

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.4(1).2023.16
UDC 159.947:355.01

**SUBSTANTIATION OF
THE DEVELOPMENTAL
BLOCK OF THE
AUTHOR'S
PSYCHOTECHNOLOGY
FOR ENSURING THE
STRESS RESISTANCE
OF A SHIP'S
SPECIALIST**

Helen Soroka

*Candidate of Psychological Sciences, Docent,
Associate Professor of the Department
of Navigation and Ship Management,
Danube Institute of the National University
of «Odesa City Academy»
9 Fanagoriyska str., Izmail, Ukraine
<https://orcid.org/0000-0003-1637-3437>
e-mail: elkazej@gmail.com*

Abstract. *In the article, the author substantiates the developmental block of the author's psychotechnology for ensuring stress resistance of a ship's specialist. It is noted that the main tasks of developing stress resistance include managing the level of stressfulness of the situation in which the ship's specialist finds himself; moderation of his own mental state, recovery from the negative impact of stressors, as well as creating the necessary conditions for the development of stress resistance. These conditions include: psychoeducation, in the course of which the participant enriches his/her knowledge of stress, its genesis and further development, ways of overcoming it, stress resilience as one of the key personality traits of a ship's specialist; understanding of the psychological tools used to perform mental self-regulation and management of stressful conditions; acquisition and expansion of the repertoire of skills for self-regulation of emotional states, methods and techniques for recovery from the destructive effects of stress. The developmental block of the psychotechnology is based on the use of various types of training that open up broad prospects for mastering a rich repertoire of techniques and methods of mental self-regulation, which will undoubtedly contribute to the successful overcoming of stressful conditions. The author approached the search for and application of special techniques that help to manage stress from the perspective of training the relevant skills. Since trainings are an active means of personality-oriented learning, preference is given to them as a group form of training, since only in a group of equals, who jointly solve the tasks, everyone is able to form and develop proactive behaviour in the cognitive sphere. The training programme is based on traditional learning principles and uses procedures that will help them learn new stress management techniques, as well as monitor and evaluate their progress in this area.*

Keywords: *developmental unit, psychotechnology, stress resistance, ship's specialist, training, mental self-regulation. stressful states.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.4(1).2023.16

УДК 159.947:355.01

ОБГРУНТУВАННЯ РОЗВИВАЛЬНОГО БЛОКУ АВТОРСЬКОЇ ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОРАБЕЛЬНОГО ФАХІВЦЯ

Сорока О. М.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри навігації і управління судном,
Дунайський інститут Національного
університету «Одеська морська академія»
вул. Фанагорійська, 9, Ізмаїл, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-1637-3437>
e-mail: elkazej@gmail.com

Анотація. У статті автором здійснено обґрунтування розвивального блоку авторської психотехнології забезпечення стресостійкості корабельного фахівця. Зазначається, що основні завдання розвитку стійкості до стресу передбачають управління рівнем стресогенності тієї ситуації, у якій опинився корабельний фахівець; модерацію власного психічного стану, відновлення після пережитого негативного впливу стрес-чинників, а також створення необхідних умов для розвитку стійкості до стресу. До цих умов віднесено: психоедукацію, в процесі якої учасник збагачує власні знання про стрес, його генезу і подальший розвиток, способи подолання, стресу, стійкість до стресу як одну із ключових властивостей особистості корабельного фахівця; уявлення про психологічний інструментарій, за допомогою якого здійснюється психічна саморегуляція та управління стресовими станами; набуття та розширення репертуару під час занять навичок саморегуляції емоційних станів, прийомів і технік відновлення після деструктивного впливу пережитого стресу. Розвивальний блок психотехнології базується на застосуванні різного роду тренінгів, які відкривають широкі перспективи для опанування багатим репертуаром прийомів і методів психічної саморегуляції, що, безперечно, сприятиме успішному подоланню стресових станів. До пошуку та застосування спеціальних технік, які допомагають купіювати стрес, автор підійшов із позиції тренінгу відповідних навичок. Оскільки тренінги є активним засобом особистісно-орієнтованого навчання, перевага надається саме їм як груповій формі занять, оскільки лише у групі рівних, таких, що спільно вирішують поставлені завдання, кожен здатен формувати і розвивати ініціативну поведінку у когнітивній сфері. Програму тренінгів розроблено з врахуванням традиційних принципів навчання, у ній використовуються такі процедури, які допоможуть засвоїти нові методики подолання стресу, а також здійснювати моніторинг та оцінку прогресу у цій сфері.

