

Сорока О. М. кандидат психологічних наук, доцент,
Дунайський інститут Національного університету
«Одеська морська академія»
<https://orcid.org/0000-0003-1637-3437>

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА СКЛАДОВА АВТОРСЬКОЇ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОРАБЕЛЬНОГО ФАХІВЦЯ

У статті презентовано психокорекційну складову авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця та результати її експериментальної верифікації. За результатами проведеної роботи стійкість до джерел стресу учасників експериментальної групи статистично значущо перевищила стійкість до стресу учасників контрольної групи. Також показники стресостійкості експериментальної групи статистично значущо зросли від першого до повторного тестування. Таким чином, у результаті проведеної роботи вдалося підвищити рівень стійкості до стресу та його джерел в учасників експериментальної групи. Також дослідження показало чутливість розробленої методики до вивчення динаміки досліджуваних перемінних під впливом психокорекційних заходів.

Ключові слова: психотехнологія; стресостійкість; корабельний фахівець; стрес; психокорекційні заходи.

Вступ. У різних наукових джерелах виокремлюються психічна та фізіологічна складові стресостійкості, що є похідним від умовного поділу самих стресорів на дві групи залежно від того, що є первинним чинником, який запускає стрес:

фізичні стресори (хвороба, травма, надмірні навантаження). Це чинники, що безпосередньо впливають на організм. Надмірні розумові навантаження теж належать до фізичних стресорів, оскільки спричиняють розвиток стану стомлення, зниження активності психомоторних процесів, в основі яких є біологічні зміни, а саме виснаження нервової системи;

психологічні, або інформаційні, стресори (конфлікти, неприємна інформація, переживання у зв'язку з чим-небудь). Під інформаційними стресорами розуміється певна інформація, що викликає при її сприйнятті розвиток стресу. Інформація як така не може спричинити стрес: тут відіграє роль той зміст, який вона має для конкретної людини, те, наскільки значущою вона є для людини. Механізм стресу запускається у двох випадках:

перший - якщо сприймана інформація розцінюється як загроза фізичній або психічній цілісності - загроза Я. Іншими словами, припущення про те, що є загроза цілісності організму, викликає активацію стресу. Крім інформації про загрозу до психологічних стрес-чинників належать: конфлікти (без застосування фізичного впливу) між людьми здатні ініціювати стрес, оскільки має місце протистояння амбівалентних точок зору. Між тим відмова

людини від власної точки на користь опонента може створити відчуття загрози її цілісності. У цьому випадку організм активує власні ресурси і ця людина активніше відстоює власну позицію; відсутність гармонійних стосунків у колективі є перманентним стрес-чинником, скільки зумовлює високу ймовірність розвитку конфліктів; нескоординованість дій у команді під час виникнення нестандартних ситуацій на роботі є джерелом стресу, оскільки призводить до неадекватних дій і погіршує ефективність роботи усієї команди;

другий - якщо виникає суперечність між двома несумісними думками: когнітивний дисонанс. Опиняючись між уявною та реальною дійсністю, в якій бажане нездійсненне або суперечить переконанням, людина починає відчувати внутрішній конфлікт. Для вирішення конфлікту вона має зробити вибір однієї зі сторін. Якщо ж вибір не робиться, то існування двох протидіючих когніцій запускає механізм стресу.

Мета статті – презентація психокорекційної складової авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця та її експериментальної верифікації.

Теоретичне підґрунтя. Загальнометодологічні засади технології розвитку стресостійкості складають положення, викладені у наукових працях Г.Дубчак, В.Корольчук, М.Корольчука, Л.Мороз, Г.Рішко, О.Сафіна та ін. українських і зарубіжних науковців, згідно з

Питання психології

якими не будь-які потенційно стресогенні події спричиняють стрес, а лише ті з них, які суб'єктивно оцінюються як загрозові [1; 2; 3; 4; 5 та ін.].

Методи дослідження: тестування, експеримент.

