до швидкого прийняття рішень, адекватно оцінювати ситуацію, а також бути здатними зберегти своє життя у разі крайньої, екстремальної ситуації. Знаходячись у відриві від звичайного середовища, вони потерпають від різноманітних обмежень, що може провокувати розвиток, прояв психічних розладів та соматичних захворювань. Неконтрольований стрес може призвести до погіршення як фізичного, так і психічного здоров'я моряків. При психічних захворюваннях, що ведуть до неправильного сприйняття навколишнього світу і власної особи, може виникнути прагнення до самогубства. Це прагнення виникає при депресивних, депресивно-параноїдних станах, імперативних галюцинаціях, в періоді декомпенсації психопатії істеричного або збудливого типу під впливом

психічної травми. У реальних умовах, коли моряки перебувають на борту, перераховані психічні стани проявляються в різних поєднаннях, набуваючи більш-менш виражений характер одного з них. Але, враховуючи, що надання психологічної допомоги має бути адресним, необхідно знати не тільки адресата, а й основні особливості його конкретних емоційних станів. Отже характеристики особистості та те, як вона оцінює ситуацію, є важливими адаптивними компонентами у подоланні негативних проявів професійного стресу в умовах невизначеності та ризику.

З початку 2020 року і до сьогоднішнього дня до існуючих викликів моряків додалася пандемія COVID-19, яка сильно вплинула на їхнє життя та роботу. Протягом усієї кризи вони стикалися з величезними проблемами, пов'язаними з поверненням на батьківщину, поїздками, належним доступом до вакцинації та медичного обслуговування.

Внаслідок бойових дій, які зараз проходять на території України все частіше відбувається психологічна та фізична травматизація моряків. В зв'язку з тим, що процеси їх адаптації та реабілітації відтерміновано в часі, ми можемо зіткнутися з ще більшою та глибшою психологічною травматизацією людей, які перенесли дуже високий рівень стресу і повернулися з зони бойових дій. На наш погляд дослідження даного питання має теоретичне і прикладне значення, зокрема, для вирішення питань, пов'язаних із залежністю, депресією та запобіганню скоєння самогубств серед моряків. Наше дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану моряків та адаптаційних механізмів для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід та підвищення їх психологічного здоров'я та благополуччя.

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження поведінки подолання травматичних ситуацій, а саме копінг-поведінки представлені у працях С.С. Карвер, Р.С. Лазарус, С. Фолкман, М.Ф. Шеєр, С.Е. Гобфолл, А. Бандура, Р. Шварцер, Л.Дж. Еспінволл тощо. Особливості копінг-поведінки вивчалися

вітчизняними вченими на різних етапах життя особистості (А.Б. Ардженто, І.І. Данилюк, М.М. Дідух, В.Є. Луньов, В.В. Предко, Н.В. Родіна, Я.В. Чаплак та ін).

В сучасних психологічних дослідженнях все частіше звертає на себе увагу термін «копінг-поведінка» – поняття, яке має різні визначення і розглядається в декількох площинах. В сучасній науці активно розв'язуються проблеми психології копінг-поведінки, розробки якої тісно пов'язані з практикою надання психологічної допомоги людям, які потрапили в складну життєву ситуацію.

В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися нещодавно. Копінг розуміється як індивідуальний спосіб взаємодії особистості із складною, кризовою, стресовою ситуацією. Проблема копінг-поведінки була висвітлена на таких категоріях людей як працівники МВС, податківцях, педагогів-логопедів, судноводіїв, онкохворих пацієнтах, юристів, студентів (І.Ф.Аршава, І.В. Данилюк, В.Є. Луньов, Е.Л.Носенко, Т.Л.Ряполова, Н.В. Родіна, О.І.Склень, О.В.Тімченко, Т.В. Зайчикова, С.Д. Максименко, С.В. Малазонія, О.Л. Марковець, Я.А. Плужник, З.А. Сивогракова, Д.М. Харченко), та на тому, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками особистості (І.О.Корнієнко, О. Самара, Т.А.Ткачук, Д.В.Штриголь, Л.П.Лабезна, Т.М.Титаренко, Н.В.Родіна, Л.Н. Марковець, І.В.Сергеєва, О.С.Третяк). Вплив стресу та психотравмуючих ситуацій на психологічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості у ситуаціях невизначеності та ризику досліджували (О.І. Василевська, І.В., Л.Л. Дворніченко, А.В. Іванова, В.Є. Луньов, О.М. Кокун, О.І. Кононенко, І.Я. Коцан, А.В. Курова, Г.В. Ложкін, В.Є. Луньов, Г.І. Малейчук, М.І. Мушкевич, Н.В. Піковець Л.С. Смокова та ін.)

Системний підхід було застосовано у деяких роботах сучасних вчених, але існуючі моделі структури копінг-поведінки особистості моряка не кореспондують одна з одною, тому проблема їхньої структури потребує подальшого уважного розгляду. Тому сьогодні вже не викликає сумнівів, що уявлення про копінг-поведінку особистості в умовах невизначеності та ризику повинні знайти своє

законне місце в системі інших концептів, які охоплюють сферу життєвого існування особистості.

Проте, копінг-поведінка моряків, у яких професійна діяльність супроводжується складністю професійних обов'язків та високим рівнем значущості їх професії для суспільства, залишаються майже невивченою. Питання щодо більш ретельного вивчення копінг-поведінки моряків та поліпшення методів боротьби зі стресом у моряків, можливо віднести до достатньо актуальної проблеми сучасної України. Таким чином, актуальність дослідження цієї проблеми як у теоретичному, практичному, так і соціальному плані і зумовила вибір теми дослідження: «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику».

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках наукової тематики кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова «Дослідження психологічного здоров'я особистості: саноцентричний підхід» (державний реєстраційний номер – 0122U000260). Тему дисертаційного дослідження було затверджено Вченою радою Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (Протокол №5 від 21 грудня 2021 року).

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

Виходячи з мети було сформульовано наступні **задачі** дослідження:

1. Проаналізувати та оцінити сучасний стан досліджень копінг-поведінки особистості моряка в психології.
2. Визначити методологічні принципи вивчення копінг-поведінки як системних чинників діяльності моряків, обґрунтувати системну модель їх детермінації та реалізації та сформувати психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації моделі.
3. Проаналізувати вплив соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику.

4. Дослідити особистісні особливості копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

5. Виконати емпіричну верифікацію системної моделі копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальні принципи системного підходу (Л. фон Берталанфі, Дж. Ван Гіга, І.В. Данилюка, Н.В. Родіни, І. Сараєвої, А. Цофнаса, А.І. Уймова, В. Вілсона та ін.), принципи цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього і внутрішнього в системогенезі психічної діяльності та розвитку (Г.С. Костюка, С.Д. Максименко, Н.В. Чепелевої), підходи до системного дослідження психологічних феноменів (І.Ф. Аршави, І.В. Данилюка, О.В. Кузнецова, Е.Л. Носенко, Н.В. Родіни, О.П. Саннікової), уявлення про стрес, адаптацію (І.В. Ващенко, Н.Є. Завацької, В.М. Заїки, О.М. Кокуна, В.М. Крайнюка, О.В. Кузнецова, О.П. Саннікової, Л.С. Смокової, Г. Сельє) та життєві кризи (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіної), концепції копінгу, сформульовані в сучасній психології (С.С. Карвера, Р.С. Лазаруса, С. Фолкман, С.Е. Гобфолла, А. Бандури, Р. Шварцера, Л.Дж. Еспінволл), уявлення про психологічний професійний відбір та адаптацію до професійної діяльності (Ж.П. Вірної, Е.М. Псядло, М.І. Вігдорчика, Н.В. Піковець), про психологічне здоров'я особистості (Ю.О. Асеєвої, О.І. Василевської, І.В., Л.Л. Дворніченко, А.В. Іванової, В.Є. Луньова, О.М. Кокуна, І.Я. Коцана, Г.В. Ложкіна, Г.І. Малейчука, М.І. Мушкевича, Н.В. Піковець), про психологічне благополуччя особистості (Н.Д. Володарської, В.І. Гаврилюка, І.В. Громова, І.В. Данилюка, О.І. Кононенко, Г.В. Павленко, Л.З. Сердюк, Л.С. Смокової, В.В. Турбан, Г.В. Павленко, Н.В. Тарасової), про невизначеність та ризик (А.В. Курової, Ф. Найта, Г.В. Павленко, О.Р. Ткачишина), про міжособистісні відносини (Є.І. Головахи, Н.В. Панінаої, В. Шутца), про несвідомі потяги особистості та проективну психодіагностику (Л.Ф. Бурлачука, М.І. Вігдорчика, Н.В. Родіна, М. Люшера, Л. Сонді, З. Фрейда).

Методи дослідження. *Теоретичні:* аналіз психологічної, філософської, медичної, педагогічної, соціологічної літератури, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація, моделювання, що були застосовані для визначення концептуальних засад вивчення копінг-поведінки, їхніх передумов та ролі у професійній діяльності моряків в умовах невизначеності та ризику.

Емпіричні: бесіда, анкетування, тестування. З метою збору даних про психологічні та інші особливості особистості моряка було запропоновано Авторську Анкету та психодіагностичні методики: Метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А), Методика В. Шутца (FIRO-B), Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка (КОТ) та Модифікований Н.В. Родіною Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ.

Математичної статистики: розрахунок описових статистик, лінійний та нелінійний аналіз головних компонент, багатовимірне шкалювання, параметричний та непараметричний дисперсійний аналіз, коефіцієнт кореляції г Пірсона, критерій асоціації d Сомерса, аналіз надійності за внутрішньою узгодженістю, баєсівський підхід до регресійного аналізу застосовувався при побудові простих лінійних та множинних лінійних моделей. Математичний аналіз емпіричних даних здійснювався за допомогою статистичних програмних пакетів Microsoft Office Excel 2007 і IBM SPSS, Statistics 24, R-Studio (версії 1.4. 1717) «lavaan» та «semplot».

Організація і база дослідження. Досліджено 206 моряків в умовах невизначеності та ризику, з яких 117 осіб – представники молодшого офіцерського складу, а 89 – топові позиції, середнім віком 41 рік. У Вибірці представлено - 13,1% капітанів, 16% старших помічників капітана, 16% других помічників капітана, 5,8% третіх помічників капітана, 7,7% старших механіків, 8,2% других механіків, 17,9% третіх механіків, 11,1% електромеханіків та 3,8% інших посад. Дослідження

проводилось на судах, які знаходяться під управлінням компанії «OSM Crew Management Ukraine LTD».

Організація дисертаційного дослідження відбувалась у три етапи протягом 2020–2024 років: *перший етап, підготовчий*, був реалізований вперіод з 2020 по 2022 роки та полягав у теоретичному аналізі наукових джерел з проблеми дослідження, що надало змогу визначити основні напрями емпіричного дослідження, систематизувати організаційні елементи дослідження, обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій для розробки системної моделі детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику та її верифікації; *другий етап дослідження, основний*, виконувався з 2022 по 2023 роки полягав у реалізації емпіричної частини дослідження, збору кількісних даних для вирішення основних емпіричних завдань; *на третьому етапі, теоретико-узагальнюючому* (з 2023 по 2024 роки), здійснювалася математико-статистична обробка та аналіз отриманих даних з метою верифікації системної моделі дослідження детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику, формувалися загальні висновки дослідження, здійснювалася апробація та впровадження результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

- *концептуалізовано та емпірично досліджено* феномен «копінг-поведінка моряків» в умовах невизначеності та ризику;

- *систематизовано та уточнено* зміст наукових понять «копінг-поведінка» як фундаментальних установок стосовно власного життя моряка в умовах невизначеності та ризику, «здорова копінг-поведінка», «нездорова копінг-поведінка» з позицій саноцентричного підходу;

- *розроблено* каузальну системну модель детермінації та реалізації копінг-поведінки на прикладі моряків торговельного флоту, в якій копінг-поведінка знаходиться у системних взаєминах із підсистемами: Копінг-поведінка моряка; Умови невизначеності та ризику; Загальний інтелектуальний розвиток моряка; Особистісні особливості моряка; Психологічний стан моряка; Фізичний стан моряка; Соціально- демографічні показники.

–*розкрито* структурні особливості соціальних чинників, які впливають на формування копінг-поведінки моряків і складаються з двох компонентів: вікозалежні особливості та соціальний бекграунд;

–*визначено*, що у моряків офіцерського складу професійно-етичні орієнтації на відміну від молодшого та середнього персоналу більш інтегровані в аксіологічну сферу і є для них автентичними;

– *показано*, що у моряків прагнення орієнтуватись на високі запити суспільства призводить до емоційного вигорання, а життєва орієнтація на духовний розвиток сприяє ефективній рефлексії стресових ситуацій та способів їх подолання, виступаючи копінг-ресурсом;

–*доведено*, що необхідність у постійному навчанні є ключовою вимогою, яка відрізняє організаційне середовище моряків і одночасно слугує ресурсом для їхнього саморозвитку.

Теоретичне значення дисертаційного дослідження полягає поглибленні уявлень щодо об'єктивних та суб'єктивних факторів невизначеності та ризику в мореплавстві. Розширено розуміння найбільш поширених факторів впливу на копінг-поведінку моряків, а саме Зовнішні природні чинники; Внутрішні (ментальні) чинники; Зовнішні соціальні чинники. До зовнішніх природних чинників відносяться: високочастотне електромагнітне випромінювання; гідродинамічні шоки; хімічні викиди та токсичні гази; дощова та вітряна погода або холод та спека; сильне хитання корабля; зміна часових поясів. До внутрішніх (ментальних) чинників відносяться: режим дня та гігієна сну; баланс роботи та відпочинку; мультисенсорні перенавантаження; настрій; самооцінка; агресія; алкогольні та інші види залежностей моряків. До зовнішніх соціальних чинників відносяться: соціальні контакти; умови роботи; харчування; ризик нещасних випадків на борту; смерть близьких; фінансові труднощі; епідемія COVID-19. Що може сприяти розробці більш ефективних стратегій копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику. Також побудовано та верифіковано системну модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

Наукове і практичне значення роботи полягає в тому, що: результати дисертаційного дослідження, розроблена та впроваджена Авторська анкета та психодіагностичні методики, які застосовувалися для верифікації системної моделі дослідження, а також розроблена та проведена програма «Mental Health Care» наведена у Додатку Б, можуть використовуватися психологами крьюінгових компаній та психологічних центрів для діагностичної та психокорекційної роботи з метою психологічного консультування та допомоги морякам в адаптації до умов невизначеності та ризику та використовуватися у різних галузях психології, включно з екстремальної, кризової та психології здоров'я. Отримані результати було впроваджено у навчальну програму підготовки «Кризового центру міжнародної компанії OSM» та використовуються в процесі викладання спецкурсу професійно-орієнтованих лекцій та семінарів для працівників морських кризових центрів: «ПТСР та Стрес», «Депресія. Панічні атаки. Розлад адаптації», «Самогубства. Залежна поведінка», «Відновлення психологічного здоров'я моряків». Було розроблено інформативні брошури на англійській мові для моряків на тему ПТСР. Вони використовуються в рамках програми підвищення кваліфікації для співробітників компанії, які працюють з моряками що пережили надзвичайну екстремальну ситуацію та мають відновити психологічне здоров'я та психологічне благополуччя.

Узагальнені теоретичні та емпіричні результати дослідження включено до лекційних та практичних занять курсів: «Психологія мотивації та впливу», «Психологія девіантної поведінки» та «Психологія адиктивної поведінки» у навчальний процес підготовки студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти Одеського національного економічного університету.

Узагальнені теоретичні та емпіричні результати дослідження включено до лекційних та практичних занять курсів: «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості», «Патопсихологія», «Методологія та організація наукових досліджень» в Одеському національному університеті імені І.І. Мечникова. Пакет психодіагностичних методик для

отримання об'єктивної інформації про копінг-поведінку особистості в умовах невизначеності та ризику використовується на практичних заняттях, під час проходження студентами переддипломної практики, під час написання курсових і кваліфікаційних робіт.

Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються. Усі наукові результати достовірні та достатньо обґрунтовані, що підтверджується наступним: дослідження забезпечено різностороннім теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, із залученням системного та комплексного підходу до організації та проведення досліджень, відповідністю підібраних методів дослідження поставленій меті та завданням дослідження; взаємодія кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних дозволила отримати достовірну психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Практична значимість. Теоретичні та емпіричні результати дослідження включено до лекційних та практичних занять курсів; «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості», «Патопсихологія», «Методологія та організація наукових досліджень».

Результати дослідження впроваджувались протягом 2020-2024 рр. у навчальний процес підготовки здобувачів зі спеціальності 053 «Психологія» в рамках викладання курсів «Психодіагностика», «Психологія девіантної поведінки» та «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія стресу копінг-поведінки та здоров'я особистості», «Патопсихологія», «Методологія та організація наукових досліджень» Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка про впровадження №02-01-297 від 12.02.2024р.), у навчальний процес підготовки працівників у галузі охорони праці, пожежної та техногенної безпеки, в рамках викладання лекцій та семінарів з «Відновлення психологічного здоров'я працівників, які знаходяться в надзвичайних умовах» ФОП УРВАЧОВ О.В. (довідка про впровадження №364-15-36 від 25.12.2023р.), у навчальний процес

підготовки студентів Одеського національного економічного університету в рамках викладання курсів «Психологія мотивації та впливу», «Психологія девіантної поведінки» та «Психологія адиктивної поведінки» (довідка про впровадження №01-17/229 від 26.12.2023р.), у навчальний процес підготовки працівників в рамках викладання лекцій та семінарів з «Відновлення психологічного здоров'я працівників, які знаходяться в надзвичайних умовах» ФОП Ткаченко Марина Сергіївна (довідка про впровадження №03-28 від 10.01.2024р.), у навчальну програму підготовки «Кризового центру міжнародної компанії OSM» (Додаток Б) та використовуються в процесі викладання спецкурсу професійно-орієнтованих лекцій та семінарів для працівників морських кризових центрів: «ПТСР та Стрес», «Депресія. Панічні атаки. Розлад адаптації», «Самогубства. Залежна поведінка», «Відновлення психологічного здоров'я моряків», та практичну діяльність морської компанії «ОСМ Крю менеджмент Україна» у рамках консультування та підтримки моряків та членів їх сімей (довідка про впровадження №1.24 від 07.02.2024р.), у навчальний процес підготовки працівників в рамках викладання лекцій та семінарів з «Відновлення психологічного здоров'я працівників, які знаходяться в надзвичайних умовах» Приватне Підприємство «ЛЕРУС-ЛІМІТЕД» (довідка про впровадження №01/02 від 07.02.2024р.).

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дисертаційного дослідження обговорювалися на наукових конференціях, а саме: у Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» присвяченій 155-річчю Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (2020); Конференції до 125 ювілею з дня народження Елькіна Д.Г. у Домі Науки. «Професор Д.Г. Елькін: життя та творчість». Доповідь на тему: Сучасний розвиток ідей Д.Г. Елькіна в питанні порушення сприйняття часу (2020); Конференції у межах професорсько-викладацького складу ОНУ імені І.І. Мечникова. Доповідь на тему: Теоретичний аналіз феномену реабілітаційного потенціалу особистості комбатанта (2020); Міжнародній науковій онлайн-

конференції «ХІ Сіверянські соціально-психологічні читання» м. Чернігів. Доповідь на тему: Теоретичний аналіз феномену реабілітаційного потенціалу особистості (2020); XXV International Scientific and Practical Conference: Social and Economic Aspects of Education in Modern Society. Warsaw, Poland online Topic: Theoretical analysis rehabilitation potential and features care of combatants (2021); Науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Психологічне і соціальне благополуччя особистості та населення в умовах пандемії COVID-19: теорія і практика» м. Одеса (2021); IV Міжнародній науковій конференції «Людина я цілісність: соціально-гуманітарний та природничо-науковий полілог». м. Одеса (2021); 5th Student' Scientific Conference "New tendencies in psychology and pedagogy". Poland online (2021); у II Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічні координати розвитку особистості» м. Полтава. Доповідь на тему: Відновлення психічного здоров'я комбатантів в психодинамічному підході. Особливості довгострокової та короткострокової терапії (2021); All-Ukrainian scientific-practical conference «Higher education in harmonization of values space of personality» (2021); VII Międzynarodowa konferencja naukowa: «Public health – social, educational and psychological dimensions». Lublin, Poland (2021); Прийняла участь у відкритому засіданні секції психологічного консультування. Тренінг провели: Волкова Олена та Чачко Світлана. Тема тренінгу: «Відновлення психічного здоров'я в умовах пандемії COVID-19. Допомога психолога». Тренінг проведено для соціальних працівників, психологів, медичних працівників та волонтерів (2021); Participation at the 4th International Scientific Conference «Information and Innovation Technologies in XXI century». Poland. Monograph ·46: «Coping-behavior in extreme conditions and provision». Publishing House of University of Technology, Katowice (2021); Participation at Scientific and Methodical Seminar "Organization of teaching professional disciplines at the universities of the European Union" (2021); Круглий стіл у Будинку Науки. Обговорення Проблеми стажування в Україні та за кордоном. Обмін досвідом стажування у Польщі та Відні з колегами та викладачами (2021); VIII Konferencja Bliżej Emocji . in memoriam - Profesorowi Zbigniewowi Zaleskiemu.

Katedra Psychologii Emocji i Motywacji Instytut Psychologii. Katolicki Uniwersytet Jana Pawła II. Poland (2021); Прийняла участь у II Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві». Тези: «Психологічний погляд на проблеми моряків в умовах пандемії COVID-19» (2021); the 6th International Scientific and Practical Internet – Conference. «Modern problems of improve living standards in a globalized world». Poland (2021); 76-я Конференція у межах професорсько-викладацького складу ОНУ імені І.І. Мечникова. Доповідь на тему: Копінг-поведінка моряків в умовах COVID-19 (2021); the 3rd International Scientific Conference Role of Science and Education in Sustainable Development, which will take place in Katowice Poland (2022); Конференція у межах професорсько-викладацького складу ОНУ імені І.І. Мечникова. Доповідь на тему: Копінг-поведінка моряків в умовах війни в Україні (2022); «Круглий стіл» в рамках польсько-українського проекту, який проводився за підтримки викладачів Люблінського католицького університету Яна Павла II, на тему: «Україна: рік незламності. Ефективні практики психологічної допомоги в умовах війни». Доповідь на тему: «Проблема психічного здоров'я моряків у контексті війни в Україні» (2023); Участь у XXV Міжнародній конференції молодих науковців «Проблеми особистості в сучасній науці: результати та перспективи дослідження» на базі факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Доповідь: «Проблема психічного здоров'я моряків у контексті війни в Україні» (2023); 2-х денна конференція УСП «Психотерапія в екстремальних умовах» (2023); 3-х денна науково-практична конференція з міжнародною участю «Виклики психіатрії в умовах війни: реадптація та ресоціалізація постраждалих в наслідок військових дій в Україні». Кафедра психіатрії, наркології та медичної психології Івано-Франківського національного медичного університету, Університет ім. Вольфганга Гете, Франкфурт-Дармштадт та Психіатрична клініка Шеріте, Університет Берліну (2023); Webinar «Public mental health - Emotional wellness through digital means for the masses». Speakers (Dr. Afzal Javed, Dr. Gautam Saha, Dr. Sandeep Vohra, Prof. Thomas G. Schulze, Dr. Shehan Williams, Dr. Imtiaz Dogar, Prof. Dr. Saroj Ojha, Dr.

Brig Azizul Islam) (2023); Спільний симпозиум УСП та ЄАП з етики. Участь в симпозиумі еквівалентно 6,5 годин безперервного професійного розвитку «The Transgenerational Transmission of Trauma and Recovery from Trauma» (2023); X Науково - Практична Конференція «Війна. Стійкість і аналітичне мислення». УКПП (2023).

Публікації. У 11 публікаціях повністю відображені основні результати дисертації, з яких 3 статті у наукових фахових виданнях із психології, включених до переліку, затверджених МОН України, 3 статті у міжнародних періодичних виданнях, що входять до наукометричних баз «Scopus» та «Web of Science», 5 публікацій у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій, 1 публікація в колективній монографії.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел 228 джерел (з них 129 джерел іноземними мовами) та 3 додатків на 93 сторінках. Загальний зміст дисертації викладено на 203 сторінках із них 181 сторінок основного тексту. Робота містить 29 таблиць на 29 сторінках і 10 рисунків на 10 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ЇЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Основні теоретичні засади до вивчення копінг-поведінки професіонала.

У сучасному світі професіонали постійно зіштовхуються з ситуаціями невизначеності і ризику, які вимагають адаптивних стратегій реагування. Сучасні глобалізаційні тенденції вносять свої корективи в умови праці в різних країнах світу. Проблематика психосоціальних ризиків та робочого стресу в країнах, що розвиваються, особливо актуальна, адже соціально-економічний контекст цих країн може відрізнятись від розвинених країн.

У вітчизняній психологічній науці питання копінг-поведінки є відносно новим напрямком. За останні роки дослідники зосередили свою увагу на аналізі стратегій копіngu в різних професійних групах, таких як працівники МНС, МВС, податкової служби, педагоги-логопеди, судноводії, а також у сфері здоров'я, зокрема онкохворих пацієнтів та юристів [2, 3, 13, 25, 28, 74, 77, 82, 95, 176, 179,].

Основні напрями досліджень зосереджені на вивченні індивідуально-психологічних та соціально-демографічних характеристик, які можуть впливати на стратегії копіngu. Дослідники такі як А.Б. Ардженто [2], В.П. Артеменко [3], І.Ф. Аршава [61], А.В. Вдовиченко [13], І.В. Данилюк [25], М.М. Дідух [28], М. Бондар [25], Е.Л. Носенко [61], С.Д. Максименко [55], В.Є. Луньов [176], В.В. Предко [25], Н.В. Родіна [75], В. Рубінський [82], Я.В. Чаплак [95] та інші вивчають, як стратегії копіngu співвідносяться з такими характеристиками, як вік, стать, освіта, соціальний статус, а також професійний досвід.

У цьому контексті особливо важливим є з'ясування, як індивідуальні психологічні особливості (наприклад, рівень тривожності, стійкість до стресу, наявність адаптивних механізмів) можуть взаємодіяти з соціально-економічними

факторами (зокрема, заробітна плата, робочі умови, доступ до медичних послуг) для формування ефективних стратегій копіngu.

Сучасні українські дослідження прагнуть не тільки описати копіng-поведінку в різних групах, але й розробити конкретні рекомендації та програми для підвищення ефективності копіng-стратегій в залежності від конкретних умов та вимог професійної діяльності [2, 3, 13, 25, 28, 74, 77, 82, 95, 176].

Дослідження вказують на значущість врахування психосоціальних ризиків у контексті робочого середовища, а також на нагальність дослідження впливу цих ризиків на психологічне здоров'я та благополуччя працівників. Основний акцент зроблено на тому, що експертна думка з цього питання в найбільш розвинутих країнах може бути на рівні з розвиненими країнами, але їхня практична реалізація часто залишається на дуже низькому рівні [20, 86, 164].

Для нашого дослідження такий підхід підкреслює необхідність розгляду копіng-поведінки професіоналів не лише через призму індивідуальних стратегій подолання стресу, але й з урахуванням макроекономічного та соціокультурного контексту країни. Це може допомогти виявити специфічні фактори, які впливають на вибір та ефективність стратегій копіngu в різних культурних та економічних умовах.

Відповідно умови сучасної професійної діяльності особистості акцентують увагу на важливості включення проблематики психосоціальних ризиків та робочого стресу в дослідницькі завдання країн, що розвиваються [164].

Основний підхід до вивчення адаптивних реакцій на стресові події – це концепція копіngu. Перші дослідження в цій області були проведені Р. Лазарусом і С. Фолкман, які визначили копіng як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для впорядкування зі специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як завантажуючі або перевищуючі ресурси особистості [167, 168].

Особливий інтерес для психології професіоналізму представляє вивчення копіng-стратегій, що використовуються фахівцями в умовах невизначеності та ризику. Подібні стратегії вже були розглянуті в контексті організаційної

психології, де дослідники акцентували увагу на взаємозв'язку між стресом на робочому місці та стратегіями його подолання [124].

У дослідженні J. Hassard, K. Teoh, G. Visockaite, P. Dewe, T. Cox [142] здійснено систематичний огляд відносно економічного навантаження робочого стресу (WRS) на суспільство. Зібрані дані підкреслюють важливість теми нашого дослідження та актуальність залучення проблеми стресу до дискусії з приводу економічної ефективності організацій та держави в цілому. Основні висновки дослідження Hassard та ін. показали, що вартість WRS для суспільства є значущою, коливаючись від \$221.13 мільйона до \$187 мільярдів. Основна частина втрат (70-90%) пов'язана із зниженням продуктивності праці, а витрати на медичне обслуговування та догляд складають лише 10-30%. Ці дані демонструють, що стрес на робочому місці не лише погіршує здоров'я та благополуччя працівників, але й призводить до великих економічних втрат. Це дослідження є особливо важливим для нашої роботи, оскільки ми також фокусуємось на вивченні стратегій копіngu в умовах професійної діяльності та їх впливу на продуктивність та економічний стан організацій. Знання про величезні втрати від стресу має стимулювати організації до розробки ефективних програм підтримки співробітників, навчання їх адаптивних стратегій копіngu та введення благоприємних умов праці. Також дослідження Hassard та ін. акцентує увагу на потребі розширення визначення WRS і включення різноманітних компонентів вартості, що може збільшити розуміння глибини проблеми і напрямків її рішення.

З погляду психології організаційної поведінки, професіонали, які застосовують ефективні стратегії копіngu, зазвичай демонструють вищий рівень професійної компетентності, меншу схильність до вигорання і, як наслідок, кращу робочу продуктивність [156].

Однак, не дивлячись на значущість копінг-поведінки для професіоналів, в літературі все ще недостатньо досліджень, які б концентрувалися на специфіці копіngu в умовах невизначеності та ризику. Отже, актуальність дослідження цієї проблеми в сучасних умовах важко переоцінити.

В рамках цього параграфа ми зосередимося на тому, як різноманітні дослідницькі підходи до копінгу можуть бути застосовані для розуміння поведінки професіоналів у сучасних умовах невизначеності та ризику.

Слід зазначити, що сучасні професіонали живуть у світі, де невизначеність та ризик стали практично повсякденними явищами. Всілякі зовнішні фактори, такі як глобалізація, технологічні інновації та соціально-економічні зміни, змушують фахівців адаптуватися до постійно змінюючогося середовища. Отже, здатність ефективно справлятися з невизначеністю та ризиком може визначати успіх чи невдачу в професійній діяльності [206]. У своїй роботі 1956 року Ганс Сельє розглядав стрес як "неспецифічну реакцію організму на будь-який запит". Хоча його первісний підхід до стресу і копінгу було більш біологічно орієнтованим, він заклав основу для подальших психологічних досліджень в цій області.

Як відомо поняття "стрес" було введено в психологічну літературу Гансом Сельє у 1950-х роках. Хоча його первісне визначення стресу та копінгу було спрямоване на біологічні реакції на зовнішні загрози, ці концепції з часом стали основою для багатьох психологічних досліджень у контексті людської адаптації до змінливого середовища [206].

Однак, хоча робота Г. Сельє зайняла основне місце в дослідженні стресу та адаптації, сучасний підхід до копінгу значно розширився завдяки роботам інших авторів. Наприклад, Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслили не тільки реакцію на стресові події, але і процес оцінки цих подій та вибору найкращої стратегії копінгу. Їх дослідження акцентує увагу на тому, як особистісні фактори, такі як переконання, цінності та досвід, впливають на вибір стратегії копінгу. Вони підходять до стресу як до взаємодії між особою та її оточенням, акцентуючи увагу на процесі оцінки стресових подій та на виборі стратегій копінгу. Цей підхід допоміг психологам розуміти, чому одні і ті ж стресові події можуть викликати різні реакції у різних людей.

На думку Л.С. Смокової зі співавторами, «найсуттєвішою особливістю, є те, що після отримання психологічної травматизації людина усвідомлює всі події, але в неї відсутній процес переживання цих подій. Вона є емоційно замкненою

внаслідок «спрацювання» механізмів психологічного захисту» [20]. Отже, науковиця наголошувала на важливості самоаналізу, терапевтичних взаємин й активної участі особистості у терапевтичному процесі з метою виявлення ключових чинників, що зумовлюють ефективність терапевтичних підходів [106, 192].

Важливо відзначити, що існує безліч різних видів копінг-стратегій. Наприклад, найвідоміший розділ Р. Лазаруса і С. Фолкман включає в себе проблемно-орієнтований (спрямований на розв'язання проблеми) та емоційно-орієнтований (спрямований на регулювання емоційної реакції) копінг.

З поглибленням досліджень у сфері психології стресу, стало ясно, що люди реагують на стресори різними способами, і ці реакції впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Поняття "копінг" виникло як спосіб опису цих різноманітних стратегій реагування на стресові події.

З розвитком досліджень у сфері копіngu з'явилося багато різних класифікацій стратегій, які особи використовують для адаптації до стресових ситуацій. Ось кілька ключових класифікацій:

- Проблемно-орієнтований проти емоційно-орієнтованого копіngu [167]. Проблемно-орієнтований копінг - стратегії, які спрямовані на розв'язання або зміну самої стресової ситуації. Це може включати в себе планування, активні дії або намагання змінити обставини. Емоційно-орієнтований копінг: Стратегії, які спрямовані на регулювання емоційної реакції на стрес. Такі стратегії можуть включати в себе релаксацію, медитацію, відволікання уваги та ін.

- Внутрішні проти зовнішніх стратегій [101]. Внутрішні стратегії - стратегії, які зосереджені на самому собі і які можна контролювати внутрішніми ресурсами особи, такими як саморегуляція, самоаналіз та інтроспекція. Зовнішні стратегії - стратегії, які залежать від зовнішніх ресурсів або людей, таких як пошук соціальної підтримки, звернення до релігії чи духовності.

В сучасних дослідженнях [220] виявлявся взаємозв'язок між типами копінг-стратегій та психологічним благополуччям особистості. Вони виявили, що

проблемно-орієнтований та позитивний копінг корелюють з вищим рівнем задоволення життям.

У дослідженні І.В. Данилюка, В.В. Предко, М. Бондара, вивчалися особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості, та було визначено прогностичну модель, яка дозволяє виявити рівень життєстійкості залежно від найбільш використовуваних копінг-стратегій. За допомогою регресійного аналізу науковцями було доведено, що найбільший вплив здійснюють три предиктори, а саме уникнення проблем, проактивне подолання, планування розв'язання проблеми [25]. Щодо проактивного подолання, то науковець Б.В. Бірон підкреслював визначальну роль в проактивному подоланні параметрів власної активності суб'єкту [8].

З іншого боку, науковці [46, 48, 55, 57, 81, 88, 169] зосереджували свої дослідження на зовнішніх стратегіях копінгу, виявляючи, що звертання до зовнішніх джерел підтримки, таких як друзі та сім'я, може збільшити відчуття злагодженості та психологічного комфорту під час стресових періодів.

З часом дослідження копінгу розширилися за межі вивчення стресу. Дослідники почали досліджувати, як люди справляються з різними викликами життя, включаючи здоров'я, міжособистісні відносини, роботу та інші аспекти їхнього життя [24, 27, 28, 29, 34, 41, 49, 59, 73, 75, 76, 85, 99].

Після досліджень Г. Сельє та роботи Р. Лазаруса і С. Фолкман, багато інших дослідників почали розширювати і уточнювати поняття копінгу, розробляючи свої власні теорії та моделі. Так, наприклад, у 1981 році авторами було впроваджено [26, 111] концепцію «стилів копінгу». Вони вважали, що кожна особа має певний «стиль» або загальний підхід до вирішення проблем, який може включати різні стратегії копінгу. Додатково можна звернути увагу на концепцію «особистісної життєвої стійкості» та її вплив на процес копінгу [161]. Відповідно до якої було виявлено, що люди із високим рівнем життєвої стійкості мають більшу ймовірність використовувати активні, проблемно-орієнтовані стратегії копінгу. Д. Пенлі та Д. Томак [193] розглядали копінг у контексті професійної діяльності та виявили, що певні стратегії копінгу можуть бути ефективнішими для справляння з

професійними стресорами. С. Алдвін та Т. Ревіссон [101] розглядали копінг як динамічний процес, який може змінюватися протягом життя особи. Вони підкресливали важливість розгляду копінгу в широкому контексті життєвого циклу. С. Фолкман і Д. Московіц [130] досліджували позитивні аспекти копінгу та виявили, що навіть у найважчі часи люди можуть знаходити способи отримувати позитивні емоції та відчуття, що допомагає їм справлятися зі стресом.

Ці різноманітні теорії підкреслюють складність та багатогранність процесу копінгу. Вони показують, що не існує "одного розміру", який підходить усім, коли мова йде про справляння зі стресом та невизначеністю.

Враховуючи ці дослідження, ми можемо продовжити аналіз того, як ці різноманітні підходи до копінгу відображаються в поведінці професіоналів у ситуаціях невизначеності та ризику.

Сучасний професійний світ насичений ситуаціями, що характеризуються великою невизначеністю та ризиком [14, 20, 27, 35, 49, 50, 51, 52, 54, 66]. Це може бути пов'язано з технологічними змінами, глобалізацією, а також нестабільністю ринку. Тому розуміння того, як професіонали справляються з такими викликами, є дуже актуальним.

В такому контексті доречно розглянути ідею зв'язку професійної ідентичності та копінг-стратегій. Дослідження Б. Ашфорта і Ж. Креймера [104] показали, що професіонали, які мають сильну професійну ідентичність, зазвичай використовують проблемно-орієнтовані стратегії копінгу. Це означає, що вони активно шукають рішення проблем, замість уникання або відкладання рішення.

Актуальності набуває питання зв'язку навичок саморегуляції та копінгу. Так, А. Бандура [107] вказував, що професіонали, які розвивають навички саморегуляції, ефективніше справляються з невизначеністю та ризиком. Ці навички допомагають особі планувати, ставити цілі та моніторингу своєї діяльності.

У контексті нашого теоретичного пошуку актуальним є дослідження А. Спанулі, Д. Гофманса та Р. Далала [212], яке стосується дослідження щоденної нудьги на робочому місці. Їх висновки підкреслюють величезний вплив цього

феномену на контрпродуктивну поведінку та громадянську активність працівників. Зокрема, те, що взаємозв'язок між нудьгою та громадянською поведінкою виявився специфічним для кожної особи, вказує на необхідність індивідуального підходу при розробці стратегій управління цим явищем в організаціях. Водночас відсутність модеруючого впливу когнітивного переоцінювання свідчить про те, що ми можливо ще не виявили всіх ключових механізмів, які формують реакцію особи на нудьгу на роботі. Ця робота стала важливим доповненням до моєї теоретичної бази та, безсумнівно, знайде відгук у майбутніх дослідженнях у цій області.

Відповідно постає питання про динамічну природу копінг-стратегій. В цьому контексті С. Карвер і М. Шейер [120] зазначають, що здатність змінювати свої стратегії копінгу в залежності від ситуації може бути вкрай корисною в професійному середовищі. Така гнучкість дозволяє особі оптимізувати свій підхід до різних викликів. Крім того, Н. Тюрнер, Д. Барак, та А. Гай [217] показали, що колективна підтримка може бути ключовою у справлянні з професійним стресом. Отримання порад та підтримки від колег може сприяти відновленню та розвитку ресурсів для справляння з викликами.

Досліджуючи копінг-поведінку в контексті професійної діяльності слід зазначити, що професійна діяльність посідає значне місце в житті більшості людей. Вона може приносити як задоволення, так і стрес. Розуміння того, як люди адаптуються до викликів, які виникають на робочому місці, може допомогти збільшити їх професійний успіх та загальне благополуччя. В такому контексті доречно розглянути феноменологію стресу на робочому місці та його вплив на професіоналізм

Так, Р. Карасек і Т. Теорелл [156] запропонували модель, в якій стрес на робочому місці визначається двома ключовими факторами: психологічним навантаженням та контролем. Із великим навантаженням та низьким контролем, особа може відчувати високий рівень стресу, що призводить до професійного вигорання та зниження продуктивності. Л. Грінберг у своїх дослідженнях виявив, що хронічний стрес на робочому місці може впливати на процес прийняття рішень, спричинюючи імпульсивність та короткострокове мислення [137]. Д. Робінсон та

Д. Патель вивчали, як різні стратегії копіngu впливають на відчуття стресу та загальне благополуччя працівників. Вони з'ясували, що позитивні стратегії, такі як медитація, короткі перерви та соціальна підтримка, можуть значно знизити відчуття стресу та покращити продуктивність [197].

Слід також згадати, що Р. Лазарус та С. Фолкман розробили концепцію справляння зі стресом, яка включає в себе два ключових етапи: оцінку стресової ситуації (як загрозу, виклик тощо) та вибір стратегії копіngu для впорядкування чи зменшення стресу [167].

Згідно з теорією С. Хобфолла, стрес виникає коли ресурси особи втрачаються або не отримуються після вкладення зусиль. Ресурси можуть включати все від фізичних активів до емоційної підтримки [147].

Щодо сучасних досліджень необхідно зазначити, що Дж. Гживач та Д. Карлсон вивчали, як баланс між роботою та особистим життям впливає на відчуття стресу та загальне благополуччя працівників. Згідно з їхніми результатами, співробітники з покращеним робочим-життєвим балансом відчувають менше стресу та професійного вигорання [138].

Окремими питанням необхідно врахувати контекст здоров'я та благополуччя на робочому місці. Л. Нарайанан та співавтори дослідили зв'язок між фізичним здоров'ям, психологічним благополуччям та продуктивністю на робочому місці. Виявилось, що співробітники, які зберігають хороше фізичне здоров'я та психологічне благополуччя, менше схильні до стресу та вигорання [187].

У рамках нашого дослідження спрямованого на вивчення стресу та його впливу на робочу продуктивність, дослідження М. Kolind та співавторів [162], виявилось особливо цінним. Дослідження зосереджується на симптомах стресу, які широко поширені серед працівників і впливають на тривалі відсутності на роботі та низьку робочу продуктивність.

Важливим є той факт, що в даному дослідженні акцентується на ефективності засобів професійної терапії для поліпшення показників повернення на роботу осіб, які страждають від довготривалого стресу. В основі дослідження — семитижнева програма "Daily Life Coping" (DLC), яка використовує підхід на основі

салютогенетичної перспективи для вирішення проблем, пов'язаних з професійними дисбалансами, які виникають у осіб через стрес.

Власне, розглядаючи салютогенез у контексті копінгу та професійного благополуччя слід зазначити, що як концепція вивчення здоров'я, вона була започаткована А. Антоновським в кінці 20 століття та спрямована на вивчення факторів, які сприяють здоров'ю, а не на причини захворювань [103]. Основне завдання цього підходу – з'ясувати, як люди можуть підтримувати і покращувати своє здоров'я, незважаючи на стрес або інші негативні фактори [184]. Серед ключових компонентів салютогенезу важливе місце займають почуття смисловості, здатність керувати обставинами та доступ до ресурсів для впорядкування життєвих викликів [166]. Існують докази, що салютогенез тісно пов'язаний з копінговими стратегіями: особи з високим рівнем салютогенних ресурсів краще справляються зі стресом і здатні активно використовувати ресурси для підтримки своєї добробутності [129]. У контексті професійного благополуччя салютогенез може виступати як інструмент підтримки працівників. Працівники, які розпоряджаються салютогенними ресурсами, мають більші шанси на підтримку своєї професійної діяльності та задоволеність роботою [108].

Відтак, салютогенний підхід відкриває нові можливості для дослідження та підтримки професійного благополуччя. Він наголошує на важливості ресурсів, таких як почуття смисловості, у процесі справляння зі стресом та викликами на роботі.

Разом із тим, дослідження J. Houdmont, T. Cox, A. Griffiths [148] концентрується на відсутності консистентності у визначеннях робочого стресу в національних дослідженнях робочої сили, що ставить під сумнів достовірність оцінок його поширення.

Це дослідження наголошує на важливості правильного розуміння і визначення робочого стресу, адже це безпосередньо впливає на вивчення копінг-поведінки професіонала. Методи копінгу, які використовують працівники для адаптації до викликів та стресових ситуацій, визначаються, серед іншого, особливостями сприйняття стресової ситуації. Якщо визначення стресу є

неоднозначним, це може призвести до зміщення у розумінні його причин і наслідків, а також в методах його подолання. Для нашого дослідження результати роботи J. Houdmont та ін. слугують важливим нагадуванням про необхідність вибору адекватного підходу до визначення робочого стресу, що ґрунтується на науково-теоретичних основах. Врахування цього моменту може значущо підвищити достовірність наших результатів та корисність отриманих даних для розробки конкретних рекомендацій щодо протидії стресу на робочому місці та розробки ефективних стратегій копіngu для професіоналів різних сфер діяльності.

Подальше розуміння теорій та сучасних досліджень допоможе організаціям розробляти стратегії для запобігання та керування стресом, підвищуючи таким чином загальне благополуччя та ефективність своїх співробітників. З урахуванням цих досліджень можна зробити висновок, що копінг-стратегії професіоналів у контексті невизначеності та ризику відображають багатогранність підходів до саморегуляції, взаємодії в команді та особистої ідентичності, що передбачає дослідження основних теорій контексту невизначеності та ризику в професійній діяльності.

Перейдемо до концептуалізації невизначеності та ризику. Ф. Найт у своєму дослідженні відрізняє невизначеність від ризику. Він стверджує, що ризик є відомим невідомим, тобто коли можливі результати та їх ймовірності відомі заздалегідь [160]. З іншого боку, невизначеність виникає, коли можливі результати або їх ймовірності невідомі. Така диференціація має значущі наслідки для прийняття рішень у професійній діяльності. Так, К. Міллер [182] вивчав, як підприємці адаптуються до невизначеності, використовуючи інноваційні стратегії, щоб долати невідоме. Його дослідження виявило, що деякі підприємці використовують невизначеність як можливість для інновацій.

Розглянемо стратегії копіngu в умовах високої невизначеності. Дж. Дріскелл, Е. Салас та Дж. Джонстон розглядали, як індивіди справляються з високим рівнем невизначеності в командних завданнях. Вони виявили, що в умовах високої невизначеності індивіди намагаються збільшити кількість доступної інформації та покладаються на колективне прийняття рішень [126].

Крім того, М. Хартман та Дж. Хасс [140] аналізували, як різні стратегії копінгу впливають на продуктивність співробітників в умовах високої невизначеності. Вони виявили, що проблемно-орієнтовані стратегії копінгу (наприклад, активне планування) були ефективнішими порівняно з емоційно-орієнтованими стратегіями (наприклад, уникнення).

Розглянемо основні теорії детальніше.

Теорія невизначеності та амбігвальності. Сучасна професійна діяльність характеризується високою ступінню невизначеності, викликані швидкими змінами в технологіях, глобалізацією та іншими факторами. Це змушує організації шукати способи адаптації, щоб вижити та просуватися вперед.

Р. Майлз і С. Сноуд [181] у своєму ключовому дослідженні вирізнили чотири основних типи організацій за їхньою адаптаційною стратегією до невизначеності:

- Дефенсивні організації - це компанії, які мають вузьке поле діяльності і зосереджені на конкретному секторі ринку. Вони реагують на зміни, намагаючись захистити свої поточні позиції.
- Проспективні організації - це компанії, які постійно шукають нові можливості та ринки. Вони відкриті до інновацій і готові адаптуватися до нових умов.
- Аналітичні організації - це компанії, які працюють на широкому ринку і постійно аналізують зовнішнє середовище, щоб знайти оптимальний підхід до адаптації.
- Реактивні організації - це ті, що не мають чіткої стратегії і реагують на зміни вже після того, як вони відбулися.

Ця класифікація підкреслює важливість розуміння своєї стратегічної позиції в контексті невизначеності, щоб ефективно визначити свій підхід до адаптації та виживання.

Після того, як Р. Майлз і С. Сноуд [181] представили свою ключову модель, вона отримала широке визнання в академічних колах. Проте, як і з багатьма іншими теоретичними моделями, її застосування та інтерпретація змінилися в новому столітті відповідно до сучасних викликів.

У дослідженні А. Шармана і Р. Берклі [207] розглядалося, як компанії із сфери ІТ адаптуються до невизначеності в ері цифрової трансформації. Зокрема, було виявлено, що більшість аналітичних та перспективних компаній швидше адаптуються до цифрових змін, ніж їхні дефенсивні та реактивні аналоги.

В іншому дослідженні Х. Лі та М. Ченга [173] аналізувалося застосування моделі Майлза і Сноуда в крос-культурному контексті. Вони виявили, що дефенсивні організації в країнах із високою відстанню влади, такими як Індія чи Китай, мають вищі шанси на успіх порівняно з такими ж організаціями в країнах із низькою відстанню влади.

Ще одне цікаве дослідження Дж. Петерсона і С. Брауна [194] розглядає модель Майлза і Сноуда в контексті екологічних викликів. Вони стверджують, що перспективні та аналітичні компанії можуть бути більш підготовлені до змін, пов'язаних із зміною клімату та екологічними кризами.

Ці дослідження показують, що модель Р. Майлза і С. Сноуда продовжує бути актуальною в сучасному контексті, хоча і з певними модифікаціями та адаптаціями, враховуючи нові глобальні виклики.

Теорія оцінки ризику та прийняття рішень. Ідеї А. Тверського і Д. Канемана [218] про ментальні "скорочення", відомі як "евристика", зіграли ключову роль у розумінні процесу прийняття рішень в умовах ризику. Ці "скорочення" є простими правилами, які допомагають особам приймати рішення, коли вони стикаються з обмеженими інформацією, часом або ресурсами.

Сучасне дослідження А. Беппо та С. Холлінгсуорта [109] підкреслює важливість емоцій у процесі оцінки ризику та прийняття рішень. Вони з'ясували, що емоційний стан особи може впливати на її здатність обирати між безпечними та ризикованими варіантами.

Дослідження К. Лю та Х. Гуана [174] аналізує, як культурні фактори впливають на використання евристики та процесу прийняття рішень. В результаті було виявлено, що у представників різних культур є різні "скорочення" при оцінці ризику, що може вести до різних рішень у схожих ситуаціях.

У контексті цифрової ери М. Робінсон і В. Феррера [198] розглядали, як алгоритми та штучний інтелект можуть моделювати або змінювати евристичні підходи до прийняття рішень, особливо в умовах ризику.

Ці дослідження показують, що, хоча основні засади теорії прийняття рішень залишаються актуальними, сучасний контекст вносить в них значні зміни, враховуючи нові технології, глобалізацію та крос-культурні особливості.

Проактивний підхід до ризику. Вже в середині 1980-х П. Друкер [127] акцентував увагу на тому, що просто реагувати на ризики, які виникають, недостатньо. Натомість він пропагував проактивний підхід, де організації повинні антиципувати потенційні проблеми та розробляти стратегії для їх вирішення задовго до того, як вони стануть реальністю.

У сучасному контексті поняття проактивного управління ризиками розвивалося в різних напрямках. Дж. Хендерсон і Б. Вілкінсон [143] вивчали методи виявлення ризиків у проектному менеджменті, які передбачають збір даних та аналіз інформації ще до початку проекту.

В контексті професійної підготовки П. Стоун і Р. Брукс [213] розглядали проактивне мислення як ключову компетенцію, яка дозволяє фахівцям передбачити можливі виклики і готуватися до них завчасно.

Сучасні технологічні нововведення забезпечують нові можливості для проактивного підходу до ризику. Л. Гарсія і С. Мартінес [134] розглядали, як штучний інтелект і big data можуть допомогти організаціям у ранньому виявленні та реагуванні на ризики.

Український дослідник Б.В. Бірон у своєму дослідженні встановив, що «проактивний копінг є конструктом, який має виключне значення у підтриманні фізичного та психологічного здоров'я особистості, сприянні здоровому способу життя та образу мислення»[8].

Ці дослідження підкреслюють важливість проактивного підходу в різних аспектах професійної діяльності та показують, як сучасні технології можуть підтримувати його ефективність.

Ризик як можливість. Важливим компонентом підходу до ризику є його сприйняття не тільки як потенційної загрози, але й як можливості.

Х. Мінцберг [183] стверджував, що ризик може служити запалювачем інновацій та позитивних змін в організації.

Сучасні дослідження підтримують цю ідею. Наприклад, А. Картер і Р. Мюллер [117] вказують, що багато технологічних компаній використовують високий рівень ризику як стимул для інновацій, дозволяючи їм перебудувати ринки та вводити нові бізнес-моделі.

Б. Левис і М. Річардсон [171] вивчали, як адаптивні підходи в управлінні допомагають організаціям використовувати ризик як важіль змін. Вони з'ясували, що коли компанії сприймають ризик як можливість, вони стають більш гнучкими та здатними швидко адаптуватися до нових умов.

Культурний контекст також впливає на сприйняття ризику. Л. Чан і К. Тан [123] розглядали, як різні культурні традиції формують підходи до ризику, зокрема, як вони можуть впливати на сприйняття ризику як можливості. Вони з'ясували, що в культурах з більшим ступенем колективізму, ризик часто сприймається менш загрозово.

Сприйняття ризику як можливості може допомогти організаціям розглядати потенційні загрози як шанси для розвитку та інновацій. Такий підхід може виявитися ключовим для досягнення успіху в сучасному швидкозмінному професійному-оточенні.

Враховуючи зазначені теорії та дослідження, можна стверджувати, що професійна діяльність в умовах невизначеності та ризику потребує гнучкості, адаптивності та здатності до саморефлексії з боку професіоналів.

На основі проаналізованих досліджень перейдемо до узагальнення здобутків науковців в зазначеному питанні.

Отже, у сучасних умовах вивчення копінг-поведінки професіоналів набуває особливої актуальності. Професійна діяльність в умовах стресу, невизначеності та ризику стає нормою, а не винятком. У цьому контексті важливо розуміти, як

працівники можуть ефективно адаптуватися до викликів та психосоціальних ризиків на робочому місці.

Дослідження робочого стресу, особливо в найбільш розвинутих країнах, вказує на нагальну потребу не лише в ідентифікації стресорів, але і в розробці ефективних стратегій їх подолання [148]. У цьому аспекті, стратегії копіngu, вибір яких може бути вплинутий культурними та соціоекономічними факторами, вимагають подальшого вивчення.

Теорії невизначеності та амбігвальності Р. Майлза і С. Сноуда [181], оцінки ризику та прийняття рішень А. Тверського і Д. Канеман [218], а також проактивний підхід до ризику П. Друкера [127] і розгляд ризику як можливості Х. Мінцберг [183], усі ці теорії розширюють наше розуміння механізмів адаптації в професійній діяльності.

Розгляд психосоціальних ризиків у макроекономічному контексті підкреслює значущість інтеграції цих питань в дослідницькі та питання для дослідження та обговорення [142]. Це стає особливо важливим для найбільш розвинених країн, де, не дивлячись на високий рівень експертних знань, практична реалізація стратегій подолання робочого стресу часто є недостатньою.

Вивчення салютогенезу в контексті копіng-поведінки працівників може слугувати основою для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на збільшення адаптивності та здоров'я на робочому місці.

Враховуючи розмаїтість та комплексність факторів, які впливають на стратегії копіngu, для дослідників та практиків є важливим вибір комплексного, багаторівневого підходу. Такий підхід може включати в себе не лише індивідуальні стратегії копіngu, але й організаційні механізми підтримки, які відображають специфіку соціальних, культурних та економічних умов конкретної країни або сектора.

Відповідно, питання копіng-поведінки в умовах робочого стресу, невизначеності та ризику залишаються відкритими для подальших досліджень і практичних застосувань, що вимагають інтегрованого підходу і міждисциплінарної кооперації.

Таким чином у контексті зростання психосоціальних ризиків та стресорів на робочому місці, питання ефективних стратегій копінг-поведінки, спрямованих на відновлення психологічного здоров'я особистості, в умовах невизначеності та ризику стає особливо актуальним. Дослідження в цій області вказують на необхідність підходу, що включає індивідуальні, організаційні та соціокультурні аспекти. Теорії невизначеності, оцінки ризику та проактивного підходу до ризику надають важливий теоретичний засад для розуміння механізмів адаптації на робочому місці. Салютогенез та саноцентричний підхід, як концепції, можуть слугувати ефективною основою для розробки програм збільшення рівня благополуччя та здоров'я на робочому місці. Враховуючи зростаючу фінансову та соціальну вартість робочого стресу, ефективне управління копінг-поведінкою може стати ключовим фактором для підвищення продуктивності та загального благополуччя працівників. З урахуванням цих аспектів, подальші дослідження у цій області повинні бути спрямовані на розробку ефективних механізмів адаптації, що відображають специфіку різних професійних груп та організаційних культур. Такий інтегрований підхід може стати важливим кроком на шляху до збільшення рівня професійного благополуччя та соціальної стабільності.

1.2. Індивідуально-психологічні та соціально-економічні передумови формування копінг-поведінки особистості моряка

Формування копінг-поведінки особистості моряка є багатоаспектним процесом, що охоплює індивідуально-психологічні та соціально-економічні чинники. Моряки є частиною високоризикованих професій, які працюють у надзвичайно складних умовах, що вимагає ефективних механізмів адаптації [58, 62, 65, 190]. Індивідуальні характеристики особистості моряка відіграють суттєву роль у процесі подолання професійних викликів. В цьому контексті, варто звернути увагу на декілька ключових психологічних аспектів.

З огляду на фундаментальні дослідження, високий рівень самооцінки визнається одним з найважливіших факторів психічної резистентності в умовах

стресу [22, 23, 30, 38, 68, 72, 87, 89, 99, 209]. Зокрема, низький рівень самооцінки може призвести до високого рівня стресу і зниження робочої ефективності [12, 33, 61, 139].

Слід зазначити стресостійкість є ще однією критичною характеристикою, що допомагає морякам ефективно справлятися з психоемоційним навантаженням, пов'язаним з їхньою професійною діяльністю [167]. Аналіз літератури показує, що стресостійкість корелює з використанням більш адаптивних стратегій копінгу [45, 48, 120].