Ключові слова: розвивальний блок, психотехнологія, стресостійкість, корабельний фахівець, тренінг, психічна саморегуляція, стресові стани.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми. Професійна діяльність корабельного фахівця вимагає від нього флексибільності, вміння діяти ефективно і продуктивно, застосовувати іноваційні підходи в умовах швидкоплинних змін поточної ситуації, невизначеності, подекуди ризику. Особливу значущість ще ця проблема має для нього як представника ризиконебезпечної професії, діяльність якого має високий рівень як хронічного, так і професійного стресу. Зазначені обставини актуалізують питання організації додаткових заходів щодо розвитку у них високого рівня стресостійкості.

Загальнометодологічні засади технології розвитку стресостійкості складають положення, викладені у наукових працях В. Корольчук, М. Корольчука, Л. Мороз, С. Миронця, О. Сафіна, О. Тімченка та ін. українських і зарубіжних науковців, згідно з якими не будь-які потенційно стресогенні події спричиняють стрес, а лише ті з них, які суб'єктивно оцінюються як загрозові.

Мета дослідження – презентація розвивального блоку авторської психотехнології забезпечення стресостійкості корабельного фахівця. **Завдання дослідження** передбачають обґрунтування організаційних засад реалізації авторської психотехнології; характеристика складових репертуару прийомів і методів психічної саморегуляції.

Методи дослідження – аналіз, синтез, порівняння.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні завдання розвитку стійкості до стресу передбачають управління рівнем стресогенності тієї ситуації, у якій опинився корабельний фахівець; модуляцію власного психічного стану, відновлення після пережитого негативного впливу стрес-чинників, а також створення необхідних умов для розвитку стійкості до стресу під час проведення психологічного тренінгу. До цих умов слід віднести: психоедукацію, в процесі якої учасник збагачує свої знання про стрес, його походження і подальшу генезу, способи подолання, стресу, стійкість до стресу як одну із ключових властивостей особистості корабельного фахівця; уявлення про психологічний інструментарій, за допомогою якого здійснюється психічна саморегуляція та управління стресовими станами; набуття та розширення репертуару під час занять навичок саморегуляції емоційних станів, прийомів і технік відновлення після деструктивного впливу пережитого стресу.

Виходячи з зазначеного вище, розвивальний блок психотехнології технології базується на застосуванні різного роду тренінгів, які відкривають широкі перспективи для опанування багатим репертуаром прийомів і методів психічної саморегуляції, що, безперечно, сприятиме успішному подоланню стресових станів. До пошуку та застосування спеціальних технік, які допомагають купіювати стрес, будемо підходити з позиції тренінгу відповідних навичок. Це означає, що представленим тут способам редукування стресу можна навчитися так само, як і будь-яким іншим навичкам. На основі цих базових навичок побудовано більш специфічні та складніші техніки подолання негативних наслідків стресу.

Програму тренінгів розроблено з врахуванням традиційних принципів навчання, у ній використовуються, зокрема, такі процедури, як формування та постановка цілей, подолання перешкод та самоспостереження, що практично використовуються для формування необхідних навичок. Ці процедури допоможуть засвоїти нові методики подолання стресу, а також здійснювати моніторинг та оцінку прогресу в цій сфері.

