



СЕКЦІЯ 6. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 331.44:656.612
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-3-25

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ МАЙБУТНІМ ФАХІВЦЯМ
МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ ЩОДО САМОКОРЕКЦІЇ ТРИВОГИ
ТА СТРАХУ ПЕРЕД ЙМОВІРНИМИ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ СИТУАЦІЯМИ
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Сорока Олена Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри навігації і управління судном
*Дунайський інститут
Національного університету «Одеська морська академія»*
elkazej@rambler.ru
ORCID 0000-0003-1637-3437

Мета. У статті представлені практичні рекомендації майбутнім фахівцям морського транспорту щодо самокорекції тривоги та страху перед ймовірними екстремальними ситуаціями у професійній діяльності та висвітлені підібрані комплексні вправи для загального заспокоєння, досягнення тренованої м'язової релаксації, а також для зміцнення емоційно-вольової сфери.

Методи. За результатами проведеного дослідження була розроблена Програма формування психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на базі підвищення рівня аутокомпетентності майбутніх моряків, яка визначає розвиток здатності до самокорекції, самоконтролю, саморегуляції майбутніх моряків як показників їхньої психологічної готовності до екстремальних фахових ситуацій. У ході реалізації програми здатність до самокорекції та саморегуляції формується на основі конструктивних аутокомпетентнісних змін професійної Я-концепції щодо небажаних, з точки зору фахової ефективності моряка в умовах екстремальних ситуацій, професійно важливих складників: індивідуально-особистісних якостей (професійно непродуктивних і професійно негативних), деструктивних установок, вольових і ціннісних демотивацій, непродуктивних професійно-поведінкових паттернів дій тощо.

Результати. На цій базі усвідомлених аутопсихологічних змін мотиваційно-когнітивних, емоційно-вольових і операційних складників професійної Я-концепції моряка досягається оновлений поведінковий рівень майбутнього морського фахівця, що й забезпечує підвищення психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

Висновки. Розроблені на цій основі практичні рекомендації щодо самостійної підготовки до екстремальних фахових ситуацій визначають можливості успішного використання таких рекомендацій фахівцями морського транспорту в умовах практичної професійної діяльності.

Ключові слова: психологічна готовність, аутопсихологічна компетентність, самокорекція, самоконтроль, саморегуляція.

**PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR FUTURE PROFESSIONALS OF MARINE
TRANSPORT ON THE SELF-CORRECTION OF DRUGS AND INSURANCE BEFORE
MATTER EXTREME PROFESSIONAL SITUATIONS**

Soroka Olena Mykhailivna,
Candidate of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department of Navigation
*Danube Institute
of the National University "Odessa Maritime Academy"*
elkazej@rambler.ru
ORCID 0000-0003-1637-3437

Purpose. The article presents practical recommendations for future specialists in maritime transport regarding self-correction of anxiety and fear of possible extreme situations during professional activity, and selected comprehensive exercises for general comfort, the achievement of trained muscle relaxation, and also for strengthening the emotional and volitional sphere.

Methods. According to the results of the study, a program for forming the psychological readiness of future specialists in maritime transport for professional activities in extreme situations was developed on the basis of in-

creasing the level of autocompetence of future seamen, which determines the development of the ability to self-correction, self-control, self-regulation of future seamen as indicators of their psychological readiness for extreme professional situations. During the implementation of the program, the ability to self-correcting and self-regulation is formed on the basis of constructive autocompetent changes of the professional I-concept regarding the unwanted, in terms of the professional efficiency of the seaman in the conditions of extreme situations, professionally important components: the individual-personal qualities (professionally unproductive and professionally negative), destructive installations, volitional and value demotivations, unproductive behavioral behavior patterns, etc.

Results. On this basis, the conscious autopsychological changes of the motivational-cognitive, emotional-volitional and operational components of the professional I-concept of the sailor are achieved, the updated behavioral level of the future marine specialist is reached, which ensures an increase in psychological readiness for extreme situations.

Conclusions. Developed on this basis practical recommendations for self-training for extreme professional situations determine the possibilities of successful use of these recommendations by specialists of maritime transport in conditions of practical professional activity.

Key words: *psychological readiness, autopsychological competence, self-correction, self-control, self-regulation.*

Вступ

Динаміка сучасних вимог до підготовки майбутнього фахівця морського транспорту з високим рівнем психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях (Міжнародна Конвенція ПДНВ та ін.) визначає можливість організації такої підготовки на базі формування та розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців морського транспорту. Це вимагає створення у морських ЗВО системи формування психологічної готовності майбутніх морських фахівців до професійної діяльності в умовах екстремальних впливів на аутокомпетентнісній основі.

Упровадження в морських навчальних закладах такої системи (Програми) (Сучасні методи, інновації та досвід роботи в галузі психології та педагогіки, 2017: 164–167) в процес підготовки майбутніх моряків визначає можливості розробки на цій основі практичних рекомендацій фахівцям морського транспорту щодо самокорекції тривоги та страху перед ймовірними екстремальними ситуаціями. **Метою статті** є аналіз практичних рекомендацій майбутнім фахівцям морського транспорту щодо самокорекції тривоги та страху перед ймовірними екстремальними ситуаціями професійної діяльності та висвітлення підібраних комплексних вправ для загального заспокоєння, досягнення тренованої м'язової релаксації, а також для зміцнення емоційно-вольової сфери.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Теоретичне дослідження засвідчило, що в контексті аутопсихологічного підходу (Деркач, 2003; Деркач, 1999; Деркач, 2006; Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства, 2017: 89–93) загальний рівень розвитку психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях прямо корелює з показниками

розвитку аутокомпетентності професіонала. Розвиток психічної саморегуляції на основі формування аутопсихологічної компетентності майбутніх моряків для самокорекції тривоги та страху перед ймовірними фаховими екстремальними ситуаціями визначає ефективність формування в них на аутокомпетентнісній основі високого рівня психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Розвиток аутопсихологічної компетентності майбутніх фахівців морського транспорту як основа формування їхньої психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях дає змогу сформувати ефективну аутокомпетентнісну здатність майбутніх моряків до самокорекції, самоконтролю та саморегуляції. Алгоритм розвитку за рахунок формування інтегративних аутопсихологічних новоутворень особистості визначає високу здатність майбутніх моряків до самокорекції станів тривоги та страху перед ймовірними екстремальними ситуаціями професійної діяльності як складник їхньої психологічної готовності до екстремальних ситуацій морської праці. Адже, за визначенням дослідників, психологічна готовність на рівні ефективної здатності до самокорекції та саморегуляції інтропростору особистості фахівця психологічно забезпечує в екстремальних умовах надійність, ефективність і компетентність професійних дій (Деркач, 2003; Деркач, 1999; Деркач, 2006; Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства, 2017: 89–93).