Уваги заслуговує те, що здатність до самоконтролю також є важливим фактором в управлінні стресом та розвитку копінг-поведінки. Дослідження J.P. Tangney, R.F. Baumeister, A.L. Boone [216], показують, що високий рівень самоконтролю сприяє позитивному вирішенню конфліктних ситуацій і загалом підвищує адаптаційний потенціал особистості.

В дослідженнях виявлено, що інші особистісні якості, такі як відданість роботі, оптимізм та гнучкість у сприйнятті нових ситуацій, також можуть мати позитивний вплив на копінг-поведінку моряків [178, 204]. Зокрема, дослідження показують, що особливості, такі як рішучість, адаптивність та високий рівень емоційного інтелекту, є важливими для ефективної адаптації в морському оточенні [116]. Такі якості допомагають морякам в надзвичайних ситуаціях, як-то поганий стан погоди, технічні неполадки, або довготривалі періоди ізоляції [119].

Ефективність копінг-стратегій у моряків також залежить від їхньої здатності до саморефлексії та саморегуляції, що в свою чергу впливає на загальний рівень професійної пристосованості [191]. Відзначено, що моряки з вищим рівнем самосвідомості краще справляються з стресовими ситуаціями та мають нижчий рівень вигорання [128].

Зауважимо, що існує зв'язок між особистісними характеристиками та соціальними взаємодіями на борту судна. Моряки, які володіють навичками міжособистісної комунікації, зазвичай демонструють вищий рівень соціальної підтримки, що є важливим фактором ресурсу в стресових ситуаціях [135].

Таким чином, особистісні якості моряків не лише сприяють їхньому індивідуальному благополуччю, але і підвищують загальну ефективність копінг-поведінки в складних умовах морської діяльності. Загалом, індивідуально-психологічні фактори формують комплексний портрет адаптивних механізмів, які допомагають морякам ефективно справлятися з професійними викликами. Вони взаємодіють та переплітаються, створюючи унікальний патерн копінг-поведінки для кожного індивіда.

Розуміння цих факторів є критично важливим для розробки ефективних психотерапевтичних та організаційних стратегій, спрямованих на підтримку психічного здоров'я моряків.

Дослідження С.Н. Van Wijk [219] висвітлює критичну тему психологічної адаптації моряків в умовах ізоляції та екстремального оточення, які є характерними для морської діяльності. Він використовує концепцію емоційної регуляції як ключовий маркер адаптації та аналізує, як психометричні показники можуть передбачити психологічну адаптацію у моряків на різних етапах морських операцій.

Це дослідження є особливо цінним для нашої роботи, оскільки воно підкреслює важливість резилієнтності та ментальної витривалості як ключових факторів, що впливають на копінг-поведінку моряків. Зокрема, з'ясування зв'язку між вищими рівнями резилієнтності та адаптивною емоційною регуляцією підтримує мою гіпотезу про те, що індивідуально-психологічні фактори, такі як саморегуляція та самосвідомість, можуть відіграти ключову роль в ефективній адаптації моряків у важких умовах.

Крім того, дослідження пропонує практичні застосування, такі як формальні організаційні ініціативи для підвищення резилієнтності, що є важливим для планування інтервенцій в моїй роботі. Його підхід до вимірювання диспозиційної резилієнтності моряків може слугувати корисним інструментом для ідентифікації осіб, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки.

Враховуючи ці аспекти, дослідження С.Н. Van Wijk [219] акцентує увагу на детальному вивченні механізмів копінг-поведінки у моряків, а також підтверджує

необхідність комплексного підходу, який включає як індивідуально-психологічні, так і соціально-економічні фактори.

Дослідження F. Xiangang [224] концентрується на вивченні факторів, які впливають на психічне здоров'я підводників. Особливість цього дослідження полягає в тому, що воно розглядає взаємозв'язок між особистісними характеристиками, стилями копінгу та психічним здоров'ям в екстремальних умовах, притаманних підводному флоту.

Це дослідження акцентує увагу на важливості індивідуально-психологічних факторів, зокрема невротизму та психотизму, в адаптаційних процесах моряків. F. Xiangang знаходить, що невротизм може безпосередньо та опосередковано впливати на психічне здоров'я, в той час як психотизм має лише опосередкований вплив через стиль копінгу.

Дослідження також вказує на важливість стилю копінгу як "проміжного звена" між особистісними характеристиками та психічним здоров'ям. Це підкріплює наші теоретичні уявлення про те що ефективні стратегії копінгу можуть служити механізмами адаптації, які сприяють психічному благополуччю моряків в складних умовах. Крім того, високий рівень кореляції між негативним стилем копінгу та всіма факторами SCL-90 підкреслює необхідність розробки цілеспрямованих інтервенцій для підвищення психічного здоров'я моряків, включаючи програми, спрямовані на підвищення резилієнтності та адаптивних механізмів копінгу [224].

Отже, дослідження F. Xiangang значущо доповнює нашу теоретичну позицію, надаючи доказову базу для детального вивчення ролі індивідуально-психологічних факторів та стратегій копінгу в адаптаційних процесах моряків.

Дослідження Н. Jensen і М. Oldenburg [154] акцентує важливість психологічного благополуччя моряків, оскільки вони часто стикаються із серйозними стресовими ситуаціями, включаючи корабельні аварії, піратство, а також загрози від біженців. Один з ключових моментів, це пошук взаємозв'язку між культурними та етнічними особливостями та стресовою реакцією на борту судна.

Дослідження підкреслює не тільки наявність серйозних психологічних наслідків у моряків після переживання критичних подій, але і важливість психоосвіти як профілактичного заходу для копіngu з екстремальними психічними стресовими ситуаціями. Як показало це дослідження, ефективні стратегії копіngu можуть бути культурно-специфічними, що вимагає врахування цього аспекту при розробці програм психологічної підтримки.

Також важливим є факт, що дослідження прямо звертає увагу на роль психологічної допомоги, в тому числі в формі кризової інтервенції, яка може бути надана організаціями, такими як місії моряків. Це підкреслює важливість включення міждисциплінарного підходу, який враховує як психологічні, так і соціальні аспекти, у дослідження копіng-поведінки моряків.

В цілому, дослідження Н. Jensen і М. Oldenburg [154] робить значний внесок в розуміння психологічних потреб моряків та їхніх реакцій на стресові події, підкреслюючи необхідність цілеспрямованих профілактичних заходів і психологічної підтримки.

Дослідження S. Weiser і співавторів [221] підходить до здоров'я та благополуччя військовослужбовців з незвичайного ракурсу, розглядаючи фізичну терапію як інструмент психологічної підтримки. Це дослідження має особливу важливість для нашого дослідження, оскільки воно розглядає психологічний аспект фізичного здоров'я — концепція, яка часто залишається поза рамками традиційних психотерапевтичних підходів.

Необхідно звернути увагу на доказову базу щодо ефективності психологічно освіченої фізичної терапії (PiPT), яка, як показали автори, може зменшити втрати персоналу через травми опорно-рухового апарату. В контексті нашого пошуку, це може означати, що підібраний комплекс фізичних вправ, зорієнтований на психологічні потреби моряка, може бути додатковим інструментом копіngu з професійним стресом.

Зазначимо, що психологічні фактори, такі як способи справляння зі стресом, дуже важливі для моряків, які зіткнені з унікальними викликами, такими як ізоляція, життєві умови в обмеженому просторі, та віддаленість від суходолу.

Враховуючи це, можна стверджувати, що методи РіРТ можуть бути адаптовані для моряків, які також можуть відчувати стрес та фізичні незручності у їхньому професійному житті.

У цілому, дослідження S. Weiser і співавторів [221] пропонує інноваційний підхід до інтеграції фізичної та психологічної допомоги, що може доповнити та збагатити розробки в області копінг-поведінки у моряків.

Дослідження сучасних науковців також спрямоване на вивчення динаміки симптомів постресового стресового розладу (PTSD) серед моряків. Важливим є те, що це дослідження зосереджується на ролі різних факторів, таких як соціальна підтримка, раніше пережитий стрес та механізми копінгу, у формуванні траєкторій симптомів PTSD [219]. Це дослідження має особливу цінність для теми формування копінг-поведінки у моряків, оскільки воно висвітлює, як стратегії копінгу та реакції на травматичні події можуть впливати на довготривалу адаптацію. Зокрема, найкращими прогностичними факторами для визначення траєкторії симптомів PTSD були перитравматична дисоціація та уникання як стратегія копінгу. Це важливо для моряків, які також можуть зіткнутися з подібними стресорами в умовах ізоляваності та екстремальних умов роботи на морі [30]. Отже, це дослідження додає вагому інформацію про роль когнітивних та поведінкових реакцій після травматичних подій в довготривалій адаптації, що може бути вельми корисним для формування стратегій копінгу серед моряків.

Дослідження M. Keller і співавторів [157] зосереджується на критичному аспекті ефективної комунікації — інтелігібельності мови. Це питання є особливо актуальним для моряків, які часто знаходяться в умовах, де шумові рівні можуть бути високими, що, в свою чергу, може впливати на якість комунікації. Важливим є те, що дослідження підкреслює не лише суб'єктивні відчуття втрати інтелігібельності, але і її об'єктивний вплив на оперативну ефективність. Зокрема, виявлено систематичне зниження робочої ефективності з погіршенням інтелігібельності мови, найбільший спад якої спостерігався між 80% та 60% рівнями інтелігібельності.

Це дослідження має актуальність в контексті нашого, оскільки якість комунікації є ключовим чинником у формуванні копінг-поведінки. Погана комунікація може викликати додатковий стрес та анксіозність, що, в свою чергу, може вплинути на загальний рівень психічного здоров'я моряка. Отже, це дослідження наголошує на важливості зниження рівнів шуму, добре продуманого дизайну комунікаційних систем та ефективних програм збереження слуху як способів підвищення оперативної ефективності та копінг-поведінки моряків.

Дослідження O.V. Kiyok et al. [159] зосереджено на впливі професійного шуму на морських працівників, зокрема на NovoshipPJSC. Шум на робочому місці давно визнаний однією з провідних причин професійних захворювань, а це дослідження спрямоване на конкретну його прояву - втрату слуху. Під час дослідження було виявлено, що місця роботи для механіків, електриків та моторників судна перевищують допустимий рівень шуму на 13-16 dBA. Це показало, що ризик втрати слуху є помітним для деяких професій і категорично високим для інших. Додатково, залежно від тривалості робочого досвіду і віку працівника, ймовірність втрати слуху відрізняється, досягаючи до 72,2% для моряків у віці 60 років з 30-річним досвідом роботи. Для зменшення ризиків, пов'язаних із професійно-зумовленою втратою слуху, необхідно впроваджувати щорічні медичні обстеження працівників, що працюють у умовах підвищеного рівня шуму. Це дослідження висвітлює важливість оцінки професійних ризиків та підкреслює необхідність легіслативних змін для забезпечення безпеки морських працівників.

Дослідження S. Hystad та J. Eid [149] зосереджується на понятті "психологічний капітал" (Psy Cap) як ключовому чиннику, що впливає на якість сну та втомленість у моряків. Психологічний капітал включає в себе позитивні психологічні характеристики, такі як оптимізм, надія, впередзріння, і розвивальна психічна стійкість.

Це дослідження є важливим для розуміння копінг-поведінки моряків, оскільки воно підкреслює роль психологічного капіталу в адаптації до стресових

умов, що є характерними для морських подорожей. Зокрема, високий рівень PsyCap був прямо пов'язаний з кращою якістю сну та нижчим рівнем втомленості.

Важливо також те, що дослідження показало, що PsyCap можна тренувати і розвивати. Це відкриває двері для організаційно-психологічних інтервенцій, що можуть сприяти кращій адаптації моряків до викликів їхньої професії. Отже, з урахуванням того, що PsyCap є "тренуваним" параметром, морські організації можуть значно виграти, розробляючи та імплементуючи програми для підвищення цього капіталу серед своїх працівників. Це не лише покращить здоров'я та благополуччя моряків, але і може підвищити їх робочу ефективність, зменшивши рівні стресу і втомленості, що, в свою чергу, позитивно вплине на їхню копінг-поведінку в складних умовах роботи.

Дослідження J. Nannan [186] фокусується на взаємозв'язку між робочим стресом та здоров'ям підводників. Воно розглядає фізичне, психічне та соціальне здоров'я, а також аналізує, як загальні індикатори (наприклад, вік, стаж служби, години сну) та робочі стресори впливають на ці показники здоров'я.

Це дослідження є цінним доповненням до нашої теми, оскільки воно прямо взаємодіє з питанням стресу в морській професії. Високий рівень стресу є основною характеристикою роботи на підводних човнах, що вимагає від підводників розробки ефективних стратегій копіngu для підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я. Важливою особливістю цього дослідження є те, що воно виділяє вплив конкретних факторів, таких як години сну та позитивне ставлення до роботи, на фізичне та психічне здоров'я.

Зокрема, дослідження показує, що позитивне ставлення до роботи корелює з кращими показниками фізичного, психічного та соціального здоров'я. Це може свідчити про важливість психологічного капіталу і ресурсів для копіngu з робочим стресом, що підтверджує потребу в подальших дослідженнях щодо ефективних стратегій копіngu для моряків.

Отже, дослідження J. Nannan [186] доповнює нашу розуміння взаємозв'язку між робочим стресом та стратегіями копіngu в морських професіях, що може

виявитися корисним для розробки інтервенцій, спрямованих на підтримку здоров'я та добробуту моряків.

Дослідження, проведене S. Hystad, M. Nielsen та J. Eid у 2017 році [150], висвітлює проблему сприйняття ризиків серед моряків у контексті якості сну, втоми та безпеки на робочому місці. Мореплаводство вважається однією з найбільш вимогливих професій у вкрай небезпечних умовах. Дослідження було спрямовано на вивчення того, як якість сну, втома та клімат безпеки впливають на сприйняття ризиків моряками. В рамках дослідження було опитано 151 моряка, які працювали на борту 11 кораблів норвезької компанії. Анкетування проводилось у два етапи з інтервалом приблизно в тиждень. Результати показали, що сприйняття ризиків особистих травм та аварій на кораблі зростає, коли моряки відчувають втому. Також було виявлено, що втома пов'язана з поганою якістю сну, а клімат безпеки прогнозує як якість сну, так і втому через тиждень. Висновки дослідження підкреслюють важливість усвідомлення морськими організаціями причин та наслідків втоми серед своїх співробітників. Це показує, що політика та пріоритети компаній сприймаються та інтерпретуються моряками і можуть впливати на їх якість сну та бдільність під час роботи на морі.

Дослідження N. Weston et al. [222] зосереджується на стресорах та стратегіях копіngu, які використовують мореплавці. Воно розглядає різні види стресорів: організаційні, конкурентні та особисті, а також аналізує різні стратегії копіngu: проблемно-орієнтовані, оціночні, емоційні та підходи до планування. Це дослідження дуже важливе для нашої теми, оскільки воно дає поглиблене розуміння специфічних стресорів і стратегій копіngu, які можуть мати велике значення для моряків у загальному контексті. Одиночні мореплавці стикаються з великою кількістю викликів, аналогічних тим, з якими можуть зіткнутися моряки на більших суднах: ізоляція, нестача сну, екстремальні погодні умови. Найцікавішим в цьому дослідженні є широкий спектр стратегій копіngu, які були ідентифіковані. Вони варіюються від раціонального оцінювання ситуацій до емоційно-орієнтованих методів, таких як використання доступних комунікаційних засобів для підтримки.

Отже, дослідження N. Weston et al. [222] збагачує нашу розуміння стратегій копіngu, які можуть бути особливо корисні для моряків, і підтверджує потребу в подальшому вивченні цих стратегій в контексті морських професій.

Дослідження V. Herrera, L. Guarino [144] досліджує можливі зв'язки між стресом, емоційною чутливістю, стратегіями копіngu та сприйняттям здоров'я серед моряків. Однією з ключових заявок дослідження є те, що кадети, які використовують менш адаптивні стратегії копіngu, відзначають більше погіршення свого здоров'я. Це дослідження має значущість для нашої теми, оскільки воно розглядає фактори, які можуть впливати на сприйняття здоров'я та копіng-поведінку моряків. Зокрема, індивідуальні характеристики, такі як "негативна егоцентрична чутливість", можуть збільшувати сприйняття та інтенсивність стресових ситуацій, що, в свою чергу, може вплинути на стратегії копіngu. Однією з ключових ділянок, яка може мати практичну значущість, є розробка програм психоосвітньої підготовки та підтримки для моряків. Такі програми можуть намагатися вдосконалити стратегії копіngu та зменшити негативний вплив стресу на сприйняття здоров'я.

Взагалі, дослідження V. Herrera, L. Guarino [144] підкреслює важливість зосередження на індивідуально-психологічних характеристиках при розробці програм підтримки здоров'я та копіng-поведінки для моряків. Це може бути корисно не тільки для морських академій, але і для ширшого спектра морських організацій, які прагнуть підтримувати здоров'я та добробут своїх співробітників.

Дослідження A. Nieuwenhuys, Y. Hanin, F. Bakker [189] вивчає роль внутрішніх досвідів у процесі впорядкування зі стресовими ситуаціями у моряка. Важливою особливістю цього дослідження є акцент на так званих "мета-досвідах" — рефлексивних оцінках і уявленнях про власні емоційні стани і стратегії копіngu. Це дослідження має особливу важливість для нашої теми, оскільки воно наголошує на ролі особистісно-психологічних факторів у процесі копіngu зі стресовими ситуаціями. Тут "мета-досвіди" можуть служити ключовим фактором, який допомагає особистості моряка зрозуміти і вибрати ефективні стратегії копіngu.

Мета-досвіди можуть служити цінним інструментом для індивідуальної підготовки моряків, оскільки вони можуть допомогти в адаптації до стресових умов, з якими моряки зіштовхуються у своїй професійній діяльності. Даний підхід може бути включений в психоосвітні програми для моряків, що спрямовані на підвищення їхньої стресостійкості і психічної готовності до виконання завдань.

Таким чином, дослідження А. Nieuwenhuys, Y. Hanin, F. Bakker [189] розширює наше розуміння про те, як індивідуальні психологічні фактори можуть впливати на копінг-поведінку в стресових ситуаціях, та пропонує нові напрямки для практичних заходів в області підготовки і підтримки моряків.

Дослідження проведене J. Eid та співавторами в 2004 році [128] фокусується на вивченні стресових реакцій та копінг-механізмів у членів екіпажу підводного човна, які були змушені дотримуватися екстрених процедур у симульованих умовах аварії підводного човна (SUBSUNK). Дослідження підкреслює, що рівень емоційного стресу був найвищим протягом перших 24 годин аварійної ситуації.

Важливий момент для нашої теми полягає у тому, що дослідження показує взаємозв'язок між особистісними якостями, такими як "життєва стійкість" (personality hardiness), і рівнем стресу та якістю життя у екстрених умовах. Серед українських науковців, які досліджували феномен життєстійкості особистості потрібно відзначити Т.П. Чернявську, яка у своїх наукових працях акцентувала увагу на тому, що саме життєстійкість особистості є фактором її успішної професійної діяльності [98].

Особливо це актуально для моряків, які часто працюють у високоризикованих умовах, де потенційно можливі аварійні ситуації.

Ці дослідження мають практичні наслідки для відбору персоналу та організації психологічної підготовки моряків. Зокрема, можна виявити, як особистісні характеристики та звичайні способи подолання стресу впливають на здатність особистості моряка ефективно відповідати на аварійні ситуації. Також варто розглянути можливість надання зовнішньої психологічної підтримки, особливо протягом перших 24 годин після настання екстреної ситуації. Отже, ці дослідження важливі для розробки більш цілісних підходів до психологічної

підтримки моряків у екстрених умовах, які беруть до уваги не тільки професійні аспекти, але і індивідуально-психологічні фактори.

Дослідження, проведене C. V. W., Ah W. [114], фокусується на визначенні ключових характеристик особистості, які роблять екіпаж човна успішним. Дослідження використовує відомі психологічні інструменти для вимірювання різних аспектів особистості, зокрема рівня тривожності. Хоча дослідження не виявило жодних значущих факторів, які б відрізняли моряків від загальної популяції за рівнем тривожності, воно визначило чотири ключові риси особистості, які здаються високо репрезентативними для вибірки: допитливість, впертість, орієнтація на групу та самопочуття.

Ці дані можуть бути корисними для підвищення ефективності процесів відбору та підготовки персоналу. Зокрема, допитливість і впертість можуть бути важливими для адаптації до вимог середовища підводного човна, де екіпажу потрібно ефективно реагувати на непередбачені обставини. Орієнтація на групу і самопочуття можуть бути ключовими для підтримання позитивної атмосфери на борту, що є важливим для довгострокових місій в ізольованих умовах.

Дослідження, проведене G. S. Moes, R. Lall, W.B. Johnson [185], спрямоване на оцінку особистісних характеристик моряків, які досягли успіху в своїй професійній діяльності. Результати вказують на те, що найбільш характерними для вибірки були риси дистанційованості, пристойності та працьоголізму. Тридцять сім відсотків учасників відповідали критеріям SNAP для діагностики особистісного розладу, зазвичай антисоціального, obsесивно-компульсивного або уникаючого.

Ці результати обговорюються в контексті адаптації до специфічних вимог середовища на човнах. Зокрема, риси, такі як дистанційованість і пристойність, можуть бути адаптивними в умовах ізоляції і високого рівня стресу, які є типовими для життя на човні. Працьоголізм може бути корисним для підтримання високого рівня професійної діяльності в цих вимогливих умовах. Дослідження надає пропозиції для подальших досліджень, зокрема щодо ролі особистісних розладів у успішності персоналу човнів.

Дослідження М. Rosenbaum, А. Rolnick [201] вивчало зв'язки між загальним репертуаром поведінки самоконтролю учасників та їхньою здатністю справлятися з морською хворобою. На основі оцінок матроси Ізраїльського військово-морського флоту були розділені на групи "з морською хворобою" та "без морської хвороби". Кожна з цих груп поділялася на високих самоконтролерів (ВСК) та низьких самоконтролерів (НСК) на основі їхніх результатів за Тестом самоконтролю Розенбаума.

Як очікувалося, (а) ВСК з морською хворобою мали менше дефіцитів у виконанні, ніж НСК з морською хворобою, і (б) ВСК з морською хворобою повідомили про більш активне використання методів самоконтролю для боротьби з морською хворобою, ніж це робили НСК з морською хворобою.

Ці результати підкреслюють важливість когнітивних навичок у процесі справляння з фізично стресовими ситуаціями. В даному дослідженні виявлено важливу роль копінгу, а саме поведінки самоконтролю, в справлянні з морською хворобою. Відзначено, що особи з вищим рівнем самоконтролю (ВСК) були більш ефективними у подоланні симптомів морської хвороби та в зменшенні дефіцитів виконання під час шторму, порівняно з особами з низьким рівнем самоконтролю (НСК). Це свідчить про те, що копінг-стратегії, зокрема засоби самоконтролю, можуть бути ефективними у справлянні з фізичними стресорами та можуть підвищити ефективність виконання завдань в екстремальних умовах. Особи, які активно використовують копінг-стратегії для самоконтролю, можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій, таких як морська хвороба, і зменшити їхній негативний вплив на робочу здатність.

Дослідження R. Gal [132] виявило можливість окремої оцінки двох аспектів морської хвороби: фізичних симптомів, які складають зовнішню важкість хвороби (A.S.S.), та рівня фактичного виконання (A.P.), який відображає спроби особи впоратися з хворобою. Обидва показники мали різні зв'язки з такими змінними, як особистісна схильність до активного копінгу, військове звання та соціометричний статус. Це дослідження підкреслює важливість розгляду різних аспектів морської хвороби, включаючи не тільки фізичні симптоми, але і способи справляння з ними.

Це може мати практичну значущість для підготовки та підбору персоналу для військово-морських служб.

Таким чином, копінг-механізми, особливо ті, що пов'язані з самоконтролем, можуть виступати як захисні фактори в стресових ситуаціях, покращуючи адаптацію та здатність до виконання завдань. Це може мати важливі практичні наслідки для підготовки моряків, особливо для тих, хто вимушений працювати в екстремальних умовах.

Розглянемо соціально-економічні фактори.

Економічні аспекти, такі як заробітна плата, робочі умови, і соціальна підтримка, неодмінно впливають на способи справляння зі стресом серед моряків та інших професіоналів, які працюють в екстремальних умовах. Наприклад, у дослідженні Т. Carter [118], було виявлено, що моряки, які мають стабільну заробітну плату та соціальні гарантії, зазвичай краще справляються зі стресом та емоційним навантаженням. Це підтверджено іншими дослідженнями, такими як S. Anderson, H. Winefield, C. Duffield [102], де акцент робиться на доступності медичної допомоги як факторі, що може знизити рівень переживань та стресу.

Співвідношення між економічними аспектами і стратегіями копіngu можна також спостерігати у контексті морської хвороби. В дослідженні R. Gal [132], було показано, що рівень виконання завдань серед моряків, які стикалися з морською хворобою, був вищий у тих, хто мав кращі соціальні показники та підтримку. Це може вказувати на те, що економічна стабільність і соціальна підтримка можуть відігравати ключову роль в управлінні стресом та в підтримці високого рівня продуктивності.

Отже, економічні фактори не тільки впливають на загальний рівень добробуту моряків, але і можуть бути важливими в контексті їхньої здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, такими як морська хвороба чи надзвичайні події на борту. Забезпечення стабільної заробітної плати, гідних робочих умов і якісної медичної допомоги може стати частиною комплексного підходу до підвищення рівня психологічної стійкості та ефективності моряків.

Разом з тим, слід зазначити, що у сфері мореплавства часто зустрічається проблема недостатньої кількості кваліфікованих моряків, основною причиною якої є погані умови праці, що негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я працівників [44].

Дослідження U. Yildirim та співавторів [225] розглядає роль високих зарплат в розв'язанні цієї проблеми.

Попри те, що в літературі часто пропонують високооплачувану стратегію зайнятості як рішення проблеми дефіциту моряків, лише високі зарплати не можуть гарантувати достойних умов праці. Дослідження включає в себе розгляд різних аспектів "Шкали Достойної Роботи" (Decent Work Scale, DWS) для комплексного вивчення проблеми. Відношення моряків до адекватної компенсації (Adequate Compensation, AC) було також досліджено в контексті їхнього сприйняття достойної роботи. Виявлено, що ставлення моряків до адекватної компенсації впливає на їх сприйняття деяких аспектів Шкали Достойної Роботи, таких як безпечні умови праці, доступ до медичного обслуговування, періоди відпочинку та визнання їхньої цінності. Попри значущість зарплати у морському секторі, важливо також розглядати інші ключові принципи та права в професійному житті моряків. Основна ідея дослідження полягає в тому, що єдина зосередженість на зарплаті як на факторі мотивації може бути недостатньою для забезпечення достойних умов праці. Цей аналіз вказує на необхідність більш глибокого і комплексного підходу до питання забезпечення достойних умов праці у мореплаванні, ніж просто збільшення розміру зарплати.

Дослідження M. Kelley та співавторів [158] фокусується на програмі підтримки нових батьків у Військово-Морських Силах США. Хоча зосередження на батьківстві може здатися не пов'язаним з копінг-поведінкою моряків на борту судна, це дослідження надає важливий вклад у розуміння взаємозв'язку між соціальними факторами і психічним благополуччям особистості моряка.

Зокрема, програма, що оцінювалася, включала в себе навчання батьків та відвідування на дому, спрямовані на зниження стресу, пов'язаного з батьківством. Результати показали, що участь у програмі покращила сприйняття батьками

власних навичок батьківства та копінгу. Це, у свою чергу, позитивно вплинуло на якість життя сім'ї та сприяло концентрації на їхніх професійних обов'язках.

В контексті нашої теми, це дослідження підкреслює важливість соціально-економічних факторів, таких як сімейне життя, в процесі формування копінг-поведінки моряків. За наявності ефективних соціальних підтримуючих механізмів, таких як програми підтримки батьків, моряки можуть ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, які вони можуть зустрічати у своїй професійній діяльності.

Таким чином, дослідження М. Kelley та колег [158] важливе для розробки комплексних програм підтримки моряків, які враховують не лише професійні, але і особистісно-соціальні аспекти їхнього життя.

Аналіз дослідження J. Eid і P. Johnsen [128] дозволяє визначити фактори, які впливають на гострі стресові реакції у членів екіпажів трьох норвезьких підводних човнів після значущих мирних маневрів, що закінчилися аваріями. Однією з ключових особливостей цього дослідження є аналіз ролі спільноти і копінг-стилів як факторів стійкості, а також виявлення вразливих факторів, таких як попередній досвід критичних інцидентів.

Це дослідження може бути особливо корисним для розробки програм підготовки і психологічної підтримки моряків. Воно підкреслює важливість таких аспектів, як згуртованість екіпажу і попередній досвід управління стресовими ситуаціями, які можуть бути важливими для формування ефективної копінг-поведінки.

Для нашої теми особливо цінним є фокус на індивідуальних і контекстуальних факторах, що впливають на реакції на стрес. Зокрема, згуртованість екіпажу може бути розглянута як соціально-економічний фактор, який може сприяти розвитку позитивних копінг-механізмів [128].

Зауваження про те, що попередній досвід критичних інцидентів є фактором вразливості, також може мати практичну цінність для процесу відбору і підготовки моряків. Загалом, це дослідження доповнює нашу роботу, додаючи нові аспекти для розгляду, такі як роль згуртованості екіпажу і індивідуальних копінг-стратегій

у формуванні реакцій на стрес у моряків. Це може допомогти в розробці цілісних підходів до підготовки моряків для ефективної дії в критичних ситуаціях.

Дослідження S. Gm, W. Cm [136] вивчає когнітивну ефективність моряків. Хоча дослідження в основному зосереджується на когнітивних ефектах, воно також має імплікації для розуміння копінг-поведінки та факторів стійкості в складних та потенційно загрозливих умовах. В симульованих умовах моряки були піддані спаду температури оточуючого середовища та обмеженим раціоном. Незважаючи на те, що дослідження виявило, що не було значущих знижень у когнітивній ефективності, такі екологічні умови можуть значуще сприяти стресу. Зважаючи на це, можна сказати, що копінг-механізми та адаптаційні стратегії, які моряки-підводники використовують для подолання стресу, мають велике значення. Це може бути особливо актуально у ситуаціях із тривалим перебуванням під водою, коли зовнішні стресори посилюються.

Розуміння того, як моряки-підводники адаптуються до екстремальних умов, може допомогти в розробці ефективних тренувальних програм і процедур підтримки психічного здоров'я, що є критично важливим для успішного виконання місії. В цілому, хоча дослідження зосереджується на когнітивних аспектах, його результати можуть бути важливими для розуміння психологічної стійкості та адаптаційних механізмів у моряків.

Додатково варто звернути увагу на зв'язок між економічними аспектами та розвитком професійних навичок, необхідних для ефективного копінгу. У дослідженні M. Rosenbaum і A. Rolnick [201] було показано, що моряки з високим рівнем самоконтролю краще справлялися з морською хворобою. Враховуючи, що навчання та розвиток таких навичок може потребувати додаткових ресурсів та фінансових вкладень з боку організацій, стабільність заробітної плати та інші економічні показники стають ще більш важливими.

Також економічна стабільність може поліпшити доступ до ресурсів для психоемоційної підтримки. Наприклад, у дослідженні M. Kelley та ін. [158] було показано, що програми підтримки для сімей військовослужбовців можуть суттєво

поліпшити їхню якість життя та здатність справлятися зі стресом. Отже, економічні фактори можуть відігравати ключову роль у доступі до таких важливих ресурсів.

Все це підкреслює важливість комплексного підходу до економічного забезпечення моряків та інших професіоналів у сфері мореплавства. Окрім заробітної плати, це також включає створення умов для професійного розвитку, психоемоційної підтримки, та якісної медичної допомоги [1]. Тільки такий комплексний підхід може забезпечити високий рівень психологічної стійкості та ефективності праці моряків.

Специфіка професії моряка включає в себе унікальні виклики, що вимагають спеціалізованих стратегій копіngu. За класифікацією R. Lazarus і S. Folkman [167], ці стратегії можуть бути як активними (проблемно-орієнтовані), так і пасивними (емоційно-орієнтовані). Дослідження E. Skinner et al. [208] підтверджують, що активні стратегії, зазвичай, є більш ефективними, хоча і вимагають високого рівня психологічного ресурсу.

Робоче середовище моряків є динамічним, з великою кількістю факторів стресу, які можуть вплинути на ефективність стратегій копіngu. Зв'язок між економічними аспектами, такими як стабільність заробітної плати та доступ до медичної допомоги, та стратегіями копіngu має ключове значення. Дослідження T. Carter [118] та S. Anderson, H. Winefield, C. Duffield [102] показують, що економічна стабільність та соціальна підтримка можуть знизити рівень переживань і стресу, сприяючи ефективнішому копіngu.

Індивідуально-психологічні фактори включають стратегії копіngu, які можуть бути активними або пасивними [167]. Хоча активні стратегії вважаються більш ефективними [208], вони також вимагають більшого рівня психологічних ресурсів.

Соціально-економічні фактори, як заробітна плата, робочі умови, та соціальна підтримка, також впливають на стратегії копіngu [118]. Стабільність заробітної плати та доступ до медичної допомоги можуть знизити рівень стресу, що сприяє більш ефективному копіngu [102].

Українські дослідниці Е.Л. Носенко та І.Ф. Аршава [61], при дослідженні стратегій подолання, пропонують досліджувати особистість, відповідно до кожної з можливих ситуацій подолання та акцентують увагу саме на взаємозв'язку та ролі як особистісних, так й ситуаційних, тобто підкреслюють роль двох типів змінних одночасно. Тобто саме відповідно до ситуації, в нашому випадку умов невизначеності та ризику, індивідом відповідно до особливостей цієї ситуації, відбувається використання тих чи інших стратегій подолання, які доцільно використовувати у цій чи іншій ситуації. При чому ці погляди пов'язані з особистісними властивостями [4]. На думку Н.В. Родіни, яка досліджувала копінг-поведінку з позицій системного моделювання, особистість, що долає, можна охарактеризувати, як підсистему системи «зовнішнє середовище – особистість, що долає» [74], та цю особистість характеризує специфічний вид поведінки – поведінка подолання, або копінг.

Якщо розглядати копінг-поведінку з позицій патоцентричної моделі, то можна говорити про те, що відсутність реакцій подолання стресу у ситуацій невизначеності та ризику може привести до хвороби [11].

Але на нашу думку, копінг-поведінку потрібно розглядати саме в парадигмі саноцентричної моделі, яка в психологічній науці набуває поширення саме в останні роки. Ця модель орієнтується на ресурси і можливості особистості, її здатність до адаптації, розвитку та самореалізації. Згідно цієї моделі, здоров'я визначається як фізичне і психічне благополуччя індивіда [11]. Але відчуття фізичного і психічного благополуччя індивіда у ситуаціях невизначеності та ризику підлягає загрози. Українська дослідниця А.В. Курова визначає [51], що «ситуація невизначеності містить альтернативні для особистості можливості дії, можливість вибору, що, своєю чергою, впливає на інтелектуальну активність, емоційне ставлення й вольову поведінку», що неможливо тоді, коли особистість відчуває стрес, тривогу або негативні психічні стани. На думку дослідниці, «важливими чинниками, що впливають на вибір стратегії поведінки в ситуації невизначеності, є уявлення про особливості ситуації, можливий досвід подолання подібних ситуацій, у реальній ситуації – особистісні характеристики» [51].

Саноцентричний підхід можливо визначати як розвиток ідеї «Руху людського потенціалу» (США) та ідеях гуманістичної та екзистенціальної психології, де була запропонована концепція «позитивного психічного здоров'я», про яку у своїх наукових дослідженнях наголошує В.Є. Луцьов зі співавторами [177], де основний акцент робиться на збереженні психологічного здоров'я, яке визначається як стабільна психічна діяльність та відсутність психічних розладів і захворювань, зокрема відповідності віку та психічного розвитку та зрілості особистості [177]. В своїх наукових працях, присвячених дослідженню копінг-стратегій моряків, науковець наголошує на важливості дослідження їх копінг-стратегій як складових психологічного здоров'я, що має вирішальне значення для підтримки їх психологічного благополуччя [176].

Враховуючи ці фактори, інтеграція індивідуально-психологічних та соціально-економічних елементів є ключовою для розробки ефективних стратегій копінгу. Оскільки ця область є динамічною, подальші дослідження можуть внести значний внесок у розробку цільових програм для підвищення рівня психологічного здоров'я та психологічного та професійного благополуччя моряків.

Таким чином, копінг-поведінка особистості моряка є складним психологічним феноменом, включаючи в себе як індивідуально-психологічні, так і соціально-економічні фактори. Це є особливо актуальним в умовах динамічного робочого середовища, що присутнє у морській індустрії. Копінг-поведінку моряка в умовах невизначеності та ризику потрібно розглядати саме в парадигмі саноцентричної моделі, яка в психологічній науці набуває поширення саме в останні роки. Ця модель орієнтується на ресурси і можливості особистості, її здатність до адаптації, розвитку та самореалізації. Особливості ситуацій, наявний досвід подолання ситуацій невизначеності та ризику та індивідуально особистісні особливості моряків є важливими чинниками, що впливають на вибір їх копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику та спрямовані на відновлення психологічного здоров'я особистості. Отже копінг-поведінку в умовах невизначеності та ризику можливо розглядати як здорову та нездорову. Здорову

копінг поведінку можна розглядати як механізми та стратегії подолання, які застосовує індивід в умовах невизначеності та ризику, що базуються у першу чергу на прийнятті ситуації та своєї участі у ній, та вчиненню спроб адекватно діяти у цій ситуації, застосовуючи такі можливості когнітивної сфери як аналіз, синтез, усвідомленість. Нездорова копінг-поведінка найпершим чином базується на неприйнятті і запереченні, як способах подолання невизначених та ризикованих ситуацій, які настільки сильно впливають на індивіда, що він не може віднайти сили для включення раціональної сфери.

Інтеграція цих категорій факторів виявляється критично важливою для формування копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику. Особливу увагу в майбутніх дослідженнях слід приділити розробці цільових програм, що сприяють формуванню здорових стратегій копінгу в залежності від специфіки робочого середовища та індивідуальних особливостей особистості моряка. Подальші дослідження в цій області можуть зробити значний внесок в підвищення рівня психологічного здоров'я та професійного благополуччя моряків.

1.3. Змістовні характеристики діяльності моряків в умовах невизначеності та ризику

Праця моряка вимагає набору особливих компетенцій і відзначається великою різноманітністю завдань. Основні функції моряка охоплюють навігацію, обслуговування та ремонт судна, забезпечення безпеки плавання та здоров'я команди [42]. Це включає в себе взаємодію з сучасною навігаційною технікою, комунікацію з прибережними службами та іншими судами, а також здійснення пожежної безпеки і медичних надзвичайних ситуацій на борту [23].

Типові умови роботи моряка знаходяться під впливом низки факторів, що можуть стати джерелом стресу та потенційної небезпеки. Це включає довгі робочі години, відсутність зв'язку з рідними, дію несприятливих погодних умов та ізоляваність від суспільства протягом тривалого часу [145]. Подібні умови можуть

призвести до емоційного вигорання, зниження концентрації та підвищеного рівня анксіозності серед моряків.

Дослідження К. Forsell, Н. Eriksson, В. Järholm, М. Lundh, Е. Andersson та R. Nilsson з 2016 року [131] має на меті дослідити робоче середовище для моряків, що плавають під шведським прапором. Основна увага приділяється клімату безпеки, ергономічним, хімічним та психосоціальним чинникам, а також самооцінці здоров'я та працездатності моряків. З результатів виявилось, що найбільші проблеми в робочому середовищі становлять шум, ризик аварій та вібрації від корпусу корабля. Високі показники безпеки були зафіксовані у порівнянні з наземними професіями. Однак, чверть респондентів відзначили, що зазнали особистого домагання або булінгу протягом останнього року служби. Таким чином, дослідження підкреслює, що шум, ризик аварій, вібрації та психосоціальні фактори, є поширеними проблемами робочого середовища серед моряків у шведському торговельному флоті. Ці відомості важливі для розробки стратегій забезпечення безпеки та покращення умов праці на морі.

Дослідження Ö. Söner і М. Celik, проведене в 2020 році [210], звертає увагу на серйозний ризик, який представляють обмежені простори для працівників, оскільки їх атмосфера може бути бідною на кисень, забрудненою чи містити леткі токсичні речовини. Цей аспект особливо важливий у морській промисловості, де входження до таких просторів є неунікальним.

На думку Г.С. Криворотько, існує безліч досліджень, пов'язаних із входженням до обмежених просторів, цей аспект, пов'язаний із роллю людини, потребує додаткової уваги, особливо з урахуванням того, що помилки людини є однією з основних причин аварій під час входження до таких просторів [47]. Щоб підвищити безпеку під час входження до обмежених просторів, враховано ієрархію заходів контролю. Зокрема, запропоновано заходи щодо ліквідації (опитування з допомогою дронів), заміни (ІоТ), інженерних рішень (система контролю дозволів-PCS) та адміністративних заходів контролю (електронний дозвіл) [58].

На завершення, результати дослідження можуть бути корисними не лише для морської промисловості, але й для інших галузей, таких як нафтохімія, нафтова,

газова промисловість, сільське господарство, будівництво тощо. Таким чином, це дослідження надає не тільки теоретичне розуміння проблеми, але й практичні рекомендації для підвищення безпеки моряків та інших працівників.

Зі зростанням цифровізації та автоматизації в сфері мореплавства дедалі важливішим стає розуміння впливу цих технологій на благополуччя особистості. Дослідження Х. Лі та інших [172] прагне висвітлити цю проблематику. Дослідники провели опитування 156 моряків, працюючих у морських компаніях Сінгапуру. Для аналізу отриманих даних була використана структурна модель рівнянь. Було виявлено, що здоровий організаційний клімат, підтримка від колег та справжнє лідерство у контексті цифровізації та автоматизації сприяють зростанню психологічного капіталу моряків. Психологічний капітал безпосередньо та опосередковано впливає на психічне здоров'я моряків через процес вигорання. Дослідження пропонує новий погляд на захист психічного здоров'я моряків, розглядаючи його через призму мотиваційного стану. Це акцентує важливість ефективного використання переваг цифровізації та автоматизації. З практичної точки зору, знахідки дослідження можуть бути використані морськими організаціями для розробки стратегій забезпечення психічного здоров'я моряків. Цей аналіз підкреслює важливість розуміння соціотехнічних аспектів та їх впливу на психічне здоров'я моряків, що може сприяти розробці ефективних методів підтримки та допомоги для цієї професійної групи.

У контексті дослідження психосоціального навантаження, яке мають на себе моряки через особливості їхньої професійної діяльності, важливим є звернення уваги на результати дослідження, проведеного J. Szafran-Dobrowolska та ін. [214]. Як з'ясовано, 36% опитаних моряків відзначали, що вони зіткнулися з травматичними подіями та мають нічні кошмари. Це вказує на високий рівень психоемоційного навантаження, з яким зіштовхуються професіонали цієї галузі. 13% моряків повідомили про дискримінацію на робочому місці. Цей показник також говорить про додаткові психосоціальні чинники стресу на борту судна. З'ясовано, що найбільш поширеними стратегіями були завдань-орієнтоване протистояння (28,5%) та уникнення (15%). Інтересно, що існує позитивний зв'язок

між депресією та емоційно-орієнтованим та уникненням-орієнтованим протистоянням. На основі результатів дослідження стає зрозумілим, що особливі робочі умови та вплив травматичних подій негативно позначаються на здоров'ї моряків, збільшуючи ризик розвитку депресії та серцево-судинних захворювань.

Про вплив на здоров'я надзвичайних ситуацій у своїх наукових працях наголошує український науковець В.Є. Луньов зі співавторами [180], говорячи про те, що «кожна надзвичайна ситуація, особливо та, що загрожує здоров'ю, характеризується тривожністю та депресією населення, викликає хронічні емоційні розлади та потребує надання психологічної та психосоціальної допомоги особистості».

Українська дослідниця О.І. Кононенко зі співавторами [163], у наукових дослідженнях свою увагу зосередила на дії тривалого стресу, та наголошує на тому, що «тривале нервово напруження змушує організм весь час бути на межі, що може призвести до розвитку серцево-судинних та інших захворювань». Отже, такі стани потребують психологічної допомоги та психологічної підтримки.

Важливим, з нашої точки зору, є розуміння саноцентричних та патоцентричних моделей. У рамках патоцентричного підходу здоров'я індивіда і, зокрема, психічне здоров'я розглядається як відсутність симптомів і синдромів, скарг, та порушень у роботі організму, які можна об'єктивно визначити [66]. Патоцентрична модель, яка застосовується в медицині, базується на відсутності хвороб і скарг, і здоров'я в рамках цієї моделі – це відсутність хвороби [11]. Другою є саноцентрична модель, яка набуває поширення в останні роки, зокрема, в психологічній науці. Ця модель орієнтується на ресурси і можливості особистості, її здатність до адаптації, розвитку та самореалізації. Згідно цієї моделі, здоров'я визначається як фізичне і психічне благополуччя індивіда [11]. У рамках саноцентричної моделі поняття здоров'я стає більш «позитивним» та визначається доступністю ресурсів (як індивідуальних так і ресурсів середовища) і спроможності особистості до розвитку і самовдосконалення [56]. На думку О.І. Василевської та Л.Л. Дворніченко, саноцентрична модель здоров'я є результатом холістичного підходу, згідно якого психічне здоров'я є інтегральною характеристикою

особистості [11]. Щодо диференціації понять психічного та психологічного здоров'я, Г. Малейчук вважає, що вибір термінів «психологічне» чи «психічне» здоров'я залежить від моделі, на яку орієнтується дослідник; а саме в рамках патоцентричної медичної моделі доцільно застосовувати термін «психічне здоров'я», тоді як психологічна саноцентрична модель розглядає поняття «психологічного здоров'я». Важливо зазначити, що патоцентрична модель поступово починає суперечити сучасним тенденціям гуманізації суспільства [56].

В рамках саноцентричного підходу увага дослідників фокусується на психічних ознаках здорових, спроможних до творчості особистостей. Психологи розуміють поняття «психологічне здоров'я» у рамках холістичного підходу до особистості, тобто спроби розглядати її у цілому без розкладання на окремі психічні процеси. Психологічний підхід до здоров'я, зокрема, психічного здоров'я, фокусує увагу на внутрішньому світові індивіда, його розумінні своїх сил та наявних ресурсів, його стосунках із оточуючими людьми, тощо [11].

Зважаючи на сучасні тенденції гуманізації суспільства та актуалізації холістичного погляду на особистість, психічне здоров'я необхідно розглядати спираючись на саноцентричний підхід зважаючи на позицію самої особистості, її суб'єктивної норми переживання себе як здорової. Тобто дослідження копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику потрібно розглядати в рамках саноцентричного підходу акцентуючи увагу на тому, що психокорекційні заходи потрібно спрямовувати на допомогу особистості наблизитися до суб'єктивної норми. В рамках цього підходу основна увага приділяється здоров'ю особистості, а зусилля зосереджені не на лікуванні хвороби, а на збереженні здоров'я індивіда. Для цього надзвичайно важливим є підтримання здорового способу життя та рання діагностика порушень. Однак виявлення цілого ряду захворювань на ранній стадії їх розвитку не завжди можливе, навіть за допомогою сучасних методів та засобів діагностики. Неоціненну допомогу медицині тут може надати використання додаткових джерел інформації про стан здоров'я, зокрема про копінг-поведінку особистості, про її психічний стан, про умови невизначеності та ризику, в яких вона знаходиться.

За результатами наукових досліджень Н.В. Родіни та А.С. Фокіна [78], визначено, «що, по-перше, ситуації невизначеності та ризику відповідають важким життєвим ситуаціям, по-друге, розширення або звуження діапазону копінг-стратегій відбувається відповідно до існуючого рівня психологічного здоров'я особистості, по-третє, підкреслюється значущість компонентів особистості, що задіяні в процесі подолання важких життєвих ситуацій».

У підсумку, ці дані підкреслюють важливість додаткових психологічних заходів психологічної підтримки для моряків, а також необхідність у вивченні особливостей їхньої адаптації до викликів професійної діяльності в умовах невизначеності та ризику.

На борту судів моряки часто стикаються з психофізичним стресом, викликаним особливостями їхньої роботи. У проведеному Н. Jensen, M. Oldenburg [153] дослідженні розглядалися фактори, що спричиняють такий стрес, засновуючись на спостереженнях і суб'єктивних оцінках моряків. Проаналізовано робочі місця 70 членів екіпажу на 11 контейнеровозах, застосовуючи метод ситуативного скринінгу психічного навантаження (SMW-S). Додатково, проведено інтерв'ю з 198 моряками, щоб з'ясувати їхнє суб'єктивне сприйняття стресових моментів у професійній діяльності. За отриманими даними, навігаційні та технічні офіцери відчувають стрес через обмежені можливості прийняття рішень та інші фактори їх робочого середовища. Інтерв'ю підтверджують, що нерегулярний графік роботи, довгі робочі періоди та інші фактори є джерелами стресу для значної частини моряків. Отже, для зниження рівня стресу серед моряків необхідно звертати увагу на особливості їх роботи на борту: довгі робочі години, роз'єднаність із сім'єю та особливості співіснування в міжкультурному середовищі екіпажу.

Аналіз дослідження F. Neumann та ін. [188] про харчування та розвиток ваги моряків в рамках проекту "e-healthy ship" визначив харчові звички 18 моряків з Бірми, 26 з Філіппін та 20 з Європи на трьох кораблях німецьких компаній. Далі за допомогою онлайн-опитування на 68 кораблях було досліджено індекс маси тіла, розвиток ваги та локалізацію змін ваги 543 філіппінців та 277 європейців. Харчові

звички моряків на кораблі сильно відрізняються від їхнього домашнього раціону. Всі три групи моряків звітували про більше споживання фруктів та овочів, але менше - кока-коли вдома. Встановлено культурні різниці в харчових звичках. Опитування показало, що 45.8% моряків мають зайву вагу (55.4% європейців проти 40.8% філіппінців). Вищий відсоток європейців відзначив набір ваги протягом кар'єри порівняно з філіппінцями. Отже, як робота на кораблі, так і життя вдома, представляють різні середовища, які можуть впливати на спосіб життя та харчові звички моряків, сприяючи або стримуючи набір ваги. Результати свідчать про те, що робочі і житлові умови на борту судна особливо негативно впливають на азійських моряків. Потрібні подальші дослідження для підтвердження цієї гіпотези. Це дослідження підкреслює важливість звернення уваги на харчові звички моряків, особливо в умовах роботи на кораблях, і може служити основою для розробки стратегій покращення їхнього здоров'я та благополуччя.

Розглядаючи динаміку досліджень стосовно здоров'я моряків протягом останніх декількох десятиліть, важливим є аналіз результатів робіт українських науковців Т.С. Незавітіної [60], Е.М. Псядло [72], М.І. Вигдорчика [15], які намагалися вивчити цю тематику з позицій медичного обстеження моряків. Зазначені дослідження прослідковують розвиток наукових робіт у галузі здоров'я моряків, починаючи з 1999 року. Це надає можливість розглядати зміни у фокусі наукової спільноти протягом майже чверті століття. Було виявлено, що існують три досить великі наукові групи, які здійснювали дослідження за допомогою когортних досліджень, опитувань та морських польових досліджень. Основними напрямками дослідження є порівняння різниці у професійному здоров'ї, причини захворювань та їхнє запобігання, фактори ризику для здоров'я та їхні втручання, а також здоров'я та безпека під час роботи [32, 36, 62, 64, 67, 90]. Цікавим є перехід акценту в дослідженнях — спочатку від фізичного здоров'я моряків до комбінації фізичного та психічного здоров'я, а потім — до вивчення взаємозв'язку між здоров'ям та безпекою під час роботи. Автори передбачають, що в майбутньому основний акцент буде зроблено на вивченні механізмів впливу стресу на здоров'я моряків,

впливу кризових змін робочого графіка, впливу стану здоров'я моряків на їхнє продовження служби, а також впливу викидів природного газу на здоров'я моряків.

У контексті вивчення психічного здоров'я та психологічного благополуччя моряків, дослідження S. Brooks і N. Greenberg [113] заслуговує на особливу увагу, оскільки воно розглядає ці питання в системному підході.

Як ми вже зазначали, мореплавство часто вважається "ризикованою професією", як з точки зору фізичного, так і психічного здоров'я. Моряки стикаються з різноманітними стресорами на робочому місці, такими як соціальна ізоляція, важкі фізичні умови та тривалий робочий день. Дослідники систематично аналізували літературу за період з 2012 по 2021 рік, щоб вивчити фактори, пов'язані з психічним здоров'ям та психологічним благополуччям моряків. Тематичний аналіз був використаний для систематизації даних наукових досліджень, у яких до ризикових факторів поганого психічного здоров'я моряків належать молодий вік, неодружений стан, погане фізичне здоров'я, вплив шуму/вібрації, відчуття небезпеки, високі робочі вимоги, тривалий робочий день, нічні/нерегулярні зміни, недостатній сон, низька співпраця в команді, слабе сприйняття менеджменту, недостатня соціальна підтримка, відсутність автономії, невизначеність графіків роботи, тривалий період перебування в морі та перевантаженість обов'язками [6, 7, 15, 32, 36, 42, 47, 60, 62, 64, 97].

Дослідження S. Brooks і M. Greenberg [113] важливе для галузі мореплавства, оскільки воно підкреслює наявні виклики та можливі шляхи їх подолання в контексті психічного здоров'я професіоналів.

Дослідження W. Jonglertmontree та інших [155] пропонує глибокий аналіз цієї проблеми в контексті мореплавства. Автори проводили перегляд досліджень за допомогою різних наукових баз даних. Вони аналізували дослідження, які досліджують зв'язок між умовами роботи та психічним здоров'ям моряків. Виявлено два основних висновки. По-перше, проблеми стресу, симптомів депресії та вигорання вже давно обговорюються. По-друге, фактори, пов'язані з психічним здоров'ям, можна розділити на індивідуальні та робочі умови. Індивідуальні фактори включають досвід, вік, стан здоров'я (великий ІМТ, поганий сон, діабет)

та стресостійкість. Фактори робочого середовища включають вимоги до роботи та ресурси роботи. В пропонованому дослідженні визначено, що для того, щоб ефективно вирішувати психічні проблеми моряків, потрібно глибоко розуміти їх як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях. На індивідуальному рівні можливі заходи включають сприяння здоровому способу життя, тренування стресостійкості та контроль за ожирінням та хронічними захворюваннями. На організаційному рівні - забезпечення належної підтримки морякам, управління робочим часом та забезпечення балансу між витраченими зусиллями і винагородою.

Дослідження умов праці та професійного здоров'я китайських моряків, проведене L. Song et al. у 2021 році [211], виявило низку протиріччя в їхньому професійному середовищі. З одного боку, значуща частина моряків отримує зарплату, що перевищує національний середній рівень, і високо оцінює якість їжі на борту кораблів. Це свідчить про певну економічну зацікавленість і догляд за побутовими аспектами їхньої роботи.

Однак, незважаючи на ці позитивні моменти, моряки стикаються з рядом викликів, які підривають їхнє фізичне та психічне здоров'я. Серед них - довготривалі рейси, ізоляція від родин, високий рівень стресу та обмежені можливості для відпочинку та медичного обслуговування. Ці фактори призвели до високого рівня фізичних та психологічних скарг серед професійних моряків. Цікавим є висновок, що моряки-фрілансери, які працюють без фіксованих контрактів, мають кращий стан здоров'я, ніж їхні колеги на контрактах.

З усього вищезазначеного випливає, що необхідні спільні зусилля з боку різних сторін - від судноплавних компаній до законодавців та міжнародних організацій - щоб реагувати на ці виклики. Покращення умов праці, оптимізація робочого графіка, зміцнення комунікації між моряками та їх сім'ями, розвиток медичного обслуговування та психологічної підтримки - ось ключові напрями дій, які можуть поліпшити якість життя та здоров'я китайських моряків.

Отже, систематизуємо об'єктивні фактори невизначеності та ризику в мореплаванні.

Погодні умови. Шторми, тайфуни, або занадто спекотні дні можуть суттєво ускладнити навігацію, а також негативно впливати на фізичний стан моряків [115]. Не передбачувані зміни погоди можуть вимагати від екіпажу додаткових зусиль, адаптації до нових умов та навіть коригування маршруту.

Дослідження, проведене К. Reinhold, М. Järvis, G. Prause у 2019 році [196], висвітлює важливість "зеленого" судноплавства в рамках регіону Балтійського моря (BSR). Після введення регулятивів SECA в BSR у 2015 році та очікуваного запровадження NECA у 2021 році, "зелене" судноплавство стає ключовим пунктом екологічного денного порядку регіону. Ця галузь є однією з найбільш міжнародних, але водночас і однією з найбільш ризикованих, оскільки моряки часто стикаються з професійними ризиками, такими як неконтрольовані кліматичні умови, викиди, шум, вібрація, хімікати, довгі робочі години та великий психологічний стрес.

Зазначені фактори часто призводять до професійних захворювань, інцидентів та аварій на роботі серед моряків [90]. Виходячи з цього, дослідники стверджують, що "зелене" судноплавство має також означати безпечніші морські роботи, що відповідали б світовим викликам у сферах екологічного захисту, економічного розвитку та соціального включення. Центральне питання дослідження фокусується на оцінці ризиків для здоров'я та охорони праці жителів BSR та моряків, з метою визначити, наскільки регулятиви SECA сприяли поліпшенню умов здоров'я та роботи в регіоні BSR.

Просторова депривація. Аналіз дослідження С. Şakar et al. [203] щодо аналізу ризиків нещасних випадків в обмежених просторах на борту судна за допомогою "розмитої бабочкової" методології показує, що обмежені простори на борту судна створюють численні фізичні та екологічні ризики для працівників. Ці ризики є однією з основних причин втрати життя на борту. Авторами було використано "розмиту бабочкову" методологію для ідентифікації причин та потенційних наслідків небезпечних операцій в обмежених просторах. Дослідження виявило, що комерційний тиск і тиск часу мають найвищий вплив на головну подію. Результати вказують на необхідність макро-рівневих переглядів, таких як поліпшення практики в галузі, зміни в організаційній культурі, перевизначення ролей та

обов'язків, для мінімізації потенційного повторення таких нещасних випадків. Це дослідження вносить значний внесок у відповідну літературу як одне з небагатьох досліджень, що використовують комбінований FTA-ETA як динамічний метод аналізу ризиків. Крім наукового внеску, результати також корисні для експлуатантів безпеки, допомагаючи розробити стратегії зниження ризиків для операцій в обмежених просторах.

