

ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ МОРЯКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СТАЖУ ДІЯЛЬНОСТІ ЕКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФІЛЮ

Професійна діяльність моряка передбачає систему професійно важливих якостей, що забезпечують ефективне професійних завдань з урахуванням нетипових ситуацій. Оцінка і прогноз реалізації таких якостей дуже важливі для кожного конкретного моряка в тривалому рейсі, на тлі накопиченого стомлення, а тим більше в надзвичайних і екстремальних ситуаціях. Тому першочергово на рівні основних критерій актуальним є визначення професійної придатності моряка та його індивідуальна психологічна готовність до виконання своїх професійних обов'язків.

Проблематика адаптації у різних її варіантах є актуальним напрямком практичної психології в силу складності та багатоаспектності поняття [2; 6]. Сучасні умови праці і відпочинку моряка, як, мабуть, ні в якій іншій професії, вимагають адаптації до мінливих соціально-побутових умов, чи то зміна часових поясів та погодних умов, заміна членів екіпажу, невідповідність існуючого в період перебування в порту розпорядку дня, сенсорна депривація, заколисування і т.д. Нездатність до мобільної адаптації може нести за собою наслідки різного характеру - від психосоматичних реакцій і до виникнення аварійних ситуацій та аварій. Тому є важливим конкретно описати шляхи адаптації моряків на основі узагальнення підходів до даної проблематики таких вчених, як: Є.Михайленко, В.Бодров, Л.Петренко, Л.Даниленко, В.Панасюк, Н.Чайкіна, Г.Броневицький, О.Навакатилян, В.Бодров, Н.Чайкіна, Н.Левітін, В.Крижанівська, В.Кальниш.

Об'єктом нашого дослідження стала професійна придатність як психологічний феномен, предметом - професійна придатність моряка як компонент адаптації до трудової діяльності екстремального профілю. Мета дослідження полягала у виявленні професійної придатності моряка у контексті адаптації до трудової діяльності екстремального профілю.

Професійна придатність - сукупність психічних і

психофізіологічних особливостей, комплекс професійно важливих

якостей, необхідних і достатніх для досягнення суспільно прийнятної ефективності в певній професії [1].

Враховуючи усі компоненти, які впливають на моряків протягом рейсу (зміна кліматичних умов, часових поясів, можливе раптове створення стресової ситуації, проходження судна на небезпечних територіях, уміння швидко адаптуватись, переключатись і при цьому зберігати оптимізм та здоровий глузд, стійкість до монотонії в умовах сенсорної депривації та довготривала відсутність сім'ї, друзів, а можливо і цивілізації), можна назвати акмеологічну якість даної професії – стресостійкість, тобто таку захисну реакцію організму на стрес та стан напруженості, який часто трапляється в умовах плавання і допомагає краще адаптуватись. Адаптація моряків є активна форма зв'язку функціональних систем організму і конкретної екологічної системи, якою є судно. Тривалість часу адаптації організму в нових умовах в середньому триває у членів екіпажу до 10 діб.

Специфіка проблеми адаптації визначається перш за все тим, що пристосування членів екіпажу має здійснюватися у відносно короткий час до різноманітних нових умов життєдіяльності. До цих умов слід віднести три групи факторів: природного, технічного і соціального середовища. Перша група – це кліматичні фактори, що викликають зміни добових і сезонних біоритмів. Друга – це фактори населеності судів: мікроклімат, газовий склад повітря, освітленість приміщень, повітряний шум, вібрація, водопостачання та ін. До факторів соціального середовища відносяться наступні: своєрідний режим праці і відпочинку, гіподинамія, сенсорний голод, нерідко монотонія, високе психоемоційне напруження і ін.