Результати і обговорення. Відбір учасників до психокорекційної групи та оцінка динаміки розвитку стійкості до стресу під впливом коригувальних заходів здійснювалися за допомогою розробленої Є.Распоїним методики – «Шкали стійкості до джерел стресу». Її автор експериментально з'ясував, що психічна стійкість до внутрішніх джерел стресу (шкала «Я сам») доволі тісно пов'язана із задоволеністю стосунками у сім'ї, спілкуванням із друзями та з людьми, близькими за інтересами, коханням і сексуальними стосунками, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Психічна стійкість до зовнішніх джерел стресу пов'язана із задоволеністю роботою, матеріальним благополуччям і забезпеченістю, спілкуванням із друзями та з людьми, близькими за інтересами,

становищем у суспільстві. Загальний рівень психічної стійкості до стресу пов'язаний із задоволеністю стосунками у сім'ї, харчуванням, спілкуванням із друзями і з людьми, близькими за інтересами, любовними стосунками, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Тобто задоволеність цими сторонами життя позитивно корелює зі стійкістю до стресу і його джерел. Чим вищою є задоволеність цих потреб, тим вищою є стійкість до відповідних джерел стресу. При цьому найсуттєвішими «антистресовими» перемінними є задоволеність стосунками у сім'ї, спілкуванням із друзями, любовними стосунками, становищем у суспільстві та життєвими перспективами. Таким чином, психічна стійкість позитивно корелює із задоволеністю основними життєвими потребами.

На першому етапі роботи було сформовано дві групи обстежуваних зі зниженою стійкістю до стресу та його джерел. Перша група - експериментальна, друга група - контрольна. До кожної групи було включено по 15 осіб (табл. 1).

Таблиця 1

Показники за шкалами методики «Шкала стійкості до джерел стресу» Є.Распоїна в експериментальній і контрольній групах

№ обстеж. ж.	Експериментальна група						Контрольна група					
	Тест 1			Тест 2			Тест 1			Тест 2		
	Шкали						Шкали					
	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0
1	38	28	66	48	49	97	42	32	74	43	34	77
2	42	33	75	53	49	102	43	33	76	43	33	76
3	43	39	82	52	52	104	45	28	73	42	30	72
4	45	38	83	55	51	106	38	41	79	38	39	77
5	39	32	71	50	52	102	44	42	86	48	40	88
6	47	33	80	52	50	102	35	43	78	39	42	81
7	44	39	83	48	48	96	40	30	70	42	32	74
8	44	39	83	48	48	96	40	30	70	42	32	74
9	43	41	84	52	53	105	45	33	78	45	37	82
10	35	43	78	50	49	99	39	40	79	41	41	82
11	40	33	73	48	47	95	43	42	85	41	40	81
12	43	40	83	52	50	102	42	29	71	42	30	72
13	45	40	85	54	48	102	38	43	81	38	42	80
14	45	44	89	49	49	98	42	43	85	39	43	82
15	39	30	69	44	51	95	43	40	83	43	44	87

Примітка: 1 - шкала «Я сам»; 2 - шкала «Світ навколо»; 0 - загальна шкала.

Далі результати за методикою, отримані у контрольній та експериментальній групах, порівнювали між собою за допомогою t-критерію Стюдента для незалежних вибірок. Після цього в експериментальній групі реалізовували заходи, спрямовані на психокорекцію зниженої стійкості до стресу і розвиток стресостійкості. У контрольній групі жодних впливів щодо обстежуваних не здійснювали. Після завершення роботи

обстежувані в експериментальній і контрольній групах знову тестувалися за допомогою шкали стійкості до стресу, і отримані результати порівнювалися між собою. Крім цього, оцінювали зсуви показників за шкалами у контрольній та експериментальній групах від першого до другого тестування. Зрушення оцінювали за допомогою t-критерію Стюдента для залежних вибірок. Таким чином, для

Питання психології

оцінювання ефективності психокорекції використовували план типу «тест - вплив - ретест» з експериментальною і контрольною групами. Цей план містить такі аспекти:

Перше тестування в обох групах надає можливість переконатись у тому, що обидві групи перебувають у рівних умовах перед тим, як стосовно експериментальної групи буде застосовано певний вплив (у нашому випадку - психокорекція). Друге тестування показує, чи відбулося зростання показників в експериментальній групі порівняно із контрольною групою після застосування до експериментальної групи спеціального психологічного впливу.