Це дослідження представляє значущий внесок у розуміння ризиків, пов'язаних з роботою в обмежених просторах на борту судів, та надає цінну інформацію для покращення безпеки моряків і ефективності мореплавних операцій.

Технічні збої. Несправність обладнання або систем судна може призвести до аварійних ситуацій. Такі збої можуть не тільки затримати рух судна, але й створити загрозу для життя моряків [115].

Так дослідження V. Zampeta та G. Chondrokoukis [226] про ризикові фактори професійних нещасних випадків в секторі морського транспорту має за мету виявлення внутрішніх ризикових факторів, асоційованих з нещасними випадками в секторі морського транспорту, і важливість їх врахування у даних на час інциденту. Автори використовували розгорнуті економетричні моделі, включаючи регресійні моделі, моделювання структурних рівнянь (SEM) та гауссові/змішані марківські графічні моделі (GGMs, MGMs). Дослідження базується на новозібраному датасеті, що охоплює період 2014–2022 років. Результати виявляють важливі фактори, які можуть визначати причини різних нещасних випадків та травм, зазначають працівники. Серед цих факторів - місце роботи, вид діяльності, а також ранг моряків на борту. В той же час дослідження не розглядає зовнішніх факторів, пов'язаних з морськими транспортними нещасними випадками, оскільки ризик від таких факторів (наприклад, погодні умови, збої) обмежений. У майбутніх дослідженнях планується вивчення зовнішніх факторів для визначення ризиків мореплавства.

Це дослідження є важливим внеском у вивчення факторів ризику в секторі морського транспорту, і воно може слугувати основою для розробки стратегій з покращення безпеки та здоров'я моряків на робочому місці.

Дослідження Т. Zaytseva et al. [227] акцентує увагу на важливості застосування імітаційного моделювання в морській промисловості. Імітаційне моделювання є ключовим засобом для дослідження складних систем та оцінки потенційних ризиків. Додаткова увага приділяється застосуванню інформаційних технологій в навігації, де курс для молодших курсантів містить модуль, який вивчає алгоритми та методи рішення професійно-орієнтованих завдань. Застосування імітаційного моделювання в морській освіті важливе для формування ключових компетентностей майбутніх моряків. Сучасний підхід до навчання включає аналіз та оцінку ризиків корабля, який працює в умовах змінних або непередбачуваних зовнішніх впливів. Це дослідження підкреслює необхідність адаптації навчальних програм до потреб професійної діяльності майбутніх навігаторів.

Морська безпека передбачає мінімізацію помилок у всіх аспектах морської системи [151]. Людський фактор відіграє ключову роль, адже приблизно 80% морських аварій в усьому світі відбувається через помилки людей. Останнім часом особлива увага приділяється зменшенню помилок під час обслуговування морських двигунів. Роботи з обслуговування двигунів на борту судна часто є складними: моряки проводять обслуговування в різних морських умовах (наприклад, в екстремальному кліматі, при коливаннях корабля, під впливом шуму та вібрації) і операційних умовах (таких як перевантаження роботою та стрес). Ці умови, у поєднанні з типовими для людини схильностями до помилок, призводять до численних помилок. Існує багато аварій, які сталися через помилки людини під час обслуговування морського двигуна. Найбільш трагічні з них призводять до втрати життів. Окрім цього, виникають і інші наслідки, такі як затримки в морських операціях, що призводить до фінансових збитків. Це дослідження розглядає методи, які зараз доступні для виявлення, реєстрації та управління людськими помилками при обслуговуванні морських двигунів. На основі цього обговорення автори надають огляд підходів до дослідження людських помилок, а також

описують діяльність з обслуговування морських двигунів та особливості роботи в морському середовищі.

Попередні дослідження [152] можуть бути корисними для розробки методів оцінки людських помилок для точнішої оцінки ймовірності людської помилки в морських умовах. Додатково, це дослідження корисне для визначення відносної важливості факторів, які впливають на продуктивність, для обслуговування морських систем. На основі результатів цього дослідження визначено, що навантаженість і стрес, а також коливання корабля (ролик і крен) є критичними факторами, які впливають на роботу моряків під час обслуговування. Ці визначені важливі фактори, що впливають на продуктивність, допоможуть у майбутньому аналізі надійності людини та стратегіях зниження ризику для підвищення безпеки та надійності обслуговування в морській промисловості.

У останні роки існує значний інтерес та зростаючий попит на експлуатацію перевізників СПГ (зрідженого природного газу) в холодних регіонах. В результаті виникає настійна потреба в правилах і стандартах, що вказують чіткі вимоги до суднобудівників для розробки відповідних конструкцій для роботи в холодному кліматі. Паралельно до систем та особливостей, передбачених для безпеки перевізників СПГ, є підготовка та підтримка екіпажу для викликів експлуатації в цих суворих, холодних регіонах [112].

Джерелами загроз можуть бути випадкове потрапляння в холодну воду, обмороження, аномальні денні або нічні інтервали та погодні умови, які впливають на видимість та стан моря. Ця стаття надає уявлення про тло та розробку правил зимової готовності та пояснює деякі ключові особливості, встановлені на існуючих перевізниках СПГ, призначених для холодного клімату. Водночас окреслюються численні фізичні та когнітивні ризики для моряків у умовах екстремального холоду, включаючи їхню особисту безпеку та здатність керувати судном та його системами.

В роботі [112] представлені деякі особливості системи резервування для зменшення ризиків через віддаленість та методи управління виникаючими ризиками. Ці методи включають процедурні адаптації для управління часом

перебування на відкритому повітрі та можливістю експлуатації судна, а також адаптації дизайну для зменшення або усунення загроз людям на борту та способам їхньої роботи.

Піратство. Хоча заходи безпеки постійно удосконалюються, піратство залишається актуальною проблемою в деяких регіонах світу. Страх перед нападами, викраденнями та збройними конфліктами серйозно впливає на психічний стан моряків [68].

Дослідження S. Abila та L. Tang [100] занурюється у жахливі переживання філіппінських моряків, які стали заручниками сомалійських піратів. Під час цих страшних подій моряки зіткнулися з багатогранним травматичним знущанням, яке залишило глибокий слід не лише на їх фізичному здоров'ї, але й глибоко травмувало їх психіку. Їхні труднощі не завершилися після звільнення. Наступ травматичних подій проявився у викликах для психічного здоров'я, насамперед у симптомах, вказуючих на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та депресію. На жаль, дослідження вказує на різкий розрив у системі догляду за цими моряками. Незважаючи на глибокі психологічні наслідки, якими вони стикалися, було помітно відсутній структурований підхід або терапевтичні втручання, спрямовані на вирішення їхнього психологічного травматизму. Такий недогляд вказує на істотний недолік у регулювальному контексті Філіппін щодо професійного здоров'я та безпеки моряків. Дослідження підкреслює нагальну потребу у перегляді політики та створенні всеосяжних механізмів підтримки, адаптованих для моряків, які переживають травматичні події під час своєї морської служби.

Дослідження A. Ziello та колег [228] спрямоване на вивчення психологічних наслідків викрадень серед групи італійських моряків, які були утримувані в полоні від 7 до 10 місяців. Через 5 місяців після звільнення було проаналізовано чотирьох італійських моряків. Після початкового інтерв'ю були проведені структуровані клінічні оцінки за допомогою інструментів Cognitive Behavioural Assessment (CBA 2.0) та Clinician-Administered Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Scale (CAPS-DX). Результати показали, що всі чотири моряка виявили високий рівень тривожності та розлад соціальної адаптації. Більше того, троє із них демонстрували

ознаки тривожності, емоційної нестабільності, а двоє з них мали соматичні розлади, депресію та фобічні проблеми. У трьох із чотирьох аналізованих осіб було діагностовано ПТСР. Це дослідження підкреслює глибокі психопатологічні наслідки, які можуть виникати у жертв після тривалого утримання в полоні піратами. Подібні травматичні переживання можуть мати серйозні наслідки не лише для жертв, але й для їхніх родин. Тому якісний догляд і втручання, спрямовані на розробку підходів до підвищення резиліентності, є пріоритетними. Міжнародне співробітництво між установами, лікарями та організаціями моряків може сприяти оцінці психологічного стану таких працівників і розробці ефективних методів підтримки.

Всі вищезазначені фактори можуть призводити до підвищеного рівня стресу, тривожності та навіть посттравматичних стресових розладів. Психічний тиск, спричинений невизначеністю і ризиками, може впливати на якість виконання роботи, концентрацію та рішення, які приймаються моряками. Відсутність надійної комунікації або обмеженість ресурсів може призводити до відчуття ізоляції та відчуженості серед моряків, що може погіршувати їх психічний стан. Отже, враховуючи численні виклики в мореплавстві, важливо забезпечити морякам не тільки фізичну, але й психологічну підтримку, а також надати їм необхідні навички та засоби для адаптації до таких умов.

Робота Н. Devereux і Е. Wadsworth [125] зосереджена на проблемі невизначеності та ризику, що пов'язані із формами тимчасової та непостійної зайнятості моряків. Основний акцент робиться на тому, як невизначеність робочого графіку та місця роботи може впливати на здоров'я та безпеку моряків. Виявлено, що моряки, які працюють на тимчасових умовах через агентства найму, часто відправляються на роботу без належного часу відпочинку. Це підвищує ризик втоми, що може призвести до нещасних випадків або інших негативних наслідків для здоров'я. Часті зміни місця роботи можуть призвести до незнайомості з обладнанням або процедурами на борту, що є додатковим фактором ризику. Моряки на тимчасових контрактах зіткнулися із підвищеною невизначеністю щодо графіка роботи та місця розташування. Така невизначеність, як вказано в статті,

тісно пов'язана із збільшенням ризиків для їх безпеки та благополуччя. Автори підкреслюють, що багато компаній не демонструють належного рівня зобов'язань перед своєю робочою силою, перекладаючи відповідальність за безпеку моряків на капітанів суден. Дослідження Н. Devereux і Т. Wadsworth [125] акцентує увагу на проблемах, які виникають внаслідок тимчасового або нестабільного характеру зайняття моряків. Така невизначеність підвищує ризики для їх здоров'я та безпеки. Це підкреслює необхідність реформ в сфері зайняття в мореплавстві, зокрема забезпечення стабільності та прозорості умов праці для моряків.

Щодо суб'єктивних та міжперсональних чинників ризику слід зазначити про психосоціальні ризики в житті моряків, зокрема, як ці ризики впливають на їх психічне благополуччя та робочу діяльність на борту судна. Особливо важливо звернути увагу на питання соціальної підтримки, адже відсутність сім'ї та конфлікти між роботою та відпочинком вказують на потребу в сімейному балансі та соціальному благополуччі. Створення комфортних умов для моряків та надання психологічної підтримки може допомогти покращити якість їхнього життя та роботи на борту [5].

В умовах високого ризику та невизначеності, що характерні для морської галузі, належне лідерство в сфері безпеки відіграє життєво важливу роль. Недавнє дослідження N. Nasanspahić і співавторів [141] підкреслює, що відсутність ефективного лідерства може призвести до морських аварій, травм та значних матеріальних збитків. Важливим аспектом якісного лідерства є формування гармонійних відносин між членами екіпажу та задоволення їх професійними потребами, що є необхідною передумовою для ефективної командної роботи.

Дослідники вказують на важливість розробки та впровадження комплексних програм навчання з питань безпеки, які б містили елементи трансформаційного та трансакційного лідерства. Такий підхід допомагає не лише підвищити рівень безпеки на борту, але й сприяє адаптації моряків до змінних умов та невизначеності, іноді характерних для їх професії. Враховуючи це, кожний офіцер на борту має розуміти та володіти набором ключових лідерських навичок, щоб ефективно керувати екіпажем і гарантувати безпеку в умовах ризику.

Дослідження R. Islam і співавторів [152] акцентувало увагу на проблемах, пов'язаних із людськими помилками під час обслуговування морських систем. Вони визначають, що однією з основних причин аварій на морі є помилки людей під час технічного обслуговування. Особливо це стає актуальним у випадках, коли обслуговування проводиться в умовах незручного морського клімату. Така ситуація вимагає від судноплавства підвищення уваги до вивчення людського фактору.

Подібні висновки підтверджуються дослідженням R. Bridges та колег [112], де основний акцент робиться на особливостях роботи суден для транспортування скрапленого природного газу в арктичних умовах. Ці особливості включають ризик під час аварійних ситуацій, проблеми, пов'язані з роботою в низьких температурах, а також психофізіологічні аспекти роботи в таких умовах.

Додаткову увагу до питань здоров'я та безпеки моряків привертає дослідження K. Reinhold і колег [196], яке аналізує вплив "зеленого" судноплавства на здоров'я моряків. Автори підкреслюють, що "зелене" судноплавство повинно включати не лише екологічну чистоту, але й увагу до безпеки та здоров'я моряків.

S.W. Hystad та співавтори [150] акцентують увагу на важливості якості сну, втоми та клімату безпеки в оцінці ризиків серед моряків. Зокрема, вони вказують, що втома, пов'язана із поганим сном, може значно збільшувати ризик аварій.

Зокрема, K. Forsell і колеги [131] досліджують робоче середовище моряків у шведському торговельному флоті, акцентуючи увагу на психосоціальних факторах, таких як домагання, які є поширеними проблемами робочого середовища.

Українські науковці В.П. Гончаренко [22] та І.В. Підпала [65], у своїх дослідженнях свою увагу акцентують на проблематиці розвитку українського торговельного флоту та впливу на психологічне здоров'я та психологічне благополуччя моряків забезпечення прав українських моряків у професійному середовищі.

Іншим важливим аспектом, що вимагає уваги, є взаємодія людського фактору з технічними системами на борту судна. Відомо, що навіть найсучасніші та

найбільш безпечні технічні системи можуть виявитися неефективними або навіть небезпечними, якщо персонал судна не має достатнього рівня підготовки або не розуміє особливостей їхньої роботи.

Таким чином, діяльність моряків завжди асоціювалася з величезними ризиками та викликами, які обумовлені особливостями роботи в умовах відкритого моря, непередбачуваним кліматом, а також високим рівнем фізичного та психологічного навантаження.

Іншим важливим аспектом, що вимагає уваги, є взаємодія людського фактору з технічними системами на борту судна. Відомо, що навіть найсучасніші та найбільш безпечні технічні системи можуть виявитися неефективними або навіть небезпечними, якщо персонал судна не має достатнього рівня підготовки або не розуміє особливостей їхньої роботи.

Відмічено, що "зелене" судноплавство, яке активно просувається як один із напрямків розвитку морської галузі, має не лише позитивний вплив на довкілля, але й ставить перед моряками нові виклики. Екологічні інновації на борту можуть вимагати специфічних навичок та знань, що підкреслює необхідність постійної освіти та підготовки моряків.

Також необхідно враховувати психологічний тиск, під яким опиняються моряки, відправляючись у довгі рейси. Ізоляція, відсутність зв'язку із сім'єю та друзями, а також високі вимоги до професійних навичок можуть призвести до стресу, що, в свою чергу, може впливати на якість їхньої роботи та безпеку на борту.

Враховуючи вищезазначене, слід розуміти, що забезпечення безпеки на борту судна — це комплексне завдання, що вимагає інтегрованого підходу. Необхідно поєднувати технічні, організаційні та психологічні аспекти, щоб забезпечити максимальний рівень захисту для моряків та судна в цілому.

Висновки до першого розділу

Аналіз сучасних наукових джерел дозволив виявити, що копінг-поведінка є важливим механізмом адаптації до стресових ситуацій та ситуацій невизначеності та ризику. Вивчення копінг-стратегій у професійній діяльності, зокрема в умовах невизначеності та ризику, є надзвичайно важливим для психології професійної діяльності. Професіонали, стикаючись із невизначеними або непередбачуваними обставинами, використовують різноманітні стратегії для ефективної адаптації до цих умов. Різні класифікації копінгу, такі як проблемно-орієнтований проти емоційно-орієнтованого копінгу, а також внутрішні проти зовнішніх стратегій, вказують на багатогранність підходів до вирішення професійних викликів.

Особливо важливим є розуміння контексту здоров'я та благополуччя професіоналів на робочому місці з позицій саноцентричного підходу. Саноцентричний підхід, який ставить акцент на поняття здоров'я стає більш популярним та визначається доступністю індивідуальних та середовищних ресурсів і спроможності особистості до розвитку і самовдосконалення та набуває особливої актуальності в контексті професійної діяльності. Ресурси особистості, що сприяють адаптації та подоланню викликів, можуть стати ключовими для забезпечення стійкості та ефективності діяльності моряків у важких умовах.

Професія моряка вимагає особливого підходу до формування й розвитку копінг-поведінки. Основними чинниками, які впливають на цей процес, є індивідуально-психологічні особливості моряка, його досвід, рівень підготовки, а також соціально-економічні умови діяльності. На думку Л.С. Смокової зі співавт. [192], в умовах соціально-економічної нестабільності потрібно використовувати та впроваджувати ефективні засоби діагностики факторів психологічного благополуччя, дослідження яких є важливим завданням. Важливо підкреслити, що не лише індивідуальні, але й зовнішні фактори відіграють велику роль у формуванні здорових стратегій адаптації.

Праця моряка вимагає набору особливих компетенцій і відзначається великою різноманітністю завдань. Основні функції моряка охоплюють навігацію,

обслуговування та ремонт судна, забезпечення безпеки плавання та здоров'я команди. Це включає в себе взаємодію з сучасною навігаційною технікою, комунікацію з прибережними службами та іншими судами, а також здійснення пожежної безпеки і медичних надзвичайних ситуацій на борту.

Типові умови роботи моряка знаходяться під впливом низки факторів, що можуть стати джерелом стресу та потенційної небезпеки. Це включає довгі робочі години, відсутність зв'язку з рідними, дію несприятливих погодних умов та ізольованість від суспільства протягом тривалого часу. Подібні умови можуть призвести до емоційного вигорання, зниження концентрації та використанню нездорових копінг-стратегій серед моряків.

Як ми вже зазначали, мореплавство часто вважається "ризикованою професією", як з точки зору фізичного, так і психічного здоров'я. В розділі систематизовано об'єктивні та суб'єктивні фактори невизначеності та ризику в мореплаванні (просторова депривація, технічні збої, ризик піратства, екстремальні погодні умови, інтерперсональні фактори)

У загальному контексті можна зазначити, що копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику є ключовим елементом їхньої професійної діяльності. Враховуючи специфіку цієї професії, потрібно звертати особливу увагу на розробку програм підготовки та підтримки моряків, щоб допомогти їм ефективно долати виклики та ризику своїй професійній діяльності.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОРЯКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ

2.1. Обґрунтування системної моделі емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості моряка

Для побудови системної моделі дослідження нами було проаналізовано загальні принципи системного підходу (Л. фон Берталанфі, Дж. Ван Гіга, І.В. Данилюк, Н.В. Родіни, І. Сараєвої, А. Цофнаса, А.І. Уйомов, В. Вілсон та ін.), принципи цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього і внутрішнього в системогенезі психічної діяльності та розвитку (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Н.В. Чепелева), підходи до системного дослідження психологічних феноменів (І.Ф. Аршава, О.В. Кузнєцова, Е.Л. Носенко, Н.В. Родіна, О.П. Саннікова), уявлення про стрес, адаптацію (І.В. Ващенко, Н.Є. Завацька, В.М. Заїка, О.М. Кокун, О.П. Саннікова, Л.С. Смокова, Г. Сельє) та життєві кризи (Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна), концепції копіngu, сформульовані в сучасній психології (С.С. Карвер, Р.С. Лазарус, С. Фолкман, М.Ф. Шеєр, С.Е. Гобфолл, А. Бандура, Р. Шварцер, Л.Дж. Еспінволл), уявлення про психологічний професійний відбір та адаптацію до професійної діяльності (Ж.П. Вірна, Е.М. Псядло, М.І. Вігдорчик, Н.В. Піковець), про психологічне здоров'я особистості (Ю.О. Асеєва, О.І. Василевська, І.В., Л.Л. Дворніченко, А.В. Іванова, В.Є. Луньов, О.М. Кокун, І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, Г.І. Малейчук, М.І. Мушкевич, Н.В. Піковець), про психологічне благополуччя особистості (В.І. Гаврилюк, І.В. Громова, І. В. Данилюк, Г.В. Павленко, Л. З. Сердюк, В. В. Турбан, Н.В. Тарасова Н.В.), про невизначеність та ризик (А.В. Курова, Ф. Найт, Г.В. Павленко, О.Р. Ткачишина), про міжособистісні відносини (Є.І. Головаха, Н.В. Паніна, У. Шутц), про несвідомі потяги особистості та проєктивну психодіагностику (Л.Ф. Бурлачук, М.І. Вігдорчик, М. Люшер, Л. Сонді, З. Фрейд).

Системний підхід - напрям методології наукового пізнання, в основі якого лежить розгляд об'єкта як системи: цілісного комплексу взаємопов'язаних

елементів; сукупності взаємодіючих об'єктів; сукупності сутностей та відносин [110]. Виходячи із заявленої проблематики, її актуальності та недостатньої розробленості у психологічній літературі, мета дослідження полягає у створенні концепції емпіричного вивчення копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

Системний підхід у науці набув широкого поширення починаючи з 50-60-х років ХХ ст. У його основі були вкладені різні загальнометодологічні теорії та схеми. У психології принцип системності полягає у підході до вивчення психічних явищ, при якому вони розглядаються як система, яка не зводиться до суми своїх елементів і має структурну організацію. Завдяки структурній організації якості кожного елемента визначаються його місцем у структурі. Основні засади системного підходу [110, 199, 223]:

1. Цілісність, що дозволяє розглядати одночасно систему як єдине ціле й те водночас як підсистему для вищих рівнів.

2. Ієрархічність будови, тобто наявність множини (принаймні двох) елементів, розташованих на основі підпорядкування елементів нижчого рівня елементам вищого рівня. Реалізація цього принципу добре видно з прикладу будь-якої конкретної організації. Як відомо, будь-яка організація є взаємодією двох підсистем: керуючої та керованої. Одна підпорядковується іншій.

3. Структуризація, що дозволяє аналізувати елементи системи та його взаємозв'язку у межах конкретної організаційної структури. Як правило, процес функціонування системи обумовлений не так властивостями її окремих елементів, як властивостями самої структури.

4. Множинність, що дозволяє використовувати безліч кібернетичних, економічних та математичних моделей для опису окремих елементів та системи в цілому.

Один з принципів системності в психології говорить, що це психічні процеси організовані в багаторівневу систему, елементи якої набувають нових якостей, що задаються її цілісністю [80, 91, 92, 110, 223]. Системний аналіз - це виділення складових систему елементів та структурно-функціональних зв'язків,

обґрунтування її рівнів та системотворчих факторів, єдності організації та функцій, стабільності та управління. Принцип системності вимагає аналізувати кожен елемент психіки у зв'язку з її функціонуванням загалом. Психічні явища виникають тільки як результат єдиних, взаємопов'язаних процесів організму, що цілісно працює, має нервову систему і здійснює зовнішню поведінку [93, 103]. Спільними завданнями системних досліджень є аналіз та синтез систем. У процесі аналізу система виділяється із середовища, визначаються її склад, структури, функції, інтегральні характеристики, а також системоутворюючі фактори та взаємозв'язки із середовищем. У процесі синтезу створюється модель реальної системи, підвищується рівень абстрактного опису системи, визначається повнота її складу та структур, базиси опису, закономірності динаміки та поведінки. Системний підхід застосовується до безлічі об'єктів, окремих об'єктів та їх компонентів, а також до властивостей або інтегральних характеристик об'єктів [91, 92, 110].

На думку Н.В. Родіни [80, С.126], «В психологічній науці активно розвивається цілісне сприйняття психологічних феноменів, тому системний підхід стає загально визнаною методологічною платформою, на базі якої здійснюється багато різнопланових досліджень усіляких феноменів, таких як: мовлення у стані емоційної напруги (Е.Л. Носенко), психологічні моделі цілепокладання (Ю.М. Швалб), ціннісні орієнтації (С.С. Бубнова), психічні стани (О.О. Прохоров), емоційна пам'ять (М.А. Кузнецов), професійний розвиток особистості (Д.М. Завалішина) та інші». Отже, що стосується створення системних моделей, то вони можуть бути з використанням як з використанням м'якої методології, так з використанням твердої методології, що є надзвичайно потужною практикою у дослідженнях психіки особистості.

На думку І.В. Данилюка зі співавт., встановлення каузальних зв'язків між змінними за допомогою системного моделювання, є одним з найважливіших завдань у психологічних дослідженнях [23]. Для з'ясування ролі копінг-поведінки в забезпеченні успішної професійної діяльності моряків треба розглянути детермінацію та реалізацію, яку репрезентовано у вигляді каузальної системи. Це пов'язане з тим, що гіпотезою нашого дослідження було положення, що саме

копінг-поведінка моряка визначає особливості реалізації власної професійної діяльності у даного контингенту. Каузальна система побудована таким чином, що являє собою систему причинно-наслідкових зв'язків. Іншими словами, моделювання каузальної системи відображає реконструкцію механізмів, які генерують явище, що спостерігається. Компонентами системного моделювання виступають змінні та причинно-наслідкові зв'язки між ними. Ще один аспект полягає в тому, що дослідники не завжди спостерігають змінні «як такі», скоріше, вони повинні відобразити їхні властивості. Отже, при моделюванні каузальних систем у вигляді причинно-наслідкових діаграм, важливо пов'язати певні властивості належним чином.

Для побудови системної моделі детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику нами були об'єднані окремі підсистеми, що характеризують певні психологічні конструкти. Метою даного дослідження виступає вивчення взаємин між параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем. Аналізувалися наступні підсистеми: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Загальний інтелектуальний розвиток особистості»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка»; Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряків»; Підсистема «Соціально-демографічні показники».

На рисунку 2.1 схематично представлена Модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику, яка наочно зображує системні взаємини між визначеними підсистемами. Виходячи з виділених підсистем і буде проводитися подальший теоретичний та емпіричний аналіз даних.

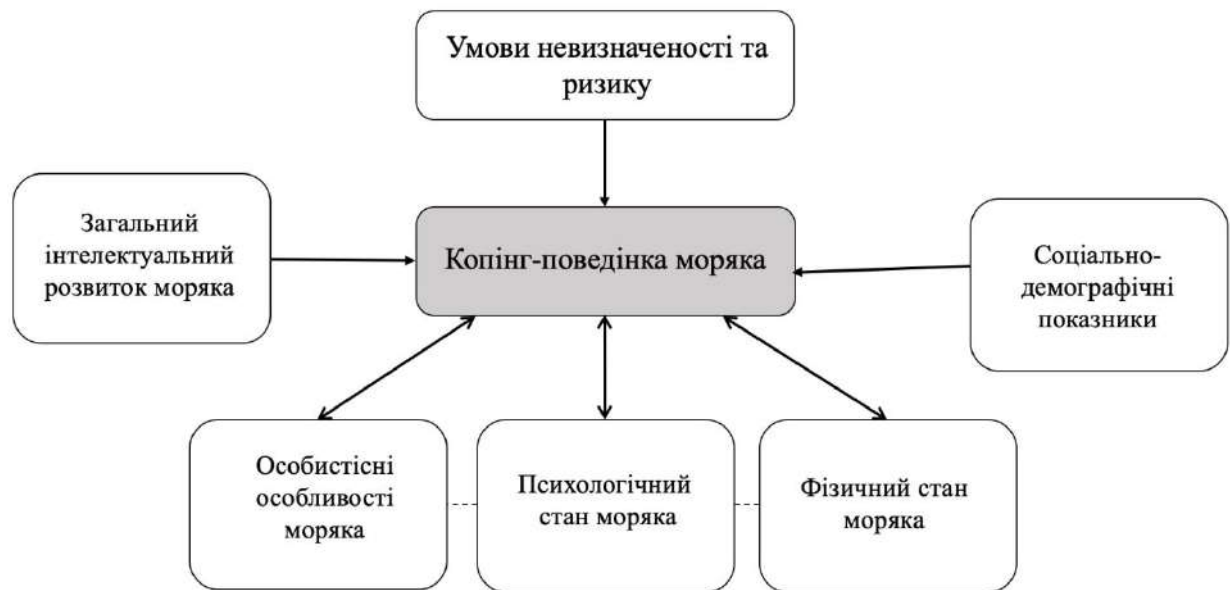


Рис.2.1. Модель детермінації

та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику

Для підсистеми «Копінг-поведінка моряка» було застосовано: Опитувальник способів психологічного подолання» (WOCQ) R. Lazarus та S. Folkman в 1984 році [167]. Належить до тестів для діагностики копінг-поведінки особистості. В 2010 році опитувальник був модифіковано Н.В. Родіною, а саме були розроблені нові версії WOCQ, ключі та тестові норми на основі 7-факторної моделі для вивчення поведінки в екстремальних ситуаціях [73]. Методика спрямована на виявлення копінг-поведінки, тобто механізмів подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності, а саме копінг-стратегій.

Для підсистеми «Умови невизначеності та ризику» було використано: Спеціально створений авторський опитувальник, який включатиме інформацію про основні чинники, які впливають на рівень стресу моряків, який представлено у Додатку А.1.

Для підсистеми «Загальний інтелектуальний розвиток особистості» було використано: Методика КОТ (Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка) [52].

Для підсистеми «Особистісні особливості моряка» було використано : Тест Кеттелла 16 PF (Форма А) [122]. Тест може бути використаний для багатостороннього і поглибленого вивчення особистості людини, його характеру, темпераменту, інтелекту, емоційних, вольових, моральних, комунікативних та інших особливостей, що передбачає його застосування в областях профорієнтації та розстановки кадрів, медичної психодіагностики та наукових досліджень. Належить до тестів для діагностики емоційно-особистісної сфери [121]. Також у цій підсистемі було використано опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO-B) [205]. Для пояснення міжособистісних стосунків та поведінки індивіда, діагностики різних аспектів міжособистісних відносин та вивчення комунікативних особливостей особистості, виходячи із потреб - включення, контролю та афекту.

Для підсистеми «Психологічний стан моряка» було застосовано тест Макса Люшера [175]. Колірна діагностика М. Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, його стресостійкість, активність і комунікативні здібності. Належить до тестів для діагностики адаптивних здібностей. Також було застосовано Тест Л. Сонді Метод портретних виборів (МПВ) [215]. Концепцію Л. Сонді також називають долеаналізом, яка дає відповідь на багато питань, в тому числі пояснює вибір людини в любові, дружбі, професії, на роботі, і вказує на схильність до певних захворювань.

Для підсистеми «Фізичний стан здоров'я моряків» використовувалися наступні дані: Body mass index (BMI); Електрокардіографія (ЕКГ); Health certificate; COVID-19 test and vaccination information та інформація про сон моряка з анкети.

Для підсистеми «Соціально-демографічні показники» було використано: Спеціально створений авторський опитувальник, який включатиме інформацію про вік, стать, місце народження, стаж роботи, рівень освіти, родинний стан, кількість та вік дітей, професійну мобільність, бажання змінити професію, професійні традиції в родині, ставлення до самоосвіти, співвідношення між часом,

що приділяється роботі, сім'ї, сну, фізичній культурі та інші показники, які представлено у Додатку А.

Виходячи з теоретико-методологічного аналізу та обґрунтованих методів психодіагностичного дослідження, розробленої авторської Анкети нами було обґрунтовано та побудовано системну модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику, яка об'єднувала наступні підсистеми, що характеризують певні психологічні конструкти: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Загальний інтелектуальний розвиток особистості»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка»; Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряків»; Підсистема «Соціально-демографічні показники». Метою подальшої роботи ми визначили емпіричну верифікацію цієї системної моделі для дослідження взаємин між визначеними параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем. Для цього нами було впроваджено Авторська анкета та визначені психодіагностичні методики: Метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А), Методика В. Шутца (FIRO-B), Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерлінка (КОТ) та модифікований Н.В. Родіною Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ.

2.2. Організація роботи та характеристика вибірки і психодіагностичного інструментарію дослідження

Дослідження соціально-психологічних чинників впливу на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику проводилося з 2021 року до осені 2022, що підтверджує перебування досліджуваних в умовах невизначеності та ризику через період епідемії COVID-19 та періоду вторгнення російських військ на територію України. У дослідженні прийняли участь моряки торговельного флоту, серед яких 27 капітанів (13,1% вибірки), 33 старших помічників капітана (16%), 33

других помічників капітана (16%), 12 третіх помічників капітана (5,8%), 16 старших механіків (7,7%), 17 других механіків (8,2%), 37 третіх механіків (17,9%), 23 електромеханіків (11,1%) та 8 інших посад (3,8%). Було опрацьовано анкети 206 респондентів, середнім віком 41 рік, усі досліджувані були чоловічої статі.

Для оцінки соціально-психологічних чинників респондентам була запропонована спеціальна авторська анкета, що налічувала майже сто запитань, які являли собою номінальні змінні (чинники).

За результатами проведеного дескриптивного аналізу середній загальний робочий стаж респондентів 14,6 років (від 1 до 42 років), стаж роботи у морі 13,7 років (від 1 року до 40). 163 респондента, або 79 % одружених. 189 респондентів (91% вибірки) народилися у різних типах населених пунктів України (селах, селищах міського типу та містах). 184 респонденти (або 89% вибірки) займаються самоосвітою. Бажаючих змінити професію у вибірці 48 респондентів (23%). У 62% вибірки у родині є моряки.

Серед основних чинників, що впливають на копінг-поведінку моряків та складають умови невизначеності та ризику відносяться наступні: COVID-19, нещасні випадки на борту, гігієна сну моряків (циркадні ритми), алкогольна та наркотична залежність моряків, режим робочого дня моряка, режим відпочинку та відновлення моряків після рейсів (баланс роботи й відпочинку), ментальне здоров'я моряків (настрій, соціальні контакти), смерть близьких, самооцінка, агресія, мультисенсорні перевантаження та чинники впливу зовнішнього середовища у вигляді несприятливих погодніх умов (сильний холод або спека), високочастотне електромагнітне випромінювання, хімічні викиди та інші.

Важливе місце у сучасних дослідженнях копінг-поведінки моряків займають усі аспекти COVID-19. Серед нашої вибірки 133 (64,5%) респондентів перехворіли COVID-19, вакциновані 183 (88,8%) респондентів. Середній бал за копінг-стратегією Вирішення проблеми у тих, хто не хворів COVID-19 ($M = 56,42$; $Sd = 26,51$) нижчий від перехворівших ($M = 57,2$; $Sd = 23,81$). Невакциновані за тією ж копінг-поведінкою мають середньогрупове значення ($M = 58,87$; $Sd = 25,42$) нижчий за вакцинованих ($M = 56,9$; $Sd = 24,72$). За копінг-поведінкою «Втеча у

суб'єктивний світ» невакциновані мають набагато вищий середньогруповий бал ($M = 57,43$; $Sd = 27,32$; $Md = 67$) аніж вакциновані респонденти ($M = 50$; $Sd = 24,02$; $Md = 46$). Медіана у тих хто не хворів ($Md = 50$) вища ніж у тих хто хворів на ковід ($M = 46$), що кореспондує із дослідженнями українських науковців [105, 165, 170]. За копінг-поведінкою «Аналіз проблеми» середньогрупові значення невакцинованих вищі ($M = 65,09$) за вакцинованих ($M = 63,39$). За копінг-поведінкою «Самоконтроль» середньогрупові значення невакцинованих також вищі ($M = 65,61$; $Md = 67$) аніж у вакцинованих ($M = 62,6$; $Md = 61$). За копінг-поведінкою «Очікування на допомогу» у невакцинованих медіана $Md = 63$, тоді як у вакцинованих $Md = 52$. За копінг-стратегією «Ігнорування проблеми» невакциновані мають середній бал $M = 50,32$ та вакциновані $M = 48,22$. За копінг-стратегією «Відмова від вирішення проблеми» невакциновані отримали середньогрупове значення $M = 48,7$ та вакциновані $M = 46,69$.

Було проаналізовано наступні підсистеми: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Загальний інтелектуальний розвиток особистості»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка» та Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряка».

Для кожної з них запропоновано відповідні психодіагностичні методики, а саме авторського опитувальника, Тест Л. Сонді, Тест М. Люшера, Тест Р.Б. Кеттелла 16 PF (Форма А), Методика В. Шутца (FIRO-B), Методика КОТ (Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка) та Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ (в модифікації Н.В.Родіні).

Методика WOCQ (у модифікації Н.В. Родіної) використовувалась для дослідження підсистеми «Копінг-поведінка моряка» з метою виявлення копінг-стратегій особистості моряка. Методика призначена для піддослідних від 14 до 60 років. Вивчення валідності проводилося на двох вибірках: 320 абітурієнтів у період складання вступних іспитів та 320 пожежників – працівників МНС України [74].

Тест Р.Б. Кеттелла 16 PF (Форма А) використовувалася для дослідження показників підсистеми «Особистісні особливості моряка». Тест може бути

використаний для багатостороннього і поглибленого вивчення особистості людини, його характеру, темпераменту, інтелекту, емоційних, вольових, моральних, комунікативних та інших особливостей, що передбачає його застосування в областях профорієнтації та розстановки кадрів, медичної психодіагностики, сімейного консультування, педагогіки, наукових досліджень і т.і. [121]. Тест вперше був опублікований в 1949 Інститутом з перевірки здібностей особистості (JPAT). Після першої публікації тест пройшов складний шлях. У 1956-1957 роках. вийшло друге видання, доповнене новими розробками. У 1961-1962 рр. - Третє, яке можна було використовувати як самостійне керівництво до тесту. 16-ти факторний особистісний опитувальник Р.Б Кеттелла був створений для діагностики дорослих у різних ситуаціях, і на відміну від багатьох особистісних опитувальників, призначений, в першу чергу, для оцінювання здорової особистості. Він дозволяє докладно описати особистісну структуру, виявити внутрішньоособистісні проблеми, знайти компенсаторні механізми підтримки психічного здоров'я [121]. Опитувальник призначений для виміру 16 факторів особистості - особистісних рис, властивостей, що відображають відносно стійкі способи взаємодії людини з навколишнім світом та самим собою. Виявляються емоційні, комунікативні, інтелектуальні властивості, і навіть властивості саморегуляції, узагальнюючі інформацію про себе (Форма А). Опитувальник призначений для піддослідних від 16 до 60 років. У 2007 році було проведено перевірку психометричних властивостей тесту на вибірці із 463 респондентів. У цю вибірку входили як особи, що самотестуються, так і кандидати на різні посади однієї з великих комерційних організацій (вбірка також зрівняна за статевим складом). Була проведена корекція ключів та перерахунок тестових норм.

Для дослідження показників підсистеми «Загальний інтелектуальний розвиток особистості» було використано Методику КОТ, який призначений для діагностики загального рівня інтелектуальних здібностей [52]. Тест модифікований В. Н. Бузіним наприкінці 1980-х років і є адаптацією «Кадрового тесту Вандерліка» (Wonderlic Personnel Test) – модифікації «Самовикористовуваних тестів розумових здібностей Отіса» (Otis Self-Administering Tests of Mental Ability), що добре себе

zareкомендувала у західних країнах для відбору персоналу, зокрема кваліфікованих і керівних кадрів. КОТ є адаптацією тесту Вандерліка. Методика КОТ відноситься до категорії тестів розумових здібностей (IQ), що свідчать про загальний рівень інтелектуального розвитку індивіда. У тестах визначення IQ індивіду пред'являється серія завдань, підібраних в такий спосіб, щоб було забезпечено адекватна вибірка всіх найважливіших інтелектуальних функцій проникнення "критичні точки інтелекту".

Результат тесту - "інтегральний показник" - є комплексним багатопараметричним показником загальних здібностей людини. Тест передбачає діагностику наступних аспектів інтелекту: здатність узагальнення та аналізу матеріалу; гнучкість мислення; інертність мислення, переключення; емоційні компоненти мислення, відволікання; швидкість та точність сприйняття; розподіл та концентрація уваги; вживання мови, грамотність; вибір оптимальної стратегії; орієнтування; просторова уява. Тест КОТ також дозволяє отримати розгорнуту характеристику сформованості пізнавальної адаптації суб'єкта у світі загалом.

Недолік тесту – відсутність повноцінної психометричної перевірки на репрезентативних вибірках, унаслідок чого не доступні достовірні нормативні дані для різного віку і немає можливості зіставити результати з іншими методиками визначення IQ (Айзенка, Векслер та ін). Методика КОТ використовується при попередньому відборі та розподілі кадрів у промисловості, армії, системі освіти, профорієнтаційній роботі, психодіагностиці навчання та ділових якостей особистості. Призначений для піддослідних від 16 до 60 років.

Для підсистеми «Умови невизначеності та ризику» застосовано спеціально створений авторський опитувальник, який включатиме інформацію про вік, стать, місце народження, стаж роботи, рівень освіти, родинний стан, кількість та вік дітей, професійну мобільність, бажання змінити професію, професійні традиції в родині, ставлення до самоосвіти, співвідношення між часом, що приділяється роботі, сім'ї, сну, фізичній культурі та основні чинники які впливають на рівень стресу моряків (Додаток А.1).

Для підсистеми «Психологічний стан моряка» була використана методика колірних виборів М. Люшера [175]. Перша редакція тесту, що принесла швейцарському психологу Максу Люшеру світову популярність, опублікована у 1948 році, а повноцінне керівництво випущено у 1970-му. В оригіналі тест представлений у двох варіантах: повному («клінічний колірний тест Люшера»), за допомогою семи колірних таблиць, та короткому восьмиколірному («швидкий тест Люшера»). Перший досить громіздкий і застосовується в основному в тих випадках, коли колірний тест є єдиним інструментом психодіагностичного дослідження. Лаконічність та зручність застосування восьмиколірного ряду є великою перевагою скороченого варіанту. Тест Макса Люшера дозволяє тлумачити отримані результати не тільки як актуальний стан особистості, а й з позицій особистісного підходу, заснованого на теорії провідних тенденцій. Тест М. Люшера призначений для вивчення актуального стану індивіда, ступеня його адаптованості, стилю міжособистісного поведінки, і навіть виявлення неусвідомлюваних, глибинних проблем особистості, базисних потреб, типу реагування на стрес. Колірна діагностика М. Люшера дозволяє вимірювати психофізіологічний стан людини, його стресостійкість, активність і комунікативні здібності. Колірний тест М. Люшера – це один із найпопулярніших психологічних тестів, що використовуються для діагностики внутрішнього стану людини. Незважаючи на надзвичайну легкість та швидкість проходження, він є «глибинним» інструментом, створеним для психіатрів, психологів та лікарів. Тест М. Люшера з високим ступенем достовірності діагностує психофізіологічний стан, стресостійкість, активність та комунікативні здібності, та може допомогти у визначенні наявності та причини психологічного стресу [9]. Призначений для піддослідних від 16 до 60 років.

Додатково нами був застосований Тест Л. Сонди, який розроблявся у теоретичній авторській концепції долеаналізу [215]. Він дає відповідь на багато питань, в тому числі пояснює вибір людини в любові, дружбі, професії, на роботі, і вказує на схильність до певних захворювань. Метод портретних виборів це проєктивний особистісний тест, розроблений психоаналітиком та психологом

Леопольдом Сонді (Зонді) у середині ХХ століття, а саме у 1947 році. Основними положеннями є те, що типологічно різні особистісні структури можуть бути представлені поєднаннями 8-ми основних потягів. Кожне з них залежно від формалізованих показників виявляє за допомогою тесту Л. Сонді ту чи іншу патологію або проблему особи, що обстежується. В обґрунтуванні свого тесту, Леопольд Сонді висловлює припущення, що найбільш виражену силу та психодіагностичне значення мають портрети, які відповідають найбільш значущим потребам індивіда та відповідають його генетично обумовленим та динамічно актуальним схильностям. Свої припущення Леопольд Сонді аргументує проведеними експериментальними дослідженнями тесту та клінічними спостереженнями.

Стимульний матеріал складається з 48 стандартних карток з портретами людей із психічними розладами (гомосексуалізм, садизм, епілепсія, істерія, кататонічна форма шизофренії, параноїдна шизофренія, депресія, манія). Картки-портрети поділені на шість серій по вісім штук (по одному портрету від кожної категорії хворих). Обстежуваному пропонується у всіх серіях портретів вибрати по два із тих, що сподобалися та не сподобалися. Методика портретних виборів Л. Сонді може використовуватись: у клінічній практиці, психологічному консультуванні та психотерапії - для уточнення змісту проблем та можливостей клієнтів, виявлення рівня стресу та емоційних розладів, оцінки ефективності психологічної та фармакологічної корекції, судово-психологічної експертизи, в управлінні персоналом та професійному консультуванні - для профорієнтації та профвідбору, оцінки професійного потенціалу співробітників, прогнозування їхньої поведінки в різних ситуаціях та ефективності вирішення різних завдань, вибору способів мотивування. Валідність тесту була перевірена в експерименті на репрезентативних групах норми (765 особи) та на контингенті хворих з прикордонними психічними розладами (282 особи). У результаті подальшого використання цієї методики чисельність обох вибірок багаторазово збільшилася. Головна мета, яку переслідував автор модифікованого методу портретних виборів (МПВ), - вивчення концептуальної основи методики та її феноменологічної

сумісності з індивідуально-типологічним підходом, що лежить в основі теорії провідних тенденцій. Крім того, модифікація методу дозволила використати категориально-понятійний арсенал сучасного психолога та уточнити феноменологічну структуру методики в контексті згаданої вище типології індивідуально-особистісних властивостей.

Додатково нами було використано Опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца [205]. Теорія міжособистісних відносин розроблялася Вільямом Шутцем у період із 1955 по 1966 роки. Теорія міжособистісних відносин і психологічної сумісності є сукупністю положень, за допомогою яких можливо пояснити міжособистісну поведінку індивідів. Основними положеннями є те, що кожен індивід має характерний спосіб соціальної орієнтації по відношенню до інших людей і саме ця орієнтація визначає його міжособистісну поведінку. Згідно думки W. Schutz [205], та його теорії, яку він назвав «Фундаментальна орієнтація міжособистісних відносин», є три основні потреби у міжособистісних стосунках – це Включення, Контроль та Афект. Ці потреби розвиваються у дитинстві у взаємодії із дорослими та батьками. Якщо ці три потреби були у дитини не задоволені, то індивід відчуває себе недостойним поваги або некомпетентним. Науковець розглядав міжособистісну взаємодію як «міжособистісний потойбічний світ», групові процеси, які переважно є невидимими та невизнаними, як протилежність «змістовним» питанням, які впливають на динаміку та якість групових зустрічей. Основною думкою автора методики є те, що кожен індивід має характерний спосіб соціальної орієнтації по відношенню до інших людей, і ця орієнтація визначає його міжособистісну поведінку. Характерні способи поведінки двох чи більше індивідів у міжособистісній взаємодії можуть бути сумісними, чи ні. В. Шутц визначає міжособистісно-сумісність як такі відносини між двома або більше індивідами, при яких досягається той чи інший ступінь взаємного задоволення міжособистісних потреб.

У дослідженнях L. Ryan [202], який використовував цей опитувальник у клінічній практиці, було підтверджено, що для подолання негативних почуттів у ситуаціях невизначеності та ризику людина використовувала при міжособистісній

взаємодії захисні механізми. У наступний час цю методику активно використовують у тимбілдіngu, з метою формування й розвитку навичок командної роботи (team skills), формування командного духу (в англomовній літературі — team spirit), формування команд. Методика складається з 54 запитань та поки що не адаптована на українську мову. За результатами її проведення, обробки та інтерпретації ми можемо виявляти різні типи поведінки. Опитувальник призначений для діагностики різних аспектів міжособистісних відносин та вивчення комунікативних особливостей особистості.

Висновок до другого розділу

Визначено методологічні принципи вивчення копінг-поведінки як системних чинників діяльності моряків, обґрунтовано системну модель їх детермінації та реалізації та сформувано психодіагностичний інструментарій для емпіричної верифікації моделі. Системна модель емпіричного дослідження копінг-поведінки особистості моряка в умовах невизначеності та ризику визначено як модель детермінації та реалізації копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику, яка об'єднала наступні підсистеми: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Загальний інтелектуальний розвиток особистості»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка»; Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряків»; Підсистема «Соціально- демографічні показники». Для емпіричної верифікації моделі нами було розроблено Авторську анкету та визначені психодіагностичні методики: Метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А), Методика В.Шутца (FIRO-B), Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка (КОТ) та модифікований Н.В. Родіною Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ.

Дослідження соціально-психологічних чинників впливу на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності було проведено у період з 2021 року до осені 2022

у період епідемії COVID-19 та періоду вторгнення російських військ на територію України. У проведеному нами дослідженні прийняли участь 206 моряків торговельного флоту, серед яких 27 капітанів (13,1% вибірки), 33 старших помічників капітана (16%), 33 других помічників капітана (16%), 12 третіх помічників капітана (5,8%), 16 старших механіків (7,7%), 17 других механіків (8,2%), 37 третіх механіків (17,9%), 23 електромеханіків (11,1%) та 8 інших посад (3,8%). Усі досліджувані були чоловічої статі, середнім віком у 41 рік. Серед досліджуваних 133 (64,5%) респондентів перехворіли COVID-19, вакциновані 183 (88,8%).

Виявлено, що у досліджуваних, які перехворіли на COVID-19 та вакциновані найбільш вираженою була копінг-стратегія Вирішення проблеми. У невакцинованих найбільш вираженою були копінг-стратегії Самоконтроль, Втеча у суб'єктивний світ, Аналіз проблеми.

За результатами проведеного дескриптивного аналізу у досліджуваного контингенту середній загальний робочий стаж респондентів 14,6 років, стаж роботи у морі 13,7 років. Визначено, що 79 % досліджуваних були одружені, 91% народилися у різних населених пунктах в Україні, 89% досліджуваних продовжують займатися самоосвітою, а бажаючих змінити професію у досліджуваних 23%. Визначено, що у 62% досліджуваних у родині є моряки, що говорить про те, що професія моряка передбачає наступність, особливо в Одеському регіоні.

Доведено, що серед основних чинників, що впливають на копінг-поведінку моряків та складають умови невизначеності та ризику були наступні: COVID-19, нещасні випадки на борту, гігієна сну моряків (циркадні ритми), алкогольна та наркотична залежність моряків, режим робочого дня моряка, режим відпочинку та відновлення моряків після рейсів (баланс роботи й відпочинку), ментальне здоров'я моряків (настрій, соціальні контакти), смерть близьких, самооцінка, агресія, мультисенсорні перевантаження та чинники впливу зовнішнього середовища у вигляді несприятливих погодніх умов (сильний холод або спека), високочастотне електромагнітне випромінювання, хімічні викиди та інші.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ МОРЯКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА РИЗИКУ

3.1. Аналіз впливу соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику

Перший підрозділ емпіричної частини дослідження копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику присвячено аналізу результатів впливу соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків. У дослідженні прийняли участь 206 моряків торговельного флоту (середній вік - 41 рік, віковий діапазон 21-67 років). Серед них - 27 капітанів (13,1% вибірки), 33 старших помічників капітана (16%), 33 других помічників капітана (16%), 12 третіх помічників капітана (5,8%), 16 старших механіків (7,7%), 17 других механіків (8,2%), 37 третіх механіків (17,9%), 23 електромеханіків (11,1%) та 8 інших посад (3,8%). Середній робочий стаж респондентів 14,6 років (від 1 до 42 років), стаж роботи у морі 13,7 років (від 1 року до 40). 163 респонденти, або 79 % вибірки одружені. 189 респондентів (91% вибірки) народилися у різних типах населених пунктів України (селах, селищах міського типу та містах). 184 респонденти (або 89% вибірки) займаються самоосвітою. Бажаючих змінити професію у вибірці 48 респондентів (23%). У 62% вибірки у родині є моряки.

Відомо, що професія моряка належить до таких категорій, які працюють у складних умовах, що часто пов'язані із ризиком, невизначеністю та іншим. Враховуючи це, моряки вимушені зберігати високу продуктивність праці, витривалість, стресостійкість та адаптивність.

Під час збору соціально-демографічних параметрів досліджуваної нами вибірки, було зібрано великий масив даних, які включали усі сучасні актуальні види ризиків та умов, які створюють стрес для моряків. Умовно усі ці номінальні змінні можна групувати на три типи. До першої групи можна вінести чинники впливу зовнішнього природного середовища (несприятливі погодні умови, сильний холод або спека, високочастотне електромагнітне випромінювання, зміна

часових поясів). До групи внутрішніх чинників, або складових ментального здоров'я моряка можна віднести: циркадні ритми, режим дня та гігієна сну, баланс роботи та відпочинку, мультисенсорні перенавантаження, настрої, самооцінку, агресію, алкогольні та інші види залежностей моряків). До третьої групи можна включити зовнішні соціальні чинники (соціальні контакти, умови роботи, харчування, ризик нещасних випадків на борту, смерть близьких, фінансові труднощі, епідемія COVID-19 та інші). Далі усі групи чинників, що наведені у Таблиці 3.1 аналізуватимуться детально із позиції їх впливу на копінг-поведінку моряків.

Таблиця 3.1

«Фактори впливу на копінг-поведінку моряків»

| Зовнішні природні чинники | Внутрішні (ментальні) чинники | Зовнішні соціальні чинники |
|--|--|-------------------------------------|
| - високочастотне електромагнітне випромінювання; | - циркадні ритми; | - соціальні контакти; |
| - гідродинамічні шоки; | - режим дня та гігієна сну; | - умови роботи; |
| - хімічні викиди та токсичні гази; | - баланс роботи та відпочинку; | - харчування; |
| - дощова та вітряна погода або холод та спека; | - мультисенсорні перенавантаження; | - ризик нещасних випадків на борту; |
| - сильне хитання корабля; | - настрої; | - смерть близьких; |
| - зміна часових поясів; | - самооцінка; | - фінансові труднощі; |
| | - агресія; | - епідемія COVID-19; |
| | - алкогольні та інші види залежностей моряків; | - війна в Україні. |

Враховуючи усе вищезазначене, копінг-поведінка моряків має досліджуватися із урахуванням усіх особливостей їх перебування в умовах невизначеності та ризику. У Таблиці 3.2 наведені середньогрупові значення по усій вибірці за копінг-стратегіями.

Таблиця 3.2

«Середньогрупові значення за копінг-поведінкою моряків»

| Копінг-поведінка | Середнє значення (М) |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Вирішення проблеми | 57 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 51 |
| Аналіз проблеми | 64 |
| Самоконтроль | 63 |
| Очікування на допомогу | 54 |
| Ігнорування проблеми | 48 |
| Відмова від вирішення проблеми | 47 |

Було отримано наступні середні показники за шкалами: «Вирішення проблеми» М = 57, «Занурення у суб'єктивний світ» М = 51, «Аналіз проблеми» М = 64, «Самоконтроль» М = 63, «Очікування на допомогу» М = 54, «Ігнорування проблеми» М = 48, «Відмова від вирішення проблеми» М = 47. Слід відмітити, що найвищі значення за копінг-поведінкою отримано за шкалами: «Аналіз проблеми», «Самоконтроль» та «Вирішення проблеми», що свідчить про домінуючі групові тенденції у підходах до вирішення ситуацій на борту в умовах невизначеності та ризику.

Продовжуючи більш детальний аналіз факторів впливу, слід розпочати із зовнішніх природніх чинників впливу (високочастотне електромагнітне випромінювання, гідродинамічні шоки, хімічні викиди, токсичні гази, дощова та вітряна погода, холод та спека) на копінг-поведінку моряка в умовах невизначеності та ризику. Згідно із отриманими нами даними, було оцінено усі попередньо перераховані чинники і найвищі показники були отримані за

наступними з них, які далі будуть аналізуватися глибше: 73% вибірки відзначили, що переживають вищий за середній рівень стресу через високий рівень шуму та вібрації на борту. 60% вибірки переживають високий стрес через сильне хитання корабля. На 72% вибірки негативно впливає зміна часових поясів та підвищує їх рівень стресу вище середнього. 50% вибірки відчувають сильний стрес через електромагнітне випромінювання та несприятливі погодні умови зовнішнього середовища. 33% вибірки розцінюють вирогідність нещасного випадку на борту як середню, а 36% вибірки відчувають низький рівень вирогідності зіткнення із піратами. Далі кожен із перелічених пунктів буде проаналізовано детально відносно копінг-поведінки.

Таблиця 3.3

**«Копінг-поведінка вирішення проблеми в залежності від
рівня шуму та вібрації на борту»**

| Вирішення проблеми | Середні значення відносно рівня шуму | Кількість респондентів |
|-----------------------------------|---|-----------------------------------|
| Низький рівень стресу | 58.56 | 18 |
| Рівень стресу нижче середнього | 58.92 | 37 |
| Середній рівень стресу | 58.08 | 60 |
| Рівень стресу вище середнього | 59.08 | 36 |
| Високий рівень стресу | 53.11 | 55 |

У Таблиці 3.3 подано середні значення відповідей за шкалою копінг-поведінки «Вирішення проблеми» в залежності від рівня стресу моряків, спричиненого дією сильного шуму та вібрації на борту. Категоріальна змінна «Рівень шуму та вібрації на борту», використана в анкеті, мала градацію відповідей від 1 до 5, де відповідно 1 – низький рівень стресу, 2 – нижче середнього рівень стресу, 3 – середній рівень стресу, 4 – вище середнього рівень стресу, 5 – високий

рівень стресу. При поділі вибірки на п'ять груп, відносно рівня стресу, було отримано наступні значення за шкалою копінг-поведінки «Вирішення проблеми», що представлені у Таблиці 3.3.