Управління рівнем стресогенності ситуації реалізується за допомогою зміни ставлення до цієї стресогенної ситуації (когнітивна та образна переробка). Для того, щоб реагувати адекватно на стресогенну ситуацію, існує два можливих шляхи: можна або вплинути на власну оцінку, тобто навчитися сприймати гнучкіше деякі

події, без зайвих руйнівних переживань, або не допустити розвитку руйнівних змін у роботі організму у тому разі, якщо він вже відреагував, тобто правильно та своєчасно заспокоїти себе. Отже: *перший шлях* – зміна ставлення до проблемної ситуації і тим самим запобігання розвитку негативних переживань; *другий шлях* – вплив на своє тіло: довільна зміна фізіологічних параметрів діяльності організму, зменшення його негативних реакцій. Перебуваючи у владі негативних емоцій, складно змусити себе сформувати принципово інше ставлення до проблемної ситуації. У цьому разі найефективнішим буде такий алгоритм дій: *по-перше*, спрямування думок в оптимальному, не руйнівному, творчому (конструктивному) напрямку. Когнітивні техніки: перемикання уваги або «гальмування думок»; «реалізм думки – оптимізм дії»; *по-друге*, довільна зміна параметрів фізіологічних функцій за допомогою технік саморегуляції: самомоніторинг як базова техніка саморегуляції; психофізіологічні техніки: дихальна релаксація; м'язова релаксація; активувальна техніка. Когнітивні техніки забезпечують призупинення мисленневих процесів, що продукують такі думки, що породжують психологічний, зокрема емоційний дискомфорт. Таким чином, здійснюється превенція виникнення і подальшого розвитку негативних відчуттів й переживань.

Техніку образної сенсорної репродукції (візуалізації) можна розглядати як варіант техніки вільних асоціацій. Під час тренінгу використання цієї техніки дозволяє ідентифікувати та репродукувати ті позитивно забарвлені образні асоціації, які є для конкретного учасника індивідуально-значущими і пов'язуються із відчуттям внутрішнього спокою, релаксу, інтергармонії, і, крім того, сформувати відповідні навички їхнього довільного використання, що можна розглядати як один із можливих прийомів психічної регуляції емоційного стану. Використання позитивних зорових образів (візуалізація) базується на певному постулаті. Його сутність полягає у тому, що щоб не відчувати стрес, необхідно фокусувати власну увагу на позитивних переживаннях, а не на негативних. Необхідно не застрягати на думках про проблеми, а зосереджувати власну увагу на шляхах її розв'язання. Для цього спочатку треба створити відповідну словесну формулу. Ця формула має символізувати очікуваний результат, тобто мету, яку можна сформулювати або, одним словом, або у вигляді речення. Між тим при спробі вербалізації способу досягнення власної мети є ризик зустріти труднощі на шляху його реалізації, оскільки підсвідомість вельми слабо реагує на вербалізовані формули, чого не скажеш про чуттєві образи, створювані у свідомості. Тому необхідно навчитися створювати такі образи, щоб вони були переконливими, яскравими, потужними, звучними. Звісно, оскільки у кожної людини в силу її індивідуально-психологічних особливостей провідними є певні канали сприйняття інформації ззовні, то для одних доцільно буде продукувати зорові, для інших – кінестетичні чи слухові образи, але найкраще спрацьовують їхні гібридні комбінації.

Наприклад, якщо джерелом стресу є нерішучість, яка не дозволяє фахівцеві посісти гідний статус у своєму колективі, то йому необхідно розвивати у свідомості образ компетентного спеціаліста, упевненого у собі. При цьому зорові образи міститимуть впевнену людину з прямою поставою, яка гордо тримає голову, стильно одягнена, має модну зачіску. Звукові образи можуть містити впевнений голос, спокійний ритм вимовлення. Кінестетичні образи можуть бути пов'язані із упевненим, міцним рукостисканням, відчуттям розслабленості в усьому тілі, рівним ритмом дихання, здатність релаксувати у будь-яких обставинах. Ефективність зазначеного методу базується на тому, що кожен образ, що створюється усередині себе, якщо він є яскравим, людина прагне втілити у реальності. Чим більш завершеним буде цей образ бажано-

го фінального стану, що сильніше він заряджається енергією і чим частіше він постає перед її внутрішнім поглядом, то більша ймовірність його реалізації у дійсності.