За результатами проведеного нами дослідження була розроблена Програма формування психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на базі підвищення рівня аутокомпетентності майбутніх моряків (далі – Програма) (Сучасні методи, інновації та досвід робо-



ти в галузі психології та педагогіки, 2017: 164–167). Ця Програма визначає розвиток здатності до самокорекції, самоконтролю, саморегуляції майбутніх моряків як показників їхньої психологічної готовності до екстремальних фахових ситуацій. Метою Програми є формування психологічної готовності майбутніх моряків до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на основі аутокомпетентнісної здатності до аутогенної самокорекції тривоги та страху перед ймовірними фаховими екстремальними ситуаціями, що й забезпечується методологією та психолого-педагогічними заходами програми. Програма передбачає три послідовні етапи формування психологічної готовності майбутніх моряків на базі розвитку компонентів аутопсихологічної компетентності в процесі їхньої професійної підготовки.

Аутокомпетентнісний розвиток психічної саморегуляції, самоконтролю, самокорекції спрямований на формування у майбутніх морських фахівців високої емоційно-вольової стійкості та інших важливих психологічних якостей, необхідних для успішного виконання фахових службових завдань та ефективних дій в умовах екстремальних ситуацій професійної діяльності.

2. Методологія та методи

Розроблена за результатами дослідження програма формування психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на базі розвитку аутопсихологічної компетентності майбутніх моряків на кожному етапі має своє змісто-ве наповнення.

1-й, підготовчий етап характеризує розвиток переважно мотиваційно-когнітивного компонента психологічної готовності майбутніх морських фахівців на основі заходів організаційної та інформаційно-психологічної підготовки, лекційно-інформаційного спецкурсу тощо.

2-й етап формування психологічної готовності характеризує розвиток переважно її емоційно-вольового та операційного компонентів і реалізується на основі аутокомпетентнісного розвитку психічної саморегуляції майбутнього морського фахівця. Його мета – практичне формування та розвиток аутокомпетентнісних складників (самоконтролю, самокорекції, саморегуляції) психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях майбутнього морського фахівця. Основними завданнями етапу є психологічні практичні завдання: опанування аутокомпетентнісних технологій аутогенної самокорекції, самоконтролю, саморегуляції на базі пси-

хологічного тренінгового курсу в умовах навчальної діяльності, засвоєння на основі аутогенного тренування ефективних аутогенних способів психологічної підтримки – комплексної методики В. Лобзіна та М. Решетнікова (Ложкін, 2003).

3-й, заключний етап характеризує розвиток усіх компонентів психологічної готовності: мотиваційно-когнітивного, емоційно-вольового та операційного. Він визначає практичну діяльність майбутніх морських фахівців з розвитку психологічної готовності до екстремальних ситуацій в умовах плавальної практики. Його мета – завершення процесу формування психологічної готовності майбутніх моряків до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, вдосконалення в умовах плавальної практики аутопсихологічних навичок аутогенної самокорекції тривоги та страху перед ймовірними фаховими екстремальними ситуаціями. Завдання етапу – практичне застосування майбутніми морськими фахівцями в ході плавальної практики аутокомпетентнісних умінь та навичок розвитку високого рівня психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях; індивідуальне самовдосконалення аутогенних умінь та навичок самокорекції, самоконтролю та саморегуляції в умовах перебування на судні.

3. Результати та дискусії

На основі методології розвитку складників аутокомпетентності (Деркач, 2003; Деркач, 1999; Деркач, 2006; Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства, 2017: 89–93) у розробленій нами програмі реалізації кожної послідовної стадії змін (самокорекції) відповідно-послідовно відповідають основні процеси змін поведінки майбутнього моряка: мотиваційні; когнітивні; афективні; поведінкові. Алгоритм розвитку самоконтролю майбутнього моряка Програми на основі врахування чинників екстремальності та подолання впливу негативних емоційних станів тривоги та страху реалізується як сукупність внутрішніх (Я-ідеальне в самоконтролі; рівні опанування самоконтролю майбутнього морського фахівця; Я-реальне в самоконтролі) та зовнішніх (навчання самоконтролю в тренінговій групі) чинників. Якісними ознаками рівня самоконтролю та саморегуляції виступають компоненти професійної діяльності фахівця морського транспорту (ціль, мотив, спосіб, результат), що відповідно характеризують рівень психологічної готовності майбутнього фахівця морського транспорту до екстремальних професійних ситуацій.

У ході реалізації програми здатність до самокорекції та саморегуляції формується

на основі конструктивних аутокомпетентнісних змін професійної Я-концепції щодо небажаних, з точки зору фахової ефективності моряка в умовах екстремальних ситуацій, професійно важливих складників: індивідуально-особистісних якостей (професійно непродуктивних і професійно негативних), деструктивних установок, вольових і ціннісних демотивацій, непродуктивних професійно-поведінкових патернів дій тощо. На цій базі усвідомлених аутопсихологічних змін мотиваційно-когнітивних, емоційно-вольових і операційних складників професійної Я-концепції моряка досягається оновлений поведінковий рівень майбутнього морського фахівця, що й забезпечує підвищення психологічної готовності до екстремальних ситуацій.