Із Таблиці 3.3 видно, що найвищий показник середньогрупових значень за шкалою «Вирішення проблеми» отримала ($M = 59.08$) підвибірка, що переживає рівень стресу вище середнього, тоді як, слід відмітити, що ті респонденти, які відзначили високий рівень стресу, набрали по цій шкалі найменше середньогрупове значення $M = 53.11$. Візуалізація цього спостереження представлена на Рисунку 3.1. З цього може слідувати те, що здатність до вирішення проблеми при високому рівні стресу знижується, тоді як помірні стресові навантаження у нашій вибірці, навпаки стимулюють моряків до активації і вирішення проблем – коли стрес від високого рівня шуму та вібрації на борту занадто високий, блокується здатність конструктивного його подолання.

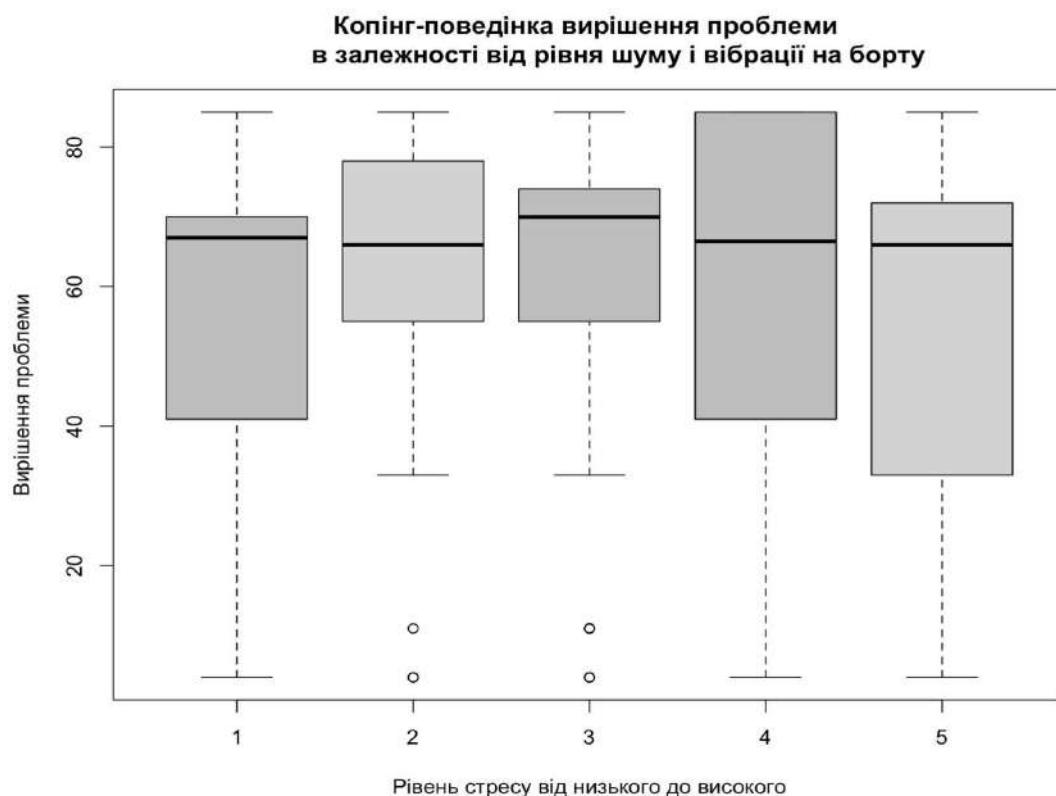


Рис. 3.1. Копінг-поведінка вирішення проблеми у моряків в залежності від рівня шуму та вібрації на борту

Таблиця 3.4

**«Здорові механізми копінг-поведінки моряків в залежності від
рівня стресу через шум та вібрацію на борту»**

| Копінг-поведінка (здорова) | Рівень стресу | | | | |
|---------------------------------------|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 58.56 | 58.92 | 58.08 | 59.08 | 53.11 |
| Аналіз проблеми | 63.33 | 66.86 | 64.22 | 63.92 | 60.55 |
| Самоконтроль | 55.94 | 65.16 | 66.58 | 62.72 | 59.87 |

У Таблиці 3.4 та Таблиці 3.5 наведені значення за шкалами копінг-поведінки для порівняння між здоровими та нездоровими механізмами копінг-поведінки.

Таблиця 3.5

**«Нездорові механізми копінг-поведінки моряків в залежності від
рівня стресу через шум та вібрацію на борту»**

| Копінг-поведінка (нездорова) | Рівень стресу | | | | |
|---|----------------------|----------|----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 51.78 | 52 | 53.9 | 49.78 | 47.15 |
| Очікування на допомогу | 52.33 | 52.73 | 54.83 | 54.42 | 53.49 |
| Ігнорування проблеми | 50 | 50.49 | 48.98 | 50.06 | 44.98 |
| Відмова від вирішення проблеми | 43.83 | 48.22 | 48.88 | 46.03 | 45.49 |

Варто відмітити наявність високих значень у першому випадку та низьких у другому. Це може свідчити про домінування здорових механізмів копінг-поведінки

в умовах невизначеності та ризику у нашій вибірці. За шкалою «Аналіз проблеми» були отримані найвищі середньогрупові значення – усі показники підгруп за рівнем стресу там вищі за 60.

У Таблиці 3.5 подані середньогрупові значення нездорових механізмів копінг-поведінки моряків, в залежності від рівня шуму та вібрації на борту. Варто відмітити, що найвищі значення були отримані за шкалою «Очікування на допомогу», в усіх групах за рівнем стресу там показники вищі 50. Тоді як найнижчі у шкалі «Відмова від вирішення проблеми».

Таким же чином, як вищеописано, було проаналізовано усі решта фактори зовнішнього негативного впливу на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику, а саме: сильне хитання корабля, зміна часових поясів, електромагнітне випромінювання та несприятливі погодні умови. Далі вони будуть проаналізовані більш детально.

У Таблиці 3.6 представлені середньогрупові значення копінг-поведінки відносно рівня стресу, спричиненого сильним хитанням корабля.

З'ясовано, що при сильному хитанні корабля – домінуюча здорова копінг-поведінка – самоконтроль, тоді як при вібрації та шумі на борту – аналіз проблеми. А домінуючі нездорові – при вібраціях та шумі на борту – очікування на допомогу, а при качці також очікування на допомогу.

Варто також звернути увагу на специфіку градації рівнів стресу, запропоновану та розроблену перед початком збору бази даних. Її специфіка на нашій вибірці проявляється наступним чином – сильно диференціюються оцінки рівнів стресу між 4 (рівень стресу вище середнього) та 5 (високий рівень стресу). На рівні динаміки надання відповідей респондентами спостерігається найбільші розбіжності: або найменші значення за «4» та найбільші за «5» та навпаки. Це може означати неточно відкалібровану градацію відповідей для нашої вибірки та акцент, на який варто звернути увагу при подальшому аналізі для виходу на більш глибокі взаємозв'язки.

Таблиця 3.6

**«Копінг-поведінка моряків в залежності від хитання корабля
за рівнями сили стресу»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 56.47 | 52.9 | 59.14 | 57.44 | 51.06 |
| Аналіз проблеми | 65.19 | 61.35 | 64.68 | 57.83 | 61.44 |
| Самоконтроль | 67.33 | 63.25 | 60.88 | 65.56 | 61.67 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 54.19 | 42.55 | 51.77 | 49.22 | 48.28 |
| Очікування на допомогу | 54.65 | 54.95 | 52.8 | 60.33 | 49.94 |
| Ігнорування проблеми | 50.81 | 43.55 | 48.35 | 47.39 | 50.06 |
| Відмова від вирішення проблеми | 50 | 45.1 | 45.5 | 49.17 | 47.78 |

Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику на нашій вибірці досліджувалася також відносно зміни часових поясів. Середньогрупові значення за цими параметрами наведені у Таблиці 3.7.

З Таблиці 3.7 видно, що найвищі показники у цій сфері у копінг-поведінки аналізу проблеми. Варто звернути увагу, що аналіз проблеми на невисоких рівнях стресу нижчий ніж аналіз проблеми, при високому рівні стресу, що свідчить про наявність певної межі у респондентів, перевищуючи яку, здатність до здорової копінг-поведінки при сильному стресі знижується. Проте у здатності до самоконтролю така тенденція не спостерігається – він виявляє рівномірну тенденцію без залежності від рівня стресу. Вирішення проблеми найкраще працює, як копінг-поведінка на рівні стресу нижче середнього.

Таблиця 3.7

«Копінг-поведінка моряків в залежності від зміни часових поясів»

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 55.33 | 60.68 | 58.94 | 56.61 | 51.5 |
| Аналіз проблеми | 62.5 | 68.96 | 64.36 | 63.19 | 58.62 |
| Самоконтроль | 63.93 | 62.32 | 62.55 | 63 | 63.47 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 54.07 | 47.36 | 53.06 | 51.65 | 43.72 |
| Очікування на допомогу | 56.4 | 49.76 | 54.11 | 52.45 | 55 |
| Ігнорування проблеми | 51.6 | 50.12 | 48.24 | 49.81 | 43.53 |
| Відмова від вирішення проблеми | 48.1 | 45.4 | 47.66 | 44.9 | 46.91 |

Занурення у суб'єктивний світ найбільше спрацьовує не доходячи до рівня високого стресу, а перетинаючи межу різко зменшується на (із 51 до 43). В такому випадку можна припустити, що занурення у суб'єктивний світ можливе до певної міри переживань зміни часових поясів, доки це не стає нестерпим, можна не звертати увагу на це і зосереджуватися на власних переживаннях. Проте, коли тиск зовнішніх обставин посилюється – стає неможливим знаходитися у власному внутрішньому просторі. Так само і з ігноруванням проблеми – чим вищий рівень стресу – тим менше середньогрупове значення за цією копінг-поведінкою. Відмова від вирішення та очікування на допомогу стабільно невиразні стратегії у даному випадку дії зовнішніх обставин, те, що відмова від вирішення виразно низька – може свідчити про те, що респонденти знаходять більш дієвим інші вищеописані способи подолання у цій ситуації.

Із Таблиці 3.8 видно, що копінг-поведінка моряків на стрес при дії електромагнітного випромінювання у сфері вирішення проблеми найкраще спрацьовує до середнього рівня стресу, проте чим стрес вищий – тим більше понижуються значення показників (із 62 до 49). Аналіз проблеми спрацьовує трохи краще і утримується до крайньої границі перед високим рівнем стресу, і на високому рівні також понижується, що дає змогу припустити, що аналіз проблеми, як мисленнєва операція, а не дія (як власне вирішення) може ще працювати до перетину найвищої позначки стресу.

Таблиця 3.8

**«Копінг-поведінка моряків та дія електромагнітного
випромінювання»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 55.32 | 62.47 | 57.85 | 56.36 | 49.35 |
| Аналіз проблеми | 65.48 | 65.4 | 62.55 | 68.18 | 58.69 |
| Самоконтроль | 65.36 | 64.47 | 62.16 | 53.36 | 62.77 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 56.27 | 54.3 | 49.38 | 41.27 | 44.65 |
| Очікування на допомогу | 52 | 55.12 | 54.54 | 51 | 53.58 |
| Ігнорування проблеми | 51.55 | 50.35 | 47.12 | 48.55 | 44.31 |
| Відмова від вирішення проблеми | 48.25 | 47.23 | 46.71 | 43 | 46.46 |

Самоконтроль залишається більш-менш стабільним на всіх рівнях стресу. Переходячи до розгляду нездорової копінг-поведінки моряків з приводу дії

високочастотного електромагнітного випромінювання, слід відмітити, що занурення у суб'єктивний світ також спрацьовує тільки до найвищого рівня стресу, різко зменшуючись при дії високого стресу. Так само із відмовою від вирішення проблеми. Проте стабільною на всіх рівнях стресу залишається копінг-поведінка очікування на допомогу.

Із Таблиці 3.9 видно, що копінг-поведінка моряків в несприятливих погодніх умовах спрацьовує краще за попередній випадок. Здатність до вирішення проблеми при високому рівні стресу незначно знижується, утримуючись найвищою на середньому рівні стресу. Аналіз проблеми найефективніше працює також на середньому рівні стресу, хоча і при високому рівні все одно не знижується менше 60.

Таблиця 3.9

«Копінг-поведінка моряків та несприятливі погодні умови»

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 54.57 | 62.08 | 55.11 | 56.12 | 54.03 |
| Аналіз проблеми | 62.67 | 67.24 | 61.84 | 63.19 | 60.56 |
| Самоконтроль | 63.03 | 60.44 | 63.31 | 67.38 | 63.47 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 47.3 | 48.73 | 53.65 | 58.04 | 47.69 |
| Очікування на допомогу | 55.8 | 53.81 | 54.24 | 49.27 | 54.88 |
| Ігнорування проблеми | 48.23 | 47.06 | 49.09 | 53.15 | 46.53 |
| Відмова від вирішення проблеми | 44.67 | 46.19 | 46.36 | 49.62 | 49.22 |

Стабільним виявляється у цьому випадку самоконтроль, адже тримається незалежно від рівня стресу більше 60 і навіть в умовах вище середнього рівня стресу набирає найвище значення (67). Занурення у суб'єктивний світ не спрацьовує при високому рівні стресу і різко знижується із 58 до 47. Очікування на допомогу залишається також стабільним, тоді як ігнорування проблеми та відмова від її вирішення при несприятливих погодніх умовах виявляються очевидно неефективними.

Досліджуючи внутрішні ментальні чинники, слід зосередитися на аналізі наступних. Щодо режиму дня та циркадних ритмів, за даними, які було нами отримано із вибірки, у середньому, робочі часи на судні моряки витрачають на роботу по 65,32 годин на тиждень (від мінімальних 8 годин до 145 годин на тиждень). Кількість годин присвячених сну між рейсами, респонденти відповіли, що це 53,15 години сну на тиждень (від 8 годин до 90 годин). Власному хобі у відпустках в середньому респонденти присвячують 12 годин на тиждень (від 0 до 70 годин). Для спорту поза рейсами відводиться 6 годин на тиждень (від 0 до 30 годин). Варто відмітити, що 33% респондентів вважають, що часті заходи у порт викликають у них низький рівень стресу, тоді як 21% стверджує, що для них це високий рівень стресу. Найбільша частина респондентів (29,6%) вважають, що незбалансований робочий графік викликає у них високий рівень стресу.

Було встановлено, що властивість мозку моряків має домінуючу сенсорну систему, що є візуальною, враховуючи інтеграцію із рештою сенсорних систем. Моряк вимушений використовувати усі можливі сенсорні системи у своїй роботі частіше за інших людей [133]. У цьому аспекті обґрунтованими стають дослідження фізіологічних параметрів моряків, таких як візуальна ретенція, що визначається за методом А. Бентона, при профвідборі моряків, які змушені працювати в умовах невизначеності та ризику та мати високі психофізіологічні характеристики [60].

У Таблиці 3.10 наведені показники середньогрупових значень за копінг-поведінкою відносно незбалансованого робочого графіку. З неї видно, що вирішення та аналіз проблеми зберігаються майже однаковими при високому рівні

стресу, проте самоконтроль при високому рівні стресу значно знижується. Втім, очікування на допомогу та ігнорування проблеми підвищуються при високому рівні стресу.

Таблиця 3.10

**«Копінг-поведінка моряків в залежності від незбалансованого
робочого графіку»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 54.89 | 61.65 | 54.14 | 57.9 | 56.48 |
| Аналіз проблеми | 64.78 | 65.97 | 61.69 | 64.75 | 62.16 |
| Самоконтроль | 69.33 | 57.49 | 62.19 | 67.29 | 61.43 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 55.94 | 51.7 | 50.05 | 52.27 | 48.26 |
| Очікування на допомогу | 56.72 | 52.54 | 54.36 | 52.83 | 54.1 |
| Ігнорування проблеми | 52.78 | 48.35 | 48.02 | 47.85 | 48.03 |
| Відмова від вирішення проблеми | 47.72 | 45.65 | 46.6 | 47.56 | 47.16 |

Із Таблиці 3.11 видно, що при зростанні стресу від рівня незадоволеності власною соціальною реалізацією посилюється нездорові механізми копінг-поведінки: очікування на допомогу та відмова від вирішення проблеми. Самоконтроль також підвищується із рівнем стресу.

Чинник гігієни сну є дуже важливим у мореплавстві, адже він напряду впливає на ментальне здоров'я. Враховує те, що моряки змушені час від часу жити і працювати в умовах, які часто заважають спати, що негативно впливає на

працездатність і здоров'я. Здоровий сон добре впливає на групове та соціальне функціонування, це допомагає почуватися більш комфортно і безпечно.

Моряки, які лягають спати раніше і сплять довше, схильні вживати менше алкоголю наступного дня. Вживання алкоголю та хороший сон мають зворотню кореляцію і має довготривалий ефект у майбутньому. Це означає покращення інтоксикаційної динаміки серед моряків та покращення поведінки пов'язаної із взаємодією із алкоголем загалом. Все це закріплює механізм зменшення схильності до важкої алкоголізації та систематичних запоїв [200].

Таблиця 3.11

**«Копінг-поведінка моряків в залежності від незадоволеності
власною реалізацією в соціумі»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 56 | 58.89 | 57.45 | 61.64 | 49.95 |
| Аналіз проблеми | 64.17 | 63.26 | 65 | 65.47 | 59.42 |
| Самоконтроль | 62.98 | 62.34 | 61.48 | 63.03 | 64.38 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 46.69 | 55.66 | 52.68 | 51.98 | 47.95 |
| Очікування на допомогу | 52.83 | 52.57 | 53.48 | 54.59 | 55.02 |
| Ігнорування проблеми | 48.26 | 49.03 | 49.13 | 49.64 | 45.95 |
| Відмова від вирішення проблеми | 45.48 | 48.49 | 49.26 | 45.91 | 46.7 |

Враховуючи усі вищезазначені складнощі у роботі моряків, частою є проблема вживання алкогольних та наркотичних речовин серед них. Згідно із

отриманими нами даними, 69% респондентів відповіли, що «іноді» вживають алкоголь та 22% «іноді» вживають наркотичні речовини.

Із Таблиці 3.12 видно, що найвища здатність до аналізу проблеми та самоконтролю у респондентів, які вживають алкоголь іноді. У тих хто вживає часто найвища схильність до занурення у суб'єктивний світ, очікування на допомогу та ігнорування проблеми.

Таблиця 3.12

«Копінг-поведінка моряків та вживання алкоголю»

| Копінг-поведінка | Алкоголь | | |
|--------------------------------|----------|-------|------------------|
| | Часто | Іноді | Зовсім не вживаю |
| Вирішення проблеми | 46.36 | 47.39 | 44.63 |
| Аналіз проблеми | 61.18 | 64.53 | 62 |
| Самоконтроль | 61.48 | 63.44 | 62.47 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 52.14 | 50.67 | 49.21 |
| Очікування на допомогу | 56.05 | 53.13 | 53.74 |
| Ігнорування проблеми | 49.36 | 48.48 | 46.26 |
| Відмова від вирішення проблеми | 46.36 | 47.39 | 44.63 |

Із Таблиці 3.13 видно, що нездорова копінг-поведінка (занурення у суб'єктивний світ, очікування на допомогу, ігнорування проблеми та відмова від вирішення) притаманна респондентам, які іноді вживають наркотики, на відміну від тих хто зовсім не вживає, коли у останніх вищі показники у всіх видах здорової копінг-поведінки (вирішення та аналіз проблеми і самоконтроль).

Таблиця 3.13

**«Копінг-поведінка моряків та вживання
наркотиків»**

| Копінг-поведінка | Наркотичні засоби | | |
|--------------------------------|-------------------|-------|------------------|
| | Часто | Іноді | Зовсім не вживаю |
| Вирішення проблеми | - | 54.98 | 57.64 |
| Аналіз проблеми | - | 62.09 | 63.93 |
| Самоконтроль | - | 62.42 | 63.05 |
| Занурення у суб'єктивний світ | - | 50.29 | 51.17 |
| Очікування на допомогу | - | 54.6 | 53.52 |
| Ігнорування проблеми | - | 49.89 | 48.21 |
| Відмова від вирішення проблеми | - | 48.67 | 46.51 |

Серед зовнішніх соціальних факторів стресу для моряків слід відмітити наявність переживання високого стресу (у 70% вибірки) через посередників, які не дотримуються своїх зобов'язань. 40% вибірки відчувають середній рівень стресу через інформаційний голод на борту. 55% переживають вищий за середній рівень стресу при очікуванні виклику в рейс.

Із Таблиці 3.14 видно, що при підвищенні рівня стресу схильність до здорової копінг-поведінки у респондентів нашої вибірки знижується та зростає схильність до нездорової копінг-поведінки.

Здорові соціальні контакти на судні та поза ним, відпочинок, відновлення сил, покращення настрою, взаємодія із колективом та керівництвом входять у перелік важливих зовнішніх соціальних факторів впливу на моряків. Згідно із

отриманими нами даними, 26% вибірки мають низький рівень стресу щодо проблем у особистому та сімейному житті, тоді як 22% вважають, що ці проблеми спричиняють середній рівень стресу. Більше третини вибірки (34%) вважають, що туга за домом спричиняє для них середній рівень стресу та для 27% респондентів відчуття самотності спричиняє високий стрес.

Таблиця 3.14

**«Копінг-поведінка моряків у ситуаціях,
коли посередники
не дотримуються домовленостей»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 53.17 | 59.82 | 54.79 | 62.31 | 56.65 |
| Аналіз проблеми | 68.33 | 63.82 | 61.28 | 70.09 | 62.45 |
| Самоконтроль | 66.5 | 62.91 | 62.64 | 59.62 | 63.89 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 62 | 56.27 | 52.34 | 47.28 | 49.97 |
| Очікування на допомогу | 48 | 51.55 | 56.19 | 51.41 | 53.9 |
| Ігнорування проблеми | 53.17 | 54 | 48.91 | 47.31 | 47.73 |
| Відмова від вирішення проблеми | 41.67 | 47.91 | 48 | 43.81 | 47.52 |

Із Таблиці 3.15 видно, що при стресі від смерті близьких здорова копінг-поведінка знижується, а самоконтроль підвищується, тоді як нездорова копінг-поведінка (очікування на допомогу та відмова від вирішення зростає).

Таблиця 3.15

«Копінг-поведінка моряків та смерть близьких»

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 48.62 | 62 | 54.36 | 63.24 | 56.55 |
| Аналіз проблеми | 60.62 | 67.5 | 61.76 | 68.44 | 62.59 |
| Самоконтроль | 54.15 | 64.08 | 65.55 | 61.97 | 63.34 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 40.38 | 58.08 | 48.21 | 52.03 | 51.69 |
| Очікування на допомогу | 52.77 | 53.58 | 56.52 | 53.24 | 53.33 |
| Ігнорування проблеми | 41.38 | 51.25 | 48.79 | 50.15 | 48.38 |
| Відмова від вирішення проблеми | 38 | 50.83 | 47.3 | 44.91 | 48.01 |

Із Таблиці 3.16 видно, що із зростанням рівня стресу активуються такі види копінг-поведінки як вирішення проблеми, самоконтроль та очікування на допомогу і відмова від вирішення проблеми.

36,4% респондентів вважають, що тиск зі сторони керівництва спричиняє середній рівень стресу. Недоброзичлива робоча атмосфера спричиняє нижчий за середній рівень стресу для 33% вибірки. Суперечки із колегами спричиняють нижчий за середній рівень стресу для 29,6%. Варто відмітити, що 31,5% вибірки вважають, що відсутність нормальних умов для життя на борту спричиняє для них середній рівень стресу.

Таблиця 3.16

«Копінг-поведінка моряків та переживання самотності»

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 59.83 | 56.07 | 58.95 | 49.83 | 50.56 |
| Аналіз проблеми | 65.56 | 61.95 | 63.85 | 67.83 | 58.85 |
| Самоконтроль | 64 | 62.36 | 58.65 | 57.33 | 63.97 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 50.6 | 55.57 | 52.2 | 45.17 | 45.71 |
| Очікування на допомогу | 54.09 | 53.73 | 51.7 | 50.33 | 54.91 |
| Ігнорування проблеми | 49.01 | 49.07 | 50.15 | 48 | 45.12 |
| Відмова від вирішення проблеми | 47.45 | 46.89 | 44.65 | 43.67 | 47.26 |

41% респондентів вважає нижчим за середній стрес, спричинений якістю їжі на борту. Відмова керівництва у підвищенні по службі та зарплатні спричиняє високий рівень стресу у 40% вибірки. Для 30% респондентів не вистачає розваг на борту під час рейсу, 29% мають вищий за середній рівень стресу через конфлікти на борту, 44% незадоволені оточуючими людьми та 52% незадоволені навколишньою обстановкою та рівнем життя.

Із Таблиці 3.17 видно, що із підвищенням рівня стресу від відмови керівництва у підвищенні (зарплатні або посади) знижується здатність до здорової копінг-поведінки, тоді як зростає очікування на допомогу. Варто відмітити, що на рівні стресу нижче середнього спостерігається сильна динаміка надання відповідей, у аналізі проблеми отримано найвищий показник (71) та найнижчі у відмові від вирішення (37).

Таблиця 3.17

**«Копінг-поведінка моряків та відмова керівництва
від підвищення»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 61.71 | 54.87 | 58.67 | 59.53 | 55.51 |
| Аналіз проблеми | 71.43 | 64.3 | 62.77 | 66.84 | 61.31 |
| Самоконтроль | 49 | 61.3 | 67.2 | 65 | 61.54 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 37.43 | 50.2 | 58.33 | 52.16 | 47.94 |
| Очікування на допомогу | 48.14 | 53.17 | 54.6 | 52.29 | 54.94 |
| Ігнорування проблеми | 48.86 | 47.97 | 52.48 | 49.09 | 46.36 |
| Відмова від вирішення проблеми | 37.29 | 45.47 | 50.1 | 48 | 46.14 |

Особливо важливе місце у сучасних дослідженнях копінг-поведінки моряків займають усі аспекти COVID-19. Слід зазначити, що серед нашої вибірки 133 (64,5%) респонденти перехворіли COVID-19 та вакциновані 183 (88,8%) респонденти.

Із Таблиці 3.18 видно, що підвищується самоконтроль, занурення у суб'єктивний світ та відмова від вирішення проблеми.

Таблиця 3.18

**«Копінг-поведінка моряків та страх захворіти інфекційною хворобою
під час рейсу»**

| Копінг-поведінка | Рівень стресу | | | | |
|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вирішення проблеми | 59.9 | 50.18 | 57.45 | 59.75 | 55.58 |
| Аналіз проблеми | 66.97 | 56.51 | 64.16 | 64.09 | 62.69 |
| Самоконтроль | 65.85 | 65.54 | 63.68 | 55.41 | 58.65 |
| Занурення у суб'єктивний світ | 51.53 | 50.46 | 55.03 | 47.91 | 48.04 |
| Очікування на допомогу | 53.77 | 56.72 | 54.94 | 51.78 | 50.69 |
| Ігнорування проблеми | 50.32 | 45.72 | 50.16 | 48.09 | 45.42 |
| Відмова від вирішення проблеми | 48.41 | 46.51 | 49.39 | 43.25 | 44.62 |

Отже, у першій підрозділі третього розділу нами було проаналізовано дію та вплив соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику. Усі умови невизначеності та ризику було умовно розподілено на три підгрупи: зовнішні умови (погодні, вплив середовища, часових поясів), внутрішні умови (ментальні, залежності, незадоволеність собою, проблеми з графіком) та зовнішні соціальні умови (колектив, керівництво, хвороби, фінанси). Серед них було вибрано найбільш вагомі у відсотковому значенні та проведено аналіз копінг-поведінки щодо них.

Було виявлено, що одними із найбільш виражених негативних факторів впливу можна виділити, що більше половини досліджуваної вибірки моряків в умовах невизначеності та ризику мають вищий за середній рівень стресу від впливу

зовнішніх природніх умов. Третина вибірки відмічає високий рівень стресу через незбалансований робочий графік, конфлікти у колективі, тиск із боку керівництва та фінансову нестабільність.

У сфері зовнішніх (природніх) чинників впливу було встановлено, що при дії шуму та вібрації на борту, здатність до вирішення проблеми при високому рівні стресу знижується, тоді як помірні стресові навантаження, навпаки стимулюють моряків до активації і вирішення проблем. Якщо стрес від високого рівня шуму та вібрації на борту занадто високий – блокується здатність конструктивного його подолання. При сильному хитанні корабля, домінуюча копінг-поведінка – самоконтроль. Аналіз проблеми на невисоких рівнях стресу нижчий ніж аналіз проблеми, при високому рівні стресу, що свідчить про наявність певної межі у респондентів, перевищуючи яку, здатність до здорової копінг-поведінки при сильном стресі знижується. Проте у здатності до самоконтролю така тенденція не спостерігається. Вирішення проблеми найкраще працює, як копінг-поведінка на рівні стресу нижче середнього. Зміна часових поясів спонукає до того, що здатність до аналізу проблеми виключається при високому рівні стресу, він працює тільки до рівня вище середнього. Самоконтроль стабільний і не залежить від рівня стресу. Вирішення проблеми також краще працює не доходячи до найвищої границі стресу. Навіть занурення у су'єктивний світ і ігноруванням проблеми не працюють при високому стресі. При дії електромагнітного випромінювання, вирішення проблеми працює до висоого рівня стресу, далі ні, чим вищий стрес тим більше здатність знижується. Аналіз проблеми знижується на крайній позначці рівня стресу, що свідчить про те, що аналізувати, що відбувається досліджувані ще зберігають здатність. Занурення у суб'єктивний світ до крайнього рівня стресу не доходить, проте стабільно тримається очікування на допомогу. Із несприятливими погодніми умовами респонденти справляються краще. Здатність до вирішення проблеми знижується із зростанням стресу, аналіз проблеми найефективніше працює до середнього рівня стресу. Самоконтроль демонструє стабільну тенденцію при несприятливих погодніх умовах. Занурення у суб'єктивний світ не працює при високому рівні стресу і стрімко падає. Очікування на допомогу проявляється як

стабільна тенденція, на яку не впливає рівень стресу, тоді як ігнорування проблеми та відмова від її вирішення при несприятливих погодніх умовах виявляються неефективними.

У сфері внутрішніх чинників, незбалансований робочий графік - рівень стресу не впливає на здатність до аналізу та вирішення, проте понижується самоконтроль при високому стресі. Очікування на допомогу та ігнорування проблеми підвищуються при підвищенні рівню стресу. При збільшенні стресу від рівня незадоволеності власною соціальною реалізацією посилюється нездорові механізми копінг-поведінки: очікування на допомогу та відмова від вирішення проблеми. Самоконтроль також підвищується із рівнем стресу. Щодо вживання алкоголю, помічено, що найвища здатність до аналізу проблеми та самоконтролю у респондентів, які вживають алкоголь іноді. У тих хто вживає часто найвища схильність до занурення у суб'єктивний світ, очікування на допомогу та ігнорування проблеми. Щодо наркотиків –нездорова копінг-поведінка (занурення у суб'єктивний світ, очікування на допомогу, ігнорування проблеми та відмова від вирішення) притаманна респондентам, які іноді вживають наркотики, на відміну від тих хто зовсім не вживає, коли у останніх вищі показники у всіх видах здорової копінг-поведінки (вирішення та аналіз проблеми і самоконтроль).

У сфері соціальних зовнішніх чинників впливу на копінг-поведінку моряка – недотримання домовленостей посередників, що показує те, що при підвищенні рівня стресу від цього фактору, схильність до здорової копінг-поведінки у респондентів нашої вибірки знижується та зростає схильність до нездорової копінг-поведінки. При смерті близьких, здорова копінг-поведінка знижується, а самоконтроль підвищується, тоді як нездорова копінг-поведінка (очікування на допомогу та відмова від вирішення зростає). Зростання рівня стресу від переживання відчуття самотності, активує вирішення проблеми, самоконтроль та очікування на допомогу, але і відмову від вирішення проблеми. Із підвищенням рівня стресу від відмови керівництва у підвищенні (зарплатні або посади) знижується здатність до здорової копінг-поведінки, тоді як зростає очікування на

допомогу. Через страх захворіти інфекційною хворобою у рейсі – підвищується самоконтроль, занурення у суб'єктивний світ та відмова від вирішення проблеми.

Таким чином, можна прослідкувати певні тенденції: група природніх чинників впливу хоч і знижує, при високому рівні стресу, здорову копінг-поведінку, проте не так сильно активує нездорову, на відміну від соціальних та внутрішніх (ментальних) чинників впливу.

3.2. Дослідження особистісних особливостей копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику

Другий підрозділ емпіричної частини дослідження присвячений аналізу особливостей копінг-поведінки моряків в ситуаціях невизначеності та ризику. Алгоритм аналізу було розпочато із розподілу усієї вибірки на підгрупи за копінг-поведінкою. До уваги приймався рівень вираженості ознаки – відповідно, низький (< 50) та високий (> 50) рівень розвитку тієї чи іншої копінг-поведінки, враховуючи розподіл на здорові (вирішення проблеми, аналіз проблеми, самоконтроль) та нездорові (занурення у суб'єктивний світ, очікування на допомогу, ігнорування проблеми та відмова від вирішення проблеми) види копінг-поведінки.

Розпочинаючи аналіз та інтерпретацію результатів, отриманих за методом колірних виборів М. Люшера, варто звернути увагу на те, що тут будуть оцінюватися рівень прояву ознаки та реальний стан речей [17]. Даний якісний метод дозволяє узагальнити результати дослідження, спираючись не тільки на кількісні методики самозвітності, але й досягнути несвідомий рівень прояву ознак, за підходом Н. В. Родіної [74]. У Таблиці 3.19 наведені середні значення у порівнянні двох підгруп (із високим і низьким значенням по копінг-поведінці вирішення проблеми) відносно методу колірних виборів М. Люшера. Підгрупи позначено відповідно 1 із низькими значеннями та 2 із високими.

Таблиця 3.19

«Середні значення підгруп за методом колірних виборів М. Люшера»

| | Вирішення проблеми | | Аналіз проблеми | | Самоконтроль | |
|----------|--------------------|---------|-----------------|---------|--------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| 1й вибір | 2.1 | 2.35 | 1.79 | 2.32 | 2.02 | 2.35 |
| 2й вибір | 2.93 | 2.86 | 3.14 | 2.86 | 3.29 | 2.78 |
| 3й вибір | 2.9 | 3.3 | 2.93 | 3.21 | 3.05 | 3.23 |
| 4й вибір | 3.71 | 3.61 | 3.5 | 3.65 | 3.67 | 3.63 |
| 5й вибір | 4.28 | 3.95 | 4.57 | 4 | 4.31 | 3.97 |
| 6й вибір | 4.02 | 3.64 | 4.64 | 3.68 | 3.19 | 3.89 |
| 7й вибір | 2.97 | 3.28 | 2.86 | 3.21 | 3.24 | 3.18 |
| 8й вибір | 5.14 | 5.01 | 4.86 | 5.06 | 5.24 | 5 |

Із Таблиці 3.19 видно, що найбільша різниця середніх проявляється у секторах: вирішення проблеми та між першою та другою групами у п'ятому виборах, у шостому та сьомому виборах за вирішенням проблеми також варто звернути увагу на різницю середніх між групами. У сфері аналізу проблеми при першому виборі, другому виборі та шостому. У сфері самоконтролю виділяється п'ятий вибір.

У Таблиці 3.20 представлено побудовані групові профілі за методом Люшера для усіх груп відносно копінг-поведінки. Варто пригадати розподіл по кольоровим виборам за методом Люшера: 1 – темно-синій, 2 – зелений, 3 – червоний, 4 – жовтий, 5 – фіолетовий, 6 – коричневий, 7 – чорний, 0 – сірий. Перші три вибори стосуються явних речей, третя та четверта позиції вказують на реальний стан справ, п'ята та шоста позиції означають незатребувані в даний момент резерви, сьома та восьма на незадоволені потреби, перша та восьма позиції демонструють особливості компенсаторної поведінки.

Таблиця 3.20

«Кольорові вибори за Люшером та здорова копінг-поведінка»

| | Вирішення проблеми | | Аналіз проблеми | | Самоконтроль | |
|----------|--------------------|---------|-----------------|---------|--------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| 1й вибір | 2 | 2 | 7 | 2 | 2 | 2 |
| 2й вибір | 1 | 1 | 2, 4 | 1 | 2 | 1 |
| 3й вибір | 4 | 4 | 0, 2 | 4 | 4 | 4 |
| 4й вибір | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 |
| 5й вибір | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6й вибір | 6 | 6 | 3, 6 | 6 | 0, 3 | 6 |
| 7й вибір | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8й вибір | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |

З Таблиці 3.20 видно, що підвибірki відрізняються у особливостях між аналізом проблеми та її вирішенням. На четвертому виборі, що означає реальний стан справ у підвибірці копінг-поведінки першої групи жовтий колір, а у другій фіолетовий. Це може вказувати на те, що на несвідомому рівні при реальному стані справ, в умовах невизначеності та ризику, моряки із низькою здатністю до аналізу проблеми переживають потребу у соціальній активності та емоційному вираженню, націлені на співпрацю із оточуючими. Також цій підгрупі у третьому виборі притаманні у рівному значенні зелений та сірий кольори, на відміну від усіх інших підгруп, які обрали жовтий. Зелений колір у цій позиції означає, що індивід здатен взяти активну участь у вирішенні навколишньої ситуації, тоді як сірий означає повну її нездатність, відстороненість та неспроможність діяти. Натомість у підгрупі із високими показниками по копінг-поведінці аналізу проблеми, у четвертому виборі є фіолетовий колір. Це може означати, що паттерни поведінки, що стоять за фіолетовим кольором, націлені приймати участь у адаптації до нових мінливих умов зовнішнього середовища.

Таблиця 3.21

«Кольорові вибори за Люшером та нездорова копінг-поведінка»

| | Занурення у суб'єктивний світ | | Очікування на допомогу | | Відмова від вирішення проблеми | | Ігнорування проблеми | |
|----------|-------------------------------|---------|------------------------|---------|--------------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| 1й вибір | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 2й вибір | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 3й вибір | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 4й вибір | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 5й вибір | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6й вибір | 0 | 6 | 0 | 6 | 3 | 6 | 0 | 6 |
| 7й вибір | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8й вибір | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |

У Таблиці 3.21 наведені кольорові вибори відносно нездорової копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. Варто відмітити виразну тенденцію у поведінці ігнорування проблеми, яка відрізняється від решти. Наприклад, у першому виборі підгрупи із низькими показниками цього виду копіngu, синій колір, як потреба зайняти пасивно-споглядальну позицію, тоді як у другій групі із високими показниками синій колір на другому та третьому виборах. Тоді як, в реальному стані справ, у четвертому виборі, в умовах невизначеності та ризику, моряки із низьким показником розвитку копінг-поведінки ігнорування проблеми переживають потребу у переживанні відчуття безпеки, а підгрупа моряків із високими показниками по ігноруванню проблеми, відчуває потребу в адаптації до навколишнього середовища.

Попередній етап аналізу дозволив звернути увагу на необхідні точки, у яких потрібно заглибитися. Наступним етапом було здійснено ряд міжгрупових порівнянь, за допомогою непараметричного U-критерію Мана-Уїтні, оскільки дані

розподілу по більшості шкал не відповідають нормальності. Цим шляхом було знайдено наступні статистично значущі відмінності між підгрупами та відхилено ряд нульових гіпотез на користь альтернативних (при $p < 0.05$): підгрупи за рівнем вираженості копінг-поведінки аналізу проблеми та четвертим вибором за методом М. Люшера; за високим ігноруванням проблеми та першим вибором; низьким ігноруванням проблеми та четвертим вибором. Невелика, але значима обернена кореляція була знайдена між копінг-поведінкою вирішення проблеми та бм вибором за Люшером на рівні ($r = -0.1^*$).

Інтерпретуючи отримані результати за методом М. Люшера, вони можуть означати, що, моряки в умовах невизначеності та ризику, можуть декларувати одні види копінг-поведінки, здорові та соціально схвальні, проте, реальні їх внутрішні несвідомі переживання можуть відрізнятися від них і бути нездоровими, із бажанням уникання та переживанням дезадаптації до зовнішніх умов, що залежить від рівня розвитку тієї чи іншої копінг-поведінки.

Підсистема психологічного стану моряків досліджувалася за допомогою методів портретних виборів Л. Сонді. Якісний аналіз копінг-поведінки відносно методу портретних виборів Л. Сонді. Для кожної підгрупи за рівнем вираженості ознаки та виду копінг-поведінки було створено окремий профіль за методом Л. Сонді та проаналізовано. Результати отриманих значень подано у Таблиці 3.22.

Із Таблиці 3.22 видно, що усереднені профілі кожної із підгруп за рівнем вираженості ознаки виду копінг-поведінки не мають виражених несвідомих тенденцій (гіпертоній більше 4), що свідчили б про сильне загострення переживання тієї чи іншої несвідомої потреби чи потягу. Однак, варто відмітити підвищення значень у факторах h_u -, k - та $m+$. Що може означати актуалізацію потреби на цьому рівні прояву (середньому), що вона готова до реалізації, але особливої актуалізації (маніфестації) в цьому на момент проходження тестування немає. Метод портретних виборів Л. Сонді дозволяє визначити не кількісні чи навіть якісні розбіжності між реакціями, а лише допомагає звернути увагу на те, що може відбуватися у моменті проходження тестування у несвідомому рівні індивіда. Тому результати тесту відображають тільки контекстуальну динаміку. Через це завжди

при аналізі є труднощі у порівнянні такого роду даних із кількісними методами, на що слід звертати увагу.

Таблиця 3.22

«Здорова копінг-поведінка та портретні вибори за Л. Сонді»

| | Вирішення проблеми | | Аналіз проблеми | | Самоконтроль | |
|-----|--------------------|---------|-----------------|---------|--------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| h+ | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| h- | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| s+ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| s- | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| e+ | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| e- | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| hy+ | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| hy- | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| k+ | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| k- | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| p+ | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| p- | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| d+ | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| d- | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| m+ | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| m- | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Втім, найбільш виражені потреби у формулі переживань респондентів у факторах є hy-, k- та m+. При цьому hy- означає актуалізацію у векторі пароксизмальних потреб, або ряд дій для захисту від зовнішньої небезпеки, на що слід звернути увагу у рамках досліджень нашої теми щодо умов невизначеності та ризику. Реакція hy- це спосіб звернення уваги на свій внутрішній світ, інтроверсія. Середня реакція за цим фактором – це показник норми, що вказує на існуючий

Із Таблиці 3.23 видно, що основні підвищення наявні у факторах k- та m+ для нездорової копінг-поведінки, що майже повторює попередньо описану ситуацію із здоровою копінг-поведінкою.

Невеликі, але значимі кореляційні зв'язки було встановлено між здоровими видами копінг-поведінки (аналіз проблеми, вирішення проблеми та самоконтроль) та деяких векторів за методикою Л. Сонді. Наприклад, було встановлено, що аналіз проблеми має зворотню кореляцію із hu+ ($r = -0.113$). Вирішення проблеми корелює із фактором k- на рівні $r = 0.111$.

Нездорова копінг-поведінка (ігнорування проблеми, відмова від вирішення та очікування на допомогу), показала наступні кореляційні зв'язки із векторами методики Л. Сонді. Ігнорування проблеми корелює із вектором h+ на рівні $r = 0.112$, із вектором e+ обернено на рівні $r = -0.116$ та із вектором k+ на рівні $r = 0.123$.

За допомогою застосування 16-факторного особистісного опитувальника Р. Кеттела (Форма А) можна оцінити структуру індивідуально-психологічних особливостей особистості. Опитувальник орієнтований на відносно незалежні 16 рис особистості, факторів, які були виведені шляхом багатьох циклів факторного аналізу. Кожен фактор поєднує декілька поверхневих рис особистості, що об'єднуються навколо однієї центральної риси. Кожна із шістнадцяти характеристик особистості має біполярну назву, що характеризує ступінь прояву ознаки як слабкий чи сильний. Фактор А – замкненість – комунікабельність (афектотімія – сизотімія), В – конкретне чи абстрактне мислення, С – емоційна стабільність чи нестабільність (сила або слабкість «Я»), Е – підпорядкованість або домінантність, F – обережність або необачливість, G – низька або висока нормативність поведінки (сила або слабкість «над Я»), Н – боязкість або сміливість, І – суворість або м'якосердя, L – підозрілість або довірливість, М – практичність або мрійливість, N – наївність або проникливість, О – самовпевненість або схильність до відчуття провини (гіпотимія – гіпертимія), Q1 – консерватизм або радикалізм (ригідність – гнучкість), Q2 – конформізм або нонконформізм, Q3 – низький або високий самоконтроль (контроль бажань – імпульсивність), Q4 –

розслабленість або напруженість. Перша половина балів шкал від 1 до 5.5 оцінюється як низький прояв ознаки (Група 1), із найнижчим діапазоном від 1 до 3 та найвищим від 8 до 10 (Група 2).

Таблиця 3.24

«Здорова копінг-поведінка та особистісний опитувальник Р. Кеттела»

| | Вирішення проблеми | | Аналіз проблеми | | Самоконтроль | |
|--|--------------------|----|-----------------|---|--------------|----|
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| А – замкненість/ комунікабельність | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 |
| В - конкретне/абстрактне мислення | 8 | 8 | 8 | 9 | 6 | 8 |
| С – емоційна стабільність/нестабільність | 5 | 7 | 4 | 8 | 3 | 5 |
| Е - підкріпливість/домінантність | 6 | 6 | 5 | 7 | 7 | 8 |
| ґ - обережність/необачливість | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| Г - низька/висока нормативність поведінки | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 9 |
| Н - боязкість/смівливість | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| І - суворість/м'якосердя | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 7 |
| Л - підозрліість/довірливість | 6 | 6 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| М - практичність/мрійливість | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Н - наївність/проникливість | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| О - самовпевненість/провина | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| Q1 - консерватизм/радикалізм | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Q2 - конформізм/нонконформізм | 5 | 4 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| Q3 - самоконтроль/імпульсивність | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| Q4 - розслабленість/напруга | 5 | 5 | 7 | 6 | 5 | 4 |

Для подальшого розгляду копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику, обрався блок емоційних факторів по Р. Кеттелу (Таблиця 3.24), який

складають шкали: ІС – характеристика порогу емоційної чутливості, FН – ставлення до ризику, ОQ4 – тривожність, та самоконтроль Q3 та G. Та переглянуто усі решту факторів для здійснення міжгрупових порівнянь.

Проведення оцінки факторів емоційної чутливості відносно копінг-поведінки виявило, що у факторі С, за шкалою вирішення проблеми було отримано середній показник, це означає нормальну емоційну стійкість, здатність до управління власними емоціями, настроєм та здатність знайти конгруентне пояснення їх та адекватне вираження, на противагу алекситимії. Те, що нами було отримано за цією шкалою рівно половину може означати одне із слабких амбівалентних місць підгруп за цією характеристикою.

Варто звернути увагу, що 5 отримала підгрупа по вирішенню проблеми, у якої низькі значення по копінг-поведінці вирішення проблеми, проте підгрупа із високими значеннями вже отримала 7, що свідчить про набагато більшу емоційну стабільність, стійкість, спокій, раціональне зважування обстановки та організованість. Низькі значення за цією шкалою несуть під собою мінливість у поглядах, почуттях та самодисципліні, вони уступливіші, але мають тенденцію вступати у суперечки, такі особистості легко подразнюються через стресові ситуації зовнішнього світу, та часто незадоволені навколишніми обставинами на роботі, у сім'ї, неадаптивні, що свідчить про погано розвинене здорове подолання. Було встановлено, що висока здатність до вирішення проблеми асоціюється із емоційною стійкістю та віднайдено статистично значущі розбіжності за копінг-поведінкою вирішення проблеми та фактором емоційної стабільності ($p < 0.05$). Окрім цього, віднайдено статистично значущі кореляційні зв'язки між емоційною стабільністю та високою здатністю до вирішенням проблеми (на рівні $r = 0.23$ при $p < 0.05$).

У факторі І, ситуація, навпаки протилежна між підгрупами по вирішенню проблеми, високі показники означають м'якосердечність, а низькі жорсткість. Варто звернути увагу на те, що підгрупа із низькими значеннями по вирішенню проблеми, що є емоціо стійкими, у іншому факторі залишаються в той же час і більш суєтливими, невгамовними, слухаючими тільки свою думку, витонченими та

пихатими, іпохондричними, невротичними, що може понижувати їх адекватну здатність до прийняття рішень в умовах невизначеності та ризику, негативно реагують на зауваження зі сторони.

Поєднання факторів ІС в обох випадках по копінг-поведінці вирішення проблеми у обох групах протилежне, у групі із низькими значеннями по копінгу І високе, а С низьке, тоді як у групі із високими значеннями С вище за І. У першому випадку це означає людей, із вираженою емоційною нестійкістю, для них навіть дрібні негаразди викликають шквал негативних емоцій, у форс-мажорних ситуаціях у них блокуються раціональні дії, вони імпульсивні та безвідповідальні, суєтливі та егоцентричні, схильні до паніки та театральності у повсякденному житті. Навпаки, при низькому І та високому С, емоційна сфера жорстко блокована, індивіди не здатні відчувати емоції інших, вони цинічні, егоцентричні, важкі в мобілізації проблем, які потрібно вирішувати, але не хочеться, у своїх рішеннях можуть не поважати почуття інших, стресостійкість достатня, але чуттєвість до деяких речей вибіркова.

Оцінка решти видів здорової копінг-поведінки, таких як, наприклад, аналіз проблеми, продемонструвала, що респондентам із високими значеннями за шкалою притаманне більш абстрактне мислення, ще більша емоційна стабільність, у них вища домінантність та проникливість, виражена підозлірність, проте і вищий радикалізм на противагу ригідності. Це може свідчити про те, що таким респондентам притаманна комунікабельність, доброта та дружність, у ситуаціях невизначеності та ризику їм притаманні (за оцінкою співвідношення аналізу проблеми та факторами ІС) хороший контроль над імпульсивністю, проте, на відміну від вирішення проблеми, де у підгрупах за його рівнем відрізняються СІ, у копінг-поведінці аналізу проблеми та самоконтролю вони не відрізняються.

Специфіка копінг-поведінки самоконтролю полягає в тому, що вона асоціюється із високою здатністю до абстрагування, домінантністю, сміливістю, самовпевненістю, нонконформізмом, високим самоконтролем (за Кеттелом) та низькою невротичністю. Статистично значимі розбіжності були знайдені у випадках копінг-поведінки самоконтролю та групам із високими або низькими

значеннями за факторами імпульсивності, емоційної стабільності та розслабленості ($p < 0.05$). Кореляційні зв'язки були знайдені між наступними позиціями: самоконтроль (як копінг-поведінка) та імпульсивність за Р. Кеттелом (на рівні $r = -0.23$ при $p < 0.05$), аналіз проблеми та розслабленість (на рівні $r = 0.14$ при $p < 0.05$), емоційна стабільність та аналіз проблеми (на рівні $r = 0.2$ при $p < 0.05$).

У факторі ІС самоконтроль працює так само як і в аналізі проблеми, на відміну від вирішення проблеми, адже для вирішення мають ся на увазі якісь певні конкретні дії, на противагу просто занурення як у аналіз. Таким чином, високі показники по здатності до аналізу проблеми можуть свідчити про надто сильне занурення у аналізування проблеми із можливістю перетворення такої стратегії у негативну, адже за допомогою цього можливе і ігнорування і несвідома відмова від вирішення проблеми, від прийняття конкретних дій у стресових ситуаціях, в умовах невизначеності та ризику.

Виявлено, що у сфері порогів емоційної чутливості здатність до вирішення проблеми асоціюється із рівнем прояву цієї особистісної характеристики: якщо здатність до вирішення проблеми висока – то і емоційна сфера жорстко блокована, індивід не здатен відчувати емоції інших, егоцентричний, має мобілізаційні проблеми, які потрібно вирішувати, але немає бажання себе змушувати, їх стресостійкість достатня, але компенсована за рахунок втрати чутливості до певних вибіркових речей, це супроводжується сильним абстрагуванням мислення. Напротивагу цьому, якщо здатність до вирішення проблеми низька – то є прояв емоційної нестійкості, при якій блокується раціоналізація дій у стресових ситуаціях, проявляється імпульсивність та демонстративність. Окрім цього, було віднайдено статистично значущі розбіжності за копінг-поведінкою вирішення проблеми та фактором емоційної стабільності. При копінг-поведінці самоконтролю також спостерігається асоційована здатність до емоційної стабільності.

Нездорова копінг-поведінка (Таблиця 3.25) у сфері порогів емоційної чутливості працює наступним чином: низька здатність до занурення у суб'єктивний світ та очікування на допомогу асоціюються із емоційною нестійкістю, тоді як ігнорування проблеми навпаки. Кореляційні зв'язки були

знайдені між наступними позиціями: низька здатність до занурення в суб'єктивний світ та низька імпульсивність (на рівні $r = 0.31$ при $p < 0.05$), ігнорування проблеми та розслабленість (на рівні $r = 0.16$ при $p < 0.05$), емоційна стабільність та відмова від вирішення проблеми (на рівні $r = 0.11$ при $p < 0.05$).

Таблиця 3.25

«Нездорова копінг-поведінка та особистісний опитувальник Р. Кеттела»

| | Занурення у суб'єктивний світ | | Очікування на допомогу | | Відмова від вирішення | | Ігнорування проблеми | |
|---|-------------------------------|---|------------------------|---|-----------------------|---|----------------------|---|
| | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| А – замкненість/комунікабельність | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 6 |
| В - конкретне/абстрактне мислення | 7 | 8 | 8 | 9 | 6 | 4 | 2 | 4 |
| С – емоційна стабільність/нестабільність | 4 | 7 | 7 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Е - підкірливість/домінантність | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 2 | 5 | 5 |
| Ф - обережність/необачливість | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Г - низька/висока нормативність поведінки | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Н - боязкість/сміливість | 7 | 8 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| І - суворість/м'якосердя | 5 | 6 | 4 | 5 | 8 | 7 | 7 | 3 |
| Л - підозрілість/довірливість | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| М - практичність/мрійливість | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Н - наївність/проникливість | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 |
| О - самовпевненість/провина | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Q1 - консерватизм/радикалізм | 6 | 7 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Q2 - конформізм/нонконформізм | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Q3 - самоконтроль/імпульсивність | 7 | 9 | 3 | 6 | 3 | 6 | 5 | 3 |
| Q4 - розслабленість/напруга | 4 | 5 | 3 | 6 | 4 | 7 | 4 | 8 |

Оцінка комбінації факторів FN, як ставлення до ризику, в обох випадках нами було отримано низьке F та високе N, що означає конфлікт між закритістю до ризику та авантюристичність з другого боку. При оцінці комбінацій факторів ставлення до ризику, було встановлено, що при високій здатності до вирішення проблеми індивіди більш обережні та сміливі (кореляція на рівні $r = 0.22$; $p < 0.05$), а при низькій менше обережні, але так само сміливі ($r = 0.17$; $p < 0.05$).

Оцінювалися також і фактори самоконтролю, за який відповідають шкали: Q3 та G. Де перший це довільна регуляція та орієнтація на власні еталони поведінки, та другий – орієнтація на моральні суспільні норми. У нашому випадку було отримано високі показники за цим фактором 7 та 10. Це характеризує респондентів, як таких, які здатні мобілізуватися на досягнення поставлених цілей та зробити це всупереч труднощам або внутрішньому супротиву. Вони можуть діяти продумано, цілеспрямовано та організовано, організують порядок справ, завершують почате, зберігають владу над собою у критичних ситуаціях, чинять супротив імпульсам, мають високу відповідальність, дотримання норм і не підставляють. Такі люди мають стабільні принципи, декларують дотримання моральних стандартів, у життєвих ситуаціях керуються почуттям боргу, усвідомлюють соціальні вимоги і орієнтовані на їх виконання, проявляють вольові зусилля, мають розвинену внутрішню дисципліну та наставляють інших. Домінуючою шкалою серед більшості групових профілів здорової копінг-поведінки стала шкала Q3, яка набрала пікові значення у 10. Було встановлено, що імпульсивність корелює зворотньо із високою копінг-поведінкою самоконтролю ($r = -0.35$; $p < 0.05$), а нормативність поведінки має кореляцію із високою здатністю до вирішення проблеми ($r = 0.19$; $p < 0.05$).

Відносно нездорової копінг-поведінки були встановлені наступні кореляції, що підтверджують розбіжності між групами: імпульсивність та відмова від вирішення проблеми ($r = 0.13$; $p < 0.05$), нормативність поведінки та занурення у суб'єктивний світ ($r = 0.1$; $p < 0.05$).

Оцінка по факторам тривожності OQ4 показала стабільні 5 та 5 у обох підгрупах по вирішенню проблеми, що може означати, що у респондентів відсутні

суттєві фізичні напруження, вони здатні зберігати працездатність у стресових ситуаціях. У порівнянні із іншими підгрупами за іншими шкалами копінг-поведінки, було визначено наступні відмінності: чим нижча здатність до аналізу проблеми, тим вищі показники тривожності на відміну від задності до вирішення проблеми, проте висока здатність до самоконтролю за копінгом також асоціюється із стабільною стресостійкістю за Кеттелом. Такі взаємозв'язки були перевірені на наявність значимих групових розбіжностей за допомогою непараметричного U-критерію Мана-Уїтні, адже дані розподілу не відповідають нормальності за критерієм Шапіро-Уїлка ($p < 0.05$). Було встановлено, що групи значимо відрізняються у здатності до здорової копінг поведінки (аналізу проблеми, вирішення проблеми та самоконтролю) відносно самоконтролю за Кеттелом ($p < 0.05$), фактором сили або слабкості «над Я» ($p < 0.05$).

Стосовно нездорової копінг-поведінки у цих (OQ4) та решти факторах, було встановлено, що сильне очікування на допомогу асоціюється із високим почуттям провини, великою схильністю до абстрагування мислення, схильністю до підкірливості, боязкістю, ригідністю та конформізмом. Пошуки статистично значущих розбіжностей (за U- критерієм Мана-Уїтні) за підгрупами по нездоровій копінг-поведінці по рівню вираженості, дали змогу підтрердити наступні альтернативні гіпотези: занурення у суб'єктивний світ та очікування на допомогу розрізняється у моряків, за факторами боязливості або сміливості, конформізмом, ригідністю ($p < 0.05$). Відмова від вирішення проблеми асоціюється із високими значеннями за факторами емоційної стабільності, підкірливістю, обережністю та боязкістю. Статистично значущі розбіжності у цих аспектах були віднайдені за копінг поведінкою ігнорування проблеми та факторами напруги, імпульсивності, емоційної нестабільності та провини ($p < 0.05$). У аспектах відмови від вирішення проблеми є розбіжності у факторах ригідності, боязкості, емоційної нестабільності, на напруги ($p < 0.05$).