Техніка переключення уваги із мислення на сприйняття або «гальмування думок». Крім основного ефекту – повноцінної регуляції діяльності власної свідомості ця техніка дозволяє досягнути і додаткового ефекту, що полягає у можливості навчитися засинати за власним бажанням за будь-яких умов. Як відомо, у свідомості домінують два провідних процеси – сприйняття і мислення, які по суті своїй мають антагоністичний характер – мислення, збільшуючи обсяг ресурсів свідомості, необхідний для його функціонування, зменшує тим самим його за рахунок сприйняття. Глибоко замислившись, людина опиняється у ситуації, коли сприйняття суттєво зменшує свою представленість у свідомості, вона поступово перестає звертати увагу на інші звуки, нюанси навколишньої дійсності, переважну частину тілесних відчуттів. Її погляд у цьому випадку звернений «у себе», у таких ситуаціях у мислення панує у свідомості. Але іноді, як правило, спонтанно, сприйняття бере верх над мисленням. Наприклад, якщо людина зачарована якоюсь мелодією, у захопленні споглядає краєвид, що відкрився їй із вершини пагорба, спостерігає за гарним заходом сонця, або ж повільно занурилась у теплу ванну і відчуває, як розслабляється її тіло. У цей момент думки відступають, їх витісняє сенсорна інформація, тобто сприйняте органами почуттів – сприйняття. Звідси можна зробити один дуже важливий висновок, який є в основі пропонованої вправи: заповнюючи свідомість сприйняттям, можна зменшити обсяг мислення пропорційно тому, наскільки вдається зосередитися на процесі сприйняття.

Людина контактує із реальним світом за допомогою сприйняття – тобто за допомогою органів чуття, що мають відповідні рецептори-датчики, що сприймають інформацію, її транспортують, і «аналізатори», які отриману інформацію обробляють та аналізують. Зазначений психофізіологічний механізм являє собою наукові основи медитації.

Більшість медитативних практик базується на процесі споглядання – безоціночного (дескриптивного) сприйняття. Медитуючий у позі лотоса, який споглядає якийсь предмет, наприклад, той же лотос, перебуває у процесі сприйняття саме цієї квітки, а не оцінки її форми чи краси. Звичка представника західної цивілізації автоматично оцінювати та обмірковувати те, що сприймається і заважає йому опанувати цю саму медитацію. Його раціональна позиція спрямовує його, з огляду на сформований стереотип, до обмірковування усіх речей чи подій. Така звичка, через притаманний західній цивілізації прагматизм (постійно про що-небудь думати), виробляється у нього ще з дитинства і постійно стимулюється надалі. І такі думки продовжують невід'язно бути присутніми у його свідомості. Оцінка виводить його свідомість із стану байдужості й неупередженості, стабільності та рівноваги, провокуючи емоційний відгук. Негативними будуть спровоковані оцінкою ці емоції чи позитивними, вони у будь-якому разі виведуть його свідомість зі стану балансу та стабільності. На відміну від нього, культурно-історичне середовище представника Сходу із самого дитинства формує в нього особливе ставлення до сприйняття. Тому сама вода чи полум'я справляють на нього заспокойливий ефект, оскільки він готовий прийняти їх такими, якими вони є, безоціночно, байдуже спостерігаючи за ними.