Заходами програми здатність до *самоконтролю та саморегуляції* в умовах екстремальних ситуацій професійної діяльності фахівців морського транспорту формується відповідно до необхідності професійно-особистісного вирішення завдань щодо стресостійкості, діяльності в ситуаціях невизначеності, нервово-психічного перенапруження, аварійності та в інших екстремальних ситуаціях професійної праці моряка. Також у межах завдань із розвитку саморегуляції майбутніх моряків важливим елементом аутопсихологічної компетентності, у контексті загального аутогенного зміцнення емоційно-вольової сфери, є внутрішня психологічна робота із систематичного зменшення негативності свідомості. Вона містить зменшення рівня негативних емоційних станів – тривоги, страху тощо, негативності самооцінок, зневіри у власних силах, негативних оцінок щодо оточення на судні та службово-професійних завдань та обов'язків в умовах екстремальності тощо. Як продуктивний захід саморегуляції моряка така аутокомпетентнісна робота з формування внутрішніх засобів розвитку позитивності професійної свідомості разом із формуванням продуктивних методів його самоконтролю є ефективними складниками підвищення його психологічної готовності до ймовірних екстремальних ситуацій, подолання тривоги та страху перед ними.

Застосована в програмі Комплексна методика аутогенного тренування В. Лобзіна та М. Решетнікова (Ложкін, 2003) (далі – Методика) є ефективною системою аутопсихологічного управління емоційно-вольовою сферою фахівця морського транспорту, підвищення рівня його самокорекції, самоконтролю, саморегуляції та психофізіологічних резервів організму майбутнього моряка в умовах фахової діяльно-

сті під впливом екстремальних стрес-чинників, зокрема ймовірності екстремальних ситуацій професійної морської діяльності. Досвід застосування Методики підтверджує доцільність та ефективність її використання для саморегуляції стану людини в умовах напруженої діяльності – А. Кузнєцова (Кузнєцова, 1993), Л. Дика (Дика, 2002), В. Панкратов (Панкратов, 2001). Ця Методика аутогенного тренування має багаторівневий характер та забезпечує більш виражений оптимізуючий вплив саморегуляції на несприятливі функціональні стани, що виникають у ході професійної діяльності, відзначає А. Кузнєцова (Кузнєцова, 1993). Практика застосування цієї Методики для потреб психологічного забезпечення ефективності професійної діяльності підтвердила потенційність її використання в умовах екстремальних впливів – саморегуляція станів фахівців операторської діяльності (Дика, 2002), фахівців екстремального профілю (правоохоронців (Кузнєцова, 1993), прикордонників (Лазоренко, 2014)), сприяє підвищенню їхньої психологічної готовності до ускладнень професійної діяльності. Згідно із сучасною класифікацією (Каліна, 2010), ця комплексна методика як метод тілесно орієнтованої психотерапії за своїми сутнісними характеристиками належить до тілесно орієнтованих психотехнік, спрямованих на аутопсихологічну стимуляцію механізмів аутокорекції суб'єктивних станів (Каліна, 2010: 152–174).

У структурі Методики, адаптованої до умов нашої Програми (Сучасні методи, інновації та досвід роботи в галузі психології та педагогіки, 2017: 164–167), комплексно поєднуються елементи аутогенних дихальних технік, технік релаксації та комплекс модифікованих форм когнітивно-аналітичних технік на основі самоусвідомлення. Механізм Методики полягає в усвідомленому аутопсихологічному впливі на тілесність людини, що спрямовується на аутокорекцію психосоматичного напруження, аутогенне зняття напруження з респіраторних м'язів, на аутопсихологічне усунення деструктивних психотравматичних переживань та їх впливу на психосоматичну фіксацію, на усвідомлену аутореалізацію компенсаторних ефектів щодо психологічного стрес-напруження та відповідного психосоматичного дисбалансу. Зауважимо також, що основні складники цієї методики розглядаються дослідниками як елементи системи аутогенного впливу, спрямованого на психологічне забезпечення розвитку та корекції особистості працівника, підвищення ефективності його фахової діяльності – І. Баклицький (Баклицький, 2008),



О. Обознов (Обознов, 2003), О. Полякова (Полякова, 2008), В. Толочек (Педагогіка і психологія професійної освіти, 2016: 163–175.) та ін. Зокрема, І. Баклицьким методи аутогенного тренування, спрямовані на розвиток психічної саморегуляції, розглядаються в контексті психології праці як аспекти забезпечення психологічної активізації формування, розвитку та корекції резервних можливостей працівника (Баклицький, 2008: 393–417).

Згідно з даними авторів методики (Ложкін, 2003) та на основі проведення аналізу й урахування в нашому дослідженні умов професійної підготовки майбутніх фахівців морського транспорту та характеристик екстремальності їхньої професійної діяльності, можливість застосування Методики як ефективного чинника формування психологічної готовності моряків до екстремальних фахових ситуацій визначається такими перевагами:

- доступність і простота опанування основних вправ такої надійно верифікованої методики з урахуванням її модифікованих форм для майбутніх морських фахівців у ході навчального процесу в морському навчальному закладі;

- вправи методики безпосередньо спрямовані на підвищення психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях, що забезпечується на базі формування та розвитку аутокомпетентності здатності майбутніх морських фахівців до самокорекції, самоконтролю, саморегуляції тривоги та страху перед ймовірними фаховими екстремальними ситуаціями;

- методикою не використовуються вправи, які викликають відчуття важкості в кінцівках, оскільки після таких вправ упродовж певного часу залишається відчуття м'язової скутості. Наявність таких психофізичних станів заважає як безпосередньо виконанню службових завдань фахівця морського транспорту, так і його можливості постійно залишатися в стані високої психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях;

- кожне заняття із засвоєння методики триває 15–20 хвилин, у межах цього ж часу відбувається і самостійне аутогенне тренування за Методикою після її засвоєння. Така тривалість методики залишає і час для безпосередньої навчальної підготовки майбутніх фахівців морського транспорту в умовах морського ЗВО, і також суттєво не впливає на позаслужбовий час фахівця морського транспорту в умовах його перебування на судні;

- курс навчального засвоєння методики є нетривалим за часом – 12 занять, з можливістю індивідуального повторення занять у вільний від занять час. Це дає широкі можливості для індивідуалізації прийомів впливу методики з урахуванням особистості кожного майбутнього морського фахівця;