Для проведення дослідження нами використовувались методика «Адаптивність» А. Маклакова и С. Чермянінана Бостонський тест стресостійкості [3;4]. Вибірка емпіричного дослідження включала 30 респондентів, поділених на дві групи: 1 група – це 15 студентів Одеської морської академії, які вже мають незначний стаж роботи (1-2 рейси тривалістю від 5 до 7 місяців); 2 група – це 15 чоловіків-професіоналів різних

посад, які мають значний стаж роботи (7-9 рейсів тривалістю від 5 до 7 місяців). Порівнюючи результати досліджуваних груп можна побачити, що у респондентів 2 групи, тобто спеціалістів зі значним стажем роботи, присутні лише середні та високі показники стресостійкості. Отже, можемо припустити, що до такого рівня професіоналізму та до такого стажу роботи морякам з низьким рівнем стресостійкості психологічно дуже важко дійти, що і могло стати причиною аби покинути дане русло і розвиватись в іншій сфері. У респондентів першої групи, тобто студентів морської академії, які мають незначний стаж роботи, більш низький рівень стресостійкості. Звичайно, такі результати можуть бути пов'язані також з віковими характеристиками моряків, адже досліджувані першої групи перебувають в юнацькому віці.

Також у 93% респондентів другої групи представлені показники високої та нормальної адаптації, у першої групи ж рівень адаптивних здібностей має наступний розподіл: 33% групи характеризуються задовільною адаптацією та 67% мають високу адаптацію. Отже, порівняльний аналіз показав, що респонденти другої групи є більш професійно а та більш адаптованими до вимог професії моряка, аніж перша група.

Враховуючи теоретичні дані, вимоги та умови професії моряка, можна визначити систему заходів, які можуть стимулювати швидкість та якість професійної адаптації моряків у довготривалому рейсі. Також доцільним є використання принципу індивідуального підходу до кожного моряка з урахуванням його індивідуально-особистісних особливостей.

Серед конструктивних чинників підтримання професійної придатності у контексті ефективної трудової адаптації моряків можна відмітити наступні:

- ефективним заходом боротьби з гіподинамією і мобілізації резервних фізіологічних можливостей організму є систематичні фізичні вправи;

- водні процедури (обтирання і обливання опріснення водою, душ, купання) як один із важливих заходів активного відпочинку і протидія сенсорному голоду;

- профілактика вітамінної недостатності;

- підтримання позитивної психологічної атмосфери,

сумісність членів колективу як інструменти зниження психосоціального напруження та нервово-психічних розладів у моряків;

застосування електростимуляції як заходу нормалізації сну, усунення втоми і підвищення працездатності;

заохочувальні заходи, наприклад, спортивні змагання, виробнича діяльність, які рекомендується проводити в другій половині тривалого рейсу, оскільки погіршення психічного стану моряків найбільш різко починає проявлятися в кінці третього і початку четвертого місяця плавання.

Іноді після чергового рейсу морякам потрібна професійна реабілітація, адже бувають різноманітні екстремальні та стресові ситуації, до яких людина може бути не готова і які потребують підтримки та відновлення. Система психореабілітаційної роботи спрямована на відновлення професійної придатності через корекцію деструктивних проявів трудової дезадаптації та відновлення психологічних моряків до професійної реадaptaції, розвиток психологічного компоненту професійної стресостійкості.

Таким чином, проведений нами аналіз дозволив виявити основні аспекти професійної придатності у контексті ефективної трудової адаптації моряків, роль стресостійкості як акмеологічної якості, а також виявити заходи психологічного супроводу моряків.

Література

1. Беляєв І.А. Цілісність людини в аспекті взаємозв'язку його здібностей і потреб: досвід типологізації: автореф. дис. ...
Докт. філос. наук: захищена 16.02.2012; затв. 18.10.2012 / І.А. Беляєв. - Челябінськ, 2012. - С. 40.
2. Ічанська О.М. Соціально-психологічна адаптація колишніх учасників бойових дій у контексті посттравматичного стресового розладу // Український психолого-педагогічний науковий збірник. -№ 6.-2015.- С.58-62.
3. Многоуровневый личностный опросник "Адаптивность" (МЛЮ-АМ) А.Г.Маклакова и

- С.В.Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред. и сост. Райгородский Д.Я. – Самара, 2001. – С.549-558.
4. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
 5. Розов В. Адаптивні здібності людини в умовах травматичного стресу / В.Розов // Соціальна психологія : наук. журнал / голов. ред . Ю.Ж. Шайгородський. — № 3. — 2008. — С. 108–116.