Зупинка думок, що веде до купіювання неприємних психоемоційних переживань. Негативні емоції і стрес, які вони породжують у людині, вона ж сама й викликає за допомогою так званої внутрішньої негативної саморозмови – негативної оцінки самої себе, інших людей, а також негативних прогнозів на майбутнє. Ця внутрішня нега-

тивна саморозмова, яка представляє собою потік певних думок, що не повністю усвідомлюються, посилюють внутрішній дискомфорт та запускає у психіці руйнівний процес, який необхідно зупинити, використовуючи згадану техніку. Для підвищення толерантності до стрес-чинників достатньо використовувати описану техніку і під час її виконання прагнути до безоціночного констатування сприйманого.

Техніка «реалізм думки – оптимізм дії». В процесі ідеаторної, тобто уявної підготовки до негативних елементів ситуації, в якій людина перебуває, можна конкретизувати проблему й у такий спосіб побачити її у реальному масштабі, усунути ілюзії, що часто виникають, які спотворюють ситуацію й підвищують емоційне збудження. Тренуючись долати складнощі, що виникають у змодельованій ситуації, розвивається психологічна стійкість до сприйняття проблемної ситуації у реальності, й тим самим створюється нова позитивна реалістична установка. Ефективність техніки зумовлена певним психологічним феноменом: яскраво уявляючи, барвисто живописуючи негативні елементи подій і докладно роз'яснюючи та навіть показуючи собі у візуальній моделі способи їхнього подолання, людина готує себе до зустрічі із «жахливим» у житті. Справа у тім, що за законами ідеомоторного тренування усі змодельовані моменти у разі правильного опрацювання переживаються настільки повно, що такі самі моменти у реальному житті не викликають зайвої тривоги і неприємних відчуттів. Просто це вже стало ніби пережитим – пройденим етапом. А усе, що вже не нове, сприймається легше.

Управління власним станом, відновлення після стресу реалізуються за допомогою певних технік.

Самомоніторинг є однією з базисних технік, що надають можливість ефективно регулювати психоемоційний стан. Пропонований варіант самомоніторингу стає обов'язковим елементом психофізіологічної підготовки і використовується для «самоконтролю – саморегуляції» в екстремальних професіях. Мета самомоніторингу – виявлення і довільне подолання емоційної напруженості. Технічно він здійснюється таким чином. Необхідно мисленнево рухатись по усьому тілу, ставлячи собі запитання, у якому стані на цей момент перебувають власні м'язи, дихання, і у разі виявлення негативної симптоматики її редукувати за допомогою інших технік саморегуляції, регулюючи позу, розслаблюючи м'язи обличчя чи інших частин тіла, нормалізувати дихання і тим самим домагатися появи таких самих психологічних відчуттів, оскільки психологічні та фізичні компоненти є взаємопов'язаними і можуть зумовлювати сприйняття один одного.

Психофізіологічні техніки. Довільна зміна параметрів фізіологічних реакцій. Саморегуляція – це сукупність способів досягнення спокою, впливу на тілесні реакції, якими можна довільно змінювати фізіологічні параметри діяльності організму. Така саморегуляція називається психофізіологічною. Навчившись «заспокоювати» власне тіло, зменшуючи негативні реакції, наприклад такі, як посилене серцебиття, тремтіння та напруження, можна почуватись краще. Справа у тім, що мозок постійно сканує стан організму, і якщо він не фіксує жодного напруження, наприклад, не відмічає неправильного серцебиття тощо, то зменшується кількість приводів для емоційного занепокоєння.

Дихальна техніка саморегуляції. Один із різновидів медитативного дихання у його сучасній модифікації складає основу фундаментальної техніки саморегуляції. Дихання має великий потенціал в аспекті регулювання власного психоемоційного стану. Змінюючи довільно режим дихання, людина змінює режим власної психічної діяльності – переводить її в інший формат функціонування. Техніка такого

дихання потребує дотримання певних правил. Її слід виконувати під час емоційного збудження, розбурханості, у стані певної напруженості, коли на піку емоційних переживань виникає сильне серцебиття. Вона може стати у нагоді при необхідності зменшення втоми після тривалої чи напруженої діяльності, збереження стану власної внутрішньої рівноваги і спокою під час конфліктних ситуацій. Така техніка стабілізує фізіологічні параметри організму – нормалізує частоту серцебиття, артеріальний тиск, відновить нормальне дихання, поверне психічний спокій, і, як результат, допоможе розумно і без зайвої метушні вирішити актуальну проблему.