- універсальність застосування вправ методики у професійній діяльності фахівців морського транспорту (можливість використання для аутопсихологічної мобілізації сил і можливостей моряка: перед заступанням на вахту, що забезпечує оптимальну психологічну готовність до ефективного виконання службових обов'язків та до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях; для відновлення психічної рівноваги після закінчення несення вахти; для зняття психофізичної напруженості й негативних емоційних станів у перервах між несенням служби на судні);

- навчання перших трьох вправ методики (заспокоєння, релаксації та відчуття тепла в кінцівках) проводиться одночасно, що сприяє ефективному засвоєнню основних станів аутогенного тренування. Це скорочує термін навчання та оптимізує час у разі самостійного застосування методики;

- під час навчання методики її можна застосовувати в тренінгових групах як з 8–12, так і до 30 осіб (відповідає експериментальній апробації програми);

- релаксація здійснюється на основі аутогенних вправ методикою за допомогою ідеомоторного тренування м'язового апарату. Це допомагає досягти оптимального робочого стану фахівців морського транспорту напередодні виконання фахових завдань, що забезпечує підвищення їхньої психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях;

- можливість широкої варіації комплексу вправ методики, спрямованого на загальне зміцнення емоційно-вольової сфери майбутнього морського фахівця. Для цього використовуються аутопсихологічні формули самонавіювання (форми самонаказів, самопідбадьорення (Марищук, 2001: 175–177) та когнітивно-аналітичної техніки аутогенного подолання пасток страху, патогенного мислення (МакКормик Уайльд, 2016: 106–134, 387–391, 432–433).

Методика аутогенного тренування (за В. Лобзіним та М. Решетніковим) складається з 8 основних комплексів вправ (блоків). Ці блоки послідовно виконуються як під час навчання, так і у разі самостійного виконання методики.

Комплексна методика аутогенного тренування (В. Лобзін та ін. (Ложкін, 2003).

Черговість основних комплексів вправ: 1) загальне заспокоєння; 2) досягнення тренованої м'язової релаксації; 3) посилення відчуття тепла в кінцівках; 4) посилення відчуття тепла в сонячному сплетінні; 5) опанування регуляції ритму і частоти дихання; 6) опанування регуляції ритму і частоти серцевої діяльності; 7) мобілізуючі вправи; 8) загальне зміцнення емоційно-вольової сфери. Виконання вправ завершується самонавіюванням формул мобілізації.

Умови екстремальної специфіки діяльності фахівців морського транспорту визначають необхідність для більш стійкого ефекту аутопсихологічного формування психологічної готовності до екстремальних ситуацій посилити блок, спрямований на загальне зміцнення емоційно-вольової сфери. Така модифікація методики на основі застосування осучасненого комплексу аутогенних вправ на загальне зміцнення емоційно-вольової сфери майбутніх фахівців морського транспорту збільшує ефективність методики та не призводить до зміни її визначальних змістовних переваг. Охарактеризуємо її.

Блок вправ «Загальне зміцнення емоційно-вольової сфери». Вправи щодо загального зміцнення емоційно-вольової сфери майбутніх фахівців морського транспорту сприяють: підвищенню здатності до ефективного подолання на основі самоконтролю, самокорекції та саморегуляції деструктивного впливу стрес-чинників; аутогенному розвитку конструктивного аутопсихологічного сприйняття дійсності в умовах фахових екстремальних ситуацій; зменшенню негативності свідомості. Психологічна готовність до такого сприйняття сприяє вибору оптимально-фахового варіанту реагування на екстремальний характер професійно зумовленої ситуації. Така здатність фахівця морського транспорту є чинником забезпечення професійної надійності його дій, його стресостійкості, визначаючи ефективну аутокорекцію тривоги та страху перед ймовірними професійними екстремальними ситуаціями.

Для підвищення здатності саморегуляції людини в екстремальних умовах стресу, як відзначають В. Марищук та В. Євдокімов (Марищук, 2001), необхідним є загальне аутогенне зміцнення емоційно-вольової сфери, що ефективно забезпечується використанням формул самонавіювання (самонавіювання вже тривалий час розглядається фахівцями як одна з ефективних форм психогігієни моряка (Проблеми екстремальної та кризової психології, 2016: 271–282). Ці формули мають форми са-

мопідбадьорення, самонаказів, які застосовуються як елемент аутогенної корекції психіки людини у комплексі з іншими аутопсихологічними вправами, що стабілізують її за впливу екстремальних чинників: «Я керую собою», «Я завжди володію собою», «Я сміливий, рішучий у будь-якій обстановці», «У складній обстановці я спокійний», «Я завжди готовий до виконання завдань у складній обстановці», «Я цілком можу стримувати себе», «Я володію своїми емоціями», «Я завжди зібраний, організований, уважний», «Я наполегливий у досягненні мети» та ін. (Марищук, 2001: 175–177). Ці форми самопідбадьорення та самонаказів визначені для застосування складниками Методики В. Лобзіна та М. Марищука (Ложкін, 2003), які виконуються в основному після виконання комплексу вправ аутогенного тренування, однак можуть бути застосовані і в будь-який інший вільний час. Ці формули самонавіювання майбутні фахівці морського транспорту мають проговорювати подумки, інколи вголос, забезпечуючи в загальному здатність фахівця морського транспорту до самокорекції, самоконтролю, саморегуляції тривоги та страху перед ймовірними фаховими екстремальними ситуаціями. Ці формули можна широко варіювати у разі практичного застосування, забезпечуючи через позитивне самоналаштування до дій загальне зміцнення емоційно-вольової сфери для підвищення психологічної готовності майбутніх морських фахівців до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Також елементом Методики В. Лобзіна, спрямованим на збільшення ефективності такої Методики, у блоці «Загальне зміцнення емоційно-вольової сфери» виступають когнітивно-аналітичні техніки аутогенного подолання на основі самоусвідомлення ловушок страху, негативного та тривожного мислення (зокрема, депресивних станів, а також самотності (професійної самотності в умовах фахової діяльності фахівців морського транспорту)). Серед розряду тілесно орієнтованих психотехнік вони належать до когнітивно-аналітичних технік (Каліна, 2014: 165–166). На базі самоусвідомлення вони забезпечують загальне аутопсихологічне зниження деструктивних психотравматичних переживань та усунення їх впливу на ефективність виконання діяльності, зменшення негативності свідомості. Аутогенний вплив розвитку саморегуляції на базі таких психотехнік визначає більш ефективний самоконтроль над емоціями та посилення вольової здатності до подолання складнощів діяльності та чинників екстремальності (МакКормик Уайльд, 2016: 106–134,



