

Криворотько Г. С., старший викладач кафедри філософських наук Донецького НУЕТ ім. М. Туган-Барановського (м. Донецьк)

ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА Й ЧИННИКИ САМОТНОСТІ МОРЯКІВ ДАЛЕКОГО ПЛАВАННЯ

У статті розглядається психологічна природа й детермінанти самотності та її переживання моряками далекого плавання під час діяльності в особливих умовах. Визначені психологічні чинники, що впливають на переживання самотності моряками, серед яких групова соціальна ізоляція, пов'язана із відривом від родини та знайомих; психоемоційна напруженість; ризик загострення тривожності, депресії й інших невротичних станів; соціально-психологічні чинники, що пов'язані із специфічними міжособистісними відносинами у колективі, дефіцитом інформації; усвідомлення потенційної загрози життю і здоров'ю.

Ключові слова: психологічна природа, психологічні детермінанти, екстремальні чинники, переживання, самотність, психічний стан, моряки далекого плавання.

В статье рассматривается психологическая природа и детерминанты одиночества и его переживания моряками дальнего плавания во время деятельности в особых условиях. Определены психологические факторы, влияющие на переживание одиночества моряками, среди которых групповая социальная изоляция, связанная с отрывом от семьи и знакомых; психоэмоциональная напряженность риск обострения тревожности, депрессии и других невротических состояний; социально-психологические факторы, связанные со специфическими межличностными отношениями в коллективе, дефицитом информации; осознание потенциальной угрозы жизни и здоровью.

Ключевые слова: психологическая природа, психологические детерминанты, экстремальные факторы, переживание, одиночество, психическое состояние, моряки дальнего плавания.

Самотність сучасної людини детермінується цілою низкою економічних, соціальних, політичних, екологічних, етнічних, релігійних, культурних та інших факторів. Проте, більшістю дослідників найбільш суттєвими й визначальними вважаються саме психологічні та соціально-психологічні чинники, які впливають на соціальну і міжособистісну відчуженість людини, обумовлюють переживання нею самотності. **Актуалізує** проблему самотності і той факт, що в сучасну епоху розвитку комунікативної сфери, раціоналізований обмін інформацією став панівним, тоді як емоційна взаємодія відтісна на другий план. Крім цього, існують деякі види діяльності, у яких переживання людиною самотності набуває специфічного суб'єктивного та об'єктивно-професійного змісту.

Особливу психологічну детермінацію мають переживання самотності моряків далекого плавання під час тривалих морських рейсів. Діяльність моряків завжди відносилась до професій надзвичайно складних і одночасно ризикованих, що пред'являє специфічні вимоги до плавскладу суден. Тривале плавання пов'язане з постійним перебуванням членів екіпажу в умовах обмеженого простору, монотонності

діяльності, різкого звуження зовнішніх соціальних зв'язків, підвищеної небезпеки виникнення аварійних ситуацій тощо. Проте, розгляд самотності як тотального психологічного феномену людського існування в професійно-діяльнісному вимірі під час діяльності моряків далекого плавання ще не знайшов цілісного наукового висвітлення.

Метою даної наукової праці є здійснення теоретичного аналізу психологічної природи й детермінант самотності та її переживання моряками далекого плавання під час діяльності в особливих умовах.

Для більш змістовного розуміння психологічної природи і змісту самотності, особливостей її переживання фахівцями, що працюють в особливих умовах діяльності, зокрема моряками далекого плавання, вважаємо за необхідне провести всебічний психологічний аналіз попереднього вивчення природи та чинників самотності.

Проблема самотності на сучасному етапі більшою мірою досліджується в межах психологічного, філософського та соціологічного дискурсу. Плідними в цьому контексті є праці психологів О. Данчевої, С. Корчагіної, Ю. Кошелевої, А. Лібіної, М. Литвака, Р. Немова, Н. Покровського

Н. Самоукіної, Ю. Швалба та інших. Український дослідник Ю. Швалб указує, що у ХХ - початку ХХІ століття самотність мільйонів людей пов'язана з бажанням бути не самому, а також з глибоким, трагедійним переживанням неможливості практично здійснити це. Тому проблема самотності і розглядалась спочатку лише як проблема спілкування, міжособистісної взаємодії, і лише в останній час самотність, пов'язується не стільки з особливостями спілкування, скільки з психологічними властивостями особистості [1].