Дія цієї техніки ґрунтується на певних фізіологічних механізмах, що активуються за такого типу дихання та допомагають зберігати стабільність психоемоційного стану або нормалізують його у стресовій ситуації. Для кращого розуміння розглянемо, які реакції розвиваються в організмі під дією стресу і який вплив на них чинить ця техніка саморегуляції. Внаслідок впливу якоїсь події, яку оцінюють як негативну, виникає відчуття занепокоєння. Але крім психологічного дискомфорту розвивається низка змін у функціонуванні організму, які людина може не усвідомлювати, тому що ці реакції детерміновані генетично і розвиваються автоматично.

По-перше, розвиваються біохімічні зміни: виділяються відповідні сполуки (гормони, нейромедіатори тощо), які впливають на органи і тканини та визначають усю картину подальших змін.

По-друге, реагує м'язова система: у ній незалежно від людського бажання розвивається напруження. І людина може навіть не усвідомлювати, що перебуває у напруженні, але тим не менш воно присутнє. Це найдавніший механізм, що забезпечує захист будь-якої живої істоти від різноманітних небезпек. У ситуації небезпеки усі організми ніби збираються, стискаються, концентруються і готуються до відсічі. Це відбувається завдяки активній роботі м'язової системи або її еволюційних попередників. Тобто ті структури, які необхідні для фізичного захисту, напружуються – мобілізуються. Але під час протистояння небезпеці у тварин завжди скидається м'язова напруга незалежно від результату ситуації: тварина або перемагає у битві, або тікає, якщо не стає здобиччю. У людини цей механізм зберігся, проте здебільшого напруга не спадає і після розв'язання ситуації, тому що соціальні норми і правила, створені людиною під час еволюції, зумовили блокування скидання м'язового напруження у такій формі, в якій воно відбувається у тварин. Напруга, що залишилася, може підтримувати занепокоєння навіть у тому разі, коли причин для останнього немає, тому що мозок, постійно скануючи стан усього організму та знаходячи напругу у будь-якій м'язовій структурі, формує емоційну напругу: «Якщо м'язи напружені – отже, є небезпека, і розслабитися не можна!».

По-третє, змінюється дихання: спочатку виникає його затримка, а потім почастішання. Відбувається це внаслідок скорочення потужного м'яза – діафрагми, яка, перебуваючи у такому стані, блокує повноцінний рух дихальних органів. І людина у стані занепокоєння починає дихати «головою» або «шиєю», але ніяк не тулубом, як у нормі. Дихання стає поверхневим, працює лише верхня частина легень. У крові зменшується вміст кисню і зростає кількість вуглекислого газу. З'являються слабкість, відчуття «туману у голові», «райдужні кола перед очима». Потім організм починає пристосовуватися до обставин. Оскільки необхідно ліквідувати надлишок вуглекислого газу і нестачу «кисню», то вдих подовжується, видих коротшає, зростає частота дихальних рухів. Розвивається гіпервентиляція. У крові різко збільшується вміст кисню, а вміст вуглекислого газу падає, що призводить до звуження

кровоносних судин мозку і виникнення запаморочення. І в результаті можлива непритомність.