387–391, 432–433). Ці техніки спрямовано на зміцнення позитивності мислення та аутогенне подолання деструктивного впливу страхів на можливість ефективної діяльності. Аутопсихологічні вправи «Тіло та стілець», «Подружитися зі страхом» за рахунок розвитку здатності до аутокорекції дають змогу на основі техніки фіксингу подолати ловушки (паттерни неконструктивних форм адаптивної поведінки) страху та тривоги перед складностями діяльності, підвищити загальну позитивність мислення, підвищити віру у власні сили. Перевагою таких сучасних аутогенних вправ є їх мала тривалість (2–3 хвилини) та простота самостійного засвоєння. Ці вправи в загальному контексті є однією з форм аутогенного самопідбадьорення, забезпечуючи в комплексі з модифікованими формулами самонавіювання (В. Марищук та ін.) загальне зміцнення емоційно-вольової сфери майбутніх морських фахівців, зменшення негативності свідомості, підвищення психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях.

Отже, для якісного забезпечення процесу формування психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях майбутніх фахівців морського транспорту на основі розвитку їх аутокомпетентності необхідно:

1) передбачити можливість реалізації на послідовних навчальних етапах теоретичної та практичної підготовки у формі тренінгів і самостійної роботи з формування психологічної готовності майбутніх моряків до фахових екстремальних ситуацій на базі розвитку компонентів аутопсихологічної компетентності майбутнього морського фахівця;

2) Методика аутогенного тренування (за В. Лобзіним та М. Решетниковим) складається з 8 основних комплексів вправ, які послідовно виконуються за визначеною методологією їх практичної реалізації як під час навчання, так і у разі самостійного виконання Методики:

– структура 1–4-го занять тренінгового курсу: виконуються вправи 1, 2, 3. У вправах занять 1–3 виконуються «ключові» формули мобілізуючих вправ, завершується кожне заняття використанням усіх формул мобілізуючих вправ. У вправах заняття 4 використовуються всі формули мобілізуючих вправ;

– структура 5–6-го занять: виконуються вправи 1–4 (використовуються тільки «визначальні» формули без сугестивного підкріплення). Виконання вправ завершується самонавіюванням формул мобілізації. Після кожного заняття виконуються всі формули мобілізуючих вправ;

– структура 7–8-го занять: виконуються вправи 1–5. Виконання вправ завершується самонавіюванням формул мобілізації. Після кожного заняття виконуються всі формули мобілізуючих вправ;

– структура 9–10-го занять: використовуються тільки «ключові» формули 1–5-ї вправ та «визначальні» формули 6-ї вправи. Виконання вправ завершується самонавіюванням «ключових» формул мобілізації. Після кожного заняття виконуються всі формули мобілізуючих вправ;

– структура 11–12-го занять така ж, як і в 9–10-го, під час виконання 6-ї вправи слід використовувати тільки дві останні формули самонавіювання. Виконання вправ завершується самонавіюванням «ключових» формул мобілізації. Після кожного заняття можуть виконуватися як «ключові», так і всі формули мобілізуючих вправ;

3) тренінгові заняття тривалістю 15–20 хвилин щодо засвоєння Методики проводяться тричі на тиждень протягом 4–5 тижнів (усього 12 занять);

4) самостійне повторення вправ Методики для їх упевненого опанування рекомендується проводити в період навчання Методики зранку (одразу після пробудження перед вставанням), увечері перед засинанням та, по можливості, вдень у вільний час, зручно сидячи (або ж лежачи).

5) вправи щодо загального зміцнення емоційно-вольової сфери майбутніх фахівців морського транспорту: формули самонавіювання майбутні фахівці морського транспорту мають проговорювати подумки, інколи вголос. Вони виконуються в основному відповідно до послідовності комплексу вправ Методики аутогенного тренування, однак можуть бути застосовані і в будь-якій іншій вільний час. Вправи когнітивно-аналітичної техніки аутогенного самопідбадьорення виконуються у послідовності комплексу вправ Методики;

6) після впевненого засвоєння Методики її реалізація може відбуватися відповідно до переваг універсальності застосування Методики у професійній діяльності фахівців морського транспорту, відповідно до потреб аутопсихологічного забезпечення високого рівня психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на основі розвитку самокорекції та саморегуляції.

Вищевикладений матеріал дає можливість визначити на основі розгляду змістовності «Програми» та характеристик комплексної методики аутогенного тренування *Практичні рекомендації* щодо самостійної підготовки фахівців морського транспорту.

ту до екстремальних фахових ситуацій на основі методології аутокомпетентнісного формування психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях майбутніх морських фахівців:

1. У процесі фахової підготовки в морському навчальному закладі розвиток здатності майбутнього фахівця морського транспорту до аутокомпетентнісного само-розвитку та самопізнання в ході реалізації «Програми», опанування на цій базі методики аутогенного тренування є основою формування навичок психологічної саморегуляції морського фахівця, що забезпечує його психологічну готовність до екстремальних професійних ситуацій.

2. Сформованість у процесі професійної підготовки навичок саморегуляції дає можливість фахівцям морського транспорту в ході постійної аутогенної підготовки, у будь-яких умовах впевнено здійснювати установочне самокероване налаштування на психологічну модель професійної діяльності з ймовірністю розвитку екстремальних ситуацій.