І. Слободчиков, здійснюючи теоретико-експериментальне дослідження самотності особистості, визначає, що переживання самотності існує протягом усього життя людини і є сутнісною характеристикою особистості, що має власний зміст, структуру і закономірності розвитку [2]. В одному з останніх російських психологічних досліджень самотності С. Бакалдінімпірично виявив чотири групи емоцій, пов'язаних із почуттям самотності: беззахисність і страх; зовнішнє відчуження; внутрішнє відчуження; туга по конкретній людині. Автором встановлено, що «самотні» респонденти при наявності почуття самотності гірше себе почувають і відчувають більш погані настрої, а також що їх активність значно нижче, ніж у «несамотніх» респондентів. [3].

Психологічна природа самотності полягає в тому, що вона сприймається як гостре суб'єктивне, індивідуальне і часто унікальне переживання. Хоча при всій унікальності даного переживання самотність має певні елементи, спільні для всіх її проявів. Однією з самих яскравих рис самотності є специфічне відчуття повного «занурення» в самого себе. Відчуття самотності не схоже на локальні переживання, воно цілісне, всеохоплююче.

На науковому і побутовому рівнях поширено розуміння самотності переважно як психічного стану. Реальні суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжують симптоми психічних розладів, які мають форму з явним негативним емоційним забарвленням, причому у різних людей афективні реакції на самотність різні. Виділяють широкий спектр типових емоційних станів, які час від часу охоплюють хронічну, самотню людину, серед них: відчай, нудьга, нетерпіння,

відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, відчуття власної недорозвиненості, втрата надії, ізоляція, скованість, дратівливість, незахищеність, меланхолія, відчуженість.

В психологічному науковому дискурсі йдеться також і про можливість визначення самотності і як переживання. У.А. Садлер і Т.Б. Джонсон вказують, що на противагу стану ізоляції, який є об'єктивним, зовні обумовленим, самотність є суб'єктивним внутрішнім переживанням [4]. За визначенням С. Вербицької самотність - це психічний стан, що активує емоційне переживання процесу взаємодії між суб'єктом і життєвою ситуацією і регулює ступінь внутрішньої чи зовнішньої активності суб'єкта [5].

Щодо аналізу чинників самотності, Р. Вейс виділяє такі ситуації, за яких виникає вірогідність самотності: розлучення, втрата близької людини. Крім цього він вказує на психологічні властивості особистості, риси її характеру, що призводять до самотності: зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість, низька самооцінка [6]. Як бачимо, серед особистісних рис, що сприяють виникненню самотності, Р. Вейс називає лише такі, які так чи інакше пов'язані з невпевненістю людини в собі, а серед ситуативних чинників вказує тільки на ті події, які повинні викликати негативні переживання.

Враховуючи, що ситуаційні чинники різноманітні завжди виступають зовнішньою умовою для психологічних явищ, психологи більше уваги приділяють особистісним чинникам, тобто пошуку комплексу характерологічних рис або окремих властивостей, яскрава вираженість яких створює у людини схильність до самотності. М. Джонс виявив, що самотні люди мають підвищене почуття самоповаги, виявляють меншу цікавість до партнерів, схильні частіше міняти предмет розмови [7].

За часовими ознаками виділяють такі групи чинників самотності:

– чинники, що складають події і зміни, які різко занурюють в самотність (такі як смерть чоловіка/дружини, розлучення, втрата батьків, переїзд тощо);

– чинники, які спричиняють відчуття самотності і примушують людей залишатися самотніми протягом тривалого

часу (так, людям з недостатніми навичками спілкування важко підтримувати або встановлювати задовільні соціальні стосунки).

До особистісних причин самотності також відносять самооцінку людини. А. Баранова зазначає, що багатьох людей почуття самотності пов'язано з явною заниженою самооцінкою. Породжене нею відчуття самотності нерідко призводить до появи у людини почуття непристосованості і нікчемності. В деяких випадках самотність зароджується внаслідок часткової або повної емоційно-психологічної ізоляції людини від оточуючих [8].

С. Вербицька доводить, що самотня людина - це емоційно відчужений суб'єкт спілкування, що має відносно змінені структури цінностей і соціальних потреб. Типовими паттернами соціальної поведінки такої людини є обережність при встановленні соціальних контактів, тенденція до спілкування з невеликою кількістю людей, уникнення відповідальності за прийняття рішення в тій чи іншій міжособистісній ситуації. [5]. Тобто одним з головних критеріїв самотності в соціально-психологічному аспекті є рівень спілкування.