Оцінка зрушень у контрольній та експериментальній групах показує, чи були ці зрушення зумовлені саме експериментальним впливом. Якщо у контрольній групі зрушення показників від першого до другого тестування не виявлено, а в експериментальній групі від першого до другого тестування показники збільшилися, це означає, що це збільшення відбулося через експериментальний вплив. Таким чином, про ефективність психокорекції можна судити за збільшенням показників експериментальної групи від першого до другого тестування та за їхнім зростанням порівняно із контрольною групою.

Програма психокорекції стресостійкості будувалася у межах раціонально-емоційної поведінкової терапії (РЕПТ). Згідно із цим підходом, джерелом нездорових негативних емоцій і стресу є ірраціональні оцінки та погляди щодо себе, оточуючих людей і навколишнього світу, тобто тут виокремлюють внутрішні (сама людина) і зовнішні (інші люди і навколишній світ загалом) джерела стресу. Відповідно, для того, щоб позбутися нездорових негативних емоцій і стресу, потрібно скоригувати ірраціональні судження і погляди та змінити їх на раціональні. При цьому людина не може повністю позбутися будь-яких негативних емоцій і стресу, але вона може зменшити їхню гостроту і стати більш стійкою і толерантною до джерел стресу у власному житті.

Основна формула РЕПТ:

АП – активуюча подія. Це деяка потенційно стресогенна ситуація взаємодії із самим собою, іншими людьми або навколишнім світом.

ІН - ірраціональні наслідки - нездорові негативні емоції та/або саморуйнівна поведінка з приводу А. Основними

нездоровими негативними емоціями є: тривога; депресія; вина; сором; гнів; ревнощі.

ІІ - ірраціональні погляди з приводу А, основними з яких є:

догматичні вимоги: повинен, зобов'язаний, абсолютно необхідно тощо. У цьому разі людина висуває стосовно себе, оточуючих або світу загалом не виправдано високі вимоги;

драматизація або катастрофізація: це жахливо, кошмарно, страшно тощо. Тут людина сприймає й оцінює події, що відбуваються з нею, як жахливі на усі 100%;

низька толерантність до фрустрації: я таке чи навряд переживу, я з цим не впораюся тощо (тобто людина впевнена у тому, що не може бути самодостатньою, задоволеною, щасливою за будь-яких умов, якщо усе ж таки має місце подія, яка «не повинна» була статися;

засудження себе, інших або світу загалом: поганий, гірший, нікчемний тощо. Тут представлена схильність людини вважати себе та інших «негідними», які ведуть себе так, як не слід вести, або вони не можуть вести себе так, як слід.

Д - дискусія з приводу ІІ. Оскарження, послаблення ірраціональних поглядів і заміна їх на раціональні. Основними із раціональних поглядів є: недогматичні вподобання замість догматичних: бажання, вподобання тощо; оцінка негативних сторін на противагу катастрофізації: це неприємно, невдало тощо; висока толерантність до фрустрації: я можу це витримати, я можу це пережити тощо; прийняття себе та інших замість осуду.

НЕ - новий ефект, що проявляється у формі здорових негативних емоцій і конструктивної поведінки, нових за своїм модусом.

Основними негативними емоціями, здоровими за своїм модусом, можна вважати: заклопотаність (замість тривоги); смуток (замість депресії); жаль (замість провини); прикрість (замість сорому); роздратування (замість гніву); стурбованість із приводу взаємин (замість ревнощів).