3. У моряків на аутокомпетентнісній основі навичок методики щодо аутогенної саморегуляції (розслаблення попередньо напружених груп м'язів, чіткості відтворення в умовах фіксованої уваги образу предмета після його сприймання) формується установочне уявлення про самокеровану модель його діяльності в умовах екстремальності подій. Психологічна установка готовності до екстремальних професійних ситуацій («Я завжди готовий до виконання завдань у складній обстановці») на основі самокерованості («Я керую собою в будь-якій екстремальній ситуації») визначає формування почуття наростаючого спокою («У будь-якій складній обстановці я спокійний»). Це характеризує підвищення на основі саморегуляції та самокорекції рівня стресостійкості фахівця морського транспорту (стійкості до емоційних подразників у стресогенних умовах екстремальних впливів). Такий психологічний ефект досягається за рахунок переведення в режимі саморегуляції конкуруючих сигналів екстремальності в систему установочної домінантності. Формулою установочного завдання морським фахівцем на основі самоконтролю та самокорекції забезпечуються та зберігаються потрібні контакти із зовнішніми сигналами («Я уважно сприймаю всю інформацію та реагую на всі навколишні події відповідно до моїх службових завдань»).

4. У режимі саморегуляції формуються відтерміновані в часі реакції після виходу з режиму саморегуляції, наприклад залежно від потреб фахівця морського транспор-

ту в поствахтовий період: «Після закінчення вахти, коли я повернувся у свою каюту, я подумки рахую від 1 до 5 і в мене настане стан м'язового розслаблення і відпочинку, повіки важчають і заплющуються. По всьому тілу розіллється тепло. Зникнуть втома та негативні емоції, що накопичилися протягом вахти. Стан глибокого відпочинку закінчиться через 15 хв., коли я порахую в зворотному порядку – від 5 до 1. У голові проясниться, я відчую свіжість і легкість, зникнуть усі тривоги та страхи. Коли я дорахую до цифри 1, очі розплющуються – я добре відпочив і весь сповнений сил. Мені подобається моє судно та екіпаж. Я сприймаю та реагую на всі навколишні події. Я готовий до будь-яких складних ситуацій у будь-якій складній обстановці!»).

Перед вахтою морському фахівцю рекомендується в режимі аутогенної саморегуляції забезпечувати відтерміновані реакції установочної моделі готовності до екстремальних ситуацій (після виходу з режиму самоналаштування) за такою схемою: «Зараз я подумки рахую від 1 до 5 і в мене настане стан м'язового розслаблення і відпочинку, повіки важчають і заплющуються. По всьому тілу розіллється тепло. Зникнуть втома та негативні емоції, тривоги та страхи, що заважають моїй роботі. Я впевнений в своїх силах. Я керую собою в будь-якій екстремальній ситуації без страху та паніки. Я уважно сприймаю всю інформацію на вахті. Я реагую на всі події відповідно до моїх службових завдань на судні. У будь-якій складній обстановці я спокійний. Я люблю свою роботу, мені подобається моє судно та екіпаж. Стан глибокого відпочинку закінчиться через 15 хв., коли я порахую в зворотному порядку – від 5 до 1. У голові проясниться, я відчую свіжість і легкість, зникнуть усі тривоги та страхи. Коли я дорахую до цифри 1, очі розплющуються – я добре відпочив і весь сповнений сил та енергії. Я завжди готовий під час несення вахти до виконання службових завдань та обов'язків у будь-якій складній обстановці».

5. З метою зміцнення емоційно-вольової сфери морські фахівці мають вдосконалювати навички технік аутогенного подолання ловушок страху, негативного та тривожного мислення на основі самоусвідомлення. В умовах професійної діяльності рекомендується виконувати (як елемент Методики) прості вправи таких когнітивно-аналітичних технік під час режиму відпочинку, зважаючи на нетривалий (до 3 хв.) час для їх виконання:

а) «Сядьте на стілець. Закрийте очі та зосередьте свою свідомість на сприйнятті свого тіла, що сидить на стільці. Відзначте



про себе місце свого «з'єднання» зі стільцем та підтримку, яку він надає вам прямо зараз. Усвідомте, що стілець підтримує ваше тіло у цей момент – він прийняв на себе вантаж майже всієї вашої фізичної ваги. Не заважайте цьому процесу, дозвольте приємному відчуттю важкості розлитися по вашому тілу. Прислухайтесь до вашого дихання, розслабтесь, дихайте спокійно глибокими вдихами та видихами. Подумки пройдіться вздовж хребта, направляючись далі до сідниці, потім – до стегон, колін та ступнів. Зверніть увагу на незначне напруження в животі та грудях. Щоразу, коли ви відчуваєте здавленість, дискомфорт у цих ділянках, нехай ці неприємні відчуття перетікають у стілець, нехай він поглине їх. Витратьте на фіксацію відчуття «поглинання» стільцем неприємних відчуттів до 1 хв.

Тепер уявіть, що ваші неприємні негативні відчуття тривоги, страху, самотності та ін. так само можуть «перетікати» в стілець і він їх поглинає, підтримуючи цим вас. І ви можете встати з нього, залишивши відчуття тривоги та страху назовні – в стільці, де вони і зникнуть. Стан остаточного позбавлення тривоги та страху настає, коли ви порахуєте подумки від 5 до 1. Коли ви дорахуєте до 1, очі розплющуються – «Я сповнений сил та радості, мене не блокують тривоги та страхи. Я справляюсь з будь-яким завданням, я витримаю в будь-якій екстремальній ситуації. Я ніколи не панікую, я завжди спокійний. Я готовий до виконання складних завдань у будь-якій складній обстановці!»;

б) для нормалізації психічного стану, подолання страху та опанування ним на основі самоконтролю майбутньому морському фахівцю необхідно застосувати техніку усвідомленого дихання:

«Станьте прямо, ноги разом, руки опущені вздовж тулуба, спрямуйте погляд перед собою на рівні очей в одну точку. Сконцентруйте на глибоких вдихах та видихах. Спрямуйте свої думки на пошук і самоусвідомлення свого страху не справитися з собою в екстремальній ситуації. Коли ми усвідомили, що ТЕ, що ми переживаємо в цей момент в очікуванні екстремальних подій, і є ТИМ страхом, ми говоримо йому подумки: «Вдихаю та знаю, що мій страх поки ще тут»; «Видихаючи, я знаю – мій страх уходить з кожним видихом». Повторюємо ці прості фрази в ритмі усвідомленого дихання 10–15 разів.