На наш погляд, детермінанти самотності найчастіше проявляються в комплексі, тобто в певному взаємозв'язку та взаємообумовленості. І переживання, і стан самотності спочатку розглядаються тільки в одній, негативній модальності. Останнім часом все більше і більше дослідників схильні бачити у самотності не лише форму кризи, але і умову розвитку особистості. Враховуючи це, слід визначити, що, поряд із проявом вище описаних закономірностей і психологічних детермінант самотності, психологічна природа й чинники переживання самотності моряками далекого плавання наповнюється ще специфічним змістом особливих умов їх діяльності.

На сьогодні існують різні психологічні дослідження діяльності моряків. Ґрунтовно вивчалися психологічні особливості й феномени діяльності фахівців у військово-морській галузі. Так, серед українських науковців-психологів заслуговують на увагу дослідження М. Корольчука, який вивчав психофізіологічні складові працездатності корабельних спеціалістів в екстремальних умовах [9]. Проблеми психологічного

забезпечення професійної діяльності корабельних спеціалістів у тривалому плаванні аналізував П. Криворучко [10].

Фундаментально дослідив психологічні проблеми міжгрупової адаптації на кораблях військово-морського флоту російський вчений О. Булгаков [11]. І. Мосягін, досліджуючи психофізіологічні закономірності адаптації військово-морських фахівців, встановив періоди максимального зниження компенсаторних можливостей у військових моряків, а також вплив на процес психофізіологічної адаптації до службової діяльності молодих фахівців комплексу психологічних і соціальних факторів [12].

Психологічні аспекти також вивчалися у професійній діяльності моряків цивільного флоту. Так, Л. Єнькова провела реконструкцію уявлень про час життя моряків-судноводіїв цивільного флоту та виділила професійні специфікації їх часових уявлень [13]. Ф. Щербіна дослідив формування захисних, пристосувальних реакцій організму моряків у трансширотних рейсах різної тривалості [14].

Екстремальні умови діяльності моряків далекого плавання, обмеженість соціальних контактів, певний рівень ізоляції, жорстка регламентація життя, відсутність позитивного життєвого зростання і особистого життя по-різному впливають на осіб різного віку, з різним терміном і досвідом знаходження в таких умовах. Проте, об'єктивні причини заломлюються через особистість і набувають суб'єктивного характеру, тому стан самотності може мати як позитивний, так і негативний потенціал. Внаслідок, самотність може проходити в двох формах: самотність як ресурс і самотність як проблема.

Проблема переживання самотності в ситуації групової ізоляції під час тривалих морських рейсів є і об'єктивною, і суб'єктивною одночасно: вона існує незалежно від того, усвідомлюється або не усвідомлюється, але її немає без особистості, що знаходиться в ній.

Г. Шагалієва визначає декілька рівнів переживання самотності в умовах групової ізоляції [15]. Перший рівень найбільш простий і легко фіксується як самою людиною, так і стороннім спостерігачем. Значною мірою він фізіологічний, оскільки пов'язаний з порушенням біосоціальної потреби бути разом із собі подібними.

Наступний рівень - комунікативний - відрізняється тим, що в межах доступності є люди, але взаємодія і спілкування з ними ускладнена: у кращому разі є епізодичний обмін окремими діями і короткими репліками, то з однією, то з іншою людиною, що обумовлено регламентованістю окремих екстремальних видів діяльності. Два наступні рівні емоційної і духовної самотності є в психологічному плані складнішими і важче піддаються зовнішньому спостереженню. Кожен з них можна назвати самотністю в натовпі. Саме такі ситуації вважаються найбільш проблемними в умовах сучасного високотехнологічного суспільства [15].

Діяльність моряків під час морських рейсів має свою, особливу специфіку, зумовлену чинниками підвищеного ризику, травмонебезпечності, монотонії, стресогенності, відносної соціальної ізоляції, деформуючого впливу тощо. В умовах тривалого плавання стереотипність суднового життя супроводжується різноманітними реакціями нервових регуляторних механізмів, що носять компенсаторний характер. Діапазон змін нервової системи моряків у морі дуже широкий, аж - до неврозів, дезадаптації тощо.

