

## ФУНКЦІОНАЛЬНІ СТАНИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МОРЯКІВ В УМОВАХ ІЗОЛЬОВАНOSTІ

Професія моряка вимагає необхідних особистісних властивостей, що дозволяють забезпечити виконання обов'язків найкращим чином з урахуванням нетипових ситуацій. Оцінка і прогноз свого функціонального стану та ресурсів є дуже важливим для кожного конкретного моряка в тривалому рейсі, на тлі накопиченого втоми, а тим більше в умовах ізольованості. Тому першочергово на рівні основних критеріїв актуальним є визначення зв'язку функціональних станів з працездатністю моряка, яка зумовлює виконання ним своїх обов'язків. Нездатність до мобільної адаптації може нести за собою наслідки різного характеру – від психосоматичних реакцій і до виникнення аварійних ситуацій. Тому важливим є розглянути функціональні стани, які виникають під час довготривалого рейсу в умовах ізольованості та зайти їх зв'язок із працездатністю моряків.

Об'єкт дослідження: працездатність моряків. Предмет: обумовленість працездатності моряків в умовах ізольованості їх функціональними станами.

Мета: виявити вплив функціональних станів моряків в умовах ізольованості на їх працездатність.

Працездатність – здатність людини виконувати певну роботу, яка визначається рівнем її фізичних і психофізіологічних можливостей, а також станом здоров'я і професійною підготовленістю. Професійна працездатність являє собою максимальну ефективність діяльності людини при такому рівні функціональної мобілізації, яка не викликає перенапруження організму. Важливим є визначення в якості складової працездатності, крім ефективності, також відсутності перенапруження організму [1; 4; 5]. Зі збільшенням часу перебування моряків у рейсі спочатку з'являється напруженість у взаєминах, а потім і конфлікти, які за шість-сім місяців перебування у рейсі переростають у відкриті ворожість між членами екіпажу, що призводить до зростання кількості ізольованих членів групи. Отже, в умовах групової ізольованості моряків працездатність знижується, відбуваються зміни фізіологічного стану: зростають показники виснаження, втоми, нервово-психічної напруги, апатії, тривоги, переживання небезпеки (уявної та і реальної), безсилля, які викликані як психічним станом, так і фізичним перенапруженням.

Враховуючи усі компоненти, які впливають на моряків протягом рейсу (зміна кліматичних умов, часових поясів, можливість стресової ситуації, групова ізольованість, 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, яка є захисною реакцією організму на стрес та стан напруженості, що допомагає краще адаптуватись та зберігати працездатність [2; 3].

Функціональний стан [характеризує](#) діяльність людини у певному конкретному напрямку, у конкретних умовах та з конкретним запасом життєвої енергії, показує ефективність діяльності і поведінки людини.

Втома – це [природна](#) реакція, пов'язана з наростанням напруги при тривалій роботі. З [фізіологічної](#) боку [розвиток](#) втоми свідчить про виснаження внутрішніх резервів організму і перехід на менш вигідні способи функціонування систем: підтримка хвилинного об'єму кровотоку здійснюється за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень замість збільшення ударного обсягу, рухові реакції реалізуються великим числом функціональних м'язових одиниць при ослабленні сили скорочення

окремих м'язових волокон та ін. Найбільш суттєвими ознаками втоми та перенапруження є порушення уваги: звужується обсяг уваги, страждають функції переключення і розподілу уваги, тобто погіршується свідомий контроль за виконанням діяльності. Також втома приводить до розпаду виконання складних рухових навичок, що призводить до зростання дратівливості, безсилля, дезадаптації, травм.

Тому профілактика та запобігання конфліктам, створення комфортних умов існування в ізоляції, розуміння резервів екіпажу, номованість навантаження, зміна екіпажу кожні 1-2 місяці по 2-3 людини, щоб створити нові обставити та умови в міжособистісних та професійних взаєминах, враховування умов екстремального виду праці (сенсорна депривація, монотонія, ізолюваність, сексуальне нездоров'я), проведення професійних психологічних відборів, є головними завданнями для підтримання та оптимізації працездатності моряків.

Для проведення психологічного з даної проблематики нами був підібраний комплекс психодіагностичних методик: Шкала психологічного стресу PSM25 Лемура-Тессье-Філліона (Lemur-Tessier-Fillion), опитувальник Т.А. Немчина «Шкала нервово-психічної напруги», опитувальник А.В.Зверькова та І.В.Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», методика «Ступінь хронічної втоми» А.Б. Леонова и І.В. Шишкіна.

### Список літератури

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учеб.пос. для вузов. – М. ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Кохун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
3. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2011. – Вип. 26. – С. 183-192.
4. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. – К.: КНЕУ, 2002.
5. Працездатність та здоров'я людини: навч. посіб. / І. П. Пістун, М. К. Хобзей, Г. В. Сілін; М-во освіти і науки України, Наук.-метод. центр вищ. освіти, Нац. ун-т «Львів. політехніка», Укр. акад. друкарства.– Л. : Афіша, 2003. – 280 с.

*Науковий керівник: Ічанська О.М.,  
канд. психол. наук, доцент*