Потім змінюємо дихальну техніку: глибоко вдихаємо з думкою «Вдихаю та знаю, що мій страх поки ще тут», затримавши з повними легенями дихання на 1–2 сек. Видихаємо повільно, але приблизно на середині

видиху необхідно зробити паузу на 1–2 сек. з думкою «Видихаючи, знаю – я позбавляюсь страху». Потім слід видихнути остаточно якомога сильніше. Вправа в такому ритмі повільно повторюється 3–4 рази, що допомагає заспокоїтися, опанувати себе, «подружитися» зі страхом та здолати його.

6. Застосування вправ щодо загально-го зміцнення емоційно-вольової сфери майбутніх фахівців морського транспорту: формули самонавіювання майбутні фахівці морського транспорту мають проговорювати подумки, інколи вголос. Вони виконуються відповідно до послідовності комплексу вправ Методики аутогенного тренування, однак можуть бути застосовані і в будь-якій іншій вільний час; вправи когнітивно-аналітичної техніки аутогенного самопідбадьорення виконуються у послідовності комплексу вправ Методики.

7. Після впевненого засвоєння Методики та на її базі – самокерованої моделі діяльності в умовах екстремальності подій, майбутнім морським фахівцям необхідно проводити аутопсихологічну роботу з самовдосконалення навичок їх реалізації для скорочення часу та максимальної автоматизації вправ. Переваги універсальності застосування Методики у професійній діяльності фахівців морського транспорту визначають можливості її ефективного застосування відповідно до потреб аутопсихологічного забезпечення високого рівня психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на основі розвитку аутогенної самокорекції та саморегуляції.

Висновки

Програма формування психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях на базі підвищення рівня їхньої аутопсихологічної компетентності визначає розвиток аутогенної здатності до самокорекції, самоконтролю, саморегуляції майбутніх моряків як показників їхньої психологічної готовності до екстремальних фахових ситуацій. Програма реалізується в умовах морського ЗВО у три послідовні етапи на основі комплексу організаційних, інформаційних, психолого-педагогічних та навчально-практичних заходів. Успішне засвоєння в ході реалізації Програми комплексної Методики аутогенного тренування та її впевнене застосування в умовах практичної професійної діяльності майбутніх фахівців морського транспорту визначає їхню високу здатність до самокорекції, самоконтролю та саморе-

гуляції тривоги та страху перед ймовірними фаховими екстремальними ситуаціями. Формування високого рівня такої здатності виступає ефективною формою аутогенної роботи майбутніх фахівців морського транспорту, спрямованою на аутопсихологічне підвищення їхньої психологічної готовності до професійної діяльності в екстремальних ситуаціях. Розроблені на цій основі Практичні рекомендації щодо самостійної підго-

товки до екстремальних фахових ситуацій визначають можливості успішного використання таких рекомендацій фахівцями морського транспорту в умовах практичної професійної діяльності.

Перспективами подальших досліджень є аналіз практичного застосування рекомендацій фахівцями морського транспорту у самостійній підготовці до екстремальних ситуацій професійної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Баклицький І.О. Психологія праці : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. 655 с.
2. Деркач А.А. Психология профессиональной деятельности: лекции «В помощь преподавателю». Москва : Изд-во РАГС, 2006. 342 с.
3. Деркач А.А., Зазыкин В.Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы). Москва : РАГС, 1999. 247 с.
4. Деркач А.А., Степнова Л.А. Развитие аутопсихологической компетентности государственных служащих. Москва : РАГС, 2003. 297 с.
5. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.03. Москва, 2002. 342 с.
6. Каліна Н.Ф. Психотерапія : підручник. Київ : Академвидав, 2010. 288 с.
7. Кузнецова А.С. Методы психической саморегуляции и психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний человека в связи с особенностями профессиональной деятельности : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Москва, 1993. 226 с.
8. Лазоренко О.В. Психологічна підготовка прикордонних нарядів до дій в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2014. 246 с.
9. Ложкін Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. Київ : МОУ, 2003. 218 с.
10. МакКормик Уайльд Э. Самотерапія. Изменим жизнь к лучшему / пер. с англ. Харьков : Изд-во «Гуманитарный центр»; И.В. Олива, 2016. 440 с.
11. Маришук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург : Сентябрь, 2001. 260 с.
12. Обознов А.А. Психологическая регуляция операторской деятельности. Москва : ИП РАН, 2003. 294 с.
13. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья : практическое руководство. Москва : Институт Психотерапии, 2001. 352 с.
14. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности : учебное пособие. Москва : МПСИ, 2008. 304 с.
15. Сорока О.М. Аналіз вимог до фахівця морського транспорту як фахівця екстремального виду діяльності. *Бочаровські читання* : матер. наук.-практ. конференції (з міжнар. участю), присвяченої пам'яті проф. С.П. Бочарової. Харків, 2016. С. 98–101.
16. Сорока О.М. Експериментальне дослідження особливостей формування психологічної готовності майбутнього фахівця морського транспорту до дій в екстремальних ситуаціях. *Вплив досягнень психологічних і педагогічних наук на розвиток сучасного суспільства* : зб. тез міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. С. 89–93.
17. Сорока О.М. Компоненти психологічної готовності фахівця морського транспорту до екстремальних ситуацій професійної діяльності. *Педагогіка і психологія професійної освіти: наук.-метод. журнал*. 2016. № 4. С. 163–175.
18. Сорока О.М. План формування психологічної готовності майбутніх фахівців морського транспорту до діяльності в екстремальних ситуаціях. *Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics: International research and practice*. Lublin, 2017. S. 164–167.
19. Сорока О.М. Характеристика вимог до особистості фахівця морського транспорту як спеціаліста екстремального профілю. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2016. Вип. 20. С. 271–282.