Для проведення навчальних за характером занять (їх було десять) було обрано групову форму. Перед початком кожного із занять учасники групи навчалися їхнім керівником різним технікам діагностики, корекції та розв'язання проблем, потім учасники тренувалися між собою в їхньому застосуванні. Заняття проводилися п'ять тижнів два рази на тиждень. Процес психокорекції відбувався відповідно до

кожного з етапів, які мали свою мету, техніки та тривалість.

Етапи психокорекції.

1. Введення учасників групи до РЕПТ.

Цілі етапу: встановлення контакту, інформування учасників про процес консультування; первинна оцінка проблем учасників групи у формі діагностики зовнішніх і внутрішніх джерел стресу, що чинять негативний вплив на емоційний стан і поведінку учасників групи; навчання учасників групи основам РЕПТ.

Техніки (варіанти): прочитати учасникам групи вступну лекцію щодо природи та процесу РЕПТ; вдатися до вступних пояснень, використовуючи як приклад одну із проблем будь-кого з учасників групи і показуючи, як вона може бути опрацьована із застосуванням РЕПТ. Тривалість: 1 сеанс.

2. Аналіз проблем учасників групи.

Цілі етапу: визначити основні - зовнішні та/або внутрішні джерела стресу у житті учасників (А); визначити основні емоційні та поведінкові проблеми учасників групи, пов'язані із виявленими джерелами стресу (С); визначити основні ірраціональні погляди учасників групи щодо джерел стресу (В). Техніка: аналіз стресових ситуацій учасників у термінах А-В-С. Тривалість: 2 сеанси.

3. Робота над закріпленням раціональних і послабленням ірраціональних поглядів.

Цілі етапу: навчити учасників групи методам дискусії й оскарження ірраціональних поглядів; іншим когнітивним, емоційним і поведінковим технікам РЕПТ.

Техніки: когнітивні, емоційні та поведінкові техніки.

Основною метою когнітивних технік є ослаблення ірраціональних суджень про себе і навколишній світ, і заміна їх на раціональні погляди. Основною з когнітивних технік є дискусія з ірраціональними поглядами, їхнє спростування. Для цього використовуються емпіричний, логічний і прагматичний аргументи в оскарженні ірраціональних поглядів.

Емпіричний аргумент. Використовуються запитання на кшталт: «Чи є докази на користь моїх ірраціональних поглядів?», «Чи відповідають вони реальності?», «Наскільки вони є вірними?» тощо;

Логічний аргумент. Використовуються запитання на кшталт: «Чи логічною є моя точка зору?», «Чи є вона похідною із раціонального переконання?» тощо;

Прагматичний аргумент. Використовуються запитання на кшталт: «Чи корисна для мене у конкретній ситуації власна точка зору?», «Що вона мені надає?», «Допомагає вона чи заважає розв'язанню моєї проблеми?» тощо.

В процесі дискусії спростовуються ірраціональні, стресогенні думки і формуються нові, раціональні погляди і судження щодо себе та об'єктів та явищ навколишнього світу. Для тренування учасників групи у дискусії використовується матеріал, зібраний на попередньому етапі роботи.

Емоційні техніки: використання гумору; показ ведучим прикладів раціональної філософії через саморозкриття; використання розповідей, афоризмів, девізів, байок, дотепів, прислів'їв тощо на додаток до когнітивних технік заперечування; «атаки сорому» і прийняття виправданого ризику. Наприклад, учасники групи можуть свідомо йти на конфронтацію з об'єктами та явищами, що викликають у них стан стресу; проговорювання знову сформульованих раціональних поглядів із силою та енергією. У цьому разі учасники групи підсилюють ефект нової когніції за допомогою сили й інтонації голосу, міміки та жестикуляції, домагаючись виникнення почуття впевненості, самодостатності тощо;

Поведінкові техніки: практика у зовнішньому середовищі, зокрема техніка «залишайся там» (учасників групи спонукають не уникати стресогенної ситуації, а, навпаки, залишатися у ній настільки довго, наскільки необхідно для того, щоб природним чином знизити дискомфорт); використання нагород і покарань. Тривалість: 5 сеансів.

Завершення.