Далі копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику порівнювалася відносно методики В. Шутца, результати якої представлені у Таблиці 3.26. Методика вимірює такі параметри міжособистісних стосунків як

включеність, контроль та афект. Вираження ознаки є дихотомічним (високе або низьке) також подвійною є спрямованість кожної ознаки: від себе і до себе. Таким чином Ie – це поведінка, яка виражається індивідом, Iw – поведінка, яку індивід бажає отримувати від оточуючих, Ce – контроль, який виражає індивід та Cw – контроль, який приймає індивід зовні, Ae – афект від індивіда, Aw – афект до індивіда.

Таблиця 3.26

«Здорова копінг-поведінка та методика В. Шутца»

| | Вирішення проблеми | | Аналіз проблеми | | Самоконтроль | |
|----|--------------------|---------|-----------------|---------|--------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| Ie | 7 | 8 | 6 | 3 | 4 | 2 |
| Iw | 4 | 8 | 5 | 5 | 2 | 4 |
| Ce | 9 | 6 | 8 | 2 | 9 | 1 |
| Cw | 3 | 1 | 2 | 7 | 1 | 8 |
| Ae | 3 | 7 | 3 | 7 | 4 | 4 |
| Aw | 4 | 3 | 2 | 8 | 4 | 3 |

Інтерпретуючи результати з Таблиці 3.26 видно, що відносно фактору включеності підгрупи для копінг-поведінки вирішення проблеми характерні комбінації де Ie вище від Iw, окрім високого рівня аналізу проблеми та високого рівня самоконтролю, та навпаки. В ситуаціях включеності, це може означати, що в першому випадку індивід більше віддає у зовнішній світ ніж хоче отримати і навпаки. У ситуаціях із направленістю контролю Ce у вирішенні проблеми вище ніж Cw, так само і при низькій здатності до аналізу проблеми, проте при високій здатності навпаки, така ж тенденція спостерігається і з самоконтролем як копінг-поведінкою. Її особливість полягає у тому, що при низькій здатності до самоконтролю вимога контролювати навколишнє середовище більша ніж бажання піддатися контролю зовнішнього середовища, проте при високій здатності до

самоконтролю навпаки, індивід більше схильний віддатися під контроль зовнішнього середовища, аніж воліє сам контролювати ситуацію. У ситуації із проявами афекту спостерігається наступна тенденція – при низькій здатності до певної копінг-поведінки афект від індивіда слабший ніж афект до індивіда, та навпаки при високій здатності до певного виду копінг-поведінки високий афект від та низький до індивіда.

Копінг-поведінка самоконтролю та її особливості, які проявляються у детальних міжгрупових порівняннях, була перевірена ще за допомогою непараметричного U - критерію Мана-Уїтні, що дозволило встановити значимі міжгрупові розбіжності за рівнем прояву самоконтролю та шкалами контролю C_e ($p < 0,05$) та C_w ($p < 0,05$).

Таблиця 3.27

«Нездорова копінг-поведінка та методика В. Шутца»

| | Занурення у суб'єктивний світ | | Очікування на допомогу | | Відмова від вирішення проблеми | | Ігнорування проблеми | |
|----|-------------------------------|---------|------------------------|---------|--------------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| Ie | 6 | 5 | 7 | 8 | 2 | 2 | 5 | 6 |
| Iw | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Ce | 9 | 9 | 3 | 3 | 2 | 1 | 6 | 8 |
| Cw | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 4 | 3 |
| Ae | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Aw | 5 | 6 | 8 | 9 | 2 | 5 | 2 | 4 |

У Таблиці 3.27 наведені результати усереднених групових профілей за методикою В. Шутца. З неї спостерігаються наступні тенденції у копінг-поведінці очікування на допомогу у факторі контролю: низька необхідність контролювати зовніню обстановку та вище потреба у тому, щоб хтось зовні контролював. Так само і у ситуації із очікуванням на допомогу та афектом – низька потреба віддавати

та висока потреба отримувати іззовні. Ці місця були перевірені за допомогою крейтрію Мана-Уїтні, і були знайдені значимі розбіжності в очікуванні на допомогу відносно фактору контролю Се ($p < 0,05$).

За допомогою методики КОТ, короткого орієнтовного вибіркового тесту В. Н. Бузіна та Е. Ф. Вандерліка [52], оцінювалися наступні параметри підсистеми інтелектуального розвитку моряків у ситуаціях невизначеності та ризику: здатність до узагальнення та аналізу, гнучкість мислення, емоційна деструкція мислення, швидкість та точність сприйняття, грамотність, просторова уява, математичні здібності та інтегральний показник. Тестові норми кількості балів: 13 та менше – низький рівень, 14-18 нижче середнього, 19-24 середній, 25-29 вище середнього та 30 і більше високий.

Таблиця 3.28

«Здорова копінг-поведінка та тест КОТ»

| | Вирішення проблеми | | Аналіз проблеми | | Самоконтроль | |
|--------------------------------------|--------------------|---------|-----------------|---------|--------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| Здатність до узагальнення та аналізу | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 |
| Гнучкість мислення | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 4 |
| Емоційна деструкція мислення | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| Швидкість та точність сприйняття | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Грамотність | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| Просторова уява | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Математичні здібності | 5 | 6 | 7 | 4 | 6 | 2 |
| Інтегральний показник | 18 | 24 | 19 | 18 | 20 | 19 |

У Таблиці 3.28 наведені значення показників розвитку різних видів ІQ відносно здорової копінг-поведінки та для нездорової у Таблиці 3.29.

Таблиця 3.29

«Нездорова копінг-поведінка та тест КОТ»

| | Занурення у суб'єктивний світ | | Очікування на допомогу | | Відмова від вирішення проблеми | | Ігнорування проблеми | |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------|------------------------|---------|--------------------------------|---------|----------------------|---------|
| | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 | Група 1 | Група 2 |
| Здатність до узагальнення та аналізу | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| Гнучкість мислення | 5 | 6 | 5 | 3 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| Емоційна деструкція мислення | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 |
| Швидкість та точність сприйняття | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 |
| Грамотність | 4 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 |
| Просторова уява | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 |
| Математичні здібності | 3 | 4 | 7 | 3 | 4 | 3 | 5 | 7 |
| Інтегральний показник | 19 | 21 | 19 | 21 | 21 | 24 | 18 | 20 |

Слід відмітити, що методика КОТ являється об'єктивною, на що потрібно зважати, інтерпретуючи її результати. Було встановлено, що найбільш розповсюджений діапазон усереднених оцінок розвитку різних видів інтелекту за

інтегральним показником в межах від нижче середнього до середнього. При спробі віднайти значимі міжгрупові розбіжності (за критерієм Мана-Уїтні), було виявлено, що групи за рівнем сили самоконтролю відрізняються відносно інтегрального показника інтелекту ($p < 0,05$). У випадку нездорової копінг-поведінки при здійсненні міжгрупових порівнянь, було встановлено, що ігнорування проблеми та занурення у суб'єктивний світ мають непотужну, проте значиму обернену кореляцію із гнучкістю мислення (відповідно $r = -0.11$ та $r = -0.12$).

Отже, у другому підрозділі емпіричної частини дослідження було проведено порівняльний аналіз міжгрупових розбіжностей видів копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику відносно якісного опису та проведення кількісних порівнянь за усіма використаними нами методиками у сферах, які можуть стосуватися стресових ситуацій в умовах невизначеності та ризику. Окрім цього, групи за видом копінг-поведінки були також розділені на підгрупи за рівнем вираженості виду копінг-поведінки (низьким чи високим) для точечного використання з метою більш детальних порівнянь. Такий алгоритм проводився задля того, щоб встановити особливості (індивідуальні, декларативні, несвідомі та інші) поведінки моряків у стресових ситуаціях та способи їх подолання. Алгоритм було структуровано наступним чином: види копінг-поведінки групувалися на здорову та нездорову (та за рівнем прояву ознаки другорядно), та для кожного з них було відібрано за опитувальником Р. Кеттела основні та другорядні шкали для аналізу і встановлення подальших порівнянь. Наприклад, для основних було взято комбінації ІС – характеристика порогу емоційної чутливості, ФН – ставлення до ризику, ОQ4 – тривожність, фактори самоконтролю Q3 та G. Окрім цього, в окремих випадках доповнювалися описи цих випадків за допомогою використання усіх решти шкал, для можливого пояснення і деталізації, яка може допомогти у подальшому аналізі, на які шляхи звертати увагу.

Було встановлено, що у сфері підсистеми особистісних особливостей моряка (за Р. Кеттелом) за показниками відрізняються копінг-поведінки моряків стосовно вирішення та аналізу проблеми і самоконтролю, окрім цього були встановлені відмінності у нездорових способах копінг-поведінки та їх особливості. Так при

оцінці факторів оцінка факторів емоційної чутливості виявлено, що висока здатність до вирішення проблеми асоціюється із емоційною стійкістю та є розбіжності за копінг-поведінкою вирішення проблеми та фактором емоційної стабільності. Є зв'язок між емоційною стабільністю та високою здатністю до вирішення проблеми. У сфері емоційної чутливості здатність до вирішення проблеми асоціюється із рівнем прояву цієї особистісної характеристики: якщо здатність до вирішення проблеми висока – то і емоційна сфера жорстко блокована, але якщо здатність до вирішення проблеми низька – то є прояв емоційної нестійкості, при якій блокується раціоналізація дій у стресових ситуаціях, проявляється імпульсивність та демонстративність. Копінг-поведінкою вирішення проблеми та фактор емоційної стабільності значимо розрізняє підгрупи.

Самоконтроль асоціюється із високою здатністю до абстрагування, домінантністю, сміливістю, самовпевненістю, нонконформізмом, високим самоконтролем (за Кеттелом) та низькою невротичністю. Значуще розрізняються групи за самоконтролем та високими або низькими значеннями за факторами імпульсивності, емоційної стабільності та розслабленості. Кореляції: самоконтроль та імпульсивність (обернена), аналіз проблеми та розслабленість, емоційна стабільність та аналіз проблеми.

Нездорова копінг-поведінка у сфері порогів емоційної чутливості працює наступним чином: низька здатність до занурення у суб'єктивний світ та очікування на допомогу асоціюються із емоційною нестійкістю, тоді як ігнорування проблеми навпаки. Кореляції є між: низькою здатністю до занурення в суб'єктивний світ та низькою імпульсивністю, ігноруванням проблеми та розслабленістю, емоційною стабільністю та відмовою від вирішення проблеми.

У факторі ставлення до ризику виявлено, що при високій здатності до вирішення проблеми індивіди більш обережні та сміливі, а при низькій менш обережні, але так само сміливі. При очікуванні на допомогу та відмові від вирішення проблеми респонденти обережні і боязкі, а при зануренні у суб'єктивний світ та ігноруванні проблеми навпаки необачливі та сміливі.

Оцінка факторів тривожності виявила наступне: чим нижча здатність до аналізу проблеми, тим вищі показники тривожності на відміну від здатності до вирішення проблеми, проте висока здатність до самоконтролю за копінгом також асоціюється із стабільною стресостійкістю. Підгрупи відрізняються у здатності до здорової копінг поведінки (аналізу проблеми, вирішення проблеми та самоконтролю) відносно самоконтролю за Кеттелом та фактором сили або слабкості «над Я».

Фактор самоконтролю виявив імпульсивність, корелює зворотньо із високою копінг-поведінкою самоконтролю, а нормативність поведінки має кореляцію із високою здатністю до вирішення проблеми. Нездорова копінг-поведінка корелюють: імпульсивність та відмова від вирішення проблеми, нормативність поведінки та занурення у суб'єктивний світ.

Оцінка параметрів підсистеми особистісних особливостей також ще проводилася за допомогою Опитувальника міжособистісних відносин (Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behaviour, FIRO-B) В. Шутца, що допомогла сформулювати наступні висновки: при здоровій копінг-поведінці індивіди більше орієнтовані на віддачу, аніж на вимоги до зовнішнього світу. Копінг-поведінка за рівнем прояву самоконтролю відрізняє респондентів відносно шкал контролю Се та Сw. Специфіка нездорової копінг-поведінки очікування на допомогу у факторі контролю – низька необхідність контролювати зовнішні умови та вища потреба зовнішнього контролю. Аналогічно і у ситуації із очікуванням на допомогу та афектом – низька потреба віддавати та висока потреба отримувати із зовні. Було знайдені значимі розбіжності в очікуванні на допомогу відносно фактору контролю Се.

Підсистема психологічного стану моряків досліджувалася за допомогою методів портретних виборів Л. Сонді та методу колірних виборів М. Люшера. Це дозволило заглибитися у світ несвідомих потягів респондентів для більш глибокого рівня аналізу. Інтерпретуючи отримані результати за методом М. Люшера, виявлено, що, моряки в умовах невизначеності та ризику, можуть декларувати одні види копінг-поведінки, здорові та соціально схвальні, проте, реальні їх внутрішні

несвідомі переживання можуть відрізнятися від них і бути нездоровими, із бажанням уникання та переживанням дезадаптації до зовнішніх умов, що залежить від рівня розвитку тієї чи іншої копінг-поведінки.

Аналіз отриманих показників за методом портретних виборів Л. Сонді, дозволив побудувати профілі для груп із здоровою (hу-;k-;m+) та нездоровою (k-; m+) копінг-поведінкою та виявити наступні висновки на основі отриманих кореляцій: аналіз проблеми обернено корелює із hу+. Вирішення проблеми корелює із фактором k-. Ігнорування проблеми корелює із фактором h+, із фактором e+ обернено та із фактором k+.

Для підсистеми «Загальний інтелектуальний розвиток особистості» було використано методику КОТ (Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка). Було встановлено, що групи за рівнем сили самоконтролю відрізняються відносно інтегрального показника інтелекту. У випадку нездорової копінг-поведінки при здійсненні міжгрупових порівнянь, було встановлено, що ігнорування проблеми та занурення у суб'єктивний світ обернено корелюють із гнучкістю мислення.

3.3. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику

Третій підрозділ емпіричної частини дослідження присвячений верифікації системної моделі копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. Алгоритм аналізу полягає у тому, що спочатку кожна складова підсистема буде верифікована окремо. Підсистема копінг-поведінки моряка буде розглянута останньою, на основі побудови шляхових діаграм визначених нами підсистем. На фінальному етапі буде проведено моделювання структурних рівнянь для загальної моделі дослідження.

Підсистема «Соціально-демографічних показників» була досліджена за допомогою спеціально створеної авторської анкети, яка налічує майже сотню запитань щодо віку, статі, місця народження, стажу роботи, рівню освіти,

сімейного стану, кількості та віку дітей, професійну мобільність, бажання змінити професію, професійних традицій в родині, ставлення до самоосвіти, співвідношення між часом, що приділяється роботі, сім'ї, сну, фізичній культурі та іншим показникам.

Із проаналізованої нами у підрозділі 3.1 емпіричної частини роботи соціально-демографічної характеристики вибірки визначено, що серед 206 досліджуваних моряків торговельного флоту середнім віком 41 рік, було 13,1% капітанів, 16% старших помічників капітана, 16% других помічників капітана, 5,8% третіх помічників капітана, 7,7% старших механіків, 8,2% других механіків, 17,9% третіх механіків, 11,1% електромеханіків та 3,8% інших посад. Середній робочий стаж респондентів 14,6 років (від 1 до 42 років), стаж роботи у морі 13,7 років (від 1 року до 40). 79 % вибірки одружені, 91% народилися у різних типах населених пунктів України (селах, селищах міського типу та містах). 89% займаються самоосвітою. Бажаючих змінити професію у вибірці 23% та у 62% вибірки у родині є моряки.

Ці та інші показники було включено до загальної моделі соціально-демографічних чинників та ролі їх впливу на копінг-поведінку моряка в умовах невизначеності та ризику, яка аналізувалася шляхом побудови моделі структурних рівнянь із визначенням їх за допомогою шляхової діаграми, на якій відображаються регресійні залежності між змінними (залежними та незалежними) шляхом багаторівневих комбінацій, залишкові кореляції, коваріаційні зв'язки та інші параметри. Модифікація моделі проводилася шляхом визначення та виключення ненавантажених елементів підсистеми та на рисунках подавалися вже модифіковані версії моделей із найкращими показниками якості та відповідності. Оцінка параметрів моделей проводилася шляхом визначення індексів якості структурних моделей у пакетах R-Studio (версії 1.4. 1717) «lavaan» та «semplot».

Варто відмітити, що весь аналіз взаємозаєженості проводиться із позиції спричиненого рівня стресу (градацією від 1 до 5) від тих чи інших обставин (умов невизначеності та ризику: зовнішніх (погодні, вплив середовища, часових поясів);

внутрішніх (ментальні, залежності, незадоволеність собою, проблеми з графіком) та зовнішніх соціальні умови (колектив, керівництво, хвороби, фінанси).

На Рисунку 3.2 подана діаграма результатів моделювання структурними рівняннями для соціально-демографічних параметрів відносно копінг-поведінки. У структуру було включено наступні найкраще працюючі змінні: вік, сімейний стан, стаж, стаж у морі, освіта, посада та тип судна.

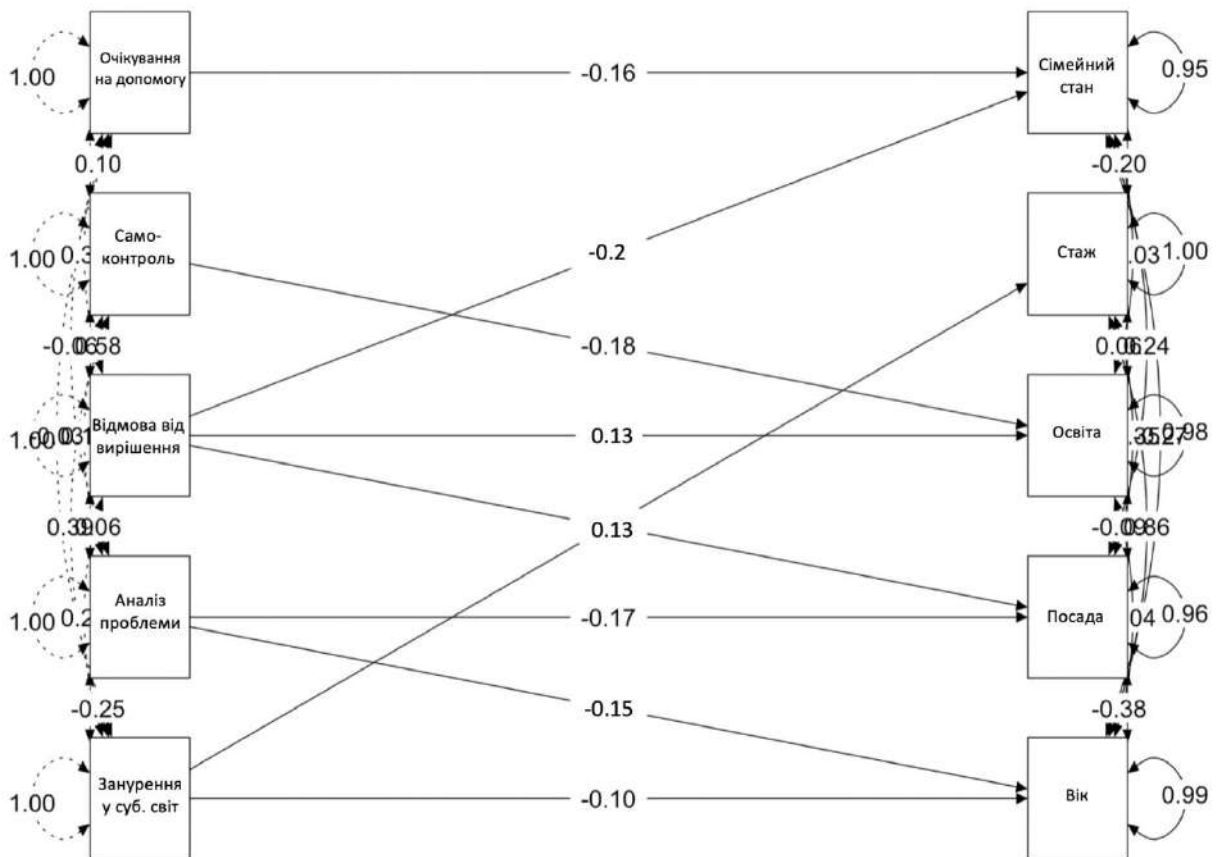


Рис. 3.2. Моделювання структурними рівняннями для підсистеми соціально-демографічних чинників

Оскільки візуалізація даних на Рисунку 3.2 ускладнена нашаруваннями показників багатьох змінних, наводимо окремо регресійні показники, які слід відмітити: вік та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.18$, вік та аналіз проблеми $R = -0.15$, вік та ігнорування проблеми $R = 0.11$. Стаж та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.12$, стаж та ігнорування проблеми $R = 0.12$. Стаж у морі та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.10$, стаж у морі та очікування на допомогу $R = -0.12$, стаж

у морі та ігнорування проблеми $R = 0.12$. Посада та аналіз проблеми $R = -0.14$, посада та самоконтроль, посада та відмова від рішення $R = -0.28$. Тип судна та аналіз проблеми $R = -0.12$. Сімейний стан та очікування на допомогу $R = -0.16$, сімейний стан та відмова від вирішення проблеми -0.2 . Освіта та вирішення проблеми $R = -0.1$, освіта та самоконтроль $R = -0.24$, освіта та відмова від вирішення проблеми $R = 0.13$.

Оцінка якості моделі проводилася шляхом визначення індексів відповідності моделі емпіричним даним: $\chi^2 = 30,34$; $p = 0,05$; $RMSEA = 0,076$; $CFI = 0,891$; $TLI = 0,731$.

Узагальнюючи отримані результати, варто звернути увагу на те, що найсильнішими вузлами перетину взаємозв'язків стали обернені регресії між віком та схильністю занурення у суб'єктивний світ – чим старший вік, тим менше занурення. Посада та відмова від вирішення проблеми також є сильним вузлом із оберненою регресією – чим вища градація по підвищенню посадових обов'язків – тим меншає схильність відмовлятися від вирішення проблеми. Важливим також є те, що рівень освіти сильно і негативно пов'язаний із здатністю до самоконтролю – чим вищий рівень освіти – тим нижчий самоконтроль.

Варто зазначити, що на усіх регресійних вузлах в усіх підсистемах зустрічаються випадки зворотньої регресії здорової копінг-поведінки, а не просто позитивної регресії нездорової копінг-поведінки. Враховуючи це, слід пам'ятати, що у першому підрозділі емпіричної частини роботи, було встановлено, що копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику дуже сильно залежить від рівня стресу, який спричиняють ті чи інші обставини. При градації рівнів стресу від 1 до 5, на останньому найвищому рівні стресу, усі види копінг-поведінки (і здорові і нездорові) понижуються, найкраще вони працюють на рівнях від першого до середнього. Ці особливості аналізуватимуться далі для кожного випадку.

Підсистема «Умови невизначеності та ризику» (Рисунок 3.3) досліджувалася за допомогою спеціально створеної авторської анкети, яка включила у себе інформацію про основні чинники, які впливають на рівень стресу моряків. Усі умови невизначеності та ризику було умовно розподілено на три підгрупи:

зовнішні умови (погодні, вплив середовища, часових поясів), внутрішні умови (ментальні, залежності, незадоволеність собою, проблеми з графіком) та зовнішні соціальні умови (колектив, керівництво, хвороби, фінанси). Серед них було вибрано найбільш вагомі у відсотковому значенні та проведено аналіз копінг-поведінки щодо них.

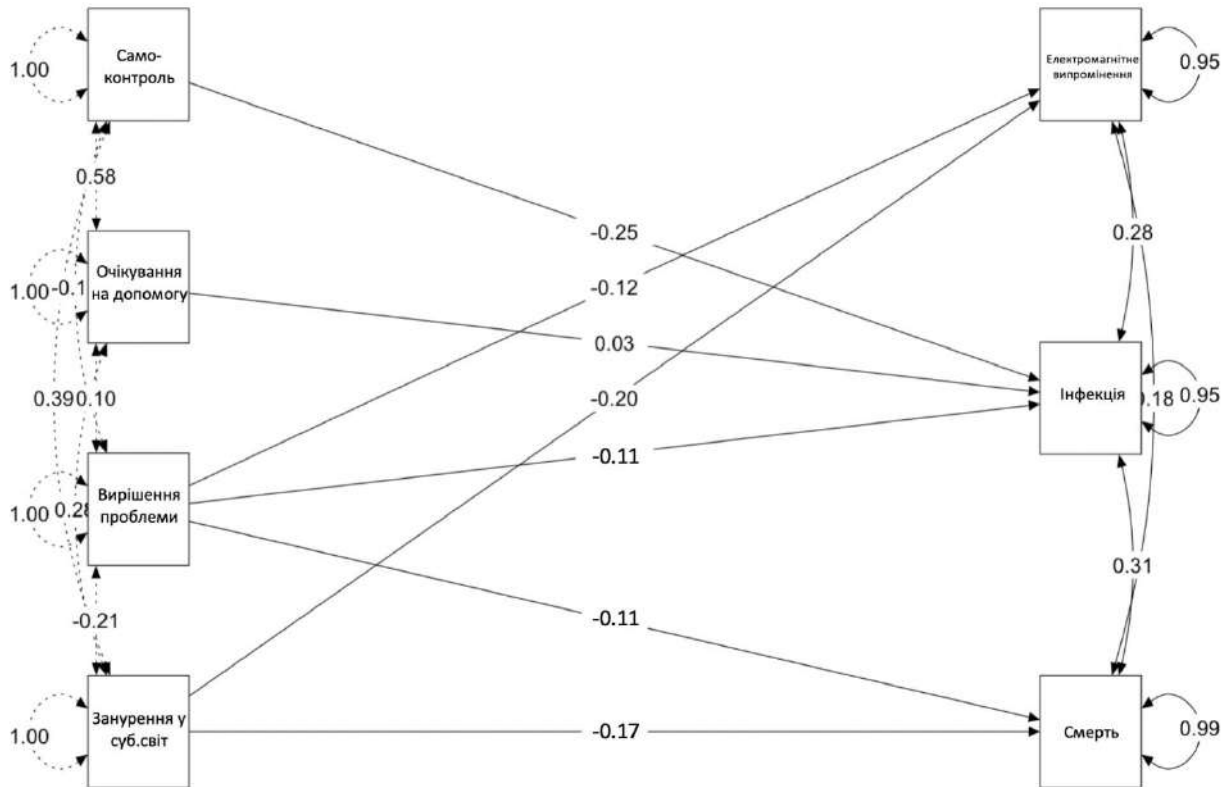


Рис. 3.3. Моделювання структурними рівняннями для підсистеми умов невизначеності та ризику

Стрес від зміни часового поясу та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.12$, часовий пояс та аналіз проблеми $R = -0.1$. Рівень стресу від електромагнітного випромінювання та вирішення проблеми $R = -0.11$, занурення у суб'єктивний світ $R = -0.17$. Стрес, спричинений несприятливими умовами навколишнього середовища та аналіз проблеми $R = -0.1$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.11$. Рівень стресу від зміни часових поясів та вирішення проблеми $R = -0.11$, самоконтроль $R = -0.11$. Рівень стресу, спричинений незбалансованим робочим графіком та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.11$, вживання наркотиків та відмова від вирішення проблеми $R = -0.1$. Адаптація та самоконтроль $R = 0.1$, посередники, які

не виконують зобов'язань та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.11$. Смерть близьких та вирішення проблеми, самотність та вирішення проблеми $R = -0.16$. Страх захворіти інфекційною хворобою та вирішення проблеми $R = -0.11$, самоконтроль $R = -0.32$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.12$. Індокси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 38,23$; $p = 0,08$; $RMSEA = 0,088$; $CFI = 0,932$; $TLI = 0,789$.

Узагальнюючи отримані результати, варто звернути увагу на перетини регресійних вузлів із найсильнішими показниками усі мають зворотні зв'язки. Основними видами здорової копінг-поведінки у цьому секторі є вирішення проблеми та самоконтроль, нездорової – занурення у суб'єктивний світ та відмова від вирішення проблеми. Із сфери зовнішніх природних умов впливу на копінг-поведінку є стрес від електромагнітного випромінювання, який долається за допомогою занурення у суб'єктивний світ шляхом зворотної регресії – що свідчить про те, що чим більший стрес від відчуття впливу електромагнітного випромінювання на борту тим сильніше знижується здатність до занурення у суб'єктивний світ. Здорова копінг-поведінка для подолання стресу від дії електромагнітного випромінювання також присутня – це вирішення проблеми, але воно також обернено регресує із рівнем стресу – чим вищий стрес від електромагнітного випромінювання тим сильніше знижується здатність до вирішення цієї проблеми. При зростанні стресу, спричиненому несприятливими погодніми умовами навколишнього середовища, здатність до аналізу проблеми знижується, номість актуалізується та підвищується здатність до відмови від вирішення проблеми. Виділено, що вагомим фактором стресу для моряків є смерть близької людини, механізм дії зворотній – чим більший стрес від втрати близької людини тим сильніше знижується здатність до вирішення цієї проблеми. Так само і з переживанням відчуття самотності – чим сильніший від нього стрес, тим нижча здатність вирішувати цю проблему. Варто відмітити дуже важливий аспект – дослідження проводилося у часи епідемії коронавірусу та припало на початок повномасштабного вторгнення російських військ на територію України. Сильний рівень стресу від страху захворіти на інфекцію під час перебування на борту став

однією із найсильніших точок, що сформувала регресійний вузол із копінг-поведінкою. Було встановлено, що чим вищий рівень стресу від страху захворіти на інфекційну хворобу, тим сильніше падає здатність до здорової копінг-поведінки вирішення проблеми та самоконтролю, проте актуалізується та зростає здатність до відмови від вирішення проблеми.

Для підсистеми «Особистісні особливості моряка» (Рисунок 3.4) було використано: Тест Кеттелла 16 PF (Форма А). Тест може бути використаний для багатостороннього і поглибленого вивчення особистості людини, його характеру, темпераменту, інтелекту, емоційних, вольових, моральних, комунікативних та інших особливостей, що передбачає його застосування в областях профорієнтації та розстановки кадрів, медичної психодіагностики та наукових досліджень [94]. Належить до тестів для діагностики емоційно-особистісної сфери. Опитувальник міжособистісних відносин ОМО (Fundamental Interpersonal Relations Orientation-Behaviour, FIRO-B) В. Шутца.

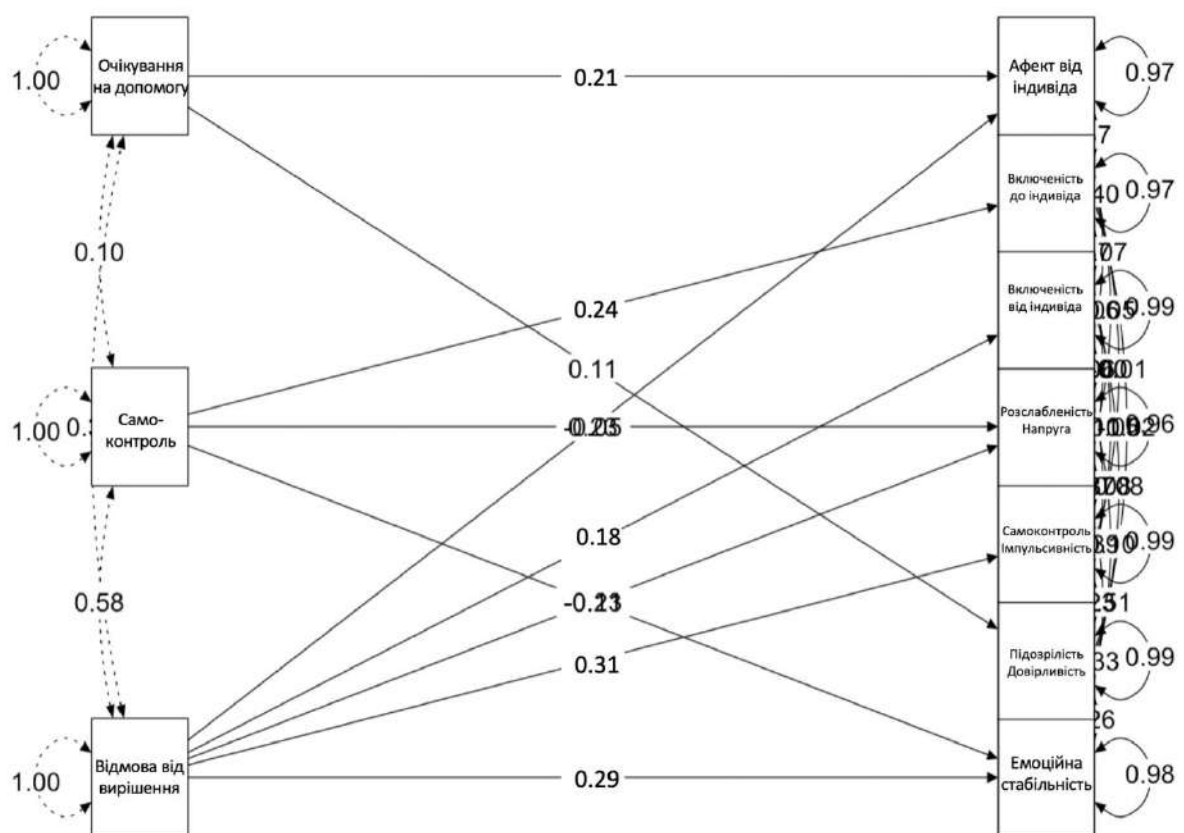


Рис. 3.4. Моделювання структурними рівняннями для підсистеми особистісних особливостей моряка

Головні регресійні взаємозв'язки із Рисунок 3.4: Замкненість або комунікабельність та ігнорування проблеми $R = -0.12$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.15$. Конкретне або абстрактне мислення та вирішення проблеми $R = -0.12$. Емоційна стабільність або нестабільність та занурення у суб'єктивний світ $R = 0.13$, самоконтроль $-R = 0.21$, ігнорування проблеми $R = -0.12$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.29$. Покірливість або доміантність та вирішення проблеми $R = 0.14$, аналіз проблеми $-R = 0.14$, ігнорування проблеми $R = 0.13$. Обережність або необачливість та відмова від вирішення проблеми $R = -0.12$.

Низька або висока нормативність поведінки та відмова від вирішення проблеми $R = 0.13$. Боязкість або сміливість та вирішення проблеми $R = -0.11$, самоконтроль $R = 0.12$. Суворість або м'якосердя та вирішення проблеми $R = -0.12$, занурення у суб'єктивний світ $R = 0.13$, ігнорування проблеми $R = -0.16$. Підозлірість або довірливість та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.11$, очікування на допомогу $R = 0.17$, відмова від вирішення проблеми $R = -0.14$. Практичність або мрійливість та відмова від вирішення проблеми $R = 0.14$. Наївність або проникливість та вирішення проблеми $R = -0.16$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.14$. Самовпевненість або провина та відмова від вирішення проблеми $R = -0.15$. Консерватизм або радикалізм та очікування на допомогу $R = -0.11$ та відмова від вирішення проблеми $R = -0.11$. Конформізм або нонконформізм та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.12$. Самоконтроль або імпульсивність та ігнорування проблеми $R = -0.13$ та відмова від вирішення $R = 0.23$. Розслабленість або напруга та самоконтроль $R = 0.31$, відмова від вирішення проблеми $R = -0.3$. Іе та вирішення проблеми $R = -0.12$, занурення у суб'єктивний світ $R = -0.15$, відмова від вирішення $R = 0.18$. Іwта занурення у суб'єктивний світ $R = -0.12$, аналіз проблеми $R = -0.14$, самоконтроль $R = 0.24$. Сета самоконтроль $R = -0.15$, ігнорування проблеми 0.14 . Сwта аналіз проблеми $R = -0.13$, самоконтроль $R = 0.14$, відмова від вирішення $R = -0.14$, очікування на допомогу $R = -0.13$. Аета очікування на допомогу $R = 0.21$, відмова від вирішення проблеми $R = -0.21$, ігнорування проблеми $R = 0.14$, самоконтроль $R = 0.11$. Індокси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 56,18$; $p = 0,09$; $RMSEA = 0,076$; $CFI = 0,785$; $TLI = 0,766$.

Узагальнюючи отримані результати, варто відмітити, що найсильнішими регресійними вузлами у підсистемі особистісних особливостей моряка, стали емоційна стабільність/нестабільність, імпульсивність/самоконтроль, розслабленість/напруга, включеність від індивіда (Ie), включеність до індивіда (Iw) та афект від індивіда (Ae). Визначено, що збільшення емоційної стабільності пов'язане із збільшенням самоконтролю, але натомість і відмовою від вирішення проблеми. Висока здатність до самоконтролю імпульсів пов'язана також із відмовою від вирішення проблеми. Напруженість збільшується разом із зростанням самоконтролю. Включеність від індивіда у міжособистісних контактах зростає разом із здатністю до відмови від вирішення проблеми, так само і з включеністю до індивіда і зростанням самоконтролю. Афект від індивіда у міжособистісних стосунках взаємодіє із нездоровою копінг-поведінкою очікування на допомогу (позитивно) та відмовою від вирішення проблеми (обернено). Слід відмітити, що у підсистемі особистісних особливостей, на відміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, специфіка взаємодії полягає у тому, що задіяні в цій підсистемі види копінг-поведінки, як здорової так і нездорової (самоконтроль, очікування на допомогу, відмова від вирішення) загалом мають прямі позитивні регресійні взаємозв'язки із особистісними особливостями, на відміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, де майже усі вузли мають обернену регресію.

Для підсистеми «Загальний інтелектуальний розвиток особистості» (Рисунок 3.5) було використано методику КОТ (Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерлік).

Суттєві взаємозалежності із діаграми на Рисунку 3.5: Здатність до узагальнення та вирішення проблеми $R = -0.24$, аналіз проблеми $R = -0.17$, самоконтроль $R = 0.11$, очікування на допомогу $R = -0.11$, ігнорування проблеми $R = 0.11$. Емоційна деструкція мислення та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.2$, аналіз проблеми $R = -0.15$, очікування на допомогу $R = -0.19$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.16$. Швидкість та точність сприйняття та ігнорування проблеми $R = -0.14$. Грамотність та відмова від вирішення проблеми $R = 0.13$. Просторова уява та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.19$, самоконтроль $R = 0.12$. Математичні

здібності та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.17$, очікування на допомогу $R = -0.12$, відмова від вирішення проблеми $R = 0.13$. Інтегральний показник загального рівня інтелекту та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.18$, аналіз проблеми $R = -0.1$, очікування на допомогу $R = -0.1$, самоконтроль $R = 0.1$. Індокси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 40,14$; $p = 0,07$; $RMSEA = 0,078$; $CFI = 0,764$; $TLI = 0,733$.

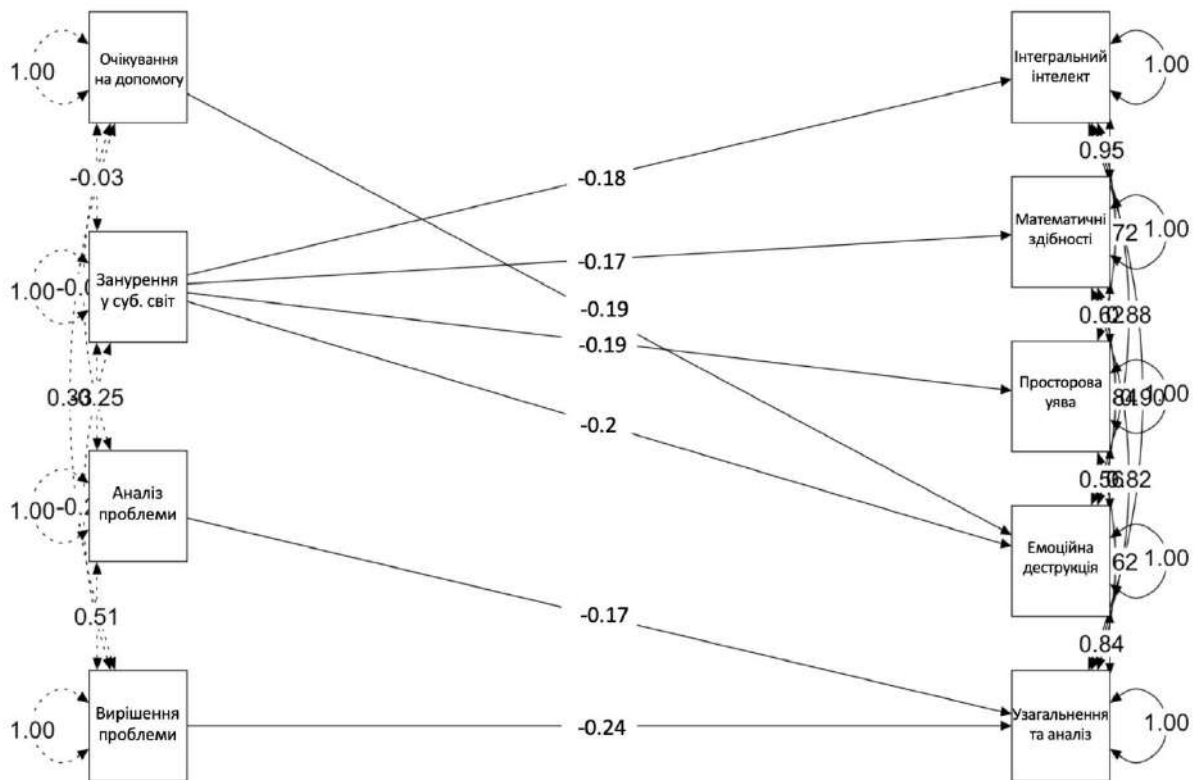


Рис. 3.5. Моделювання структурними рівняннями для підсистеми інтелектуальної сфери моряка

Узагальнюючи отримані результати, варто відмітити, що потужними вузлами взаємозв'язків тих видів копінг-поведінки, які задіяні у підсистемі інтелектуальної сфери моряків (вирішення проблеми, аналіз проблеми та занурення у суб'єктивний світ) є наступні: здатність до узагальнення сильно і негативно пов'язана із здатністю до вирішення проблеми – чим вища здатність до узагальнення – тим нижча здатність до вирішення проблеми. Так само і з узагальненням та аналізом проблеми. Емоційна деструкція та загальний інтегральний показник інтелектуального рівня обернено корелює із зануренням у суб'єктивний світ, що

означає, що при чим вище емоційна диструкція і показник загального інтелектуального розвитку – тим нижче здатність до використання копінг-поведінки занурення у суб'єктивний світ.

Для підсистеми «Психологічний стан моряка» (Рисунок 3.6) було застосовано тест Макса Люшера. Колірна діагностика М. Люшера дозволяє виміряти психофізіологічний стан людини, його стресостійкість, активність і комунікативні здібності. Належить до тестів для діагностики адаптивних здібностей. Також було застосовано Тест Л. Сонді. Тест Сонді також називають долеаналізом, він дає відповідь на багато питань, в тому числі пояснює вибір людини в любові, дружбі, професії, на роботі, і вказує на схильність до певних захворювань.

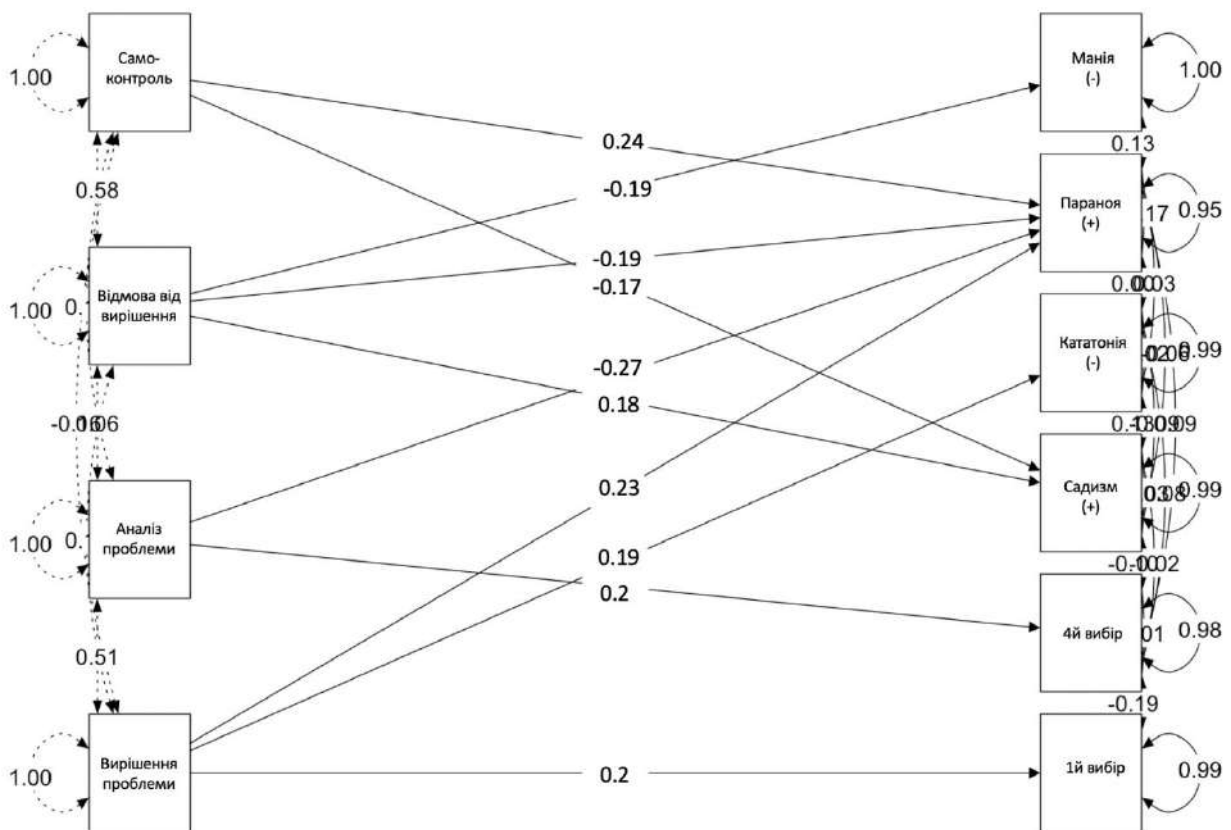


Рис. 3.6. Моделювання структурними рівняннями для підсистеми психологічного стану моряка

Діаграма на Рисунку 3.6 відображає ряд наступних суттєвих взаємозалежностей: перший вибір та вирішення проблеми $R = 2.0$, самоконтроль R

= 0.16, відмова від вирішення R = -0.15. Четвертий вибір та аналіз проблеми R = 0.2, очікування на допомогу R = 0.16, та відмова від вирішення проблеми R = -0.17. П'ятий вибір та аналіз проблеми R = -0.11. Восьмий вибір та вирішення проблеми R = -0.13, самоконтроль R = -0.16. У факторах за Л. Сонді: h+ та занурення у суб'єктивний світ R = -0.12, аналіз проблеми R = -0.14, ігнорування проблеми R = 0.14. h- та занурення у суб'єктивний світ R = 0.12, ігнорування проблеми R = -0.15. s+ та аналіз проблеми R = 0.14, самоконтроль R = -0.17, відмова від вирішення R = 0.18. hu+ та аналіз проблеми R = -0.13, k- та вирішення проблеми R = 0.19, аналіз проблеми -0.14. p+ та вирішення проблеми R = 0.23, аналіз проблеми R = -0.27, самоконтроль R = 0.24, відмова від вирішення R = -0.19. d+ та очікування на допомогу 0.14, d- та аналіз проблеми R = 0.14. m- та відмова від вирішення R = -0.18 та ігнорування проблеми R = 0.12. Індекси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 41,32$; $p = 0,09$; RMSEA = 0,054; CFI = 0,678; TLI = 0,876.

Узагальнюючи отримані результати у сфері підсистеми психологічного стану моряка в умовах невизначеності та ризику, слід відмітити наступні значимі взаємозв'язки, що формують ключові вузли у цій підсистемі. По-перше, найбільш вживані у підсистемі психологічних особливостей моряка види копінг-поведінки: самоконтроль, вирішення та аналіз проблеми. Перший вибір за М. Люшером має пряму регресійну взаємозалежність із самоконтролем та восьмий вибір навпаки обернену регресію із самоконтролем. Нагадаємо, що у другому підрозділі емпіричної частини дослідження, подавалися усереднені профілі для здійснення міжгрупових порівнянь і у першому виборі майже в усіх випадках був 2й колір (зелений), а у восьмому виборі 7й колір (чорний). На перший вибір потрапляють явні потреби, зелений колір свідчить про те, що вони полягають у реалізації активної, впевненої життєвої позиції, раціональності, боротьбі проти згнічених несвідомих страхів та небезпеки, а на восьмий вибір припадають згнічені на даний момент, несвідомі потяги, у вигляді негативізму, або агресивної потреби протистояти зовнішньому світові. Ці два вибори асоціюються із копінг-поведінкою вирішення проблеми та відмовою від вирішення проблеми. У сфері несвідомих потягів, які відображає метод потретних виборів Л. Сонді, у даній підсистемі

проявляють себе фактор садизму (+) та самоконтролю у оберненому регресійному зв'язку. Також фактор кататонії (-) у позитивному взаємозв'язку із вирішенням проблеми. Та фактор параної (+) у позитивній взаємозалежності із вирішенням проблеми та самоконтролем, проте у оберненій із аналізом проблеми.

Для підсистеми «Фізичний стан здоров'я моряків» (Рисунок 3.7) використовувалися наступні дані: Body mass index (BMI); Електрокардіографія (ЕКГ); Health certificate; COVID-19 test and vaccination information та інформація про сон моряка з анкети та інші показники.

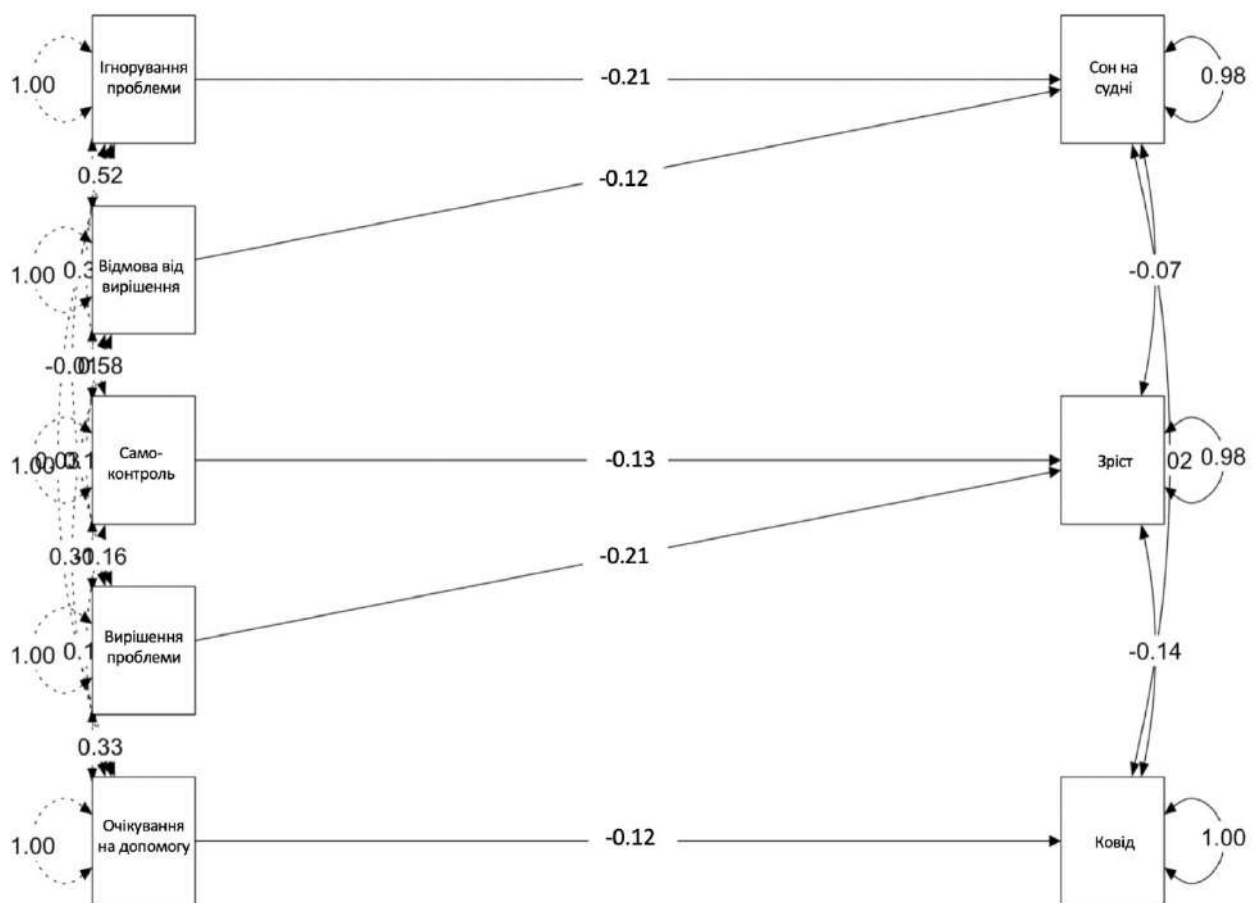


Рис. 3.7. Моделювання структурними рівняннями для підсистеми фізичного стану здоров'я моряка

Суттєві взаємозв'язки із діаграми на Рисунку 3.7: наявність захворювання на ковід та очікування на допомогу $R = -0.12$, вакцинованість від ковід та занурення у суб'єктивний світ $R = -0.11$. Зріст та вирішення проблеми $R = -0.21$, зріст та

самоконтроль $R = -0.13$, вага та очікування на допомогу $R = 0.12$. Кількість годин сну у відпустці та очікування на допомогу $R = -0.11$, кількість годин сну на судні та очікування на допомогу $R = -0.11$, відмова від вирішення $R = 0.12$, ігнорування проблеми $R = -0.21$. Індекси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 43,73$; $p = 0,05$; $RMSEA = 0,077$; $CFI = 0,786$; $TLI = 0,678$.

Узагальнюючи отримані у підсистемі фізичного стану моряка результати, потрібно відмітити, основні види задіяної копінг-поведінки є нездоровими: ігнорування проблеми, відмова від вирішення та очікування на допомогу. Найбільш вагомим вузлом регресійних взаємозалежностей у підсистемі фізичного стану моряка у ситуаціях невизначеності та ризику став фактор кількості годин сну проведених на борту. Цей фактор має обернені регресійні взаємозалежності із ігноруванням проблеми та очікуванням на допомогу, та позитивну із відмовою від вирішення проблеми. Це означає, що при зменшенні годин сну на судні зростає схильність до нездорової копінг-поведінки ігнорування проблеми та очікування на допомогу. Проте навпаки із відмовою вирішення проблеми.

Підсистема «Копінг-поведінка моряка» досліджувалася за допомогою «Опитувальника способів психологічного подолання» (WOCQ) R. Lazarus та S. Folkman в 1980 році у модифікації Н.В. Родіної. Методика спрямована на виявлення копінг-механізмів, засобів подолання труднощів у різноманітних сферах психічної діяльності копінг-стратегій.

Подальший алгоритм роботи із цією підсистемою полягає у тому, що за допомогою проведення усіх попередніх процедур в трьох розділах емпіричної частини роботи, із усіх перевірених взаємозв'язків, було відібрано найбільш суттєві, на основі яких і верифіковано загальну теоретичну модель дослідження. Верифікація моделі дозволяє не тільки окремо дослідити кожен із підсистем, але й поглянути на загальні взаємозв'язки між усіма підсистемами у загальній моделі. Окрім основних видів копінг-поведінки, до емпіричної моделі включені найбільш регресійно навантажені пункти, що складають множину складових усіх разом підсистем: вік, посада, електромагнітне випромінювання, смерть близьких, страх захворіти на інфекційне захворювання під час рейсу, самотність, емоційна

стабільність, імпульсивність або самоконтроль, напруга або розслабленість, включеність від індивіда, включеність до індивіда, афект від індивіда, узагальнення та аналіз, емоційна деструкція мислення, інтегральний інтелект, перший вибір за Люшером, восьмий вибір за Люшером, фактори садизму (+), кататонії (-), параної (+), кількість годин сну на судні.

До моделі для здорової копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику (на Рисунку 3.8) увійшли наступні змінні: кататонія (-), параноя (+), освіта, страх захворіти інфекційною хворобою на борту, самотність, емоційна стабільність або настабільність, здатність до узагальнення та аналізу, розслабленість або напруга, перший та восьмий вибори за Люшером, включеність від індивіда. Індокси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 40,18$; $p = 0,07$; $RMSEA = 0,087$; $CFI = 0,896$; $TLI = 0,787$.