По-четверте, під впливом низки біохімічних сполук починає інтенсивніше працювати серцево-судинна система: частота серцебиття зростає, збільшується сила серцевого поштовху, підвищується тиск. Крім того, зміна дихання, своєю чергою, порушує роботу серця. У нормі у будь-якої людини на вдиху серцебиття трохи прискорюється, а на видиху дещо сповільнюється. Це природна фізіологічна реакція, яка виявляється чутливими приладами. Просто мацаючи пульс, виявити це складно. У стресовій ситуації подовження вдиху призводить до зміни фізіологічної реакції, частота скорочень серця зростає і розвивається прискорене серцебиття.

По-п'яте, зміни дихання і прискорене серцебиття, будучи сприйнятими й оціненими людиною як такі, що загрожують життю є новими стресовими чинниками. Увагу сконцентровано на роботі організму, а те, що з ним відбувається, – тривожить, бо виходить за межі звичайного стану організму. Це призводить до посилення занепокоєння. І замикається «порочне коло»: якась подія викликала занепокоєння, запустила певні реакції в організмі, які вже самі стали джерелами занепокоєння, дискомфорт зріс. І у підсумку виникає такий стан, за якого не просто неможливо спокійно і без поспіху розв'язати проблему, що виникла, а доведеться звертатися до фахівців для відновлення душевного здоров'я.

Застосовуючи дихальну техніку, людина перешкоджаємо виникненню «порочного кола» і досягає спокою, бо: усувається непотрібний затискач діафрагми; нормалізується дихання; зберігається роботу серця у межах норми або повертається до норми; відновлюється нормальний баланс життєво важливих газів у крові; стабілізуючи діяльність серцево-судинної та дихальної систем, нормалізуються біохімічні процеси в організмі й у такий спосіб запобігається розвиток негативних наслідків стресу; розвиваються здібності саморегулювання психоемоційного стану. Ця техніка ефективна навіть у найважчих екстремальних ситуаціях. Забезпечуючи спокій, вона зберігає стабільність особистості у тому разі, коли вплинути на перебіг подій людина не в силах. Адже втрата контролю над тим, що відбувається, на якийсь період часу не означає, що неможливо регулювати власний психоемоційний стан.

М'язова релаксація. Оскільки значна частина м'язової напруги є набутою, то при регулярному виконанні вправ і використанні техніки релаксації її можна позбутись. У сучасній психотерапії широке застосування отримав тренінг прогресуючої м'язової релаксації. Він вирізняється простотою у навчанні та застосуванні і ґрунтується на фізіологічних механізмах, при цьому потребує необхідного навантаження і часу, щоб справити належний ефект.

В його основу покладений метод прогресуючої м'язової релаксації Е. Джейкобсона, який висунув гіпотезу, що людина здатна до вольової регуляції активності як симпатичної нервової системи, так і парасимпатичної. Симпатична нервова система активізується у стані, коли людина не спить, екстремальні чинники лише посилюють її активність. Парасимпатична нервова система, навпаки, активізується у спокійному стані, коли людина розслаблена чи спить. Е. Джейкобсон експериментально довів, що емоційні реакції «виплескуються» у тіло людини як м'язова напруга [1]. Таким чином, психічна енергія, що виникла, за відсутності емоції каналізується у м'язову енергію у вигляді напруження м'язів, причому людина не завжди усвідомлює це, таким чином поступово формуючи так званий м'язовий панцир, якщо її не скидати через емоції. Нереалізовані емоції, акумулюючись, створюють

м'язові затиски, які, своєю чергою, чинять деструктивний вплив на психологічний стан людини і призводять до розвитку у неї соматичних хвороб.