Умови праці моряків далекого плавання відрізняються збільшеними труднощами адаптації та ситуацією соціальної депривації. Це призводить до різних моральних і психологічних відхилень у їх поведінці та діяльності. Моряки, в умовах далекого плавання опиняються в ситуації коли вони обмежені в можливостях для задоволення певних життєвих психічних потреб іноді тривалого часу. Виникнення соціальної депривації, пов'язане з тим, що в умовах далекого плавання людина стикається із ситуацією недостатнього отримання соціальних, почуттєвих, сенсорних стимулів, опиняється в умовах певної групової соціальної ізоляції.

Психологічні характеристики і умови діяльності моряків визначаються також високою відповідальністю за виконання поставлених завдань, тривалим перебуванням у стані емоційної напруги, гіподинамією, недостатністю сенсорної інформації, відірваністю від соціального середовища, сім'ї, дефіцитом часу, наявністю перешкод, ризиком для життя.

Залежно від організаційного та психологічного змісту виділяють три режими праці моряків, які характеризуються постійною, швидкою або раптовою їх зміною для екіпажу.

1. Праця у повсякденних умовах, переважно у готовності до екстремальних дій.

2. В умовах підвищеної готовності, коли значно зростає відповідальність корабельних спеціалістів за виконання службових обов'язків (вужкий прохід, зближення та розходження з іншими кораблями). Робота характеризується значною напругою, здійснюється у примусовому темпі з дефіцитом часу.

3. В аварійних ситуаціях, коли на членів екіпажу діють екстремальні фактори аварії та зовнішнього середовища [10].

У дослідженнях щодо вивчення праці корабельних спеціалістів підтверджено, що об'єктивною особливістю діяльності моряків надводних кораблів виступає утом і перевтомлення як негативні психічні стани, що характеризуються зниженням її ефективності під час плавання. Крім того, в умовах корабельного життя спеціалісти несуть вахту за змінами, які постійно переміщуються по осі часу. Періодичні переміщення у розкладі вахт призводять до десинхронізації ритму сну і праці, що посилює сонливість, відчуття тривоги, погіршення самопочуття, настрою, утоми.

О.О. Істоміна емпірично довела, що просторово-часові характеристики умов професійної діяльності під час морського рейсу знаходять своє відображення в образі світу моряків. Авторка охарактеризувала взаємозв'язок просторово-часових умов професійної діяльності в тривалому рейсі і просторово-часових особливостей образу світу моряків. Відмінності в образі світу окремих груп морських фахівців, пов'язані із досвідом перебування в умовах рейсу, приналежністю до професійної групи, тривалістю перебування в рейсі тощо [16].

Чинником самотності моряків є також брак інформації. У звичайних умовах людина постійно переробляє, передає і поглинає великий обсяг інформації. Хоча у плаванні на сьогодні, в порівнянні із минулим, є більше можливостей поповнення інформації про близьких людей, події у світі та на батьківщині (радіо, телефон, Інтернет), така інформація, як правило, лаконічна,

недостатня, неповна. Із збільшенням тривалості походу у моряків, при відсутності інформації, загострюються ознаки переживання самотності, виникають тривожність, депресія, невротичні стани, порушення сну.

Дослідники зазначають основні стресові чинники професійної діяльності моряка за нормальних умов на судні:

1) стрес-фактори, які пов'язані з природними умовами:

- зміна погодних та кліматичних умов під час плавання;
- зміна часових поясів;
- бортова та кильова качка, удари хвиль у борти судна;

2) стрес-фактори, які пов'язані з виробничими умовами:

- шум і вібрація;
- електромагнітне випромінювання;
- хімічне забруднення повітря;
- збільшення інтенсивності експлуатації суден;

3) соціально-психологічні стрес-фактори:

- єдність зони відпочинку та праці;
- постійна готовність до виконання професійної діяльності;
- монотонність професійної діяльності;
- дефіцит інформації;
- групова ізоляція та самотність;
- зниження рухової активності;
- сексуальна депривація;
- необхідність приймати рішення в умовах дефіциту часу;
- загроза потрапляння у піратській полон [10].

Професійна діяльність моряків здійснюється в умовах достатньо високого ризику для життя. Вченими доказано, що майже кожний вид діяльності має певну ступінь ризику і веде за собою вірогідність аварій і катастроф. Загроза життю певним чином впливає на психічні стани людей, що викликає стеничні емоції, проявлення мужності і героїзму. Однак у багатьох випадках виникає психічна напруга, яка породжує невпевненість у безпеці плавання. В більшості випадків загроза для життя викликає постійний стан тривожності. Очікування небезпеки є суб'єктивним станом, який виникає в моряка у відповідь на небезпеку плавання.