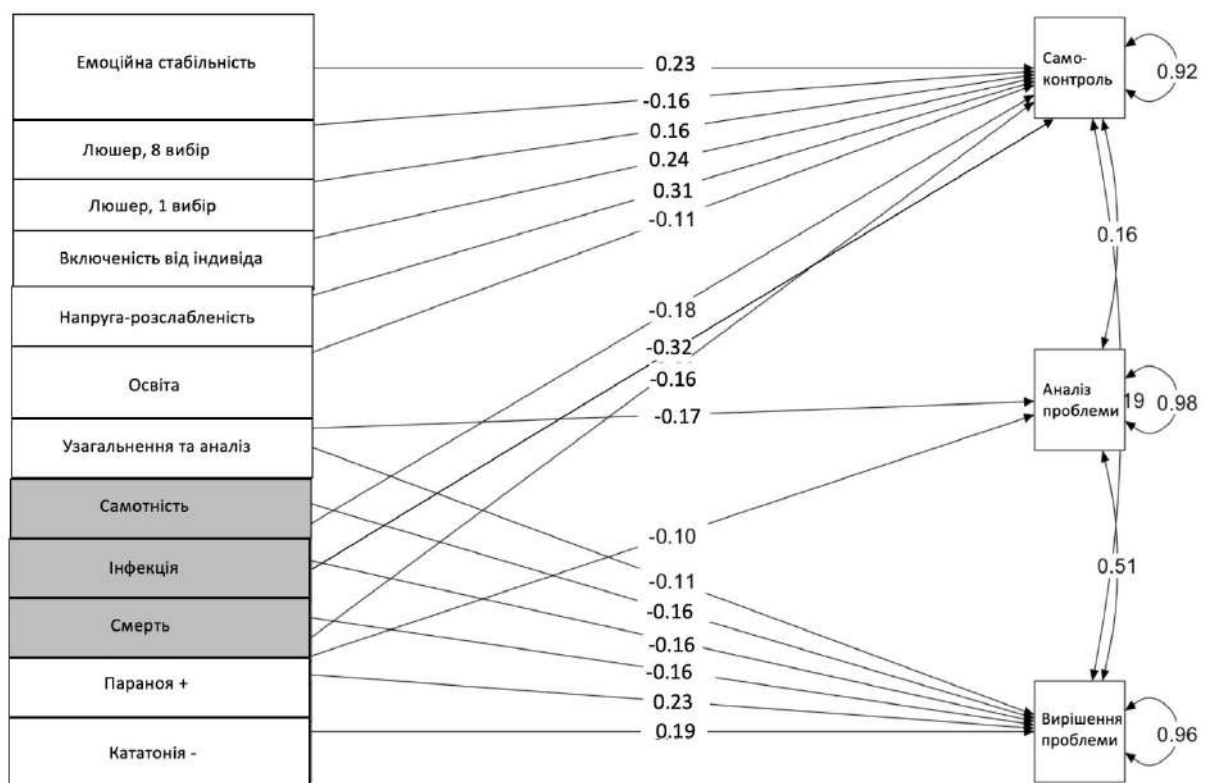


Рис. 3.8. Каузальна модель здорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику

Каузальна модель здорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику, відображає характер впливу другорядних індивідуальних суб'єктивних

особистісних, фізіологічних та психологічних особливостей моряків; та їх актуалізацію при дії впливу умов зовнішнього середовища невизначеності та ризику (самотність, смерть близьких та інфекційні захворювання), враховуючи дію ряду об'єктивних чинників (рівню освіти). Це дозволяє вийти на рівень узагальнення, у якому з'являється можливість виділити нові механізми копінгу у вигляді пасивного або активного копінгу, що будуть розглянуті далі.

Модель для нездорової копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику (на Рисунку 3.8) включила у себе ряд наступних змінних: вік, електромагнітне випромінювання, страх захворіти інфекційною хворобою на судні, кількість годин сну на судні, садизм (+), афект від індивіда, включеність до індивіда, посада, емоційна стабільність або нестабільність, самоконтроль або імпульсивність, емоційна деструкція мислення, інтегральний інтелект. Індокси якості та відповідності моделі: $\chi^2 = 37,15$; $p = 0,07$; $RMSEA = 0,078$; $CFI = 0,874$; $TLI = 0,845$.

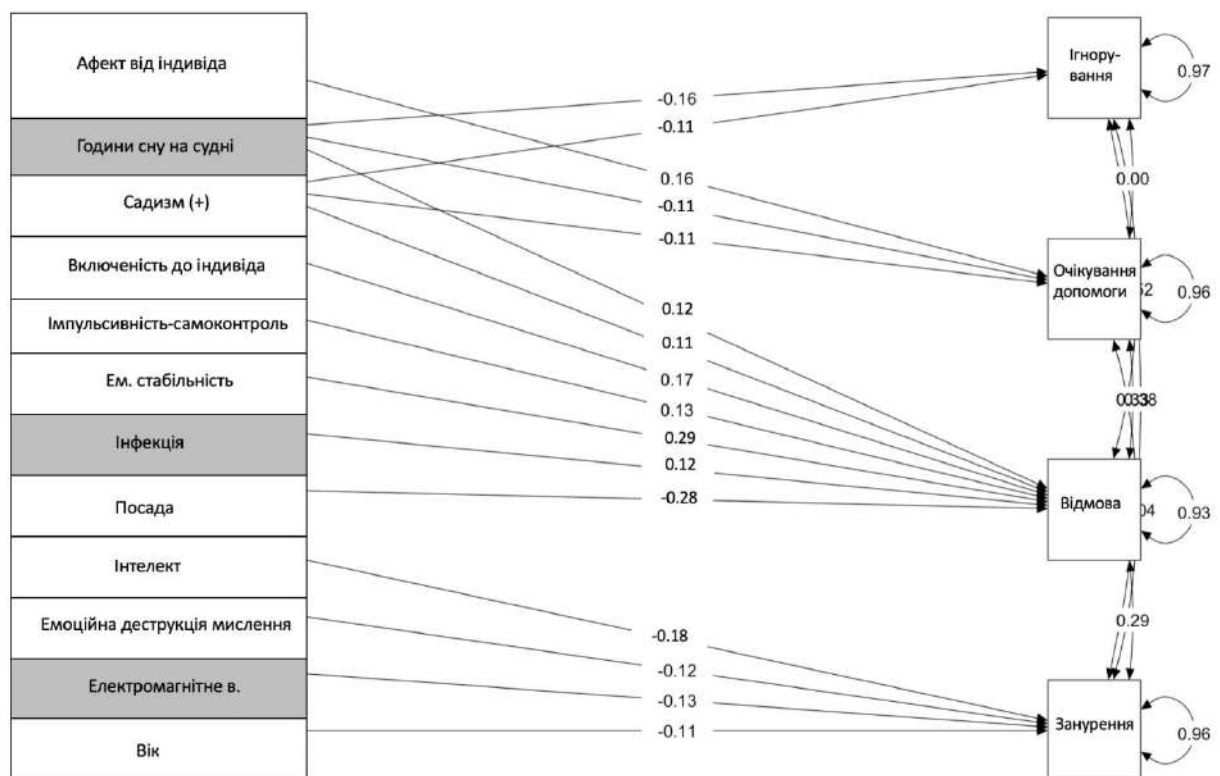


Рис. 3.9. Каузальна модель нездорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику

Каузальна модель для нездорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику, дозволяє підтвердити припущення про пасивний та активний механізм для здорової та нездорової копінг-поведінки, адже при дії надто високого стресу здатність до нездорової копінг-поведінки знужується.

Таким чином, наукова новизна цього дисертаційного дослідження полягає у тому, що було встановлено, що основним дієвим фактором у копінг-поведінці моряків в умовах невизначеності та ризику є саме рівень стресу. Чим він вищий – тим більше дезактивуються як здорова копінг-поведінка так і нездорова.

Узагальнюючи отримані результати по обом каузальним моделям, та співвідносячи їх із теоретичною моделлю дослідження, слід звернути увагу на те, що нами було виділено нові поняття для дослідження копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику: активний здоровий або нездоровий копінг та пасивний копінг. Механізм активного копінгу запускається через активацію копінг-поведінки (здорової або нездорової), що відображають прямі позитивні регресійні взаємозалежності. Напротивагу йому є механізм пасивного копінгу, індикатором запуску якого є обернені (негативні) регресійні взаємозалежності. Було встановлено, що механізм пасивного нездорового копінгу запускається моряками несвідомо при дії важких умов навколишнього середовища (електромагнітного випромінювання, інфекційними епідеміями, смертю близьких), особливою умовою яких є максимально високий рівень стресу. Визначено, що саме рівень стресу (від 1 до 5) впливає на запуск будь-яких механізмів виявлених нами видів копінгу. Із схеми теоретичної моделі (Рисунок 1 у 2 розділі), видно, що взаємозв'язком першого рівня є вплив умов зовнішнього середовища на копінг-поведінку (стрілка одностороння), тоді як другим каузальним рівнем є вплив соціально-демографічних чинників, інтелектуальних здібностей моряка (як об'єктивних чинників позначених односторонньою стрілкою), та третім каузальним рівнем є вплив суб'єктивних чинників на копінг-поведінку (фізичного стану здоров'я моряка його психологічних та особистісних особливостей).

Отже, у третьому підрозділі емпіричної частини роботи було проведено верифікацію теоретичної моделі емпіричним шляхом – за допомогою побудови

шляхових регресійних діаграм та структурного моделювання для кожної із підсистем.

Встановлено, що основним дієвим фактором у копінг-поведінці моряків в умовах невизначеності та ризику є саме рівень стресу. Чим він вищий – тим більше дезактивуються як здорова копінг-поведінка так і нездорова. Весь аналіз взаємозаґежності проводився із позиції спричиненого рівня стресу (градацією від 1 до 5) від тих чи інших обставин – умов невизначеності та ризику. При градації рівнів стресу від 1 до 5, на останньому найвищому рівні стресу, усі види копінг-поведінки (і здорові і нездорові) понижуються, найкраще вони працюють на рівнях від першого до середнього.

На регресійних моделях досліджуваних підсистем зустрічаються випадки зворотної регресії щодо здорової копінг-поведінки, а не просто позитивної регресії щодо нездорової копінг-поведінки.

Узагальнюючи отримані результати із дослідження усіх підсистем окремо, варто відмітити, що у підсистемі «Соціально-демографічних параметрів» - найсильнішими показниками взаємозв'язків стали обернені регресії між віком та схильністю занурення у суб'єктивний світ – чим старший вік, тим менше занурення. Посада та відмова від вирішення проблеми також є сильним впливом, що підтверджено оберненою регресією – чим вища градація по підвищенню посадових обов'язків – тим меншає схильність відмовлятися від вирішення проблеми. Важливим також є те, що рівень освіти сильно і негативно пов'язаний із здатністю до самоконтролю – чим вищий рівень освіти – тим нижчий самоконтроль.

Щодо підсистеми «Умов невизначеності та ризику», їх було умовно розподілено на три підгрупи: зовнішні умови (погодні, вплив середовища, часових поясів), внутрішні умови (ментальні, залежності, незадоволеність собою, проблеми з графіком) та зовнішні соціальні умови (колектив, керівництво, хвороби, фінанси). Перетини регресійних вузлів із найсильнішими показниками усі мають зворотні зв'язки. Основними видами здорової копінг-поведінки у цьому секторі є вирішення проблеми та самоконтроль, нездорової – занурення у суб'єктивний світ та відмова

від вирішення проблеми. Із сфери зовнішніх природних умов впливу на копінг-поведінку є стрес від електромагнітного випромінювання, який долається за допомогою занурення у суб'єктивний світ шляхом зворотної регресії – що свідчить про те, що чим більший стрес від відчуття впливу електромагнітного випромінювання на борту тим сильніше знижується здатність до занурення у суб'єктивний світ. Здорова копінг-поведінка для подолання стресу від дії електромагнітного випромінювання також присутня – це вирішення проблеми, але воно також обернено регресує із рівнем стресу – чим вищий стрес від електромагнітного випромінювання тим сильніше знижується здатність до вирішення цієї проблеми. При зростанні стресу, спричиненому несприятливими погодними умовами навколишнього середовища, здатність до аналізу проблеми знижується, номість актуалізується та підвищується здатність до відмови від вирішення проблеми. Виділено, що вагомим фактором стресу для моряків є смерть близької людини, механізм дії зворотної – чим більший стрес від втрати близької людини тим сильніше знижується здатність до вирішення цієї проблеми. Так само і з переживанням відчуття самотності – чим сильніший від нього стрес, тим нижча здатність вирішувати цю проблему.

Важливо, що дослідження проводилося у часи епідемії коронавірусу та припало на початок повномасштабного вторгнення російських військ на територію України. Сильний рівень стресу від страху захворіти на інфекцію під час перебування на борту став однією із найсильніших точок, що сформувала регресійний вузол із копінг-поведінкою. Було встановлено, що чим вищий рівень стресу від страху захворіти на інфекційну хворобу, тим сильніше падає здатність до здорової копінг-поведінки вирішення проблеми та самоконтролю, проте актуалізується та зростає здатність до відмови від вирішення проблеми.

Підсистема «Особистісних особливостей моряка» виявила, що збільшення емоційної стабільності пов'язане із збільшенням самоконтролю, але натомість і відповою від вирішення проблеми. Висока здатність до самоконтролю імпульсів пов'язана також із відмовою від вирішення проблеми. Напруженість збільшується разом із зростанням самоконтролю. Включеність від індивіда у міжособистісних

контактах зростає разом із здатністю о відмови від вирішення проблеми, так само і з вкбченістю до індивіда і зростанням самоконтролю. Афект від індивіда у міжособистісних стосунках взаємодіє із нездоровою копінг-поведінкою очікування на допомогу (позитивно) та відмовою від вирішення проблеми (обернено). Слід відмітити, що у підсистемі особистісних особливостей, навідміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, специфіка взаємодії полягає у тому, що задіяні в цій підсистемі види копінг-поведінки, як здорової так і нездорової (самоконтроль, очікування на допомогу, відмова від вирішення) загалом мають прямі позитивні регресійні взаємозв'язки із особистісними особливостями, навідміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, де майже усі вузли мають обернену регресію.

У підсистемі «Інтелектуальних здібностей моряків» задіяні наступні види копінг-поведінки: вирішення проблеми, аналіз проблеми та занурення у суб'єктивний світ. Здатність до узагальнення сильно і негативно пов'язана із здатністю до вирішення проблеми – чим вища здатність до узагальнення – тим нижча здатність до вирішення проблеми. Так само і з узагальненням та аналізом проблеми. Емоційна деструкція та загальний інтегральний показник інтелектуального рівня обернено корелює із зануренням у суб'єктивний світ, що означає, що при чим вище емоційна деструкція і показник загального інтелектуального розвитку – тим нижче здатність до використання копінг-поведінки занурення у суб'єктивний світ.

Підсистема «Психологічного стану моряка» в умовах невизначеності та ризику, сформована ключовими вузлами копінг-поведінки: самоконтроль, вирішення та аналіз проблеми. Перший вибір за М. Люшером має пряму регресійну взаємозалежність із самоконтролем та восьмий вибір навпаки обернену регресію із самоконтролем. Нагадаємо, що у другому підрозділі емпіричної частини дослідження, подавалися усереднені профілі для здійснення міжгрупових порівнянь і у першому виборі майже в усіх випадках був 2й колір (зелений), а у восьмому виборі 7й колір (чорний). На перший вибір потрапляють явні потреби, зелений колір свідчить про те, що вони полягають у реалізації активної, впевненої життєвої позиції, раціональності, боротьбі проти згнічених несвідомих страхів та

небезпеки, а на восьмий вибір припадають згнічені на даний момент, несвідомі потяги, у вигляді негативізму, або агресивної потреби протистояти зовнішньому світові. Ці два вибори асоціюються із копінг-поведінкою вирішення проблеми та відмовою від вирішення проблеми. У сфері несвідомих потягів, які відображає метод потретних виборів Л. Сонді, у даній підсистемі проявляють себе фактор садизму (+) та самоконтролю у оберненому регресійному зв'язку. Також фактор кататонії (-) у позитивному взаємозв'язку із вирішенням проблеми. Та фактор параної (+) у позитивній взаємозалежності із вирішенням проблеми та самоконтролем, проте у оберненій із аналізом проблеми.

Підсистема «Фізичного стану моряка» задіює наступні види копінг-поведінки: ігнорування проблеми, відмова від вирішення та очікування на допомогу. Найбільш вагомим вузлом регресійних взаємозалежностей у підсистемі фізичного стану моряка у ситуаціях невизначеності та ризику став фактор кількості годин сну проведених на борту. Цей фактор має обернені регресійні взаємозалежності із ігноруванням проблеми та очікуванням на допомогу, та позитивну із відмовою від вирішення проблеми. Це означає, що при зменшенні годин сну на судні зростає схильність до нездорової копінг-поведінки ігнорування проблеми та очікування на допомогу. Проте навпаки із відмовою вирішення проблеми.

Окрім цього, було проаналізовано підсистему «Копінг-поведінки моряка», де було виявлено нові механізми актуалізації для пасивного та активного пододання.

Визначено наукову новизну дисертаційного дослідження, вона полягає у тому, що було встановлено, що основним дієвим фактором у копінг-поведінці моряків в умовах невизначеності та ризику є саме рівень стресу. Чим він вищий – тим більше дезактивуються як здорова копінг-поведінка так і нездорова.

Було виділено нові поняття для дослідження копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику: активний здоровий або нездоровий копінг та пасивний копінг. Механізм активного копіngu запускається через активацію копінг-поведінки (здорової або нездорової), що відображають прямі позитивні регресійні взаємозалежності. Напротивагу йому є механізм пасивного копіngu, індикатором

запуску якого є обернені (негативні) регресійні взаємозалежності. Було встановлено, що механізм пасивного нездорового копінгу запускається моряками несвідомо при дії важких умов навколишнього середовища (електромагнітного випромінювання, інфекційними епідеміями, смертю близьких), особливою умовою яких є максимально високий рівень стресу. Визначено, що саме рівень стресу (від 1 до 5) впливає на запуск будь-яких механізмів виявлених нами видів копінгу. Із схеми теоретичної моделі (Рисунок 2.1), видно, що взаємозв'язком першого рівня є вплив умов зовнішнього середовища на копінг-поведінку (стрілка одностороння), тоді як другим каузальним рівнем є вплив соціально-демографічних чинників, інтелектуальних здібностей моряка (як об'єктивних чинників позначених односторонньою стрілкою), та третім каузальним рівнем є вплив суб'єктивних чинників на копінг-поведінку (фізичного стану здоров'я моряка його психологічних та особистісних особливостей).

Висновки до третього розділу

Третій розділ дисертаційного дослідження присвячений емпіричній верифікації системної моделі копінг-поведінки моряка в ситуаціях невизначеності та ризику. Алгоритм верифікації теоретичної моделі дослідження емпіричним шляхом склався із аналізу кожної підсистеми окремо із побудовою шляхової діаграми структурних рівнянь, та виокремлення найсуттєвіших ознак із кожної з них для створення аргументації при побудові каузальних моделей здорової та нездорової копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

Було виконано усі поставлені задачі: проаналізовано вплив соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків, досліджено особливості копінг-поведінки моряків та виконано емпіричну верифікацію системної моделі копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику.

По-перше, проаналізовано вплив соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику. Усі умови невизначеності та ризику було розподілено на три підгрупи: зовнішні умови

(погодні, вплив середовища, часових поясів), внутрішні умови (ментальні, залежності, незадоволеність собою, проблеми з графіком) та зовнішні соціальні умови (колектив, керівництво, хвороби, фінанси). Серед них було вибрано найбільш вагомі у відсотковому значенні та проведено аналіз копінг-поведінки щодо них. Одними із найбільш впливових негативних факторів впливу можна виділити, що більше половини досліджуваної вибірки моряків в умовах невизначеності та ризику мають вищий за середній рівень стресу від впливу зовнішніх природних умов. Третина вибірки відмічає високий рівень стресу через незбалансований робочий графік, конфлікти у колективі, тиск із боку керівництва та фінансову нестабільність. Таким чином, група природних чинників впливу хоч і понижує, при високому рівні стресу, здорову копінг-поведінку, проте не так сильно активує нездорову, на відміну від соціальних та ментальних чинників впливу.

По-друге, досліджено особистісні особливості копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. Шляхом оцінки порогу емоційної чутливості, ставлення до ризику, тривожності, самоконтролю. Виявлено, що висока здатність до вирішення проблеми асоціюється із емоційною стійкістю та є розбіжності за копінг-поведінкою вирішення проблеми. Якщо здатність до вирішення проблеми висока – то і емоційна сфера жорстко блокована. Самоконтроль асоціюється із високою здатністю до абстрагування, домінантністю, сміливістю, самовпевненістю, нонконформізмом, високим самоконтролем та низькою невротичністю. На противагу – низька здатність до занурення у суб'єктивний світ та очікування на допомогу асоціюються із емоційною нестійкістю. При високій здатності до вирішення проблеми індивіди більш обережні та сміливі. Чим нижча здатність до аналізу проблеми, тим вищі показники тривожності на відміну від здатності до вирішення проблеми, проте висока здатність до самоконтролю за копінгом також асоціюється із стабільною стресостійкістю. Імпульсивність, корелює зворотньо із високими показниками за копінг-поведінкою самоконтролю.

Встановлено, що моряки в умовах невизначеності та ризику, можуть декларувати одні види копінг-поведінки, здорові та соціально схвальні, проте,

реальні їх внутрішні несвідомі переживання можуть відрізнитися від них і бути нездоровими.

По-третє, виконано емпіричну верифікацію системної моделі копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику – за допомогою побудови шляхових регресійних діаграм та структурного моделювання для кожної із підсистем.

Встановлено, що основним дієвим фактором у копінг-поведінці моряків в умовах невизначеності та ризику є саме рівень стресу. Чим він вищий – тим більше дезактивуються як здорова копінг-поведінка так і нездорова.

Встановлено, що чим вищі посадові обов'язки – тим меншає схильність відмовлятися від вирішення проблеми. Чим вищий рівень освіти – тим нижчий самоконтроль.

Виявлено, що чим більший стрес від відчуття впливу електромагнітного випромінювання на борту тим сильніше знижується здатність до занурення у суб'єктивний світ. При зростанні стресу, спричиненому несприятливими погодними умовами навколишнього середовища, здатність до аналізу проблеми знижується, номість актуалізується та підвищується здатність до відмови від вирішення проблеми. Виділено, що вагомим фактором стресу для моряків є смерть близької людини, механізм дії зворотній – чим більший стрес від втрати близької людини тим сильніше знижується здатність до вирішення цієї проблеми. Так само і з переживанням відчуття самотності – чим сильніший від нього стрес, тим нижча здатність вирішувати цю проблему.

Було встановлено, що чим вищий рівень стресу від страху захворіти на інфекційну хворобу, тим сильніше падає здатність до здорової копінг-поведінки вирішення проблеми та самоконтролю, проте актуалізується та зростає здатність до відмови від вирішення проблеми. Відмічено, що у підсистемі особистісних особливостей, на відміну від підсистем умов невизначеності та ризику, специфіка взаємодії полягає у тому, що задіяні в цій підсистемі види копінг-поведінки, загалом мають прямі позитивні регресійні взаємозв'язки із особистісними

особливостями, на відміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, де майже усі вузли мають обернену регресію.

Виявлено, що чим вище емоційна деструкція і показник загального інтелектуального розвитку – тим нижче здатність до використання копінг-поведінки занурення у суб'єктивний світ. У сфері психологічних особливостей моряків, колірні вибори за Люшером 1й вибір – зелений (пряма регресія із самоконтролем) та 7 – чорний (зворотня регресія із самоконтролем), асоціюються із копінг-поведінкою вирішення проблеми та відмовою від вирішення проблеми. Встановлено, що при зменшенні годин сну на судні зростає схильність до нездорової копінг-поведінки ігнорування проблеми та очікування на допомогу.

Було виявлено нові механізми актуалізації: пасивного та активного подання. Визначено наукову новизну дисертаційного дослідження - основним дієвим фактором у копінг-поведінці моряків в умовах невизначеності та ризику є саме рівень стресу. Чим він вищий – тим більше дезактивуються як здорова копінг-поведінка так і нездорова. Саме рівень стресу впливає на запуск будь-яких механізмів виявлених нами видів копінгу.

На основі цього виділено нові поняття для дослідження копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику: активний здоровий або нездоровий копінг та пасивний копінг. Механізм активного копінгу запускається через активацію копінг-поведінки (здорової або нездорової), що відображають прямі позитивні регресійні взаємозалежності. Напротивагу йому є механізм пасивного копінгу, індикатором запуску якого є обернені (негативні) регресійні взаємозалежності. Констатовано, що механізм пасивного нездорового копінгу запускається моряками несвідомо при дії важких умов навколишнього середовища (електромагнітного випромінювання, інфекційними епідеміями, смертю близьких), особливою умовою яких є максимально високий рівень стресу.

Виділено рівні каузальних взаємозв'язків на усіх моделях: взаємозв'язком першого рівня є вплив умов зовнішнього середовища на копінг-поведінку, тоді як другим каузальним рівнем є вплив соціально-демографічних чинників, інтелектуальних здібностей моряка (як об'єктивних чинників позначених

односторонньою стрілкою), та третім каузальним рівнем є вплив суб'єктивних чинників на копінг-поведінку (фізичного стану здоров'я моряка його психологічних та особистісних особливостей).

ВИСНОВКИ:

За результатами дисертаційної роботи здійснено детальну теоретично-концептуалізацію та подальше емпіричне дослідження феномена «копінг-поведінка» адекватній ситуації невизначеності та ризику рівень сформованості якої забезпечує відповідний рівень психологічного здоров'я та благополуччя особистості моряка у професійній діяльності. Під час дослідження було визначено та проаналізовано соціально-психологічні чинники, домінуючі стратегії копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику, розроблена та верифікована системна модель копінг-поведінки моряків. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність реалізації поставлених завдань і надали наукове підґрунтя для наступних висновків.

1. Проведений теоретичний аналіз та оцінка сучасних уявлень щодо досліджень копінг-поведінки особистості моряка в психології в умовах невизначеності та ризику дав змогу констатувати, що копінг-поведінка є важливим механізмом адаптації до стресових ситуацій в умовах невизначеності та ризику. Узагальнивши актуальні погляди вчених, виявлено, що дослідження копінг-стратегій у професійній діяльності, зокрема в умовах невизначеності та ризику, є надзвичайно важливим для психології професійної діяльності. Визначено, що особливо важливим є розуміння контексту здоров'я та благополуччя професіоналів на робочому місці з позицій саноцентричного підходу. Доведено, що професія моряка вимагає особливого підходу до формування й розвитку копінг-поведінки та основними чинниками, які впливають на цей процес, є індивідуально-психологічні особливості моряка, його досвід, рівень підготовки, а також соціально-економічні умови діяльності. Акцентовано, що не лише індивідуальні, але й зовнішні фактори відіграють велику роль у формуванні здорових стратегій адаптації. На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що типові умови роботи моряка знаходяться під впливом низки факторів, що можуть стати джерелом стресу та потенційної небезпеки. Систематизовано об'єктивні та суб'єктивні фактори невизначеності та ризику в мореплавстві (просторова депривація, технічні збої, ризик піратства,

екстремальні погодні умови, інтерперсональні фактори). Обґрунтовано, що копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику є ключовим елементом їх професійної діяльності, яка допомагає їм ефективно долати виклики та ризику своїй професійній діяльності.

2. Визначено методологічні принципи вивчення копінг-поведінки як системних чинників діяльності моряків, а саме системний підхід, принципи цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього і внутрішнього в системогенезі психічної діяльності та розвитку, підходи до системного дослідження психологічних феноменів, уявлення про стрес, адаптацію та життєві кризи, концепції копіngu, сформульовані в сучасній психології, уявлення про психологічний професійний відбір та адаптацію до професійної діяльності, про психологічне здоров'я та благополуччя особистості, про ситуації та умови невизначеності та ризику, про міжособистісні відносини, про несвідомі потяги особистості та проєктивну психодіагностику. Визначено наступні підсистеми, що характеризують досліджувані психологічні конструкти: Підсистема «Копінг-поведінка моряка»; Підсистема «Умови невизначеності та ризику»; Підсистема «Загальний інтелектуальний розвиток особистості»; Підсистема «Особистісні особливості моряка»; Підсистема «Психологічний стан моряка»; Підсистема «Фізичний стан здоров'я моряків»; Підсистема «Соціально-демографічні показники». Проведено емпіричну верифікацію розробленої системної моделі для дослідження взаємин між визначеними параметрами, що характеризують на змістовному рівні ключові параметри підсистем. Для цього нами було розроблено Авторську анкету та визначені психодіагностичні методики: Метод портретних виборів Л. Сонді, метод колірних виборів М. Люшера, 16-ти факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (Форма А), Методика В. Шутца (FIRO-B), Короткий орієнтовний, відбірковий тест В.Н. Бузіна, Е.Ф. Вандерліка (КОТ) та модифікований Н.В. Родіною Опитувальник для виявлення копінг-стратегій WOCQ. Дослідження було проведено на вибірці з 206 осіб, з яких 117 особи – представники молодшого офіцерського складу, а 89 – топові позиції, середнім віком 41 рік, віковий діапазон складав 21-67 років. У вибірці досліджуваних було

представлено - 13,1% капітанів, 16% старших помічників капітана, 16% других помічників капітана, 5,8% третіх помічників капітана, 7,7% старших механіків, 8,2% других механіків, 17,9% третіх механіків, 11,1% електромеханіків та 3,8% інших посад. Дослідження проводилось на судах, які знаходяться під управлінням компанії «OSM Crew Management Ukraine LTD». Математичний аналіз емпіричних даних здійснювався за допомогою статистичних програмних пакетів Microsoft Office Excel 2007 і IBM SPSS, Statistics 24, R-Studio (версії 1.4. 1717) «lavaan» та «semplot».

3. Проаналізувано вплив соціально-психологічних чинників на копінг-поведінку моряків в умовах невизначеності та ризику. Виявлено, за результатами аналізу Авторського опитувальника найбільш поширені фактори впливу на копінг-поведінку моряків, а саме Зовнішні природні чинники; Внутрішні (ментальні) чинники; Зовнішні соціальні чинники. До зовнішніх природних чинників відносяться: високочастотне електромагнітне випромінювання; гідродинамічні шоки; хімічні викиди та токсичні гази; дощова та вітряна погода або холод та спека; сильне хитання корабля; зміна часових поясів. До внутрішніх (ментальних) чинників відносяться: режим дня та гігієна сну; баланс роботи та відпочинку; мультисенсорні перенавантаження; настрої; самооцінка; агресія; алкогольні та інші види залежностей моряків. До зовнішніх соціальних чинників відносяться: соціальні контакти; умови роботи; харчування; ризик нещасних випадків на борту; смерть близьких; фінансові труднощі; епідемія COVID-19.

Встановлено, щодо зовнішніх (природних) чинників впливу, що при дії шуму та вібрації на борту, здатність до вирішення проблеми при високому рівні стресу знижується, тоді як помірні стресові навантаження, навпаки стимулюють моряків до активації і вирішення проблем. Якщо стрес від високого рівня шуму та вібрації на борту занадто високий – блокується здатність конструктивного його подолання. При сильному хитанні корабля, домінуюча копінг-поведінка – Самоконтроль. Копінг-поведінка - Аналіз проблеми на невисоких рівнях стресу нижчий ніж при високому рівні стресу, що свідчить про наявність певної межі у респондентів, перевищуючи яку, здатність до здорової копінг-поведінки при сильном стресі

знижується. Проте щодо копінг-поведінки Здатності до самоконтролю така тенденція не спостерігається. Вирішення проблеми, як копінг-поведінка, найкраще використовується, на рівні стресу нижче середнього. Зміна часових поясів спонукає до того, що здатність до Аналізу проблеми виключається при високому рівні стресу, ця копінг стратегія використовується тільки до рівня стресу вище середнього. Використання копінг-стратегії Самоконтроль не залежить від рівня стресу. Копінг-стратегія Вирішення проблеми використовується при середньому рівні стресу. Стосовно копінг-стратегій Занурення у су'єктивний світ і Ігнорування проблеми. То вони не використовуються респондентами при високому рівні стресу. При дії електромагнітного випромінювання, копінг-стратегія Вирішення проблеми використовується до високого рівня стресу, але, знижується при підвищенні рівню стресу. Використання копінг-стратегії Аналіз проблеми знижується на крайній позначці рівня стресу, що свідчить про те, що аналізувати, що відбувається досліджувані зберігають здатність. Щодо копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ, то її використання не доходить до високих показників рівня стресу, проте стабільно тримається та використовується копінг-стратегія Очікування на допомогу. Із несприятливими погодніми умовами досліджувані долають нормативно. Застосування копінг-стратегії Здатність до вирішення проблеми знижується із зростанням рівня стресу, Аналіз проблеми найефективніше використовується до середнього рівня стресу. Визначено, що копінг-стратегія Самоконтроль має стабільну тенденцію та використовується при несприятливих погодніх умовах. Копінг-стратегія Занурення у суб'єктивний світ не використовується при високому рівні стресу і стрімко падає. Копінг-стратегії Очікування на допомогу використовується як стабільна тенденція, на яку не впливає рівень стресу, тоді як Ігнорування проблеми та Відмова від її вирішення при несприятливих погодніх умовах виявляються неефективними.

Встановлено, щодо внутрішніх чинників, незбалансований робочий графік - рівень стресу не впливає на використання копінг-стратегій Аналізу та вирішення проблеми, проте знижується Самоконтроль при високому рівні стресу. Очікування на допомогу та Ігнорування проблеми використовуються при підвищенні рівню

стресу. При збільшенні стресу від рівня незадоволеності власною соціальною самореалізацією посилюються нездорові механізми копінг-поведінки: Очікування на допомогу та Відмова від вирішення проблеми. Використання копінг-стратегії Самоконтроль також підвищується із рівнем стресу. Щодо вживання алкоголю, визначено, що у досліджуваних, що вживають алкоголь іноді найбільш використовуваними є копінг-стратегії Аналіз проблеми та Самоконтролю. У досліджуваних, які часто вживають алкоголь найбільш використовуваними визначені копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ, Очікування на допомогу та Ігнорування проблеми. Щодо вживання наркотичних речовин, у досліджуваних визначено використання нездорової копінг-поведінки, а саме наступні копінг-стратегії - Занурення у суб'єктивний світ, Очікування на допомогу, Ігнорування проблеми та Відмова від вирішення проблеми. У досліджуваних, які зовсім не вживають наркотичні речовини, визначено використання здорової копінг-поведінки, а саме наступних копінг-стратегій Вирішення та Аналіз проблеми і Самоконтроль.

Встановлено, щодо соціальних зовнішніх чинників впливу на копінг-поведінку моряка – недотримання домовленостей посередників, що показує те, що при підвищенні рівня стресу від цього фактору, схильність до здорової копінг-поведінки у досліджуваних знижується та зростає схильність до нездорової копінг-поведінки. При смерті близьких, здорова копінг-поведінка знижується, а використання копінг-стратегії Самоконтроль підвищується, тоді як нездорова копінг-поведінка (Очікування на допомогу та Відмова від вирішення зростає). Зростання рівня стресу від переживання відчуття самотності, активує використання копінг-стратегій Вирішення проблеми, Самоконтроль та Очікування на допомогу, але і Відмову від вирішення проблеми. Із підвищенням рівня стресу від відмови керівництва у підвищенні (зарплатні або посади) знижується здатність до здорової копінг-поведінки, виявлено використання копінг-стратегії Очікування на допомогу. Через страх захворіти інфекційною хворобою у рейсі найчастіше використовується копінг-стратегії Самоконтроль, Занурення у суб'єктивний світ та Відмова від вирішення проблеми. Визначено наступні тенденції: група природніх

чинників впливу хоч і знижує, при високому рівні стресу, здорову копінг-поведінку, проте не так сильно активує нездорову копінг-поведінку, на відміну від соціальних та внутрішніх (ментальних) чинників впливу.

4. Визначено особистісні особливості копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. Виявлено, що використання копінг-стратегії Вирішення проблеми асоціюється із емоційною стійкістю, але це призводить до того, емоційна сфера досліджуваних жорстко блокована. Доведено, що копінг-стратегія Самоконтроль корелюють із високою здатністю до абстрагування, домінантністю, сміливістю, самовпевненістю, нонконформізмом, високим самоконтролем та низькою невротичністю. Визначено, що копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ та Очікування на допомогу корелюють із емоційною нестійкістю. При використанні копінг-стратегії Вирішення проблеми досліджувані більш обережні та сміливі. Доведено, що досліджувані, які рідко використовують копінг-стратегію Аналіз проблеми, мають високі показники тривожності. Виявлено, що досліджувані, які використовують копінг-стратегію Самоконтроль є стресостійкими. Виявлено, що чим вище показник загального інтелектуального розвитку – тим нижче здатність до використання копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ. Доведено, за допомогою проективної методики М. Люшера, щодо психологічних особливостей моряків, колірні вибори за Люшером 1й вибір – зелений (пряма регресія із самоконтролем) та 7 – чорний (зворотня регресія із самоконтролем), корелюється із копінг-стратегіями Вирішення проблеми та Відмовою від вирішення проблеми. Встановлено, що при зменшенні годин сну на судні зростає схильність до нездорової копінг-поведінки, тобто використання копінг-стратегій Ігнорування проблеми та Очікування на допомогу. Виявлено нові механізми актуалізації копінг-поведінки відповідно до рівня стресу: пасивного та активного подолання. Доведено, що вищий рівень стресу дезактивує як здорову так й нездорову копінг-поведінку. Саме рівень стресу впливає на запуск будь-яких механізмів подолання умов невизначеності та ризику. Розширено поняття у психології копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику, а саме: активна здорова або пасивна нездорова копінг-поведінка. Доведено, що активна копінг-

поведінка запускається через активацію здорової або нездорової копінг-поведінки, що відображають прямі позитивні регресійні взаємозалежності. На протипагу йому є механізм пасивної копінг-поведінки, індикатором запуску якого є обернені (негативні) регресійні взаємозалежності. Констатовано, що механізм пасивної нездорової копінг-поведінки запускається моряками несвідомо при дії важких умов навколишнього середовища (електромагнітного випромінювання, інфекційними епідеміями, смертю близьких), особливою умовою яких є максимально високий рівень стресу. Встановлено, що моряки у ситуаціях невизначеності та ризику, можуть декларувати одні види копінг-поведінки, здорові та соціально схвальні, проте, реальні їх внутрішні несвідомі переживання можуть відрізнитися від них і бути нездоровими.

5. За результатами проведеної верифікації теоретичної моделі емпіричним шляхом – за допомогою побудови шляхових регресійних діаграм та структурного моделювання для кожної із підсистем, встановлено, що для підсистеми соціально-демографічних чинників найсильнішими вузлами перетину взаємозв'язків стали обернені регресії між віком та схильністю до Занурення у суб'єктивний світ – чим старший вік, тим менше використовується копінг-стратегія Занурення у суб'єктивний світ. Посада та відмова від вирішення проблеми також є сильним вузлом із оберненою регресією – чим вища градація по підвищенню посадових обов'язків – тим менше є схильність відмовлятися від використання копінг-стратегії Вирішення проблеми. Виявлено, що основними копінг-стратегіями здорової копінг-поведінки в умовах невизначеності та ризику є: Вирішення проблеми та Самоконтроль, нездорової – Занурення у суб'єктивний світ та Відмова від вирішення проблеми. Доведено, що із зовнішніх природних умов найбільший вплив копінг-поведінку є стрес від електромагнітного випромінювання, який долається за допомогою використання копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ, але при підвищенні рівня впливу цього чинника знижується здатність до використання копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ. Здорова копінг-поведінка для подолання стресу від дії електромагнітного випромінювання також присутня – це Вирішення проблеми, але чим вищий стрес від електромагнітного

випромінювання тим сильніше знижується здатність до використання копінг-стратегії **Вирішення проблеми**. При зростанні стресу, спричиненому несприятливими погодніми умовами навколишнього середовища, здатність до використання копінг-стратегії **Аналіз проблеми** знижується, натомість актуалізується та підвищується здатність до використання копінг-стратегії **Відмови від вирішення проблеми**. Визначено, що вагомим фактором відчуття стресу для моряків є смерть близької людини, тобто чим більший стрес від втрати близької людини тим сильніше знижується здатність до використання копінг-стратегії **Вирішення проблеми**. Щодо переживання відчуття самотності, то чим сильніший від цього стрес, тим нижча здатність до використання копінг-стратегії **Вирішення проблеми**. Варто відмітити дуже важливий аспект – дослідження проводилося у часи епідемії коронавірусу та припало на початок повномасштабного вторгнення російських військ на територію України. Сильний рівень стресу від страху захворіти на інфекцію під час перебування на борту став однією із найсильніших точок, що сформувала регресійний вузол із копінг-поведінкою. Було встановлено, що чим вищий рівень стресу від страху захворіти на інфекційну хворобу або небезпеку, тим сильніше падає здатність до здорової копінг-поведінки, а саме використання копінг-стратегій **Вирішення проблеми** та **Самоконтролю**, проте актуалізується використання копінг-стратегії **Відмова від вирішення проблеми**. Доведено, що у підсистемі особистісних особливостей моряка, найвищими показниками є емоційна стабільність/нестабільність, імпульсивність/самоконтроль, розслабленість/напруга, включеність від індивіда (Ie), включеність до індивіда (Iw) та афект від індивіда (Ae). Визначено, що підвищення емоційної стабільності пов'язане із використанням копінг-стратегій **Самоконтроль** та **Відмовою від вирішення проблеми**. Напруженість збільшується разом із зростанням самоконтролю. Включеність від індивіда у міжособистісних контактах зростає разом із здатністю до **Відмови від вирішення проблеми**, так само і з включеністю до індивіда і зростанням **Самоконтролю**. Афект від індивіда у міжособистісних стосунках взаємодіє із нездоровою копінг-поведінкою - **Очікування на допомогу (позитивно)** та **відмовою від вирішення проблеми**

(обернено). Визначено, що у підсистемі особистісних особливостей, на відміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, специфіка взаємодії полягає у тому, що задіяні в цій підсистемі види копінг-поведінки, як здорової так і нездорової (Самоконтроль, Очікування на допомогу, Відмова від вирішення проблеми) загалом мають прямі позитивні регресійні взаємозв'язки із особистісними особливостями, на відміну від підсистеми умов невизначеності та ризику, де майже усі вузли мають обернену регресію. Доведено, що у підсистемі інтелектуальної сфери моряків (Вирішення проблеми, Аналіз проблеми та Занурення у суб'єктивний світ) є наступні: здатність до узагальнення сильно і негативно пов'язана із здатністю до Вирішення проблеми – чим вища здатність до узагальнення – тим нижча здатність до Вирішення проблеми. Так само і з узагальненням та Аналізом проблеми. Емоційна деструкція та загальний інтегральний показник інтелектуального рівня обернено корелює із Зануренням у суб'єктивний світ, що означає, що чим вище емоційна деструкція і показник загального інтелектуального розвитку – тим нижче здатність до використання копінг-стратегії Занурення у суб'єктивний світ. Доведено, що у підсистемі психологічного стану моряка в умовах невизначеності та ризику, визначено наступні значимі взаємозв'язки, що формують ключові вузли: По-перше, найбільш вживані у підсистемі психологічних особливостей моряка види копінг-стратегій: Самоконтроль, Вирішення та Аналіз проблеми. Перший вибір за М. Люшером має пряму регресійну взаємозалежність із Самоконтролем та восьмий вибір навпаки обернену регресію із Самоконтролем. Доведено, що у досліджуваних реалізована активна, впевнена життєва позиція, раціональність, боротьба проти неусвідомлюваних страхів та небезпеки, що проявляється у вигляді негативізму, або агресивної потреби протистояти зовнішньому світу, що активує копінг-стратегії Вирішення проблеми та Відмовою від вирішення проблеми. У їх несвідомому виявлено за допомогою методу потретних виборів Л. Сонді, нездорову копінг-поведінку, а саме Ігнорування проблеми, Відмова від вирішення проблеми та Очікування на допомогу. Найбільш вагомим вузлом регресійних взаємозалежностей у підсистемі фізичного стану моряка в умовах невизначеності

та ризику став фактор кількості годин сну проведених на борту. Цей фактор має обернені регресійні взаємозалежності із Ігноруванням проблеми та Очікуванням на допомогу, та позитивну із Відмовою від вирішення проблеми. Це означає, що при зменшенні годин сну на судні зростає схильність до нездорової копінг-поведінки - Ігнорування проблеми та Очікування на допомогу, проте навпаки із Відмовою від вирішення проблеми. Каузальна модель здорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику, відображає характер впливу другорядних індивідуальних суб'єктивних особистісних, фізіологічних та психологічних особливостей моряків; та їх актуалізацію при дії впливу умов зовнішнього середовища невизначеності та ризику (самотність, смерть близьких та інфекційні захворювання), враховуючи дію ряду об'єктивних чинників (рівню освіти). Визначено нові механізми копінг-поведінки - пасивного та активного копінгу. Каузальна модель для нездорової копінг-поведінки моряка в умовах невизначеності та ризику, підтверджує припущення про пасивний та активний механізм для здорової та нездорової копінг-поведінки, адже при дії надто високого стресу здатність до нездорової копінг-поведінки знижується.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу здорової та нездорової копінг-поведінки на психічне здоров'я та психологічне благополуччя особистості у саноцентричному підході на інших контингентах досліджуваних. Провести дослідження впливу відчуття психологічної безпеки особистості різних контингентів на психологічне здоров'я та благополуччя особистості. Це дасть змогу більш детально зрозуміти, яка копінг-поведінка використовується в кожному конкретному випадку з метою розробки та впровадження психокорекційних програм та психологічних тренінгів з метою боротьби зі стресом у моряків та на інших контингентах., а також для розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Антончик Л.В. Психологічні аспекти адаптації до стресу в контексті розвитку особистості. Психологія особистості. Київ, 2015. Т. 9, № 4. С. 78-91.
2. Ардженто А. Б. Психологічні аспекти стресу та копінг-стратегій: сучасні дослідження. Психологія і психотерапія. Київ, 2015. Т. 7, № 2. С. 45-58.
3. Артеменко В.П. Психологічні аспекти розвитку копінг-стратегій в умовах стресового впливу. Психологічний журнал. Львів, 2017. Т. 5, № 3. С. 78-92.
4. Аршава І.Ф., Носенко Е.Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр.Д.: Вид-во ДНУ, 2008. 468с.
5. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс : синдром эмоционального выгорания. Здоров'я України. 2010. №7 (236). С. 53–54.
6. Безлуцька О. П. Роль функціональних станів у професійній діяльності фахівців морського та річкового транспорту. Сучасні підходи до вискоєфективного використання засобів транспорту Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя: АА Тандем, 2018. С. 9-10.
7. Безлуцька О.П. Психологічні передумови виникнення помилкових дій суднових операторів. Габітус. Випуск 15. 2020. С. 219–222.
8. Бірон, Б.В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис ... канд. психол. наук. 2015. <http://dspace.onu.edu.ua:8080/handle/123456789/10687>
9. Бурлачук Л.Ф. Введение в проективную психологию. Киев: Ника-Центр, Вист-С, 1997. 128 с.
10. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. СПб: Питер, 2003. 352 с.
11. Василевська, О. І., Дворніченко, Л. Л. Психічне здоров'я особистості та проблема тілесності. Науковий Вісник Херсонського Державного Університету. Серія «Психологічні Науки». 2018. Т. 1. №. 3. С. 31-35.
12. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. №40. С. 33-49.

- 13.Вдовиченко А.В. Особливості копінг поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 17-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6 (дата звернення: 10.08.2023).
- 14.Вдовиченко О. В., Асєєва Ю.О., Поняньська Д. О. Особливості сприйняття якості життя та соціальні наслідки депресивних розладів під час воєнного стану. Габітус. 2023 Випуск 52/2023 С.266-270
- 15.Вигдорчик М.И. Методы психодинамической диагностики в комплексном медицинском освидетельствовании моряков. // Рукопись. Диссертация на соискание степени кандидата медицинских наук по специальности 14.01.34 — авиационная, космическая и морская медицина. — ГП «Украинский НИИ морской медицины». – Одесса. 1999. С. 287–289.
- 16.Вигдорчик М.И. Подходы к интерпретации метода портретных выборов Леопольда Сонди. Журнал практического психолога. 1997. - №5. С.108-109.
- 17.Вигдорчик М.И. Психоаналитические подходы к интерпретации цветового теста Люшера. Одесса: Институт медицины транспорта, 1998. 45 с.
- 18.Вірна Ж.П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. Психологія особистості. 2015. № 1(6). 161-172. URL:<http://dx.doi.org/10.15330/ps.6.1.161-172>
- 19.Гаврилюк В. І., Тарасова Н. В., Громова І. В. Професійний стрес та його вплив на благополуччя працівників. Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського". Серія: Психологія.Київ, 2021. № 1. С. 56-63.
- 20.Гірченко О.Л., Глушков А.В., Смокова Л.С., Шеленкова Н. Л., Вдовиченко О.В. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. // Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 11(29) 2023. С. 464-474.
- 21.Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. К., Политиздат Украины, 1989. 189 с.

22. Гончаренко В. П. Проблематика розвитку українського торговельного флоту. *Traektoriâ Nauki - Path on Science*. 2019. Vol. 5. № 4. С. 2001-2007.
23. Горбунов В. П. Психологічні особливості адаптації моряків до тривалого плавання. Одеса, 2017. 251 с.
24. Данилюк І.В. , Курапов А.О., Литвин С.В., Ягіяєв І.І. Про деякі результати дослідження вивчення впливу війни на психічне здоров'я особистості. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції "Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи. – Київ, ТОВ «Про формат», 2022. – С. 44-47
25. Данилюк І.В., Предко В.В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Т. 1(19). С.30-35. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1\(17\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.1(17).4)
26. Даниляк О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці наук. тов-ва ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник*. 2016. Т. 45, Т. 28. С. 27-40.
27. Детермінанти психологічного благополуччя особистості: монографія /Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська[та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с
28. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної 4 поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. наук: 19.00.06. Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.
29. Дяченко Л.О. Медико-соціальне обґрунтування моделі оптимізації первинної медичної допомоги населенню в умовах стресу: дис. на здобуття наук. ступеня д-ра філософії: 14.02.03. Нац. медична академія післядипломної освіти імені П. Л. Шупика. Київ, 2019. 284 с.
30. Екстремальна психологія: підручник / О.П. Євсюков, А.С. Куфлієвський, Д.В. Лебедєв та ін.; за ред. О.В. Тімченка. К.: ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с.
31. Завацька Н. Є. Визначення адаптаційного потенціалу особистості як умова психологічної корекції соціальної дезадаптації осіб зрілого віку // *Зб. наук.*

- праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2007. Т. IX. Ч. 7 С. 77–86.
32. Зайцева Т.Г., В.Ф. Ходаковський Теорія і практика самоменеджменту психофізичних станів моряка з активізації людського ресурсу та подолання проблеми аварійності на флоті : монографія. Херсон : ХДМА, 2012. 170 с.
33. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості. Соціальна психологія. 2009. № 1. С. 69-76.
34. Заячківська О., Сабо К., Сабо Ш. Стрес: від Ганса Сельє до сьогодні. Львівськ. нац. мед. ун-т ім. Данила Галицького. Наукове Товариство ім. Шевченка. Львів, 2019. 120 с.
35. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
36. Іванова О.В. Фактори психологічної напруги та їх вплив на психічне здоров'я моряків. Журнал морської психології. 2018. № 12(3). С. 45-58.
37. Каськов І. В. Особливості соціально-психологічної адаптації людини у складних умовах життєдіяльності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Київ, 2010. Вип. 4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_21 (дата звернення: 26.09.2023).
38. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.
39. Кокун О.М. Психодіагностичні показники рівня психічного здоров'я дорослого населення України після перших місяців війни. Актуальні проблеми психології. Київ, 2022. Вип. 22. С. 78 – 87.
40. Кокун О.М. Сучасні теоретико-методологічні основи моніторингу психофізіологічного стану. Актуальні проблеми психології. Київ, 2022. Вип. 22. С. 119 -122.
41. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах

- війни. Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія, No 11(25), 2023. С.677-689.
- 42.Корольчук М.С. Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах : дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 1996. 343 с.
- 43.Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. Школа, 1989. 608 с.
- 44.Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. К Психологія здоров'я людини /За ред.І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ —Вежа.Волин. нац. ун-ту ім.Лесі Українки, 2011.430с.
- 45.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 46.Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021.С. 36-57.
- 47.Криворотько Г.С. Психологічна характеристика особливих умов діяльності моряків далекого плавання. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2. Ч. 1. С. 400–408.
- 48.Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.
- 49.Курова А.В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. Габітус: «Гельветика». Випуск 39. 2022. С. 217-223.
- 50.Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. Габітус: «Гельветика». Випуск 32. 2021. С. 198-202
- 51.Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія :Психологія.Вип. 4. 2021. С. 51-55.
- 52.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: Психодіагностичні методики. Ужгород: Видавництво О.Гаркуші, 2012. 616 с.

- 53.Лукомська С. О. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія / [за ред.: С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова]. Суми: Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 402-420.
- 54.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: КММ, 2006. 240 с.
- 55.Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості Колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
- 56.Малейчук Г. И. Особенности феноменологического подхода к оценке психического здоровья. Весник Брэсцкага Ўніверсітэта. Серыя 3. Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. 2011. № 1. С. 150–157.
- 57.Маннапова К.Р. Життестійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKh-npu_psykhol_2012_44\(1\)__18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKh-npu_psykhol_2012_44(1)__18).
- 58.Медицинское пособие для моряков: общие сведения о неотложных состояниях, заболеваниях, принципы оказания первой доврачебной помощи. Под ред. А. И. Гоженко. Одесса : Профессиональный союз работников морского транспорта Украины, 2020. 200 с.
- 59.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державни університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
- 60.Незавитина Т. С. Роль показателей зрительной памяти в психофизиологии моряка. Актуальні проблеми транспортної медицини. 2007. №1. С. 7-20.
- 61.Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Д.: Вид-во ДНУ. 2010. 264с.
- 62.Оніщенко Н. В., Побідаш А. Ю., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2012. 294 с.
- 63.Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. Актуальні проблеми психології:

- Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Випуск 45 (7). С. 230-239.
- 64.Петренко І.В. Аналіз впливу тривалого перебування на морі на психологічний стан моряків. Одеса, 2019. 154 с.
- 65.Підпала І.В. Сьогодення торговельного флоту України та його вплив на забезпечення прав українських моряків. Актуальні проблеми права: теорія і практика. 2016. № 32. С. 269 – 275.
- 66.Піковець Н. В. Категорія психологічного здоров'я особистості в контексті професійної діяльності педагога. Актуальні Проблеми Психології. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. С. 132-138
- 67.Пістун І.П., Кіт Ю.В. Безпека життєдіяльності (Психофізіологічні аспекти):Практичні заняття. Навч. Посібник. Львів : «Афіша», 2000. 239 с.
- 68.Побідаш А.Ю. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків –жертв піратського полону : дис. канд. психол. наук : 19.00.09 ; Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2012. 296 с.
- 69.Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33. Вип. 72. С. 89 – 98.
- 70.Психологія тимблдингу: навчальний посібник / Романовський О.Г., Шаполова В.В., Квасник О.В., Гура Т.В. ; за заг. ред. Романовського, О.Г., Калашникової С.В. Харків : «Друкарня Мадрид», 2017. 92 с. ISBN 978-617-7470-63-1
- 71.Псядло Э.М. Прикладная статистика и психометрия: Учебное пособие-практикум. Одеса, «Фенікс», 2020. 304 с.
- 72.Псядло Э.М. Психофизиологический профессиональный отбор: учебно-методическое пособие. Одесса: Наука и техника, 2015. – 184 с
- 73.Родіна Н. В. Опитувальник WOCQ в адаптації С.І. Хаїрової. Психометричний аналіз і альтернативна факторна модель. Актуальні проблеми психології. 2010. № 12(10). С. 340-350.

- 74.Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович; 2011. 364 с.
- 75.Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. ОНУ ім. І.І. Мечникова. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 165 с.
- 76.Родіна Н.В., Сухоребра О.М. Психодинамічні аспекти теорії В. Шутца: проблема міжособистісних потреб в ситуації внутрішньосімейної взаємодії [Текст]. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка; редкол.: В. І. Судаков (та ін.). – К.: Логос, 2011. – Т. 3. – С. 104–114.
- 77.Родіна Н.В., Фокін А.С. Вплив суб'єктивного відчуття безпеки на копінг-стратегії особистості. Intellectual capital is the foundation of innovative development: education, physical education, psychology and sociology, philosophy, philology. Monographic series «European Science». Book 6. Part 6. 2021. Ч. 7. С. 91-100. URL: <https://www.sworld.com.ua/simpge6/sge6-06.pdf> (дата звернення: 10.08.2023).
- 78.Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. № 24, 2021. С. 90-96.
- 79.Родіна Н.В. Ортобіотичні засади системного моделювання психологічних феноменів / Родіна Н.В., Чернявська Т.П., Кононенко О.І. та ін. Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук. ред. проф. Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. С. 10-35.
- 80.Родіна Н.В. Системні дослідження психіки особистості: досвід наукової школи "системне моделювання психологічних феноменів". Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 2 (52). С. 125-144.
- 81.Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / К., 1993. 146 с
- 82.Рубінський В. Психологічні аспекти та проблеми дослідження копінг-поведінки. Тернопіл. держ. пед. ун-т. Магістр. 2020. № 34. С. 208-211.

83. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс., 1995. 334 с.
84. Саннікова О. П., Кузнецова О. В. Системний аналіз адаптивності особистості : Монографія. Одеса: Вид. ВМВ, 2017. 392 с
85. Соломка Е.Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. Наука і освіта. 2018. Вип. 2, ч. 25. С. 180-188. URL: <https://msu.edu.ua/educationandscience/wp> (дата звернення: 11.08.2023).
86. Смокова Л.С., Кологривова Н.М., Піщевська Е.В. Методи гештальт-психології як чинники формування психологічного благополуччя особистості в умовах життєвих криз. Науковий журнал Габитус, Випуск 53. 2023, С. 136-141.
87. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.]. К.: Марич, 2009. 76 с.
88. Ткачишина О. Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 123-127.
89. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
90. Тютюник В.В., Калугін В.Д. Аналіз факторів, які провокують виникнення надзвичайних ситуацій природного характеру. Системи обробки інформації. 2011. № 4 (94). С. 280-284.
91. Уёмов А. И. Системный подход и общая теория систем. М.: Мысль, 1978. 272с.
92. Уёмов А., Сараева И., Цофнас А. Общая теория систем для гуманитариев: учебное пособие. Warszawa: Wydawnictwo Universitas Rediviva, 2001. 276 с.
93. Фрейд А. Психология "Я" и защитные механизмы. М., Педагогика-Пресс, 1993. 144с.
94. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль : «Економічна думка», 2000. 197 с.
95. Чаплак Я.В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. Психологічний журнал Інституту психології імені Г. В. Костюка. 2020. № 6. С. 36-56.