Наявність кортико-м'язових зв'язків обумовлює пряму кореляцію між силою емоційного напруження і силою напруження скелетної мускулатури. І навпаки, розслаблена скелетна мускулатура сприяє гальмуванню активності кори головного мозку. Виходячи із цього, Е. Джекобсон запропонував парадоксальний, на перший погляд, спосіб досягнення розслаблення. Для цього необхідно дати м'язам додаткове навантаження, викликавши їхню перевтому і подальше неминуче розслаблення. А це, за його задумом, має призвести до стану розслаблення через напругу і перевтому (створювану завдяки швидкому й інтенсивному статичному м'язовому напруженню), а потім подальше природного фізіологічного розслаблення самих м'язів. Перед тим, як почати виконувати вправи, рекомендується декілька секунд приділити розтяжкам сухожилів і м'язів, а також розминці суглобів. Головний принцип – це не стільки правильне виконання усіх елементів комплексу (хоча це й не менш важливо) у потрібній послідовності, скільки повноцінність виконаної м'язами роботи і наступного за напругою розслаблення. Оскільки саме цього треба домогтися, а напруга – лише засіб досягти бажаного результату.

Метод аутогенного тренування І. Шульца. І. Шульц за результатами аналізу досвіду східної і західної психотерапії запропонував власний напрям самонавіювання і назвав його «аутогенне тренування» [2]. За допомогою зорових образів і словесних формул здійснюється свідоме управління тонусом стінок кровоносних судин і скелетної мускулатури. Вправи з аутогенного тренування за І. Шульцем поділяються на два ступеня – початковий і вищий. До початкового ступеня входять шість вправ, завдяки ним людина формує навички довільно впливати на деякі процеси в організмі, що у нормі не підкоряються свідомому контролю, зокрема навички викликати відчуття тепла у кінцівках чи в епігастральній ділянці, важкості у кінцівках, прохолоди у ділянці чола, нормалізувати ритм серцевої діяльності чи дихання.

Атмосфера занять, притаманна заняттям за методом І. Шульца, навіяний стан м'язового розслаблення і душевного спокою сприяють зменшенню емоційного напруження, викликаного тривогою, занепокоєнням, страхом. Стандартний сеанс аутогенного тренування складається з базового самонавіювання спокою та відпочинку, власне цільового самонавіювання і виходу зі створеного стану релаксації.

Метод систематичної десенсибілізації Дж. Вольпе ґрунтується на керованій усвідомленій уяві загрозової ситуації та збереженні безпечної дистанції, що запобігає виникненню страху [3]. Він реалізується за такою послідовною логікою: глибока м'язова релаксація, побудова ієрархії застрашувальних стимулів та візуалізація людиною жажливих об'єктів під час релаксації.

Розвивальний блок технології базується на застосуванні різного роду тренінгів, які відкривають широкі перспективи для опанування багатим репертуаром прийомів і методів психічної саморегуляції, що, безперечно, сприятиме успішному подоланню стресових станів. Оскільки тренінги є активним засобом особистісно-орієнтованого навчання, перевага надається саме їм, як груповій формі занять [4; 5 та ін.].

Висновки і перспективи подальших досліджень. У статті автором здійснено обґрунтування розвивального блоку авторської психотехнології забезпечення стресостійкості корабельного фахівця. Основні завдання розвитку стійкості до стресу передбачають управління рівнем стресогенності тієї ситуації, у якій опинився корабельний фахівець; модерація власного психічного стану, відновлення піс-

ля пережитого негативного впливу стрес-чинників, а також створення необхідних умов для розвитку стійкості до стресу під час проведення психологічного тренінгу.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються за такими напрямками: вивчення динаміки стресостійкості у корабельних фахівців різних категорій; психологічні умови забезпечення стресостійкості моряків у трансатлантичних рейсах тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Jacobson, E. (1938). Progressive relaxation. Chicago : University of Chicago Press [in English].
2. Schultz, J. H. (1941). Übungsheft für das autogene Training : (konzentrierte Selbstentspannung). Thieme [in German].
3. Wolpe, J. (1969). The practice of behavior therapy. New York : Pergamon Press [in English].
4. Whitaker, C. A. (1989). Midnight Musings of a Family Therapist. New York : WW Norton [in English].
5. Piaget, J. (2001). Studies in Reflecting Abstraction. Hove, UK : Psychology Press [in English].