Цілі етапу: підготувати учасників групи до того, що у майбутньому, використовуючи РЕПТ, вони будуть здатні самостійно долати негативний вплив джерел стресу; оцінити результати роботи учасників групи над власними проблемами, отримані ними знання та практичні вміння; розглянути ті потенційні проблеми, з якими учасники групи можуть зіткнутися у доступному для огляду майбутньому і допомогти їм спланувати стратегії розв'язання цих проблем.

Техніки, які можуть використовуватися на завершальному етапі: запропонувати учасникам групи надати комусь зі своїх знайомих практичну допомогу у розв'язанні будь-якої з його проблем, використовуючи

Питання психології

РЕПТ; ведення щоденників і вивчення найбільш ефективних технік. Тривалість: 2 сеанси.

На першому етапі психокорекції в обстежуваних виявляли основні джерела стресу: власне «Я», або характеристики навколишнього світу загалом. Після цього визначалися основні ірраціональні судження щодо цих перемінних і здійснювалися

психокорекційні заходи, спрямовані на послаблення і зміну цих суджень на раціональні. Після цього оцінювали ефективність проведеної роботи за планом дослідження. Порівнювали зрушення показників за шкалами у групах і відмінності показників за шкалами між групами. Результати порівняння подано у табл. 2, 3 і 4.

Таблиця 2

Показники за шкалами методики в експериментальній і контрольній групах до психокорекції

	Шкали методики		
	Я сам	Світ навколо	Загальна
M1	42,13	37	79,13
$\sigma 1$	3,27	5,04	6,83
M2	41,47	36,73	78,2
$\sigma 2$	2,88	5,78	5,1
t	0,59	0,14	0,42
p	Не є значущими	Не є значущими	Не є значущими

Примітка: M1 - середні значення за шкалами методики; $\sigma 1$ - стандартні відхилення за шкалами в експериментальній групі; M2 - середні значення за шкалами у контрольній групі; $\sigma 2$ - стандартні відхилення за шкалами у контрольній групі; t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень значущості відмінностей.

Таблиця 3

Показники за шкалами методики в експериментальній і контрольній групах після психокорекції

	Шкали методики		
	Я сам	Світ навколо	Загальна
M1	50,47	49,93	100,4
O1	2,83	1,71	3,54
M2	41,53	37,27	78,8
$\sigma 2$	2,75	4,96	5,24
i	8,85	9,38	13,25

Примітка: M1 - середні значення за шкалами методики; $\sigma 1$ - стандартні відхилення за шкалами в експериментальній групі; M2 - середні значення за шкалами у контрольній групі; $\sigma 2$ - стандартні відхилення за шкалами у контрольній групі; t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень значущості відмінностей.

Таблиця 4

Оцінка зрушень значень за шкалами методики до повторного тестування у контрольній та експериментальній групах

Шкали методики	Експериментальна група		Контрольна група	
	t	p	t	p
Я сам	10,5	0,01	0,1	-
Світ навколо	9,6	0,01	1	-
Загальна	13,4	0,01	0,8	-

Примітка: t - значення t-критерію Стьюдента; p - рівень значущості зсуву.

Як видно із таблиць, на момент першого тестування результати за шкалами в обох групах перебували у діапазоні значень, нижчих за середні. На момент повторного тестування результати за шкалами у контрольній групі залишилися колишніми, а в експериментальній групі зросли.

Висновки. Таким чином, за результатами проведеної роботи стійкість до джерел стресу учасників експериментальної групи статистично значущо перевищила стійкість до стресу учасників контрольної

групи. Також показники стресостійкості експериментальної групи статистично значущо зросли від першого до повторного тестування. Таким чином, у результаті проведеної роботи вдалося, по-перше, підвищити рівень стійкості до стресу та його джерел в учасників експериментальної групи; по-друге, дослідження показало чутливість розробленої методики до вивчення динаміки досліджуваних перемінних під впливом психокорекційних заходів.