- 96.Чепелева Н.В. Психология чтения учебной и научной литературы в системе профессиональной подготовки студентов: дис. д-ра психол. наук: 19.00.01 / Н.В. Чепелева. - К., 1992. – 397с.
- 97.Чуйко Г., Чапляк Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. Психологічний журнал. 2021. Випуск №7, №1(45). С. 65–80. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1>
- 98.Чернявська Т.П. Життестійкість як фактор успішної професійної діяльності. Фахове видання. Габітус. № 39, 2022. С. 84-88.
- 99.Юр'єва Л.М. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика. К.: Вид-во ТОВ Галерея Принт, 2017. 174 с.
100. Abila S. S., Tang L. Trauma, post-trauma, and support in the shipping industry: the experience of Filipino seafarers after pirate attacks. *Marine Policy*. 2014. Vol. 46. P. 132–136. URL: <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2014.01.012>.
101. Aldwin C. M., Revenson T. A. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53, no. 2. P. 337–348.
102. Anderson S., Winefield H., Duffield C. The impact of work stress on nurses: a review. *Australian Journal of Advanced Nursing*. 2010. Vol. 25, no. 4. P. 8–18.
103. Antonovsky A. *Health, stress, and coping*. Jossey-Bass, 1979.
104. Ashforth B. E., Kreiner G. E. “How can you do it?": Dirty work and the challenge of constructing a positive identity. *Academy of Management Review*. 1999. Vol. 24, no. 3. P. 413–434.
105. Asieieva, Y., Sytnik, S., Babchuk, O., Heina, O., & Dementieva, K. (2022). Peculiarities of the mental state of student youth of Ukraine during quarantine restrictions. *Amazonia Investiga*, 11(50), 9-15.
106. Babiak, O., Sytnik, S., Zharovska, O., Kondratieva, I., Smokova, L., & Varnava, U. Emotional Intelligence of Schoolchildren in the Educational Process. // *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2023. №14(1), 14-29.
107. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, no. 2. P. 248–287.

108. Bauer G. F. et al. Salutogenic organizations and Coge. In *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, 2016.
109. Beppo A., Hollingsworth S. The emotional dimension of decision making: Implications for risk perception and risk-related choices. *Journal of Behavioral Economics*. 2017. Vol. 45. P. 65–78.
110. Bertalanffy von L. *General System Theory. Foundations, Development, Applications*. – New York : George Braziller, 2009. – 296 p.
111. Billings A. G., Moos R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*. 1981. Vol. 4, no. 2. P. 139–157.
112. Bridges R., Upcraft D., Ridgewell C. Risk Mitigation Measures for the Winterisation of LNG Carriers and the Co-dependency with the Human Performance in Low Temperature Environments. OTC Arctic Technology Conference, 3 December 2012. URL: <https://doi.org/10.4043/23757-ms>.
113. Brooks S. K., Greenberg N. Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: a systematic review. *BMC Psychology*. 2022. Vol. 10, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00850-4>.
114. C V. W., Ah W. Personality characteristics of South African Navy Submarine personnel. *Military Medicine*. 2000. Vol. 165, no. 9. P. 656–658. URL: <https://doi.org/10.1093/milmed/165.9.656>.
115. Cahill J., Stalker C., Vanderheiden A. Safety and health at sea: A guide to health risk assessments and medical fitness to work at sea. *International Maritime Health*. 2008. Vol. 59, no. 1-4. P. 53–77.
116. Carotenuto A. et al. Psychological stress in seafarers: A review. *International Maritime Health*. 2012. Vol. 63, no. 4. P. 188–194.
117. Carter A., Mueller R. Risk as a Catalyst: How Modern Tech Companies Use Uncertainty. *Journal of Technological Innovations*. 2016. Vol. 24, no. 2. P. 45–59.
118. Carter T. The impact of occupational stresses on seafarers' job satisfaction: Some preliminary findings. *International Maritime Health*. 2011. Vol. 62, no. 4. P. 316–328.

119. Carter T. The impact of occupational stresses on seafarers' job satisfaction, health and well-being. *International Maritime Health*. 2011. Vol. 62, no. 3. P. 143–149.
120. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. *Handbook of positive psychology*. New York : Oxford University Press, 2005.
121. Cattell R. B. *The Scientific Analysis of Personality*. Harmondsworth, Penguin, Pelican Original, 1965. 399 p.
122. Cattell R.B. The Scree Test For The Number Of Factors. *Multivariate Behav Res*. 1966 Apr 1;1(2):245-76. doi: 10.1207/s15327906mbr0102_10. PMID: 26828106.
123. Chan L., Tan K. Cultural Perspectives on Risk Perception: Opportunities and Threats. *Cross-Cultural Management Journal*. 2020. Vol. 22, no. 1. P. 15–30.
124. Cooper C. L., Dewe P. J., O'Driscoll M. P. *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage, 2001.
125. Devereux H., Wadsworth E. J. K. Work scheduling and work location control in precarious and 'permanent' employment. *Economic and Labour Relations Review*. 2020. Vol. 32, no. 2. P. 230–246. URL: <https://doi.org/10.1177/1035304620981405>.
126. Driskell J.A., Salas E., Johnston J. Does Stress Lead to a Loss of Team Perspective? *Group Dynamics Theory Research and Practice*. 1999. 3(4):291-302 DOI:10.1037/1089-2699.3.4.291
127. Drucker P. *Innovation and entrepreneurship practice and principles*. Harper & Row, 1985.
128. Eid J. et al. Stress and coping in a week-long disabled submarine exercise. *PubMed*. 2004. Vol. 75, no. 7. P. 616–621. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15267084>.
129. Eriksson M., Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 2006. Vol. 60, no. 5. P. 376–381.
130. Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 6. P. 647–654.
131. Forsell K. et al. Work environment and safety climate in the Swedish merchant fleet. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2016. Vol. 90, no. 2. P. 161–168. URL: <https://doi.org/10.1007/s00420-016-1180-0>.

132. Gal R. Assessment of seasickness and its consequences by a method of peer evaluation. *PubMed*. 1975. Vol. 46, no. 6. P. 836–839. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1156293>.
133. Gallace A. *The Multisensory Brain at Sailing. The Sailing Mind*. Cham: Springer International Publishing, 2022. P. 39-63.
134. Garcia L., Martinez S. AI and Big Data in proactive risk management: opportunities and challenges. *Technology and Risk Management Review*. 2020. Vol. 15, no. 4. P. 45–61.
135. Gilliat–Ray S. et al. ‘Here today, gone tomorrow’: the risks and rewards of port chaplaincy. *Journal of Beliefs & Values-studies in Religion & Education*. 2022. Vol. 44, no. 2. P. 173–187. URL: <https://doi.org/10.1080/13617672.2022.2039982>.
136. Gm S., Cm W. Cognitive performance over 7 days in a distressed submarine. *PubMed*. 1999. Vol. 70, no. 6. P. 604–608. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10373054>.
137. Greenberg L. The impact of chronic workplace stress on decision-making processes. *Journal of Occupational Health*. 2019. Vol. 61, no. 4. P. 283–290.
138. Grzywacz J. G., Carlson D. S. Conceptualizing work–family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*. 2007. Vol. 9, no. 4. P. 455–471.
139. Harms P. D. et al. *Resilience and well-being*. 2018.
140. Hartmann M., Hass J. L. Strategies and performance in ambivalent contexts. *European Management Journal*. 2016. Vol. 34, no. 2. P. 163–175.
141. Hasanspahić N. et al. Safety leadership as a means for safe and sustainable shipping. *Sustainability*. 2021. Vol. 13, no. 14. P. 7841. URL: <https://doi.org/10.3390/su13147841>.
142. Hassard J. e. a. The cost of work-related stress to society: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2018. Vol. 23, no. 1. P. 1–17. URL: <https://doi.org/10.1037/ocp0000069>.

143. Henderson J., Wilkinson B. Proactive risk management in project management: a comprehensive approach. *Journal of Business and Project Management*. 2012. Vol. 8, no. 2. P. 56–68.
144. Herrera V., Guarino L. R. Emotional sensitivity, stress and perceived health in Venezuelan marines. *Universitas Psychologica*. 2008. Vol. 7, no. 1. P. 185–198. URL: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n1/v7n1a14.pdf>.
145. Hetherington C., Flin R., Mearns K. Safety in shipping: The human element. *Journal of Safety Research*. 2006. Vol. 37, no. 4. P. 401–411.
146. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // *The Oxford handbook of stress, health, and coping* ; [ed. S. Folkman]. New York, 2011. P. 127–147.
147. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress / S.E. Hobfoll // *American Psychologist*. - 1989. - № 44(3). - P. 513-524.
148. Houdmont J., Cox T., Griffiths A. Work-related stress case definitions and prevalence rates in national surveys. *Occupational Medicine*. 2010. Vol. 60, no. 8. P. 658–661. URL: <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq138>.
149. Hystad S. W., Eid J. Sleep and fatigue among seafarers: the role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital. *Safety and Health at Work*. 2016. Vol. 7, no. 4. P. 363–371. URL: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2016.05.006>.
150. Hystad S. W., Nielsen M. B., Eid J. The impact of sleep quality, fatigue and safety climate on the perceptions of accident risk among seafarers. *Revue Européenne De Psychologie Appliquée*. 2017. Vol. 67, no. 5. P. 259–267. URL: <https://doi.org/10.1016/j.erap.2017.08.003>.
151. Islam R. et al. A review of human error in marine engine maintenance. *TransNav: International Journal on Marine Navigation and Safety of Sea Transportation*. 2020. Vol. 14, no. 1. P. 43–47. URL: <https://doi.org/10.12716/1001.14.01.04>.
152. Islam R. et al. Human error assessment during maintenance operations of marine systems – What are the effective environmental factors? *Safety Science*. 2018. Vol. 107. P. 85–98. URL: <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2018.04.011>.

153. Jensen H., Oldenburg M. Objective and subjective measures to assess stress among seafarers. *International Maritime Health*. 2021. Vol. 72, no. 1. P. 49–54.
154. Jensen H., Oldenburg M. Potentially traumatic experiences of seafarers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2019. Vol. 14, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12995-019-0238-9>.
155. Jonglertmontree W. et al. Mental health problems and their related factors among seafarers: a scoping review. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12713-z>.
156. Karasek R., Theorell T. *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic books, 1990.
157. Keller M. et al. Performance in noise: Impact of reduced speech intelligibility on Sailor performance in a Navy command and control environment. *Hearing Research*. 2017. Vol. 349. P. 55–66. URL: <https://doi.org/10.1016/j.heares.2016.10.007>.
158. Kelley M. L. et al. A participant evaluation of the U.S. Navy Parent Support Program. *Journal of Family Violence*. 2007. Vol. 22, no. 3. P. 131–139. URL: <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9062-6>.
159. Kiyok O. V., Yolkina V., Enina E. Y. Risk Assessment of Occupational Noise-Induced Hearing Loss among Maritime Personnel of Novoship PJSC. *Zdorov'e Nase- leniâ I Sreda Obitaniâ*. 2022. P. 46–51. URL: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-6-46-51>.
160. Knight F.H. *Knight's Risk, Uncertainty and Profit*. 1921. <https://fraser.stlouisfed.org/files/docs/publications/books/risk/riskuncertaintyprofit.pdf>
161. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37, no. 1. P. 1–11.
162. Kolind M.I. et al. Daily life coping—Helping stress-afflicted people manage everyday activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2022. Vol. 30, no. 2. P. 170–181. URL: <https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2072948>.

163. Kononenko O., Overchuk V., Berezka S., Liesnichenko N., Ostopolets I., Lapshova N. Psychosocial rehabilitation under long-term stress: a relevant approach for effectively achieving results AD ALTA: Journal Of Interdisciplinary Research (VOL. 13, ISSUE 1, SPECIAL ISSUE XXXIII.) 2023. pp.99-104.
164. Kortum E., Leka S., Cox T. Psychosocial risks and work-related stress in developing countries: health impact, priorities, barriers and solutions. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. 2010. Vol. 23, no. 3. URL: <https://doi.org/10.2478/v10001-010-0024-5>.
165. Kozhyna, H.M., Zelenska, K.O., Viun, V.V., Khaustov, M.M., & Asieieva, Yu.O. (2021), Clinical specifics of stress-related disorders in volunteers whose activities are related to Joint Forces Operation. *Amazonia Investiga*, 10(45), 141-147.
166. Langeland E., Vinje H. F. The significance of salutogenesis and well-being in mental health promotion: From theory to practice. In *The Handbook of Salutogenesis*. 2017. P. 299–306.
167. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer, 1984. 456 p. URL: <https://books.google.de/books?id=i> (last accessed: 10.08.2023).
168. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. And Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*. New York, 1991. P. 189–206.
169. Lee J., Cho H. External coping mechanisms and the sense of belonging in stressful situations. *Psychology Today*. 2021. Vol. 48, no. 3. P. 293–310.
170. Leshchyna, I.V., Asieieva, Yu.O., Vasylieva, O.V., Strelnikova, I.M., & Kovalska N.A. (2021). Adjustment disorders in international students studying in English during a pandemic. *Amazonia Investiga*, 10(48), 200-208. <https://doi.org/10.34069/AI/2021.48.12.21> DOI:
171. Lewis B., Richardson M. Adaptive Management in Risk-Driven Environments: Organizational Flexibility and Growth. *Management Review Quarterly*. 2018. Vol. 68, no. 3. P. 202–219.
172. Li X. et al. Investigating the role of sociotechnical factors on seafarers' psychological capital and mental well-being. *Technology in Society*. 2022. Vol. 71. 102138. URL: <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2022.102138>.

173. Li X., Cheng M. Defensive and proactive organizational strategies in a cross-cultural context: Insights from India and China. *Management International Review*. 2018. Vol. 58, no. 6. P. 857–883.
174. Liu Q., Guan X. Cultural influences on heuristic processes in decision making under uncertainty. *Cross-Cultural Research*. 2019. Vol. 53, no. 2. P. 192–213.
175. Lüscher M. *The Lüscher Colour Test*. Pan Books, 1972. 257 p.
176. Lunov V. Coping Behavior, Stress Overcoming, and Attributive Styles as Adaptation Resources in Seafarers. *Social Science Research Network. Industrial & Organizational Psychology eJournal*, 2023. Vol 5, Issue 9. Retrieved from: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4701989
177. Lunov, V., Lytvynenko, O., Maltsev, O., & Zlatova, L. (2022). The impact of Russian military aggression on the psychological health of Ukrainian youth. *American Behavioral Scientist*, 67(3), 426–448. <https://doi.org/10.1177/00027642221144846>
178. Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01018-000>
179. Maschi T. et al. Trauma, world assumptions, and coping resources among youthful offenders: social work, mental health, and criminal justice implications. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 2010. T. 27. №. 6.C. 377-393.
180. Melnychuk, T., Grubi, T., Aliksieieva, S., Maslich, S., & Lunov, V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia/Neuropsychiatry and Neuropsychology*, 2022. 17(1), 95-107. <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>
181. Miles R. E., Snow C. C. *Organizational strategy, structure, and process*. *Academy of Management Review*. 1978. Vol. 3, no. 3. P. 546–562.
182. Miller K. D. Risk and rationality in entrepreneurial processes. *Strategic Entrepreneurship Journal*. 2007. Vol. 1, no. 1-2. P. 57–74.
183. Mintzberg H. *The rise and fall of strategic planning*. Free Press, 1994.
184. Mittelmark M. B. et al. *The Handbook of Salutogenesis*. Springer, 2017.

185. Moes G. S., Lall R., Johnson W. B. Personality characteristics of successful Navy submarine personnel. *Military Medicine*. 1996. Vol. 161, no. 4. P. 239–242. URL: <https://doi.org/10.1093/milmed/161.4.239>.
186. Nannan J. Relationship between work stress and health in submariners. *J-GLOBAL*. 2013. Vol. 38, no. 8. P. 665–669. URL: https://jglobal.jst.go.jp/en/detail?JGLOBAL_ID=201502244434874837.
187. Narayanan L., Menon S., Spector P. E. Stress in the workplace: A comparison of gender and occupations. *Journal of Organizational Behavior*. 2012. Vol. 33, no. 1. P. 81–104.
188. Neumann F. A. et al. Eating behaviour and weight development of European and Asian seafarers during stay on board and at home. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2021. Vol. 16, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s12995-021-00329-9>.
189. Nieuwenhuys A., Hanin Y. L., Bakker F. C. Performance-related experiences and coping during races: A case of an elite sailor. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008. Vol. 9, no. 1. P. 61–76. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.007>.
190. Oldenburg M. et al. Stress and strain among seafarers. 2009.
191. Österman C., Boström M. Workplace bullying and harassment at sea: A structured literature review. *Marine Policy*. 2022. Vol. 136. 104910. URL: <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2021.104910>.
192. Overchuk V., Vdovichenko O., Lapshova N., Smokova L., Varnava U., Korotsinska Y. Post-traumatic Stress Disorder: Modern Approach to Diagnostics, Therapy, Psychotherapy and Rehabilitation. *Journal of International Dental and Medical Research*, 2023. 16(2): 924-930
193. Penley J. A., Tomaka J. The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*. 2002. Vol. 25, no. 6. P. 551–603.
194. Peterson J., Brown S. Green strategies and organizational alignment in the age of climate change: Revisiting Miles and Snow. *Sustainability*. 2020. Vol. 12, no. 4. P. 1573.

195. Predko V., Schabus M. and Danyliuk I. Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Front. Psychol.* 2023. 14:1282326. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1282326 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1282326/full>
196. Reinhold K., Jarvis M., Prause G. Occupational health and safety aspects of green shipping in the Baltic Sea. *Entrepreneurship and Sustainability Issues.* 2019. Vol. 7, no. 1. P. 10–24. URL: [https://doi.org/10.9770/jesi.2019.7.1\(1\)](https://doi.org/10.9770/jesi.2019.7.1(1)).
197. Robinson J., Patel D. Coping strategies in the modern workplace and their impact on well-being. *Work and Stress Journal.* 2020. Vol. 34, no. 2. P. 156–174.
198. Robinson M., Ferrera V. AI and human heuristic decision-making: Complementary approaches in the age of data. *Technology and Society Review.* 2020. Vol. 14, no. 1. P. 34–49.
199. Rodina N.V. The area of the psychological phenomena system modeling in Ukraine: development, results and prospects of research. *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools.* 2017. Vol. 21(3). P. 56-60.
200. Roma P. Sleep, Team and Social Processes, and Health, Performance, and Safety in Naval Operational Environments. *Sleep* 45. Supplement 1. 2022. P. 12-22.
201. Rosenbaum M., Rolnick A. Self-control behaviors and coping with seasickness. *Cognitive Therapy and Research.* 1983. Vol. 7, no. 1. P. 93–97. URL: <https://doi.org/10.1007/bf01173427>.
202. Ryan L.R. *Clinical Interpretation of the FIRO-B.* Consulting Psychologists Press. 1978. 234 p.
203. Şakar C. et al. Risk analysis for confined space accidents onboard ship using fuzzy bow-tie methodology. *Ocean Engineering.* 2022. Vol. 263. 112386. URL: <https://doi.org/10.1016/j.oceaneng.2022.112386>.
204. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
205. Schutz W.C. *FIRO Fawareness scales Manual.* Consulting Psychologists Press. 1978. 187 p.

206. Selye H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
207. Sharman A., Berkley R. Digital transformation and organizational adaptation: A study of IT companies. *Journal of Business Research*. 2015. Vol. 68, no. 11. P. 2426–2432.
208. Skinner E. A. et al. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129, no. 2. P. 216–269.
209. Smith A., Allen P., Blair A. *Seafarers' fatigue: The Cardiff research programme*. 2006.
210. Söner Ö., Celik M. A human reliability assessment through enclosed space entry operation onboard ships. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part M: Journal of Engineering for the Maritime Environment*. 2020. Vol. 235, no. 2. P. 410–420. URL: <https://doi.org/10.1177/1475090220979867>.
211. Song L. et al. The urgency to address the occupational health of chinese seafarers for sustainable development. *Marine Policy*. 2021. Vol. 129. 104518. URL: <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2021.104518>.
212. Spanouli A., Hofmans J., Dalal R. S. Coping with daily boredom: Exploring the relationships of job boredom, counterproductive work behavior, organizational citizenship behavior, and cognitive reappraisal. *Motivation and Emotion*. 2023. Vol. 47, no. 5. P. 810–827. URL: <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10017-2>.
213. Stone P., Brooks R. Proactive thinking in professional education: cultivating future-oriented problem solvers. *Education and Professional Development*. 2018. Vol. 10, no. 3. P. 189–203.
214. Szafran-Dobrowolska J. et al. The psychosocial burden and stress coping strategies among seafarers. *International Maritime Health*. 2023. Vol. 74, no. 2. P. 122–128. URL: <https://doi.org/10.5603/imh.2023.0018>.
215. Szondi L. *The Szondi Test in Diagnosis, Prognosis, and Treatment*. Lippincott, 1959. 309 p.

216. Tangney J.R., Baumeister R.F., Boone A.L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. 2008. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
217. Turner N., Barling J., Zacharatos A. Positive psychology at work. *Handbook of positive psychology*. 2002. P. 715–728.
218. Tversky A., Kahneman D. The framing of decisions and the psychology of choice. *Science*. 1981. Vol. 211, no. 4481. P. 453–458.
219. Van Wijk C. H. Dispositional resilience predicts psychological adaptation of seafarers during and after maritime operations. *International Maritime Health*. 2023. Vol. 74, no. 1. P. 45–53. URL: <https://doi.org/10.5603/imh.2023.0005>.
220. Wang T., Go R. Coping strategies and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Stress and Health*. 2019. Vol. 35, no. 2. P. 157–171.
221. Weiser S. et al. Feasibility of Training Physical Therapists to Implement a Psychologically Informed Physical Therapy Program for Deployed U.S. Sailors and Marines with Musculoskeletal Injuries. *Military Medicine*. 2018. Vol. 183, suppl_1. P. 503–509. URL: <https://doi.org/10.1093/milmed/usx229>.
222. Weston N. et al. Stress and coping in Single-Handed Round-the-World ocean sailing. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2009. Vol. 21, no. 4. P. 460–474. URL: <https://doi.org/10.1080/10413200903232607>.
223. Wilson B. *Soft Systems Methodology: Conceptual Model Building and Its Contribution* / B. Wilson. N.Y.: John Wiley & Sons, 2001. 260 p.
224. Xiangang F. Path analysis on influential factors of mental health in 285 submariners. *Modern Rehabilitation*. 2006. Vol. 26. P. 42–44. URL: https://caod.oriprobe.com/articles/17356767/Path_analysis_on_influential_factors_of_mental_he.htm.
225. Yildirim U., Toygar A., Çolakoğlu C. Compensation effect of wages on decent work: A study on seafarers attitudes. *Marine Policy*. 2022. Vol. 143. 105155. URL: <https://doi.org/10.1016/j.marpol.2022.105155>.

226. Zampeta V., Chondrokoukis G. An Empirical analysis for the determination of risk factors of Work-Related accidents in the maritime transportation sector. *Risks*. 2022. Vol. 10, no. 12. P. 231. URL: <https://doi.org/10.3390/risks10120231>.
227. Zaytseva T. et al. Simulation Modeling as a means of solving Professionally-Oriented Problems in Maritime industry. 2021. P. 94–106. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-030-82014-5_7.
228. Ziello A. R. et al. Psychological consequences in victims of maritime piracy: the Italian experience. *PubMed*. 2013. Vol. 64, no. 3. P. 136–141. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24072540>.

АНКЕТА УЧАСНИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

Доброго дня, шановний учасник! Візьміть будь ласка участь у дослідженні.

Дана анкета та тести будуть направлені для вивчення Вашої поведінки в умовах невизначеності та ризику з метою розробки нових психологічних методик та розробки програм для відновлення психологічного здоров'я.

Ви берете участь у дослідженні виключно на добровільній основі та анонімно. Ви можете відмовитись від участі у дослідженні у будь-який момент його проведення, не називаючи причин. Вся інформація, отримана в ході даного дослідження, використовуватиметься у суворій конфіденційності без зазначення реальних імен та прізвищ. Результати дослідження будуть використані лише з науковою метою і не будуть розголошені стороннім особам без Вашої згоди.

Загальні питання (33 питання):

1. Прізвище та Ім'я або псевдонім:

2. Ваша посада:

- Капітан
- Старший помічник капітана
- 2-й помічник капітана
- 3-й помічник капітана
- Старший механік
- 2-й механік
- 3-й механік
- Електромеханік
- Інша посада

3. Флот:

- Військово-морський флот
- Пасажирський флот
- Рибальський флот
- Торговий флот
- Офшорний
- Науково-дослідний флот
- Інший флот

4. Кількість повних років (натуральне число):

5. Місце народження:

- Місто
- Село
- смт.

6. Ваш загальний стаж роботи:

7. З них загальний стаж роботи у морі:

8. Сімейний стан:

- Одружений
- Не одружений
- Ніколи не був одружений
- В розлученні
- Вдівець
- Цивільний шлюб

9. Кількість дітей:

- 1 дитина

- 2 дітей
- 3 дітей та більше
- Дітей немає

10. Вік дітей:

11. Чи хотіли б ви змінити свою професію?

- Так
- Ні

12. Чи є у вашій родині моряки?

- Так
- Ні

13. Ви росли у повній сім'ї?

- Так
- Ні

14. Вашим вихованням займалися більшою мірою

- Мати та батько
- Мати
- Батько
- Інші родичі

15. Чи є у вас брати чи сестри?

- Так
- Ні, я один у сім'ї

16. Чи займаєтеся ви самоосвітою?

- Так
- Ні

17. Чи хворіли ви COVID-19?

- Так
- Ні

18. Чи є у вас вакцинація проти COVID-19?

Так

Ні

19. Ваш зріст

20. Ваша вага

21. Чи часто у вас потіють долоні та ступні?

Так

Ні

22. Які з цих симптомів часто вас турбують?

безсоння

болі у грудях

болю в животі

болі у спині

високий кров'яний тиск

діарея

головні болі

запаморочення

тики

хронічна втома

нудота

часті застуди

нічого з перерахованого

23. Чи вживаєте ви алкоголь?

Часто

Іноді

Зовсім не вживаю

24. Чи вживаєте ви наркотики?

- Часто
- Іноді
- Зовсім не вживаю

25. Скільки годин на тиждень ви присвячуєте сім'ї в момент перебування у відпустці?

26. Скільки годин на тиждень ви присвячуєте роботі на момент перебування на судні?

27. Скільки годин на тиждень ви присвячуєте сну у момент перебування у відпустці?

28. Скільки годин на тиждень ви присвячуєте сну у момент перебування на судні?

29. Чи є у вас хобі чи захоплення?

- Так
- Ні

30. Скільки годин на тиждень ви присвячуєте вашим захопленням у момент перебування у відпустці?

31. Скільки годин на тиждень ви займаєтеся спортом у момент перебування у відпустці?

32. Чи є у вас свійські тварини?

- Так
- Ні

33. Чи любите ви музику? Якщо так, то який жанр вам подобається?

Так

Hi

Додаток А.1**Авторський опитувальник для оцінювання рівня стресу (75 питань) :**

Оцініть кожне питання за шкалою від 1 до 5 стресових ситуацій. Де 1 – низький рівень, а 5 – високий рівень стресу.

1. Нові Міжнародні морські закони/правила/конвенції
2. Рівень шуму та вібрації на борту
3. Пошук необхідних для навчання підручників та публікацій
4. Робота у повністю іноземному екіпажі
5. Робота у змішаному екіпажі
6. Робота з нашим екіпажем
7. Необхідність постійно стежити за змінами інформації у зв'язку з COVID-19
8. Незвична кухня на борту
9. Фінансові обмеження, нестача грошей, борги, кредити
10. Сильна хитавиця на борту
11. Навчання на курсах, підвищення кваліфікації власним коштом
12. Часта зміна часових поясів
13. Посередники, які не виконують умови та домовленості
14. Електромагнітне випромінювання на борту
15. Оформлення документів та «біганина» по інстанціях для отримання документів
16. Ризик зіткнення з піратами
17. Ризик нещасного випадку на борту
18. Гендерні проблеми на борту
19. Інформаційний голод
20. Тимчасові обмеження
21. Очікування виклику в рейс
22. Нестача робочої сили на борту
23. Часті заходи у порт
24. Особисті та сімейні проблеми

25. Незбалансований робочий графік
26. Туга за домом
27. Необхідність проходження обов'язкового карантину
28. Тиск з боку керівництва
29. Недружня робоча атмосфера на борту
30. Розбіжності з колегами
31. Відсутність нормальних умов для життя та роботи на борту
32. Невдоволення політикою компанії та роботодавцем
33. Невдоволення якістю їжі
34. Відмова керівництва від підвищення по службі чиз більшення зарплати
35. Передчасне списання
36. Вимушене продовження контракту з причин, які не залежать від вас
37. Нестача розваг на борту
38. Конфліктна ситуація з колегою на роботі
39. Невдоволення своїм зовнішнім виглядом
40. Невдоволення оточуючими людьми
41. Невдоволення своїми успіхами на роботі
42. Невдоволення самореалізацією в соціумі
43. Невдоволення навколишньою обстановкою та рівнем життя
44. Тривала відсутність відпустки та повноцінного відпочинку
45. Рутинне життя з відсутністю радості та позитивних емоцій
46. Тривалі хронічні захворювання
47. Надмірна вага
48. Смерть родича, близької, чи знайомої людини
49. Недолік в організмі вітамінів і мікроелементів через харчування на борту
50. Проблема питної води на борту
51. Перегляд фільмів
52. Проблеми у сексуальному житті
53. Самотність
54. Надмірна фізична активність під час контракту

55. Несприятливі умови довкілля
56. Різка зміна навколишнього оточення
57. Плітки серед екіпажу
58. Страх зради чоловіка чи дружини
59. Страх захворіти на інфекційні хвороби під час рейсу
60. Страх аварії корабля
61. Перевірки та інспекції на борту
62. Часті перельоти пов'язані зі зміною екіпажу
63. Проблема адаптації на борту та вдома
64. Участь у вихованні дітей
65. Часта зміна екіпажу
66. Проблеми пов'язані з релігією
67. Тривалість договору
68. Тип судна
69. Регіон роботи
70. Проблема вакцинації
71. Оформлення віз, заповнення анкет та формулярів
72. Оплата послуг з праце влаштування
73. Банкрутство компанії та розрив трудових договорів
74. Перехід на онлайн обслуговування в компанії з-за карантинів. Підписання контрактів онлайн
75. Якщо ви не знайшли в цьому переліку важливу на вашу думку причину, що викликає стрес, будь ласка впишіть свою відповідь та оцініть вплив.

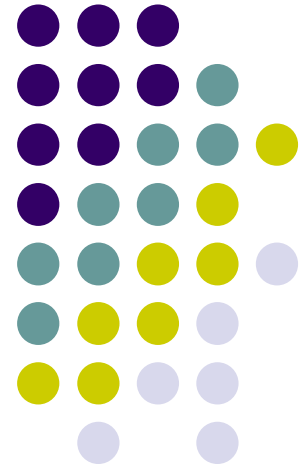


Psychological consequences of extreme events in questions and answers

Autor Psychologist: Elena Volkova

Mob: +38 0675178383

Email: volkova1108@gmail.com





A traumatic event is an incident that causes physical, emotional, spiritual, or psychological harm. The person experiencing the distressing event may feel physically threatened or extremely frightened as a result.

Combat stress reaction (CSR) also known as battle fatigue, is a common response to the mental and emotional strain that can result from dangerous and traumatic experiences. It is a natural reaction to the wear and tear of the body and mind after extended and demanding operations.

Depression

Causes feelings of sadness and/or a loss of interest in activities you once enjoyed. It can lead to a variety of emotional and physical problems and can decrease your ability to function at work and at home.

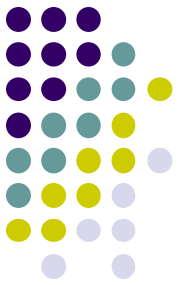
Pathological anxiety

Is anxiety that's overly intense or occurs in situations where anxiety typically wouldn't be present. It's anxiety that's above and beyond the expected emotional response.

Posttraumatic stress disorder (PTSD)

Once called shell shock or battle fatigue syndrome, is a serious condition that can develop after a person has experienced or witnessed a traumatic or terrifying event in which there was serious physical harm or threat. PTSD is a lasting consequence of traumatic ordeals that cause intense fear, helplessness, or horror.

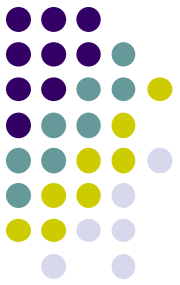
How can I identify the signs of stress?



1. Feelings of constant worry or anxiety
2. Feelings of being overwhelmed
3. Difficulty concentrating
4. Mood swings or changes in your mood
5. Irritability or having a short temper
6. Difficulty relaxing
7. Depression
8. Low self-esteem
9. Eating more or less than usual
10. Changes in your sleeping habits
11. Using alcohol, tobacco or illegal drugs to relax
12. Aches and pains, particularly muscle tension
13. Diarrhea and constipation
14. Feelings of nausea or dizziness
15. Loss of sex drive.



Three steps to take when feeling stressed



1. Realize when it is causing you a problem

- Try to make the connection between feeling tired or ill and the pressures you are faced with
- Look out for physical warnings such as tense muscles, over-tiredness, headaches or migraines

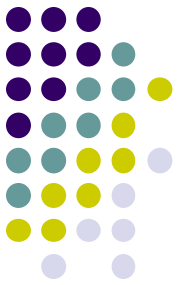
2. Identify the causes

- Try to identify the underlying causes
- Sort the possible reasons for your stress into three categories
 - 1) those with a practical solution
 - 2) those that will get better given time and
 - 3) those you can't do anything about
- Try to release the worry of those in the second and third groups and let them go



3. Review your lifestyle

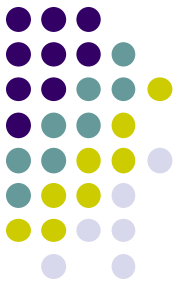
- Could you be taking on too much?
- Are there things you are doing which could be handed over to someone else?
- Can you do things in a more leisurely way?
- To act on the answer to these questions, you may need to prioritize things you are trying to achieve and re-organize your life
- This will help to release pressure that can come from trying to do everything at once



Seven steps to help protect yourself from stress

1. Eat healthily
2. Be aware of smoking and drinking alcohol
3. Exercise
4. Take time out
5. Be mindful
6. Get some restful sleep
7. Don't be too hard on yourself

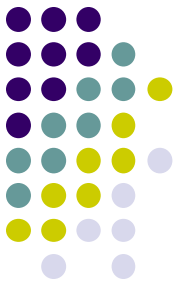




Some of the factors that can prime the body to inappropriately activate the ‘flight-or-fight’ response include:

- Chronic (ongoing) stress – this causes the body to produce higher than usual levels of stress chemicals such as adrenaline.
- Acute stress (such as experiencing a traumatic event) – can suddenly flood the body with large amounts of stress chemicals.
- Habitual hyperventilation – disturbs the balance of blood gases because there is not enough carbon dioxide in the blood.
- Intense physical exercise – for some people, this may cause extreme reactions.
- Excessive caffeine intake – the caffeine in coffee, tea and other beverages is a strong stimulant.
- Illness – may cause physical changes.
- A sudden change of environment – such as walking into an overcrowded, hot or stuffy environment.
- Brain chemistry
- Genetics and family history
- Life stress
- Personality and temperament





Depression

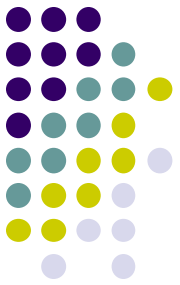
Difficult events and experiences can leave us in low spirits or cause depression. It could be relationship problems, bereavement, sleep problems, stress at work, bullying, chronic illness or pain. Sometimes it's possible to feel down without there being an obvious reason.

Depressive Triad: I suck, the world sucks, and it will be like this forever!

When someone is depressed, there are usually three common themes to the content of their thoughts:

- Negative View of Self: "I suck..."
- Negative View of the World: "The world sucks..."
- Negative View of the Future: "And it is never going to get better!"



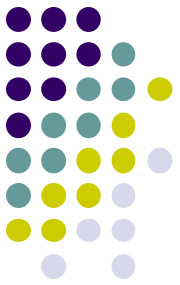


Symptoms of depression can include the following:

1. Low mood lasting two weeks or more;
2. Not getting any enjoyment out of life;
3. Feeling hopeless;
4. Feeling tired or lacking energy;
5. Not being able to concentrate on everyday things like reading the paper or watching television;
6. Comfort eating or losing your appetite;
7. Sleeping more than usual or being unable to sleep;
8. Having suicidal thoughts or thoughts about harming yourself.



Signs and Symptoms of Depression



Persistent feelings of sadness



Loss of interests in activities



Trouble sleeping or oversleeping



Appetite or weight changes



Fatigue or decreased energy



Difficulty thinking clearly or quickly



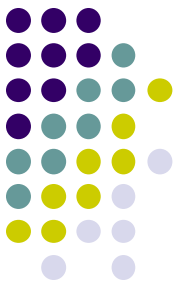
Irritability, frustration, or pessimism



Physical aches and pains



Recurrent thoughts of death or suicide



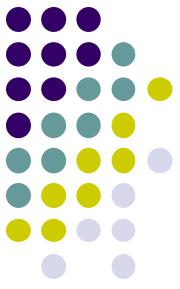
Here are nine ways a depressed person can engage in self-help to overcome or reduce the symptoms of mild to moderate depression.

1. Get Some Exercise
2. Challenge Negative Thoughts
3. Regularly Eat Wholesome Foods
4. Get Adequate Sleep
5. Drink Plenty of Water
6. Laughter
7. Make a Change in Routine
8. Get a Routine
9. Help Someone Else



Starting these self-help actions may seem challenging at first to a depressed person. However, making even a small change each day can quickly build momentum and increase energy as symptoms of depression begin to subside. Taking small, daily steps toward a healthier life can have a significant effect on the reduction of mild to moderate symptoms of depression.

Panic attacks



A **panic attack** is an episode of intense fear that sometimes comes out of the blue (for no apparent reason). It typically reaches a peak within minutes and involves feeling strong feelings in your body and your mind.

Symptoms of panic include:

- Skipping, racing, or pounding heartbeat
- Sweating
- Trembling or shaking
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Chest pain, pressure, or discomfort
- Nausea, stomach cramping, or other stomach problems
- Dizziness, feeling faint, or light-headedness
- Chocking sensations
- Tingling or numbness in parts of the body
- Hot flushes or chills
- Feeling detached from things going on in the environment
- Feeling detached from the body
- Thoughts of losing control or going crazy
- Sense of impending doom or danger
- Fear of dying
- Ringing in your ears
- Dry mouth and other



Self-help suggestions

Coping With Panic Attacks

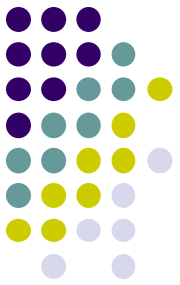
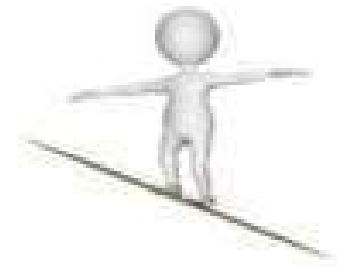
There are also steps that you can take if you are having a panic attack or fear that you might have one. Some helpful strategies you can try include:

Deep breathing: This can help prevent the rapid breathing or hyperventilation that often happens during a panic attack

Mindfulness: This involves grounding yourself and being more aware of what is happening with your body in the moment

Progressive muscle relaxation: This involves tensing and then relaxing muscles throughout the body; when practiced regularly, you can learn how to induce a relaxation response when you are anxious or stress

Visualization: This involves thinking of something that you find calming and relaxing; picturing this scene in your mind can help produce a relaxation response to combat your feelings of fear





Suggestions on how to cope with a panic attack include:

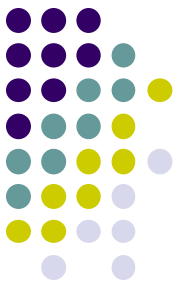
Avoid ‘self-talk’ that focuses your attention on your symptoms – don’t tell yourself ‘Stop panicking!’ or ‘Relax!’

Remind yourself that the symptoms of a panic attack are uncomfortable, but not life threatening. Reassure yourself that you’ve felt these feelings before and nothing bad happened to you.

Focus your attention on something outside your own body and symptoms. For example, distract yourself by counting backwards in threes from 100, recall the words from a favorite song or concentrate on the sights and sounds around you.

Fleeing from the situation will only reinforce the perception that your panic attacks are unbearable. If you sit and allow the symptoms to pass, you gain confidence in your ability to cope.

What are the treatment options for anxiety and panic attacks?



Treatment for anxiety and recurring panic attacks depends on the underlying cause for them.

Treatment for anxiety and panic disorders can include:

- Lifestyle changes include investing in physical activity which increase the positive hormones in the body. Avoiding stimulatory substances like nicotine, caffeine, etc. also helps avoid an overwhelmed state
- Another way is to start positively talk to yourself since positive thoughts will lead to positive feelings and behavior, widely known as CBT (Cognitive Behavior Therapy).
- Anxiety and panic disorders can be treated with medications but that should always follow a doctor's consultation.
- Psychotherapy is also suggested in severe cases where a person undergoes therapies to recover fully.



CHALLENGE NEGATIVE THOUGHTS



STAY ACTIVE



AVOID ALCOHOL & DRUGS



DO THINGS YOU ENJOY



TALK TO SOMEONE



PRACTISE RELAXATION



GET OUTSIDE



TEXT A MATE



SET SMALL GOALS



LEARN SOMETHING NEW



DEVELOP A HEALTHY SLEEPING ROUTINE



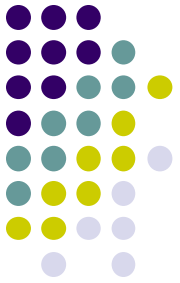
LEARN POSITIVE COPING STRATEGIES



JOIN A SUPPORT GROUP



GET CREATIVE



«**Grounding**»- a technique for panic attacks, which will help to distract from fixation on unpleasant experiences.

Description of technology:

Carefully study what surrounds you and find:

5 things you can see (list them, give them a description: color, shape, purpose, etc.)

4 things that you can touch (list them, touch and evaluate their temperature, hardness, softness, etc.)

3 things that can be heard (list them, describe what these sounds are, how they differ from each other)

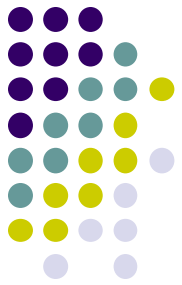
2 items that can be smelled (list them, smell and compare smells)

1 item to taste (try to taste and focus on it)

This technique helps to gradually relax and return to reality. It is important to know that such techniques will only help reduce the symptoms, but will not eradicate the problem of the appearance of a panic attack.



Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)

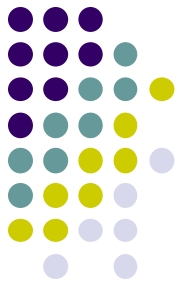


The signs and symptoms most commonly experienced by those with PTSD include:

- Reliving the experience through nightmares and flashbacks
- Numbness and loss of deep feelings
- Difficulty in concentrating
- Suffering painful emotions such as guilt, anger and anxiety
- Avoidance of dealing with grief, anger and anxiety
- Experiencing anger issues
- Avoidance of activities that could trigger memories of the event
- Depression
- Alcohol or drug use
- Headaches, dizziness and chest pains
- Irritability and difficulty sleeping
- Withdrawal from work and social interactions



What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?



Avoid Thinking of the Trauma



Avoid Talking of the Trauma



Easily Frightened



Negative Mood



Negative Thinking



Always on Guard



Avoiding Places



Avoiding Activities



Flashbacks



Cannot Concentrate



Aggressive Behavior



Loss of Interest



Feeling Guilt or Shame



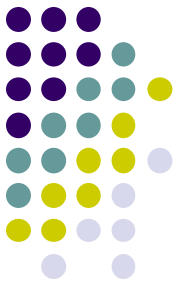
Substance Abuse



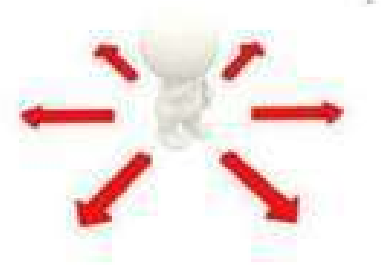
Sleeping Difficulty



Bad Dreams



The main clinical manifestations of post-traumatic stress disorder.



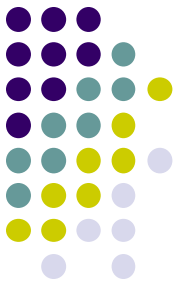
1. Symptoms of intrusion:

- ✓ obsessive and repetitive memories of extreme events, sounds, feelings that cause severe emotional experiences
- ✓ nightmares about a recurring event
- ✓ flashbacks - instant reproduction of a traumatic event in combination with fear, panic and aggression

2. Symptoms of avoidance, which are manifested in the following options:



- ✓ Efforts to avoid thoughts, feelings, or conversations related to the trauma.
- ✓ Efforts to avoid actions, places, or people that evoke memories of trauma.
- ✓ Inability to recall important aspects of trauma (partial psychogenic amnesia).
- ✓ Significantly reduced interest or participation in previously significant activities.
- ✓ Feelings of alienation or distance from other people.
- ✓ Reduced intensity of higher emotions (inability, for example, to feel love, etc.).
- ✓ Feelings of lack of prospects in the future (for example, lack of expectations about career, marriage, children or one's own long life).

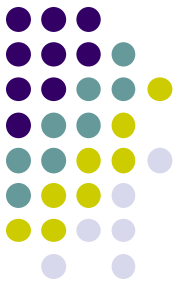


3. Symptoms of hyperactivation that were not observed before the injury. These symptoms manifest themselves in the form of:

- ✓ Difficulty falling asleep or poor sleep (early awakenings).
- ✓ Irritability or outbursts of anger.
- ✓ Difficulty concentrating.
- ✓ Increased level of vigilance, a state of constant waiting for the threat.
- ✓ Hypertrophied fear response.

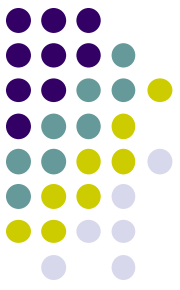


Here is a list of 25 helpful things to say to those who have PTSD:



1. “I see you’re in pain. It’s OK to feel this way.”
2. “Your symptoms make sense given what you’ve been through. You’re not broken, weird or hopeless. You are worthy of love and belonging.”
3. “It isn’t happening right now. You’re safe.”
4. “You are not alone. I’m not going anywhere.”
5. “I am a better person today because of your friendship. What has happened doesn’t define you.”
6. “You didn’t deserve that. Please know I’m here for you.”
7. “I don’t understand the signs and symptoms, but I believe you and I support you.”
8. “I am thinking of you. How are you?”
9. “I love you.”
10. “I’m on my way.”
11. “The worst isn’t happening again, even though it [may] feel that way. Keep breathing.”
12. “I’m sorry you feel like you can’t keep doing this, but I believe in you and your strength to keep fighting.”





13. “You are inspiring. Even if you don’t see it, the growth you’ve made is remarkable.”

14. “It’s OK to fall. I’m here to pick you up. Just take it step by step.”

15. “You might not believe it, but you can do this. These awful feelings will pass.”

16. “You’re not ‘crazy.’ Remember: everything you’re experiencing is completely normal for someone who has gone through trauma.”

17. “You survived. You’re resilient.”

18. “What happened to you really sucks. I’m sorry.”

19. “My heart aches for you. I am in tears with you.”

20. “We’re in this together. I’m on your side no matter what.”

21. “I’m here when you’re ready to accept care. In the meantime, please know I genuinely do care.”

22. “I’m sorry I wasn’t there for you and didn’t know how to help. I will do my best to be there and to never judge.”

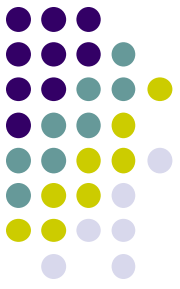
23. “You matter. Your story matters and will help others in the future.”

24. “Do you want to just listen to music or do something fun?”

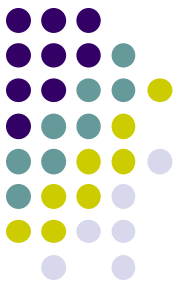
25. “If I could carry those memories with me for you, I would.”



If you have a loved one in your life with post-traumatic stress disorder, here is a list of things not to say to them, as well as an alternative to use instead:



- 1. What not to say: “It wasn’t even life-threatening.”**
Alternative: “I know you’re scared because of it, but you’re safe now.”
- 2. What not to say: “People have been through worse.”**
Alternative: “You can get through this hardship.”
- 3. What not to say: “Stop over-reacting.”**
Alternative: “I understand you’re scared, but I’m going to be right here next to you the whole time so that nothing happens. Let’s do this.”
- 4. What not to say: “You’re faking it.”**
Alternative: There is no alternative response to this — but there is an alternative reaction: educate yourself on the disorder so you can better understand what your loved one might be feeling.
- 5. What not to say: “I’ve been through something similar and I don’t have PTSD, so you don’t have it either.”**
Alternative: Again, educate yourself. You do not know someone’s story; maybe this event was the straw that broke the camel’s back (or you know, the event that “broke” the brain). Not everyone who’s been held up at gun-point has post-traumatic stress disorder, just like not everyone who’s been raped has PTSD. Someone who was shot in the ankle may be perfectly OK mentally, but that doesn’t mean someone having been robbed is.
- 6. What not to say: “You realize you’re being completely illogical right now, right?”**
Alternative: “I know that your brain is telling you that everywhere you go and everything you do could cause a trigger/you to feel as if you’re in danger. Try to keep repeating to yourself that you are safe, no one is going to hurt you and you will be OK.”
- 7. What not to say: “Stop being so dramatic.”**
Alternative: “Deep breath. Let’s talk through this. Why do you feel this way?”



8. What not to say: “You said you were OK.”

Alternative: Don’t always believe us when we say we were OK. We’re often not OK. We’re freaking out. So instead of just leaving us be, maybe do something that will make us feel a little better: bring us some bath bombs, some chocolate or come over and play video games.

Anything to make us feel as if you not only care, but you care enough to bring us something that could potentially make us feel OK, if even for a short time.

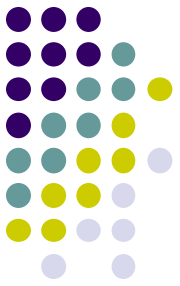
9. What not to say: “How was I supposed to know (fill in statement here)?”

Alternative: The thing about those of us with PTSD, is we also often have high levels of anxiety and depression. Because of the stigma surrounding mental illness, most of the time we don’t tell you exactly what’s happening in our heads. And then we may be angry at you for not knowing about what’s happening in our heads. Try not to get angry with us; the anger we have towards you is part of PTSD. Simply listen to what we’re saying and respond with something along the lines of: “I had no idea you were feeling this way. Let’s talk it through and figure out what is causing these feelings.” Or, “I know you’re angry I didn’t notice this, and I’m sorry for whatever signs I may have missed, let’s just take a deep breath and talk this through.”

10. What not to say: “Get over it already!”

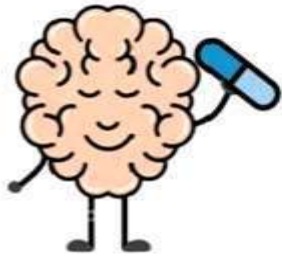
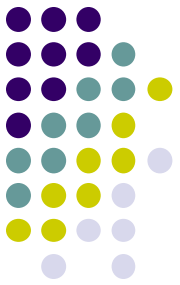
Alternative: Similar to “you’re being over-dramatic or attention-seeking” — we cannot just get over this event. It is in our lives forever, whether we like it or not. We have to re-learn how to live our lives with this being a part of us now, and that can be hard. And it can take a lot of time and effort and an outlandish amount of support from friends and family. Never say this to someone with PTSD; go ahead and think it all you want, but don’t ever say it if you value that person in your life. Part of the healing process in many PTSD patients is ridding themselves of toxic people. The moment you say this phrase, you become toxic to those who have PTSD, and you will soon find yourself without that person in your life. Instead, try something like: “Help me to understand why this is still impacting your life so much, because I just don’t get it,” or “Why does this seem to be affecting you so hard? I want to understand what’s going on so I can be better at supporting you when you need me.”

What are the signs that a person needs the help of a specialist (psychologist, psychotherapist, psychiatrist)?

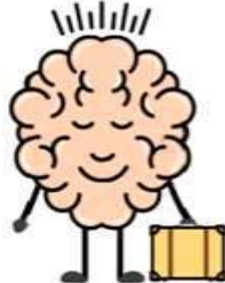


- ✓ symptoms continue to appear for a long time after the traumatic event and do not weaken;
- ✓ attitude to work has changed;
- ✓ nightmares or insomnia continue;
- ✓ difficult to control their feelings; there are sudden outbursts of anger;
- ✓ many things anger, irritate;
- ✓ there is no person with whom you can share your experiences;
- ✓ family relations have deteriorated sharply;
- ✓ relations with co-workers, neighbors, acquaintances have deteriorated greatly;
- ✓ others say: "He has changed a lot";
- ✓ accidents became more frequent;
- ✓ bad habits have appeared;
- ✓ pulls more to drink, smoke, take "sedatives";
- ✓ There are health problems that did not exist before.

12 Ways to Be Resourceful



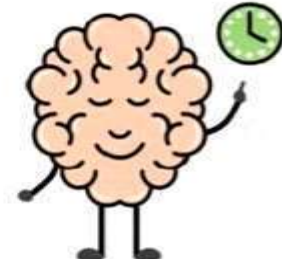
Antidepressants



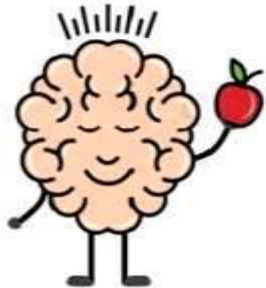
Travel



Yoga



Schedule



Vitamins



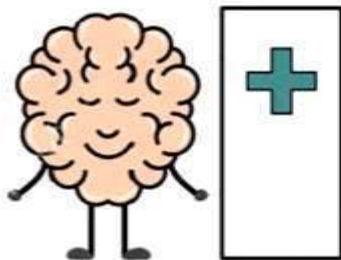
Walking



Positive thoughts



Bath



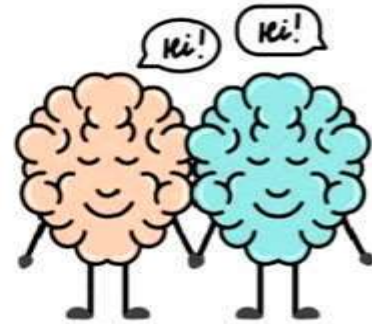
Doctor



Music

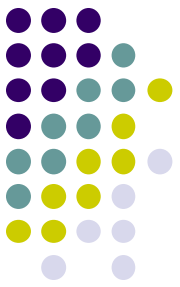


Sleep min 8h



Communication

No one ever promised that life would be fair. In fact, life is unfair often. Your ability to accept that life isn't meant to be fair can go a long way when it comes to getting you through tough situations in life.



7 Steps to life:

1. Acknowledge the Situation

2. Develop a Plan

3. Seek Help When Necessary

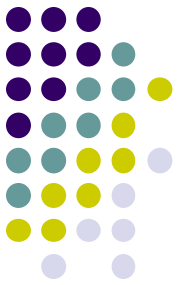
4. Change What You Can

5. Identify What You Can't Change

6. Develop Coping Skills to Deal with Your Feelings

7. Focus on What You Can Gain





*Take care of yourself and
your loved ones !*

A person wearing a white hard hat with the OSM logo and large ear protection stands on the deck of a ship, looking out at the ocean. The person is wearing a dark jacket with the OSM logo on the back. A lifebuoy is visible on the railing to the right. In the distance, another ship is visible on the horizon under a cloudy sky.

Mental Wellness

It's All About People

osm.no

Contents

- Mental Health and Well Being - Introduction
- Factors undermining seafarers' mental health
- Understanding good mental health
- Relationship between resilience and mental health
- Challenges for People with Mental Issues
- Managing Stress
- Ways to improve Mental Health
- Suicidal Tendencies
- What can we Do

Mental health and well being

- Amid growing concerns about mental health and wellbeing at work in general, a recent research study explored the mental health and wellbeing among seafarers.
- Seafaring is characterized by a unique set of features which sets it apart from other occupations.
- This includes:
 - Demanding physical working conditions,
 - Potentially hazardous tasks,
 - Long hours of work
 - High levels of stress and fatigue

Seafaring is also described as a 'lonely life'

- Not only are seafarers away from family and friends for very long periods of time, many seafarers live isolated lives while onboard.



Study on Seafarer's Mental Health

A study, conducted by Cardiff University and funded by the Institution of Occupational Safety and Health (IOSH), concludes that there are evidences that mental health problems are generally higher among seafarers than non-seafarers and that recent-onset psychiatric disorders have become more common onboard ships in recent years.

The study concludes that “ it is appropriate for industry stakeholders to be concerned about seafarers' mental health and wellbeing and that such worries may be somewhat overdue ”.

55% of employers had not introduced any policies or practices for seafarers' mental health in the last 10 years.

- Situation is getting to an alarming stage.
- Proactive measures aimed at improving the conditions of work and life onboard for seafarers and less placed on reactive and self-help strategies for employers and seafarers are immediately required.



Factors undermining seafarers' mental health

The study found that generic factors that may be regarded as inherent to the seafaring profession overall include:

- Isolation and loneliness
- Lack of shore leave
- Fear of criminalization
- Lack of resources for recreation
- Monotonous lifestyle
- Fear of job loss and
- Separation from family
- Family Issues



In addition, various ship specific factors :

- Extensive workload
- Poor food
- Crew related factors, e.g. having a 'bossy captain'
- Experiencing discrimination
- Being blamed for things
- Falling out with superiors and other colleagues

were all reported as causes for seafarers to feel 'down' or depressed while onboard.

Understanding good mental health

Our mental health influences how we think, feel, and behave in daily life.

It also affects our ability to cope with stress, overcome challenges, build relationships, and recover from life's setbacks and hardships.



Strong mental health isn't just the absence of mental health problems.