REFERENCES:

1. Baklytskyi, I.O. (2008). *Psykhologhiia pratsi : pidruchnyk [Psychology of labor : a textbook]*. Kyiv : Znannia [in Ukrainian].
2. Derkach, A.A. (2006) *Psikhologhiia professionalnoi deiatelnosti: lektsii "V pomoshch prepodavateliu" [Psychology of professional activity: lectures "To help the teacher"]*. Moskva : Izd-vo RAGS [in Russian].
3. Derkach, A.A., Zazykin, V.G. (1999). *Professionalizm deiatelnosti v osobykh i ekstremalnykh usloviiah (psikhologo-akmeologicheskie osnovy) [Professionalism of activity in special and extreme conditions (psychological and acmeological basis)]*. Moskva : RAGS [in Russian].



4. Derkach, A.A., Stepnova, L.A. (2003). *Razvitie autopsikhologicheskoi kompetentnosti gosudarstvennykh sluzhashchikh [Development of autopsychological competence of civil servants]*. Moskva : RAGS [in Russian].
5. Dikaia, L.G. (2002). *Psikhologiiia samoregulatsii funktsionalnogo sostoianiia subieekta v ekstremalnykh usloviiah deiatelnosti : diss. ... d-ra psikhol. nauk : 19.00.03. [Psychology of self-regulation of the functional state of the subject in extreme conditions of activity : Diss. ... Dr. Psychol. sciences 19.00.03.]*. Moskva [in Russian].
6. Kalina, N.F. (2010). *Psykhoterapiia : pidruchnyk [Psychotherapy : textbook]*. Kyiv : Akademydav [in Ukrainian].
7. Kuznetsova, A.S. (1993). *Metody psikhicheskoi samoregulatsii i psikhoprofilaktika neblagopriiatnykh funktsionalnykh sostoianii cheloveka v sviazi s osobennostiami professionalnoi deiatelnosti : diss. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.03. [Methods of mental self-regulation and psychoprophylaxis of adverse functional states of a person in connection with the peculiarities of professional activity : Diss. ... Cand. psychol. sciences : 19.00.03.]*. Moskva [in Russian].
8. Lazorenko, O.V. (2014). *Psykholohichna pidhotovka prykordonnykh nariadiv do dii v ekstremalnykh umovakh : dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.09. [Psychological preparation of border errands for actions in extreme conditions: diss. ... Candidate psychologist sciences: 19.00.09.]*. Khmelnytskyi : Vyd-vo NADPSU [in Ukrainian].
9. Lozhkin, H.V. (2003). *Psykholohichne suprovodzhennia viiskovosluzhbovtiv u diialnosti za ekstremalnykh umov [Psychological support of servicemen in extreme conditions]*. Kyiv : MOU [in Ukrainian].
10. MakKormik, Uaile E. (2016). *Samoterapiia. Izmenim zhizn k luchshemu [Self-therapy. Change life for the better]*. Kharkov : Izd-vo "Gumanitarnyi tsentr" [in Russian].
11. Marishchuk, V.L., Evdokimov, V.I. (2001). *Povedenie i samoregulatsiia cheloveka v usloviakh stressa [Behavior and self-regulation of a person under stress]*. Sankt-Peterburg : Sentiabr [in Russian].
12. Oboznov, A.A. (2003). *Psikhologicheskaiia regulatsiia operatorskoi deiatelnosti [Psychological regulation of operator activity]*. Moskva : IP RAN [in Russian].
13. Pankratov, V.N. (2001). *Samoregulatsiia psikhicheskogo zdorovia : prakticheskoe rukovodstvo [Self-regulation of mental health : a practical guide]*. Moskva : Institut Psikhoterapii [in Russian].
14. Poliakova, O.B. (2008). *Psikhogigiena i profilaktika professionalnykh deformatsii lichnosti : uchebnoe posobie [Psychohygiene and prevention of professional personality deformities : a training manual]*. Moskva : MPSI [in Russian].
15. Soroka, O.M. (2016). *Analiz vymoh do fakhivtsia morskoho transportu yak fakhivtsia ekstremalnoho vydu diialnosti. [Analysis of requirements for a specialist in maritime transport as a specialist in extreme activities]*. *Bocharovski chytannia – Bocharov's readings*, Kharkiv, 98–101 [in Ukrainian].
16. Soroka, O.M. (2017). *Eksperymentalne doslidzhennia osoblyvostei formuvannia psykholohichnoi hotovnosti maibutnoho fakhivtsia morskoho transportu do dii v ekstremalnykh sytuatsiiah [Experimental study of the peculiarities of forming the psychological readiness of a future specialist in maritime transport for actions in extreme situations.]*. *Vplyv dosiahnen psykholohichnykh i pedahohichnykh nauk na rozvytok suchasnoho suspilstva – Influence of achievements of psychological and pedagogical sciences on the development of modern society*, Kharkiv : Skhidnoukrainska orhanizatsiia "Tsentr pedahohichnykh doslidzhen", 89–93 [in Ukrainian].
17. Soroka, O.M. (2016). *Komponenty psykholohichnoi hotovnosti fakhivtsia morskoho transportu do ekstremalnykh sytuatsii profesiinoi diialnosti [Components of psychological readiness of a specialist in maritime transport to extreme situations of professional activity]*. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and psychology of vocational education*, 4, 163–175 [in Ukrainian].
18. Soroka, O.M. (2017). *Plan formuvannia psykholohichnoi hotovnosti maibutnykh fakhivtsiv morskoho transportu do diialnosti v ekstremalnykh sytuatsiiah [A plan for the formation of the psychological readiness of future specialists in maritime transport to work in extreme situations]*. *Suchasni metody, innovatsii ta dosvid roboty v haluzi psykholohii ta pedahohiky – Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics*, Lublin, 164–167 [in Ukrainian].
19. Soroka, O.M. (2016). *Kharakterystyka vymoh do osobystosti fakhivtsia morskoho transportu yak spetsialista ekstremalnoho profilu [Characteristics of the requirements for the personality of a specialist in maritime transport as a specialist in an extreme profile]*. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of Experimental and Crisis Psychology*, 20, 271–282 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 05.06.2019.
The article was received 05 June 2019.