Список використаних джерел

1. Дубчак, Г. М. (2018) Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. К. 387 с.
2. Корольчук, М. С. (1996) Психофізіологія працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах: дис. ... д-ра психол. наук. К. 343 с.
3. Корольчук, В. М. (2009) Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К. 513 с.
4. Ришко, Г. М. (2014) Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. канд. психол. наук. К. 255 с.
5. Мороз, Л. І., Сафін, О. Д. (2022) Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) №5. С. 48-53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>

References

1. Dubchak, G. M. (2018) *Psychologija stanovlennja profesijnoi' stresostijkosti majbutnih fahivciv socionomicnih profesij* [Psychology of Formation of Professional Stress Resistance of Future Specialists in Socio-Nomic Professions]: dys. ... d-ra psyhol. nauk. K. 387 s. (in Ukrainian)
2. Korol'chuk, M. S. (1996) *Psyhofiziologija pracezdatnosti korabel'nyh specialistiv v ekstremal'nyh umovah* [Psychophysiology of shipboard specialists' performance in extreme conditions]: dys. ... d-ra psyhol. nauk. K. 343 s. (in Ukrainian)
3. Korol'chuk, V. M. (2009) *Psychologija stresostijkosti osobystosti* [Psychology of personality stress resistance]: dys. d-ra psyhol. nauk. Instytut psihologii' im. G.S. Kostjuka APN Ukra'ny. K. 513 s. (in Ukrainian)
4. Ryshko, G. M. (2014) *Psychologichni osoblyvosti rozvytku stresostijkosti u naukovo-pedagogichnyh pracivnykiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv* [Psychological Peculiarities of Stress Resilience Development in Higher Education Institutions' Academic Staff]: dys. kand. psyhol. nauk. K. 255 s. (in Ukrainian)
5. Moroz, L. I., Safin, O. D. (2022) *Model' rozvytku stresostijkosti zdobuvachiv vyshhoi' osvity v umovah voennogo stanu* [A model for the development of stress resistance of higher education students under martial law]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'kogo. Serija: Psychologija*. Tom 34 (73) №5, 48-53. (in Ukrainian)

Summary

Soroka O. *Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Danube Institute National University «Odessa Maritime Academy»*

PSYCHO-CORRECTIONAL COMPONENT OF THE AUTHOR'S PSYCHOTECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE OF A SHIP'S SPECIALIST

Introduction. *Various scientific sources distinguish between mental and physiological components of stress resistance, which is derived from the conditional division of stressors into two groups depending on the primary factor that triggers stress - physical and psychological.*

Purpose - *presentation of the psycho-correctional component of the author's psychotechnology for the development of stress resistance of a ship's specialist and its experimental verification.*

Methods – *testing, experiment.*

Originality. *Participants were selected for the psychocorrectional group and the dynamics of stress resistance development under the influence of corrective measures were assessed using the methodology developed by E. Raspopin - the "Scale of Resistance to Stress Sources". The program of psycho-correction of stress resistance was built within the framework of rational-emotional behavioral therapy. A group form was chosen for the training sessions (there were ten of them). Before each class, the group members were taught by their leader various techniques for diagnosing, correcting and solving problems, and then the participants practiced their application among themselves. Classes were held for five weeks twice a week. The process of psychocorrection was structured according to each stage, which had its own purpose, techniques and duration. At the time of the first test, the scores on the scales in both groups were in the range of values below average. At the time of the second test, the scores in the control group remained the same, while the scores in the experimental group increased.*

Conclusion. *According to the results of the study, the resistance to stress sources of the participants of the experimental group statistically significantly exceeded the resistance to stress of the participants of the control group. Also, the indicators of stress resistance of the experimental group statistically significantly increased from the first to the second test. Thus, as a result of the work carried out, it was possible, firstly, to increase the level of resistance to stress and its sources in the participants of the experimental group; secondly, the study showed the sensitivity of the developed methodology to study the dynamics of the studied variables under the influence of psychocorrectional measures.*

Keywords: *psychotechnology; stress resistance; ship's specialist; stress; psychocorrective measures.*

Received/Поступила: 24.08.23.