Окремо слід зупинитися на такому надзвичайно стресогенному чиннику, як загроза потрапляння у піратській полон, яка

є такою, що виходить за межі звичайної трудової діяльності моряків. За даними світової статистики, піратська загроза з кожним роком стає все більш актуальною та небезпечною. Сумний досвід піратського полону моряків вже набули майже всі сучасні держави, які мають власний торговельний та пасажирський флот. Як зазначає А. Побідаш, незважаючи на всі заходи для забезпечення захисту від нападів піратів, моряки не можуть відчувати себе у достатній безпеці. Досить негативно цей факт впливає і на родичів моряків, котрі йдуть у рейс в небезпечну зону [17].

Висновки. Аналіз різних підходів до обґрунтування психологічної природи самотності дозволив визначити її як комплексне явище, що виражає певну форму самопізнання; психогенний чинник емоційного стану людини, яка знаходиться в умовах ізоляції; стан людини з негативним емоційним забарвленням та симптомами психічних розладів; переживання усвідомлення ізолюваності і ставлення людини до себе і оточуючих; сутнісна характеристика психологічного розвитку особистості. До чинників самотності традиційно відносять суб'єктивні й об'єктивні, в тому числі особистісні, соціальні, економічні, політичні, середовищні, ситуативні, часові, інформаційні, екологічні, культурологічні, професійні. Серед психологічних чинників самотності найбільш суттєвими є внутрішні психологічні властивості особистості, риси її характеру та певні психологічні стани, серед яких невпевненість людини в собі, замкненість, нелюдимість, низька самооцінка, підвищена тривожність, емоційна нестабільність, фактори стресу тощо

Специфіка професійної діяльності моряків далекого плавання іноді передбачає певну депривацію, вплив екстремальних чинників особливих умов професійної діяльності на особистість та психічні стани моряків, що може спричинити їх соціально-психологічну ізоляцію та переживання самотності.

Психологічними детермінантами переживання самотності моряками далекого плавання під час діяльності в особливих умовах є: а) групова соціальна ізоляція, пов'язана із відривом від сім'ї, рідних, знайомих, що зумовлює недостатнє

Питання психології

отримання соціальних, почуттєвих, сенсорних стимулів; б) психоемоційна напруженість, обумовлена низкою стресогенних чинників, серед яких: великі фізичні та психічні навантаження, інтенсивний вплив несприятливих факторів навколишнього середовища, переживання монотонії, безсоння або сонливість, перевтома тощо; в) ризик загострення тривожності, депресії, фобій, й інших

невротичних і психопатологічних станів; г) соціально-психологічні чинники, що виявляються у специфічних міжособистісних відносинах у колективі, дефіцитом інформації тощо; д) усвідомлення потенційної загрози життю і здоров'ю внаслідок аварій, дій стихійних сил природи, загрози потрапляння у піратській полон.

Література

1. Швалб, Ю.М. Одиночество: Соц.-психол. пробл.: научно-популярная література / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – К. : Україна, 1991. – 270 с.
2. Слободчиков И.М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности : (на материале подросткового возраста) / И.М. Слободчиков: дисс... докт. психол. наук : 19.00.01. – М., 2006. – 330 с.
3. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я»: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / С. В. Бакалдин. – Краснодар, 2008. – 25 с.
4. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к анонии // Лабиринты одиночества М.: Прогресс, 1989. - с. 167-211.
5. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества / С.Л. Вербицкая: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : Санкт-Петербург, 2002. - 218 с.
6. Weiss R. S. (Ed.) Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge: MIT Press, 1973. – p. 288.

Kryvorotko G., senior lecturer philosophy

PSYCHOLOGICAL NATURE AND FACTORS LONELINESS SAILORS SEAGOING

The article deals with the psychological nature and determinants of loneliness and her experiences sailors during the long voyage of special circumstances. Identified psychological factors that affect the experience of loneliness sailors, among them a group of social isolation associated with separation from family and friends, psycho-emotional tension, the risk of acute anxiety, depression and other neurotic conditions, socio-psychological factors associated with specific interpersonal relationships in the team, lack of information, awareness of the potential threat to life and health.

Key words: psychological nature, psychological determinants, extreme factors, emotions, loneliness, mental health, sailors long voyage.