Being mentally or emotionally healthy is much more than being free of depression, anxiety, or other psychological issues.



People who are mentally healthy have:

- A sense of contentment
- A zest for living and the ability to laugh and have fun
- The ability to deal with stress and bounce back from adversity
- A sense of meaning and purpose, in both their activities and their relationships.
- The flexibility to learn new skills and adapt to change
- A balance between work, play, rest and activity, etc.
- The ability to build and maintain fulfilling relationships
- Self-confidence and high self-esteem

Relationship between resilience and mental health

We all go through emotional problems. We all go through disappointments, loss, and change, and while these are normal parts of life, they can still cause sadness, anxiety, and stress. But just as physically healthy people are better able to bounce back from illness or injury, people with strong mental health are better able to bounce back from adversity, trauma, and stress. This ability is called resilience

- People who are emotionally and mentally resilient have the tools for coping with difficult situations and maintaining a positive outlook
- They remain focused, flexible, and productive, in bad times as well as good
- Their resilience also makes them less afraid of new experiences or an uncertain future
- Even when they don't immediately know how a problem will get resolved, they are hopeful that a solution will eventually be found

Whether you're looking to cope with a specific mental health problem, handle your emotions better, or simply to feel more positive and energetic, there are plenty of ways to take control of your mental health—starting today.



How to boost your mental health (yes, it's possible!)



Challenges for people with Mental Illness

Why are we often reluctant or unable to address our mental health needs?

WRONG NOTIONS!!!

Mental health problems as something we should know how to “snap out of.” Men, especially, would often rather bottle up their feelings than seek help

Many people think that if they do seek help for mental and emotional problems, the only treatment options available are medication (which comes with unwanted side effects) or therapy

In some societies, mental and emotional issues are seen as less legitimate than physical issues. There is some kind of social stigma attached with it

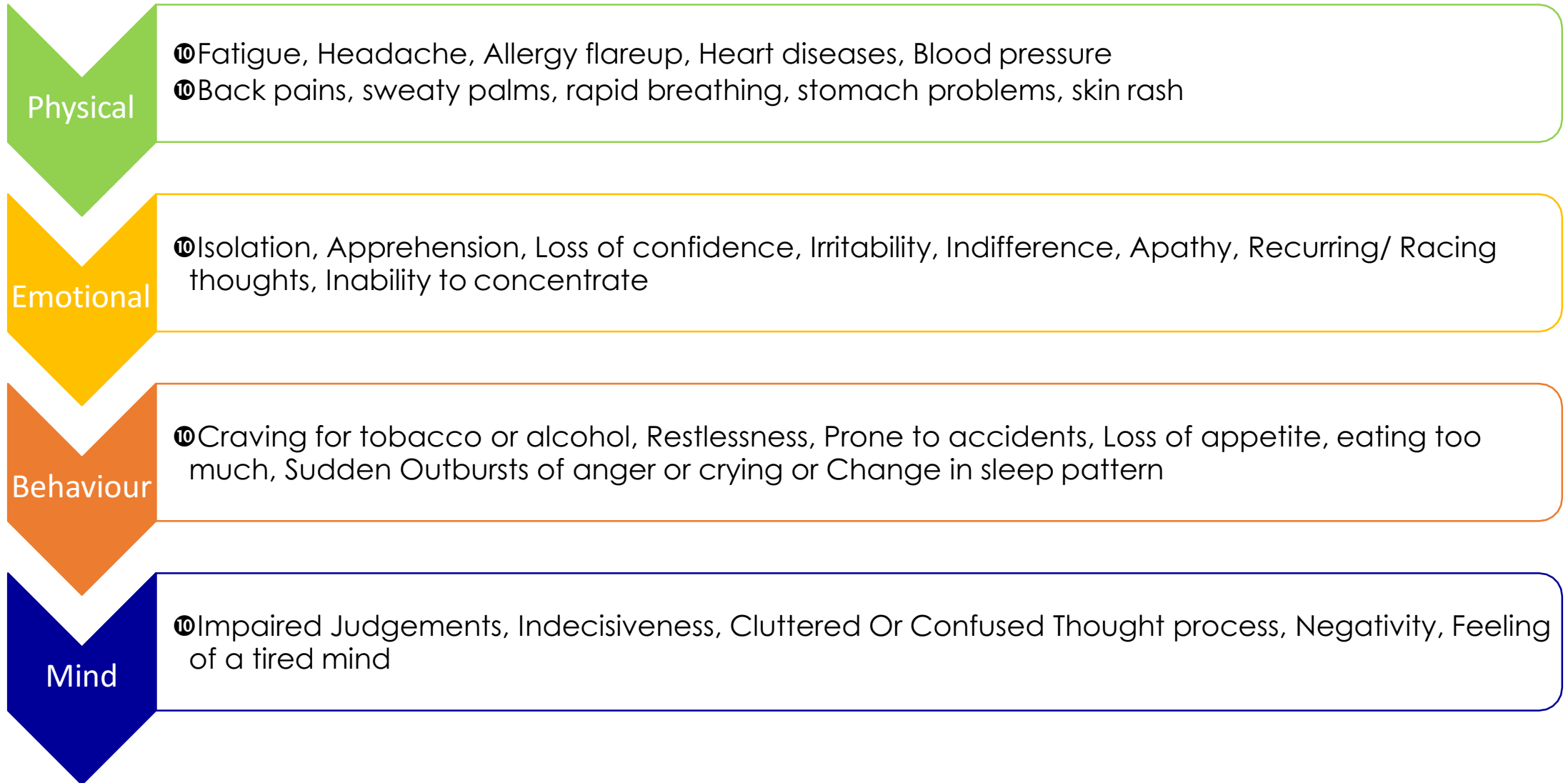
We look for connection with others by compulsively checking social media instead of reaching out to people in the real world. To boost our mood and ease depression we take a pill, rather than address the underlying issues.

Managing Stress

Types of stress

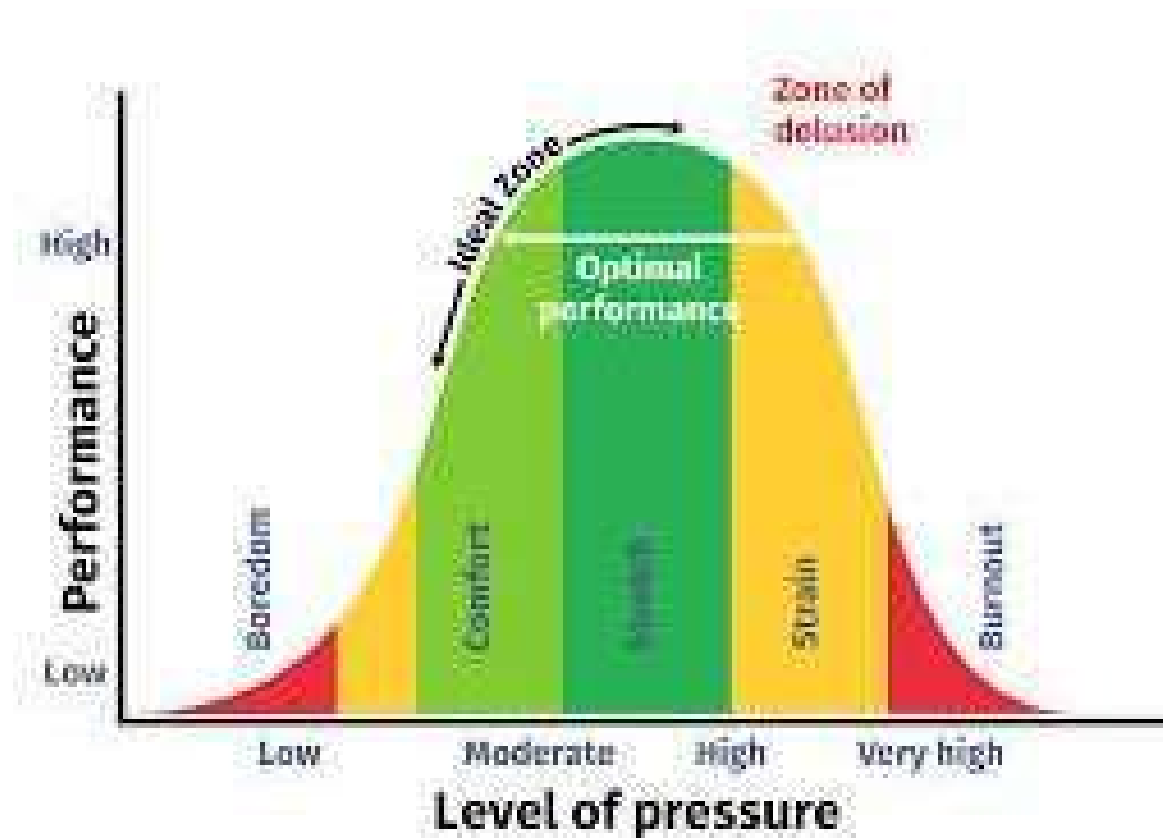
1. Short stress – Part of everyday life
2. Long stress – Unresolved problems leading to prolonged stress conditions

How stress effects us



Effects of stress on our Performance

Concept of Eustress and Distress



The image shows two workers from OSM (Offshore Service Management) standing on the deck of a ship, looking out at the ocean. They are wearing white hard hats and safety gear. The worker on the left is wearing a red jacket, and the worker on the right is wearing a green jacket. Both jackets have the OSM logo on the back. The background is a vast, calm blue sea under a clear sky. A dark blue horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the main text.

Strategy to manage yourself in different zones

osm.no

Stage 1- Low stress, leading to Low Performance

This stage is associated with

- a) Boredom
- b) Monotony
- c) Dissatisfaction
- d) Low on energy



Ways to handle Boredom and Monotony - Stay Active



- Physical Exercise – like gym, playing any games with colleagues on the ship as well as family and friends at home

- Challenge your mind – games like sudoku and riddles

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 9 | 6 | 1 | 3 | | 8 | | | |
| 5 | 8 | | | | 9 | | | |
| 3 | | | | | 1 | | | |
| 6 | 8 | | 9 | 2 | | | | |
| | 3 | 4 | 9 | 1 | | | | |
| 4 | 9 | | 6 | 3 | | | | |
| 9 | | | | | 8 | | | |
| 1 | | | | | 6 | 7 | | |
| 4 | | 9 | 6 | 3 | 1 | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | 7 | 6 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 | 8 |
| 1 | 5 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 9 | 3 |
| 2 | 3 | 4 | 7 | 9 | 8 | 5 | 1 | 6 |
| 7 | 6 | 1 | 8 | 3 | 5 | 9 | 2 | 4 |
| 8 | 2 | 3 | 4 | 7 | 9 | 1 | 6 | 5 |
| 5 | 4 | 9 | 1 | 2 | 6 | 8 | 3 | 7 |
| 6 | 9 | 7 | 3 | 5 | 1 | 4 | 8 | 2 |
| 3 | 1 | 5 | 2 | 8 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| 4 | 8 | 2 | 9 | 6 | 7 | 3 | 5 | 1 |

- Develop a creative hobby – Such as painting/drawing, reading, music, dancing etc. This will give a creative and a

new purpose in life



- Try to learn new skills (when possible) on the ship - Give yourself higher challenges

- Control your mind from slipping into Monotony

- “Situations in life and work may be similar but are not always the same”

Stage 2 – Moderate/ High Stress leading to Optimum Performance

This stage is associated with:

- Stage of creativity, Development
- Promotes work performance
- Progress and change

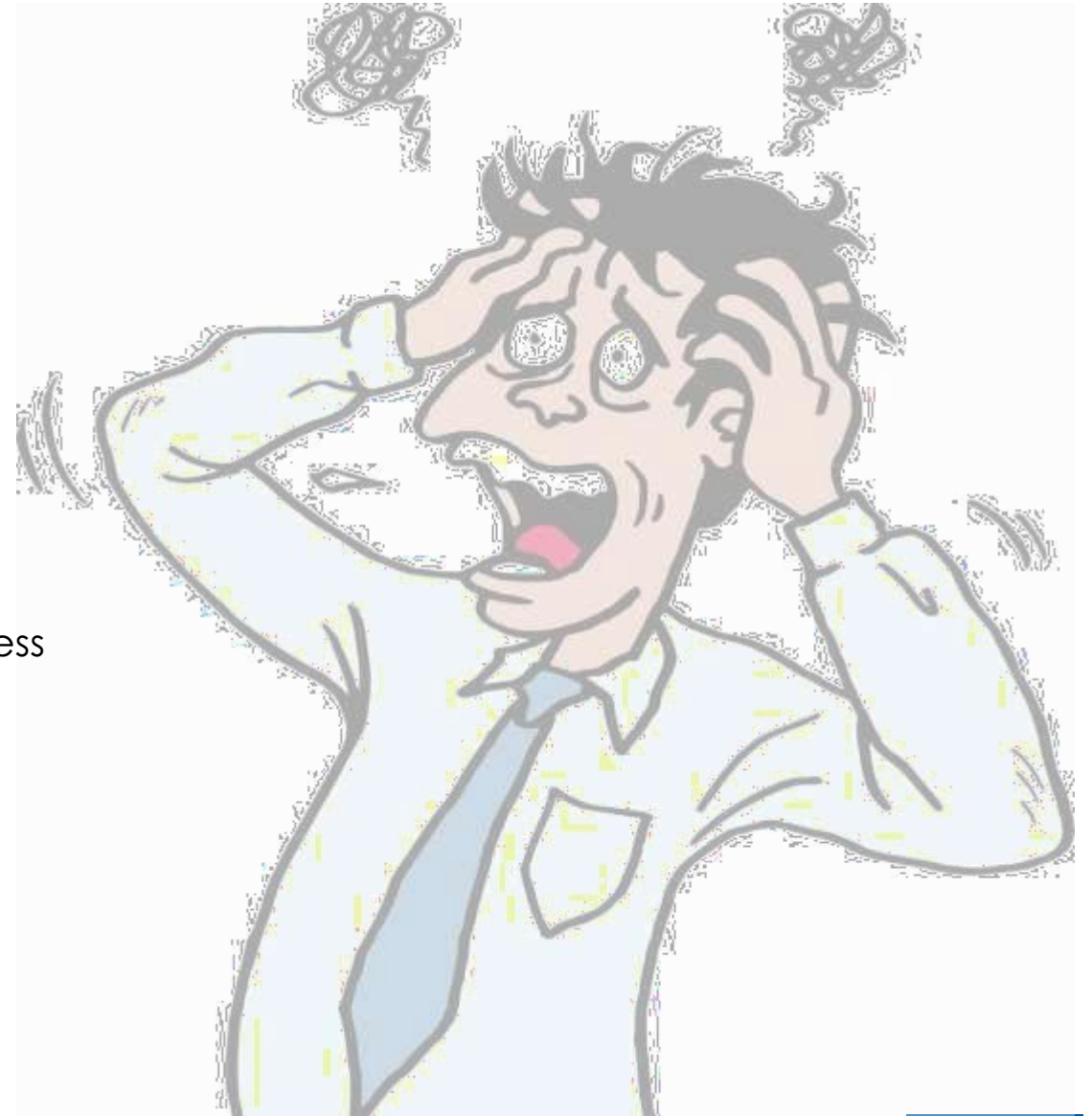
Use this stage and optimise your abilities for the best work productivity



Stage 3- High stress, reduces effectiveness and productivity at work

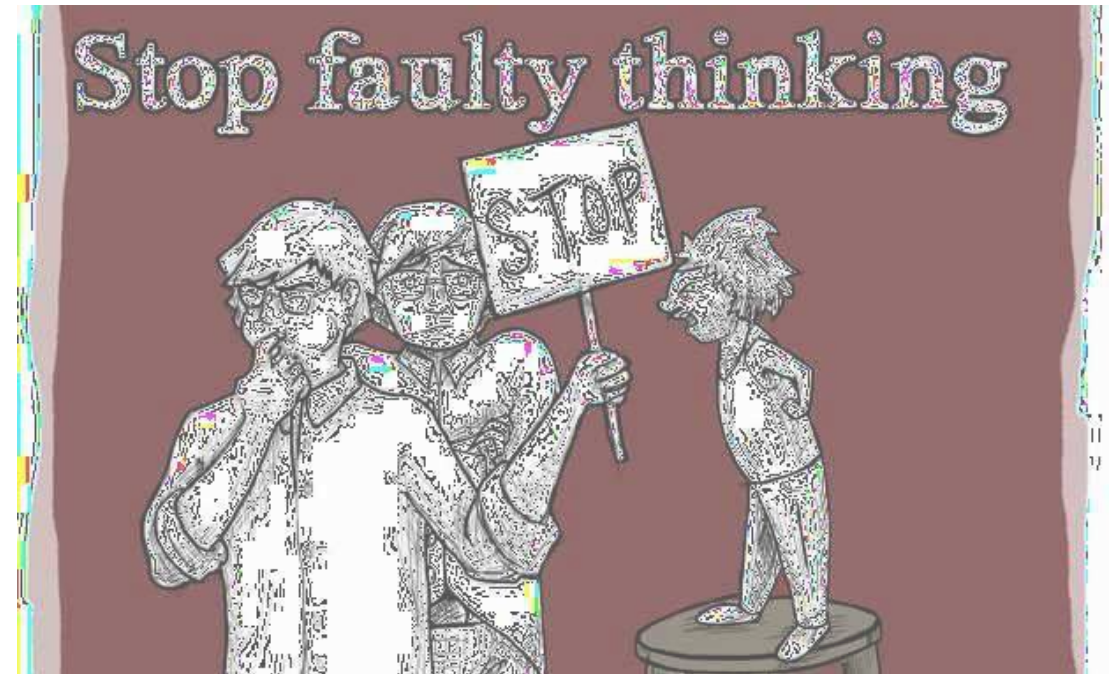
This stage leads to:

- Confusion
- Hyperactivity with less or no output
- Ineffective problem solving ability
- Feeling of being out of control
- Faulty thinking – puts pressure on our mind and increases the stress



Faulty thinking

- All or nothing thoughts – Black or white thinking
- Magnifying or minimising the event
- Disqualification of positive achievement/compliments
- Emotional reasoning – Using emotional statements, thinking it to be reality, “I trust this so it must be true”
- Personalisation – Self blame



Ways to handle stress in stage 3

- 1) Identify type of stress - Physical, Emotional or Mental
- 2) Differentiate between the real problem and unreal fears/worries
- 3) Divert your mind, to get back in control by
 - a) Practice breathing exercises to calm your mind
 - b) Thinking of some positive experiences
 - c) Moving away from the situation for a while
- 4) Imagine what advise would you give to your friend, if he or she was in the same situation
- 5) Consider using the concept of categorising work into Important and Urgent
- 6) Use the concept of Circle of Control
- 7) Talk to a confidant
- 8) Understand your emotions - Emotional Intelligence will be helpful
- 9) Accept the challenge, don't ignore
- 10) Think of practical, achievable solutions and don't succumb to the pressure of the problem
- 11) Make a Paradigm shift – Accept stress to be a part of life that must be managed

Ways to improve your mental health

Eat a brain-healthy diet to support strong mental health

Unless you've tried to change your diet in the past, you may not be aware how much of what you eat - and don't eat - affects the way you think and feel.

An unhealthy diet can take a toll on your brain and mood, disrupt your sleep, sap your energy, and weaken your immune system.

Conversely, switching to a wholesome diet, low in sugar and rich in healthy fats, can give you more energy, improve your sleep and mood, and help you to look and feel your best.



People respond slightly differently to certain foods, depending on genetics and other health factors.

So experiment with how the food you include in - or cut from your diet changes the way you feel.

The best place to start is by cutting out the “bad fats” that can damage your mood and outlook, and replace them with “good fats” that support brain-health

Ways to improve your mental health

Foods that adversely affect mood

- Caffeine
- Alcohol
- Trans fats or anything with “partially hydrogenated” oil
- Foods with high levels of chemical preservatives or hormones
- Sugary snacks
- Refined carbs (such as white rice or white flour)
- Fried food

Foods that boost mood

- Fatty fish rich in Omega-3s such as salmon, herring, mackerel, anchovies, sardines, tuna
- Nuts such as walnuts, almonds, cashews, peanuts
- Avocados
- Flaxseed
- Beans
- Leafy greens such as spinach, kale, Brussel's sprouts
- Fresh fruit such as blueberries

Ways to improve your mental health

Don't skimp on sleep—it matters more than you think

- When it comes to your mental health, getting enough sleep is a necessity, not a luxury.
- Skipping even a few hours here and there can take a toll on your mood, energy, mental sharpness, and ability to handle stress.
- Over the long-term, chronic sleep loss can wreak havoc on your health and outlook.



- While adults should aim for seven to nine hours of quality sleep each night.
- It's often unrealistic to expect sleep to come the moment you lay down and close your eyes.
- Your brain needs time to unwind at the end of the day.

Ways to improve your mental health

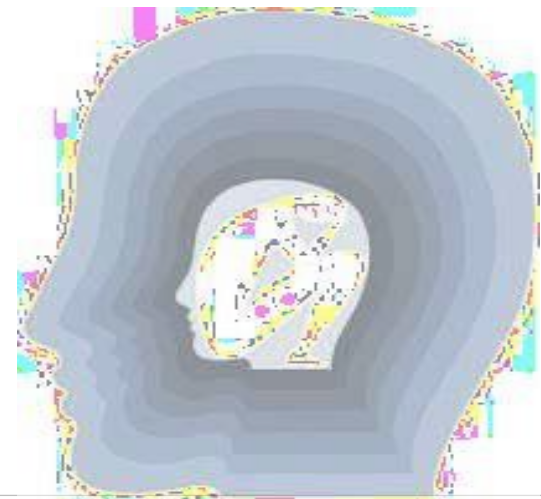
Tips for getting better sleep

<https://www.youtube.com/watch?v=EiYm20F9WXU>

Suicidal behaviour

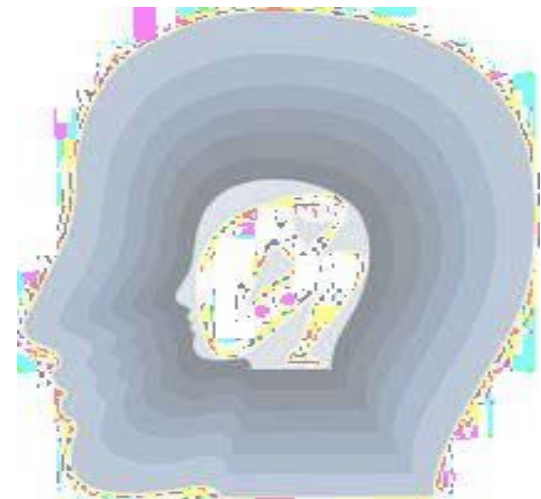
Some reasons for people developing suicidal tendency:

- History of conflict with a spouse or romantic partner
- Current family legal or financial problems
- History of mental health problems, particularly depression (genetic disorder)
- Alcohol or drug abuse
- Some long-term stress – bad experiences, troubled childhood



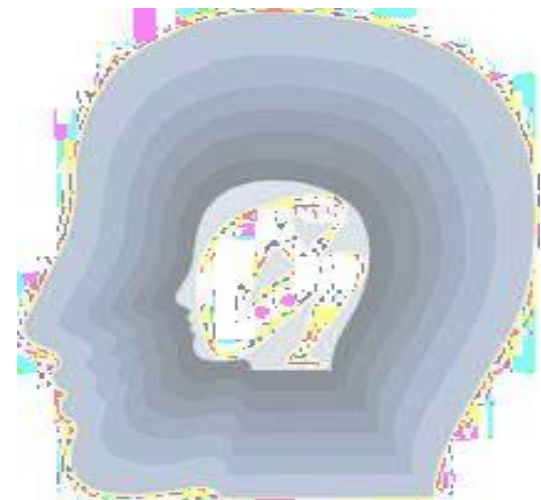
Signs of suicidal tendencies

- **Excessive sadness or moodiness:** Long-lasting sadness, mood swings, and unexpected rage
- **Hopelessness:** Feeling a deep sense of hopelessness about the future, with little expectation that circumstances can improve
- **Sleep problems** – Nightmares, difficulty falling asleep, or sleeping too much
- **Sudden calmness:** Suddenly becoming calm after a period of depression or moodiness
- **Withdrawal:** Choosing to be alone and avoiding friends or social activities also are possible symptoms of depression, a leading cause of suicide
- **Changes in personality and/or appearance:** A person who is considering suicide might exhibit a change in attitude or behavior, such as speaking or moving with unusual speed or slowness. In addition, the person might suddenly become less concerned about his or her personal appearance



Signs of suicidal tendencies

- **Dangerous or self-harmful behavior:** Potentially dangerous behavior such as increased use of drugs and/or alcohol, ignoring safety might indicate that the person no longer values his or her life
- **Recent trauma or life crisis:** A major crises might trigger a suicide attempt. Crises include the death of a loved one, divorce or break-up of a relationship, diagnosis of a major illness, loss of a job, or serious financial problems
- **Preparing:** Often, a person considering suicide will begin to put his or her personal matters in order. This might include visiting friends and family members, giving away personal possessions or making a will. Some people will write a note before committing suicide. Some will buy a firearm or other means like poison.
- **Threatening or talking about suicide:** From 50% to 75% of those considering suicide. will give someone - a friend or relative a warning sign. However, not everyone who is considering suicide will say so, and not everyone who threatens suicide will follow through with it. Every threat of suicide should be taken seriously.



What can be done

DONT's

- Don't be judgemental
- Don't try to motivate the person by saying "come on snap out of it"
- Don't panic yourself, if someone starts talking about suicide

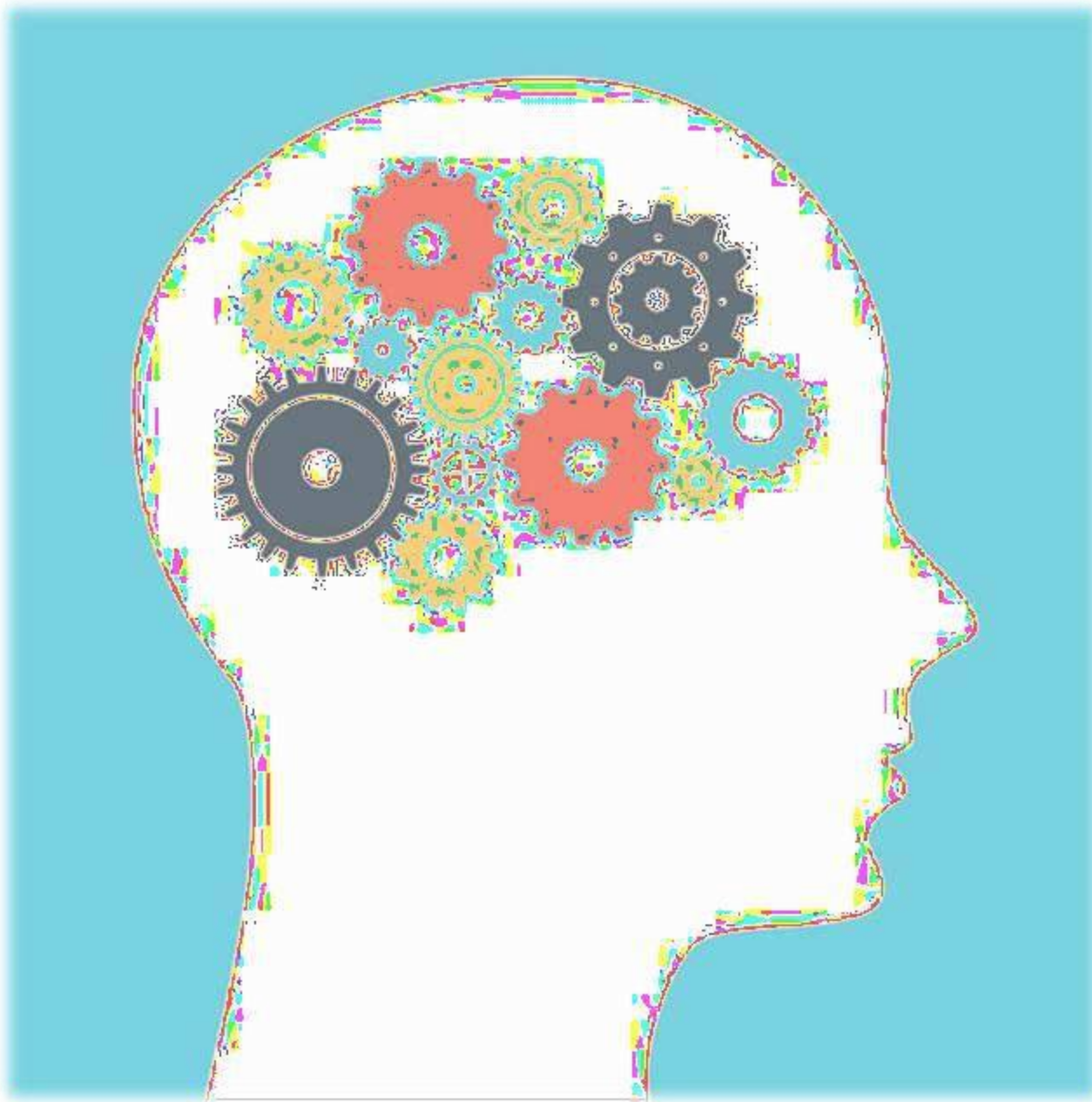
DO's

- Take every statement about suicide made by the person seriously
- Talk to the person with an empathetic listening approach
- Try and build the person's trust in you
- Somebody from office, may get in touch with the family and find out more information
- Always keep him /her with somebody
- Remove all things which can cause harm including medicines
- Inform the company about the issue/ take medical assistance



Remember :

It's all in the MIND





Questions & Discussions

It's All About People

osm.no

A person wearing a white hard hat with the OSM logo and large ear muffs, and a dark jacket with the OSM logo on the back, stands on a ship's deck looking out at the ocean. A lifebuoy is visible on the railing to the right. In the distance, another ship is visible on the horizon under a cloudy sky.

Thank you!

It's All About People

osm.no

Characteristics, Indications and Care
Mental Health Care

PIC`s meeting

June 2022

Agenda

Mental Health Care

Mental Health Support System

- Introduction - Purpose of the couch talk & support structure
- Case example
- Disturbances
- 3 Rs
- Stress and limits
- Depression
- Panic attacks
- Posttraumatic Stress Disorder
- Limits of friendship support
- Contact details
- Questions & answers
- Wrap up

Support System

Ukraine – Russia Conflict: Dangerous and traumatic experiences but also news – which impact do we have to expect to the person`s mind but also to his working performance?

PIC couch talk

Info to PICs as key contacts for seafarers informing about Mental Health issues generally but also focused on Russia – Ukraine conflict

Flyer/briefing for vessels

Short info to Masters and CEs informing about PTSD and symptoms visible

Talk strategy with Seafarers

Triggered by PICs, Manning offices, customer requests or others: Talks with crew members – escalated in case of need

Terminology

A traumatic event is an incident that causes physical, emotional, spiritual, or psychological harm. The person experiencing the distressing event may feel physically threatened or extremely frightened as a result.

Combat stress reaction (CSR) also known as battle fatigue, is a common response to the mental and emotional strain that can result from dangerous and traumatic experiences. It is a natural reaction to the wear and tear of the body and mind after extended and demanding operations.

Depression

Causes feelings of sadness and/or a loss of interest in activities you once enjoyed. It can lead to a variety of emotional and physical problems and can decrease your ability to function at work and at home.

Pathological anxiety

Is anxiety that's overly intense or occurs in situations where anxiety typically wouldn't be present. It's anxiety that's above and beyond the expected emotional response.

Posttraumatic stress disorder (PTSD)

Once called shell shock or battle fatigue syndrome, is a serious condition that can develop after a person has experienced or witnessed a traumatic or terrifying event in which there was serious physical harm or threat. PTSD is a lasting consequence of traumatic ordeals that cause intense fear, helplessness, or horror.

3 R's

RECOGNIZE
RESOLVE
REFER

Signs of Stress

How can I identify the signs of stress?

1. Feelings of constant worry or anxiety
2. Feelings of being overwhelmed
3. Difficulty concentrating
4. Mood swings or changes in your mood
5. Irritability or having a short temper
6. Difficulty relaxing
7. Depression
8. Low self-esteem
9. Eating more or less than usual
10. Changes in your sleeping habits
11. Using alcohol, tobacco or illegal drugs to relax
12. Aches and pains, particularly muscle tension
13. Diarrhea and constipation
14. Feelings of nausea or dizziness
15. Loss of sex drive.

How to cope with Stress

Three steps to take when feeling stressed

1. Realize when it is causing you a problem

- Try to make the connection between feeling tired or ill and the pressures you are faced with
- Look out for physical warnings such as tense muscles, over-tiredness, headaches or migraines

2. Identify the causes

- Try to identify the underlying causes
- Sort the possible reasons for your stress into three categories
 - 1) those with a practical solution
 - 2) those that will get better given time and
 - 3) those you can't do anything about
- Try to release the worry of those in the second and third groups and let them go

3. Review your lifestyle

- Could you be taking on too much?
- Are there things you are doing which could be handed over to someone else?
- Can you do things in a more leisurely way?
- To act on the answer to these questions, you may need to prioritize things you are trying to achieve and re-organize your life
- This will help to release pressure that can come from trying to do everything at once

Depression explanation

Depression

Difficult events and experiences can leave us in low spirits or cause depression. It could be relationship problems, bereavement, sleep problems, stress at work, bullying, chronic illness or pain. Sometimes it's possible to feel down without there being an obvious reason.

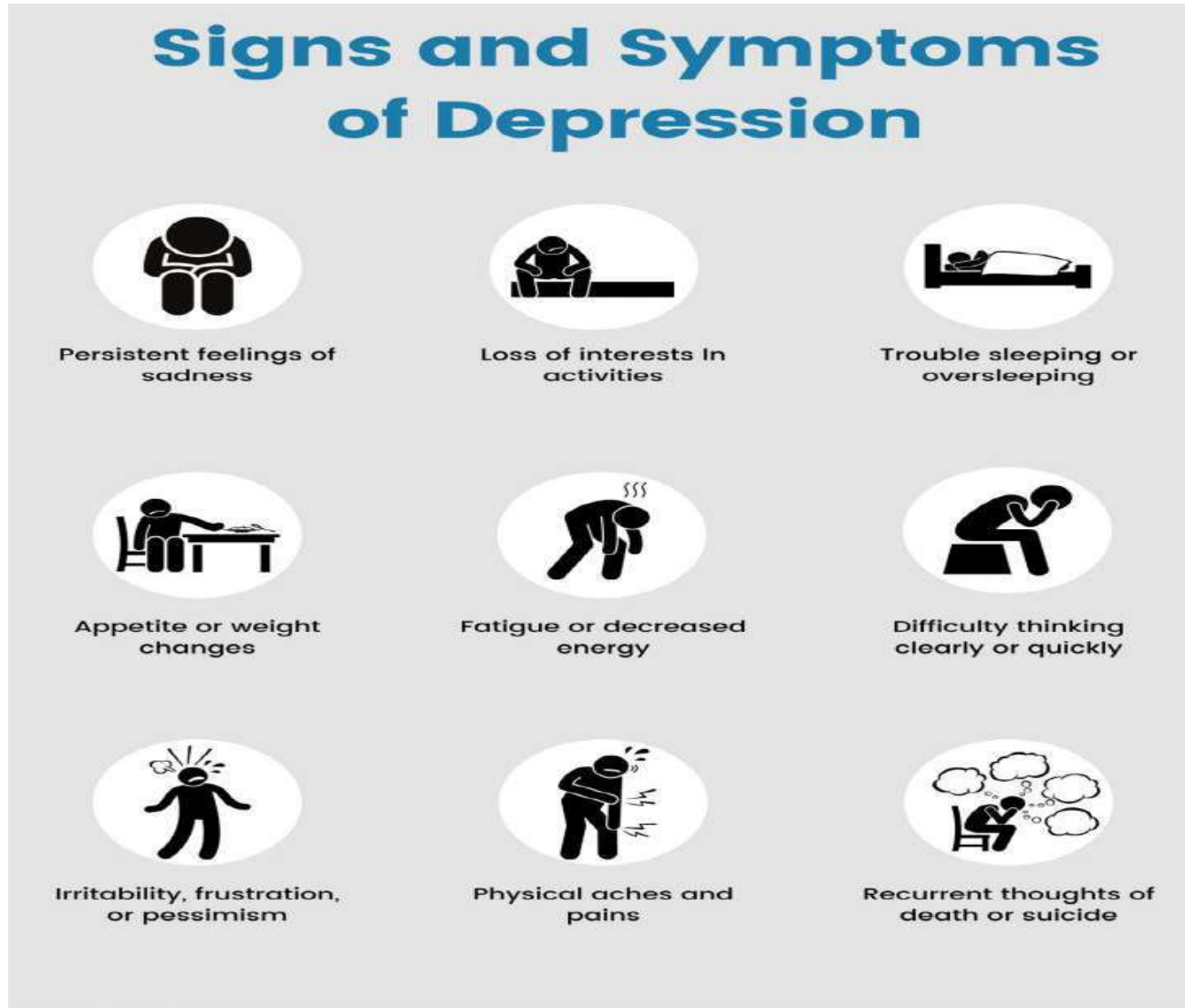
Depressive Triad: I suck, the world sucks, and it will be like this forever!

When someone is depressed, there are usually three common themes to the content of their thoughts:

- Negative View of Self: "I suck..."
- Negative View of the World: "The world sucks..."
- Negative View of the Future: "And it is never going to get better! "



Depression picture



Anxiety & panic

A **panic attack** is an episode of intense fear that sometimes comes out of the blue (for no apparent reason). It typically reaches a peak within minutes and involves feeling strong feelings in your body and your mind.

Symptoms of panic include:

- Skipping, racing, or pounding heartbeat
- Sweating
- Trembling or shaking
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Chest pain, pressure, or discomfort
- Nausea, stomach cramping, or other stomach problems
- Dizziness, feeling faint, or light-headedness
- Chocking sensations
- Tingling or numbness in parts of the body
- Hot flushes or chills
- Feeling detached from things going on in the environment
- Feeling detached from the body
- Thoughts of losing control or going crazy
- Sense of impending doom or danger
- Fear of dying
- Ringing in your ears
- Dry mouth and other



Counter measures panic attacks

«Grounding»- a technique for panic attacks, which will help to distract from fixation on unpleasant experiences.

Description of technology:

Carefully study what surrounds you and find:

5 things you can see (list them, give them a description: color, shape, purpose, etc.)

4 things that you can touch (list them, touch and evaluate their temperature, hardness, softness, etc.)

3 things that can be heard (list them, describe what these sounds are, how they differ from each other)

2 items that can be smelled (list them, smell and compare smells)

1 item to taste (try to taste and focus on it)

This technique helps to gradually relax and return to reality. It is important to know that such techniques will only help reduce the symptoms, but will not eradicate the problem of the appearance of a panic attack.

What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?



Avoid Thinking of the Trauma



Avoid Talking of the Trauma



Easily Frightened



Negative Mood



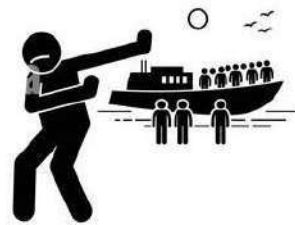
Negative Thinking



Always on Guard



Avoiding Places



Avoiding Activities



Flashbacks



Cannot Concentrate



Aggressive Behavior



Loss of Interest



Feeling Guilt or Shame



Substance Abuse



Sleeping Difficulty



Bad Dreams

Talking with someone potentially affected by PTSD – what approaches better to avoid – part I

If you have **someone** in your life with post-traumatic stress disorder, here is a list of things **not** to say to them, as well as an alternative to use instead:

- 1. What not to say: “It wasn’t even life-threatening.”**
Alternative: “I know you’re scared because of it, but you’re safe now.”
- 2. What not to say: “People have been through worse.”**
Alternative: “You can get through this hardship.”
- 3. What not to say: “Stop over-reacting.”**
Alternative: “I understand you’re scared, but I’m going to be right here next to you the whole time so that nothing happens. Let’s do this.”
- 4. What not to say: “You’re faking it.”**
Alternative: There is no alternative response to this — but there is an alternative reaction: educate yourself on the disorder so you can better understand what your loved one might be feeling.
- 5. What not to say: “I’ve been through something similar and I don’t have PTSD, so you don’t have it either.”**
Alternative: Again, educate yourself. You do not know someone’s story; maybe this event was the straw that broke the camel’s back (or you know, the event that “broke” the brain). Not everyone who’s been held up at gun-point has post-traumatic stress disorder, just like not everyone who’s been raped has PTSD. Someone who was shot in the ankle may be perfectly OK mentally, but that doesn’t mean someone having been robbed is.
- 6. What not to say: “You realize you’re being completely illogical right now, right?”**
Alternative: “I know that your brain is telling you that everywhere you go and everything you do could cause a trigger/you to feel as if you’re in danger. Try to keep repeating to yourself that you are safe, no one is going to hurt you and you will be OK.”
- 7. What not to say: “Stop being so dramatic.”**
Alternative: “Deep breath. Let’s talk through this. Why do you feel this way?”

Talking with someone potentially affected by PTSD – what approaches better to avoid – part II

8. What not to say: “You said you were OK.”

Alternative: Don't always believe us when we say we were OK. We're often not OK. We're freaking out. So instead of just leaving us be, maybe do something that will make us feel a little better: bring us some bath bombs, some chocolate or come over and play video games. Anything to make us feel as if you not only care, but you care enough to bring us something that could potentially make us feel OK, if even for a short time.

9. What not to say: “How was I supposed to know (fill in statement here)?”

Alternative: The thing about those of us with PTSD, is we also often have high levels of anxiety and depression. Because of the stigma surrounding mental illness, most of the time we don't tell you exactly what's happening in our heads. And then we may be angry at you for not knowing about what's happening in our heads. Try not to get angry with us; the anger we have towards you is part of PTSD. Simply listen to what we're saying and respond with something along the lines of: “I had no idea you were feeling this way. Let's talk it through and figure out what is causing these feelings.” Or, “I know you're angry I didn't notice this, and I'm sorry for whatever signs I may have missed, let's just take a deep breath and talk this through.”

10. What not to say: “Get over it already!”

Alternative: Similar to “you're being over-dramatic or attention-seeking” — we cannot just get over this event. It is in our lives forever, whether we like it or not. We have to re-learn how to live our lives with this being a part of us now, and that can be hard. And it can take a lot of time and effort and an outlandish amount of support from friends and family. Never say this to someone with PTSD; go ahead and think it all you want, but don't ever say it if you value that person in your life. Part of the healing process in many PTSD patients is ridding themselves of toxic people. The moment you say this phrase, you become toxic to those who have PTSD, and you will soon find yourself without that person in your life. Instead, try something like: “Help me to understand why this is still impacting your life so much, because I just don't get it,” or “Why does this seem to be affecting you so hard? I want to understand what's going on so I can be better at supporting you when you need me.”

Selfcare toolbox

No one ever promised that life would be fair. In fact, life is unfair often. Your ability to accept that life isn't meant to be fair can go a long way when it comes to getting you through tough situations in life.

7 Steps to life:

1. Acknowledge the Situation
2. Develop a Plan
3. **Seek Help When Necessary**
4. Change What You Can
5. Identify What You Can't Change
6. Develop Coping Skills to Deal with Your Feelings
7. Focus on What You Can Gain



Care and when it requires professional treatment

What are the signs that a person needs the help of a specialist (psychologist, psychotherapist, psychiatrist)?

- ✓ symptoms continue to appear for a long time after the traumatic event and do not weaken;
- ✓ attitude to work has changed;
- ✓ nightmares or insomnia continue;
- ✓ difficult to control their feelings; there are sudden outbursts of anger;
- ✓ many things anger, irritate;
- ✓ there is no person with whom you can share your experiences;
- ✓ family relations have deteriorated sharply;
- ✓ relations with co-workers, neighbors, acquaintances have deteriorated greatly;
- ✓ others say: "He has changed a lot";
- ✓ accidents became more frequent;
- ✓ bad habits have appeared;
- ✓ pulls more to drink, smoke, take "sedatives";
- ✓ There are health problems that did not exist before.

Crisis intervention required

WARNING SIGNS OF SUICIDE

The warning signs of suicide are indicators that a person may be in acute danger and may urgently need help.

- Talking about wanting to die or to kill oneself;
- Looking for a way to kill oneself;
- Talking about feeling hopeless or having no purpose;
- Talking about feeling trapped or being in unbearable pain;
- Talking about being a burden to others;
- Increasing the use of alcohol or drugs;
- Acting anxious, agitated, or reckless;
- Sleeping too little or too much;
- Withdrawing or feeling isolated;
- Showing rage or talking about seeking revenge;
- Displaying extreme mood swings.



Contacts

Emergency connection:

Nordic Medical Clinic: help@nordicmedical.no; phone: +639 1710 50252

Elena Volkova – email: Elena.Volkova@osm.no; phone: +47 37 50 40 55; +38 067 51 78383

Crisis center - email: Leonid.Kibarov@osm.no; phone: +357 25 008194; +357 99 587488



MARITIME

OSM SEAFARERS: WELLBEING ONBOARD

WHAT WE NEED
TO KNOW ABOUT:

**POST TRAUMATIC
STRESS DISORDER**

**A SHORT ONBOARD
GUIDELINE**

The main clinical manifestations of post-traumatic stress disorder (PTSD).

1. Symptoms of intrusion:

- Obsessive and repetitive memories of extreme events, thoughts, feelings that cause severe emotional experiences;
- Nightmarish dreams of a reoccurring event;
- Flashbacks - instant reproduction of a traumatic event combined with fear, panic and aggression.

2. Symptoms of avoidance, which are manifested in the following options:

- Efforts to avoid thoughts, feelings, or conversations related to the trauma;
- Efforts to avoid actions, places, or people that evoke memories of trauma;
- Inability to recall important aspects of trauma (partial psychogenic amnesia);
- Significantly reduced interest or participation in previously significant activities;
- Feelings of being distant from other people;
- Reduced intensity of higher emotions (inability, for example, to feel love);
- Feelings of lack of prospects in the future (for example, absence of expectations about career, marriage, children or own long life).

3. Symptoms of hyperactivation that were not observed before the injury. These symptoms manifest themselves in the form of:

- Difficulty falling asleep or poor sleep (early awakenings);
- Irritability or outbursts of anger;
- Difficulty concentrating;
- Increased level of vigilance, a state of constant waiting for the threat;
- Greatly increased fear response.

The described symptoms are observed more than one month after the injury and disrupt adaptation in social, professional and other spheres.

What are the signs that a person needs professional help (psychologist, psycho-therapist, psychiatrist)?

- Symptoms continue to appear for a long time after the traumatic event and do not weaken;
- The attitude to work has changed;
- Nocturnal nightmares or insomnia continue;
- It is difficult to control the feelings;
There are sudden outbursts of anger;
Easily irritated or getting angry;

- There is no person with whom experiences can be shared;
- Family relations have deteriorated sharply;
- Relations with colleagues at work, neighbors, acquaintances have deteriorated greatly;
- Others say: "He/she has changed a lot!";
- Accidents became more frequent;
- Bad habits appeared;
- Increased tendency to drink, smoke, take "sedatives";
- There are health problems that did not exist before.

Do character traits influence the formation of PTSD?

- PTSD risk factors are certain personality traits, which include anxious, demonstrative and pedantic types. In this sense, one should note the stress resistance of a person who has experienced extreme influence, as well as the peculiarities of his lifestyle, coping strategies and psychological protection.

Does the state of health affect the formation of PTSD?

- The presence of physical and neuropsychological diseases in people who have been affected by an extreme event increases the risk of PTSD.

What socio-demographic features influence the formation of PTSD?

- Age (children, young adults and the elderly are most vulnerable to development of PTSD);
- Gender (women develop PTSD more often than men);
- Marital status;

Lack of family and work contributes to the formation of PTSD;

- Professional and Socio-economic status
- Social support and availability of medical care and rehabilitation programs;

How does religiosity affect the development of PTSD?

- Religiosity is a factor that counteracts the formation of PTSD.

Do the factors of professional training affect the formation of PTSD?

The most important are:

- Level of professional training;
- The level of readiness to work in extreme situations;
- Total work experience;
- The level of psychological awareness and support in the workplace

What promotes the formation of PTSD in an extreme situation?

- Suddenness, duration, intensity;
- The individual character of the extreme event (the mass character of the situation is less harmful);
- Man made extreme situations (wars, violence, terrorist attacks) are more harmful than natural disasters;
- Poor organization of rescue operations.

How to treat PTSD?

PTSD is a chronic disease and requires long-term treatment (may go up to 12-24 months). Medicines may be prescribed to support in combination with other psychological help.

Only take medicines as prescribed to avoid abuse!

The main goal of psychotherapeutic work in PTSD is to restore the social and personal functioning of the person as fully as possible. At the same time, psychotherapy is aimed at:

- Being able to perform activities of daily living
- Affective reevaluation of traumatic experience;
- Restoration of the value sense regarding one's own personality;
- Restoration of the ability to continue existing in the world.

In what ways can you overcome stress yourself?

Using positive ways to overcome stress:

- Have enough rest and sleep
- If possible, eat and drink regularly;
- Communicate and spend time with family and friends;
- Discuss problems with those whom you trust;
- Do things that help you relax (e.g. walking, singing, prayers, meditation, yoga, music);
- Engage in physical activity as exercises;
- Find safe ways to help others in crisis and participate in collective activities.

Avoiding negative ways of overcoming stress:

- Avoid excessive consumption of alcohol, tobacco and other psychoactive substances;
- Stay awake for whole day;
- Do not work all the time without rest and relaxation;
- Stay connected with friends, relatives and colleagues;
- Take care for your personal hygiene;
- Control your emotions not to get angry and avoid violence to yourself and others

Did you note related symptoms either with yourself or with colleagues onboard?

Then please don't hesitate to address concerns to the master who has access to confidential and reliable experts e.g. via telemedicine provided by NMC (Nordic Medical Clinic – a part of OSM group) – Help them to help – you can save a life!

Sources:

1. Corey L. M. Keyes. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43, No. 2, Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality, (Jun., 2002), pp. 207-222
URL: <http://www.jstor.org>
2. Dobryakov I. V. Provision of psychological and psychiatric assistance in emergency situations. Educational manual. Papyrus-Print Publishing House, Bishkek, 2013. 366 p.
3. Psychological consequences of extreme events in questions and answers / compiled by: N. O. Maruta, H. M. Chrona, V. I. Korostii. - Kharkiv, 2015. - 29 p. - Series of literature on psychoeducation.
<http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/10633>
4. Psychological Wellbeing At Sea – SeafarerHelp 2018.
URL: <https://www.seafarerhelp.org/assets/downloads/Psychological-Wellbeing-at-Sea.pdf>
5. Volkova O.O. Concept of empirical study of psychological features and coping behavior of seafarers in conditions of uncertainty and risk./ *Journal "Habitus"*. - No. 35, 2022, Odesa, 2022. P.106-111



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА

65082, Україна, м. Одеса, вул. Дворянська, 2 тел. (048) 723-52-54
 E-mail: rector@onu.edu.ua факс (048) 723-35-15

12.02.2024 № 02-01-294

нак. № _____ від _____

АКТ № 001/2024

Впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику»
Волкової Олени Олегівни

Дисертаційне дослідження О.О. Волкової на тему «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику» є сучасним дослідженням, виконаним в рамках системного та сааноцентричного підходів, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних із залежністю, депресією та запобіганню скоєнню самогубств населення. Дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану, адаптаційних механізмів та копінг-поведінки для подальшої розробки системи психокорекційних заходів, спрямованих на поліпшення психологічного здоров'я осіб, які перенесли травматичний досвід та знаходяться в умовах невизначеності та ризику.

Дисертаційне дослідження виконано в рамках наукової тематики кафедри диференціальної і спеціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова «Дослідження психологічного здоров'я особистості: сааноцентричний підхід» (державний реєстраційний номер – 0122U000260).

Результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри диференціальної і спеціальної психології та щорічних звітних наукових конференціях ОНУ імені І.І. Мечникова, що відображено у збірниках відповідних наукових конференцій.

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки здобувачів зі спеціальності 053 «Психологія» ОНУ імені І.І. Мечникова. Вони використовуються в рамках викладання курсів «Психодіагностика», «Диференціальна психологія», «Клінічна психологія», «Експериментальна психологія», «Психологія стресу, копінг-поведінки та здоров'я особистості», «Патопсихологія», «Методологія та організація наукових досліджень».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених дисциплін сприятиме розвитку фахових знань студентів, розширенню уявлень студентів про сучасні напрями розвитку науки.

Проректор з науково-педагогічної роботи



Олександр ЗАПОРОЖЧЕНКО



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Преображенська, 8, м. Одеса, 65082, тел.: (048) 723-61-58, 723-23-60

E-mail: mail@oneu.edu.ua, сайт: www.oneu.edu.ua., код згідно з ЄДРПОУ 02071079

від 26.12.2020 р. № 01-17/229

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику»
Волкової Олени Олегівни

Дисертаційне дослідження О. О. Волкової «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику», є сучасним дослідженням виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних із залежністю, депресією та запобіганню скоєння самогубств населення. Дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану та адаптаційних механізмів для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід.

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки студентів першого бакалаврського рівня вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія» за ОП «Психологія» кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету. Вони використовуються в рамках викладання курсів «Психологія мотивації та впливу», «Психологія девіантної поведінки», «Психологія адиктивної поведінки».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених дисциплін сприятиме розвитку фахових знань студентів, розширенню уявлень студентів про сучасні напрями розвитку науки.

Завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки Одеського національного економічного університету
д. психол. н., доцент



Юлія АСЄЄВА

**ПРИВАТНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ЛЕРУС - ЛІМІТЕД»**

Код ЄДРПОУ 38226605

65003, м. Одеса, вул. Чорноморського козацтва, буд.23, офіс 45
Тел.: (048)729-91-21, факс (048)729-91-25

№ 01/02 від «07» лютого 2024 р.

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику»
Волкової Олени Олегівни**

Дисертаційне дослідження О.О. Волкової «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику», є сучасним дослідженням виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення. Воно пов'язано з відновленням психічного здоров'я людей, які стали свідками надзвичайних подій та потребують швидкої та ефективної допомоги.

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки працівників в рамках викладання лекцій та семінарів з «Відновлення психологічного здоров'я працівників, які знаходяться в надзвичайних умовах».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених лекцій та семінарів сприятиме розвитку фахових знань працівників охорони праці та розширенню уявлень про сучасні напрями розвитку науки.

Директор



Громовенко Р.Л.



Вих. № 1.24 від 07.02.2024

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику»
Волкової Олени Олегівни

Дисертаційне дослідження О.О.Волкової «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику», є сучасним дослідженням виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення зокрема, для вирішення питань, пов'язаних із залежністю, депресією та запобіганню скоєння самогубств моряків на борту суден. Дослідження може бути корисне у вивченні специфіки психологічного стану та адаптаційних механізмів для подальшої розробки системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід.

Отримані результати було впроваджено у навчальну програму підготовки «Кризового центру міжнародної компанії OSM» та використовуються в процесі викладання спецкурсу професійно-орієнтованих лекцій та семінарів для працівників морських кризових центрів: «ПТСР та Стрес», «Депресія. Панічні атаки. Розлад адаптації», «Самогубства. Залежна поведінка», «Відновлення психологічного здоров'я моряків», та практичну діяльність морської компанії «OSM Крю менеджмент Україна» у рамках консультування та підтримки моряків та членів їх сімей. Також було розроблено інформативні брошури на англійській мові для моряків на тему ПТСР. Вони використовуються в рамках програми підвищення кваліфікації для співробітників компанії, які працюють з моряками що пережили надзвичайну екстремальну ситуацію та мають відновити психологічне здоров'я. Включення матеріалів дисертації у контекст навчальної програми сприятиме розвитку фахових знань працівників компанії, розширенню уявлень про сучасні напрями розвитку науки та зменшить відсоток негативних наслідків у екіпажу після стресових станів.

07.02.2024

«OSM Крю Менеджмент Україна».

Гежа І.О.



ФОП УРВАЧОВ О.В.

Поштова адреса: 65113, Одеська обл., м. Одеса, вул. Новороздська, буд. 28

ІПН: 3215316899

• тел - 38(093) 249-47-02

• e-mail: lewaur653@gmail.com

№ 364-15-36 від 25.12.2023 р

АКТ
впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику»
Волкової Олени Олегівни

Дисертаційне дослідження О.О.Волкової «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику», є сучасним дослідженням виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення. Воно пов'язано з відновленням психічного здоров'я людей, які стали свідками надзвичайних подій та потребують швидкої та ефективної допомоги.

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки працівників в рамках викладання лекцій та семінарів з «Відновлення психологічного здоров'я працівників, які знаходяться в надзвичайних умовах».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених лекцій та семінарів сприятиме розвитку фахових знань працівників у галузі охорони праці, пожежної та техногенної безпеки, розширенню уявлень про сучасні напрями розвитку науки, поведінки на об'єктах підвищеної небезпеки.

Керівник



Олександр УРВАЧОВ

ФІЗИЧНА ОСОБА-ПІДПРИЄМЕЦЬ ТКАЧЕНКО МАРИНА СЕРГІЇВНА

65121, м.Одеса, Степова, буд. 27

Код ЄДРПОУ 305299

E-mail: Yzun2311@gmail.com

Вих. №03-28 від 10.01.2024 р

АКТ **впровадження результатів дисертаційного дослідження** **«Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику»** **Волкової Олени Олегівни**

Дисертаційне дослідження О.О.Волкової «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику», є сучасним дослідженням виконаним в рамках системного підходу, що підтверджує його науково-теоретичне і практичне значення. Воно пов'язано з відновленням психічного здоров'я людей, які стали свідками надзвичайних подій та потребують швидкої та ефективної допомоги.

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки працівників в рамках викладання лекцій та семінарів з «Відновлення психологічного здоров'я працівників, які знаходяться в надзвичайних умовах».

Включення матеріалів дисертації у контекст вищезазначених лекцій та семінарів сприятиме розвитку фахових знань працівників охорони праці та розширенню уявлень про сучасні напрями розвитку науки.

Директор



Ткаченко М.С.