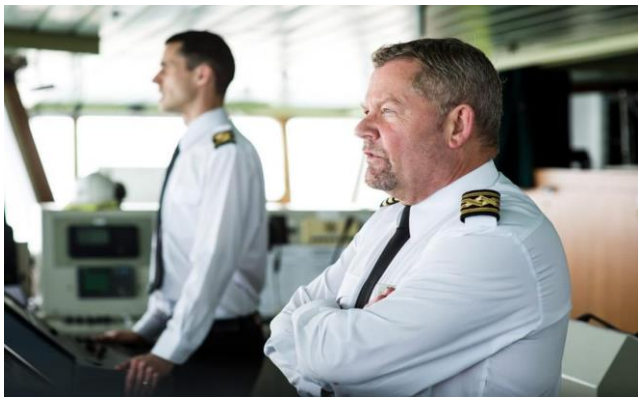
Відокремлений структурний підрозділ «Морський фаховий коледж
Херсонської державної морської академії»
Бібліотека

<u>У фахову скарбничку майбутнього моряка</u>

Психологічна підтримка моряків: як моряку зберегти здоров'я і довгу кар'єру



Здоров'я моряків є критично важливим аспектом морської індустрії, що регулюється міжнародними та українськими нормами. Воно включає як фізичний стан, так і ментальне здоров'я. Тема ментального здоров'я моряків виникає на стику бажання судновласників отримати максимальний прибуток з наявних ресурсів, людських в першу чергу. Також, тема ментального здоров'я моряків під час рейсу знаходиться сьогодні в центрі уваги, оскільки галузь починає усвідомлювати, наскільки специфічними є умови, в яких доводиться працювати морякам: далеко від дому, часто в ізоляції і в обстановці підвищеного стресу.

Цією публікацією бібліотека продовжує цикл «<u>У фахову скарбничку майбутнього моряка</u>».

Пропонуємо до вашої уваги статтю з «Вісника крюїнгу» – «Психологічна підтримка моряків: як моряку зберегти здоров'я і довгу кар'єру».

***Автор статті: Олег Ткаченко**, магістр психології, капітан далекого плавання. Одеса, листопад 2025 року.*

За сорок років роботи в морі та роки психологічної практики я спостерігаю парадокс: технології безпеки вдосконалюються, а кількість людських помилок не зменшується. Більше того – зростає кількість випадків, коли досвідчені професіонали приймають рішення, невластиві їхній кваліфікації.

Причина не в компетенції. Причина в стані.

Моряк XXI століття: між зовнішніми та внутрішніми штормами

Професія моряка завжди вимагала мужності, витривалості та внутрішньої дисципліни. Але, якщо раніше головними випробуваннями були стихія, самотність і довгі місяці далеко від дому, то сьогодні до них додалися нові – невидимі, але не менш небезпечні.

Сучасний моряк несе навантаження, яке багаторазово перевищує те, з яким стикалися його попередники.

Ритм прискорився, а можливості відпочинку скоротилися. Міжрейсовий період часто перетворюється не на відпочинок, а на відновлення і підготовку до наступного рейсу.

Звільнення на берег стало рідкістю. Контракти подовжуються, виплати затримуються, бюрократія зростає, перетворюючи службу на нескінченну гонитву за відповідністю. Тиск управлінського впливу з боку берегових організацій і компаній часом перевищує межу необхідності і вкрай негативно впливає на психологічний стан комсоставу суден і екіпажів.

Віртуальний зв'язок створює ілюзію присутності вдома, але підсилює почуття безпорадності перед сімейними проблемами.

А за всім цим – глобальна тривожність: війни, нестабільність, кризи. Моряк сьогодні несе не тільки професійне, а й екзистенційне навантаження.

Невидима буря: психіка під тиском

Наша психіка завжди шукає способи вижити і подає нам сигнали через тіло та емоції.

У одних це дратівливість і безсоння, у інших – емоційне «оніміння», втрата інтересу, зниження концентрації. Іноді здається, що це просто втома. Але насправді –це сигнали про перегрів внутрішнього двигуна.

Часто моряки лікують тіло, не усвідомлюючи, що тіло лише говорить за психіку.

A. Головні болі і спазми шиї – результат постійного контролю і неможливості розслабитися.

B. Болі в грудях і скачки тиску – відображення тривоги і страху.

C. Проблеми зі шлунком – наслідок пригніченої злості.

D. Болі в спині – символічна «ноша відповідальності», яку несуть роками.

E. А хронічна втома і апатія – ознаки внутрішнього вигорання.

Коли психіка мовчить, тіло починає говорити. І якщо цей сигнал не почути, рано чи пізно настає зрив.

Психологічна служба та особиста терапія: два рівні однієї системи

Психологічна підтримка – це не розкіш і не данина моді. Це елемент безпеки, нарівні з технічним обслуговуванням судна або медичним оглядом екіпажу.

1. Корпоративний рівень

Компанії та профспілки все частіше впроваджують програми профілактики вигорання, групові тренінги, підтримку сімей моряків, кризове консультування.

Це інвестиція в безпеку: ціна однієї помилки втомленого офіцера може перевищувати річний бюджет психологічної служби, а інколи і всієї компанії.

2. Особистий рівень

Справжні зміни відбуваються там, де моряк вирішує на індивідуальну роботу з психологом.

Психотерапія – це не лікування хвороби, а простір чесності та відновлення.

Тут не потрібно бути «у формі» – можна сказати:

- «Я втомився від моря»,
- «Мені важко говорити з сином»,
- «Я боюся втратити кваліфікацію».

І саме в цьому визнанні починається повернення до життя.

Що дає робота з психологом

A. Нормалізація сну і тиску

B. Зниження тривоги і дратівливості

C. Підвищення концентрації і стійкості до стресу

D. Відновлення інтересу до роботи і життя

E. Поліпшення сімейних відносин

F. Формування внутрішньої опори і професійної зрілості

Моряк, який пройшов через таку роботу, не стає слабкішим – він стає стійкішим.

Людський фактор: головний елемент безпеки

До 85% морських інцидентів відбуваються через людський фактор. Але «людський фактор» – це не дурість і не недбалість. Це наслідки втоми, тривоги, емоційного вигорання. Безпека судна починається зі стійкості його екіпажу. Стійкий моряк – це не той, хто ніколи не падає. Це той, хто вміє відновлюватися.

Психотерапія як навичка XXI століття

Сучасний моряк повинен володіти не тільки професійними, а й особистісними компетенціями:

A. Керувати стресом,
B. Розуміти свої емоції,
C. Будувати комунікацію в мультикультурних екіпажах,
D. Відновлюватися після перевантажень,
E. Вміти просити допомоги, коли це потрібно.

Це не слабкість. Це – зрілість.

Я починав плавати на суднах ЧМП у 1980-х. Тоді судноплавство залежало від компаса, лага, радара, пеленгатора, секстана і високого професіоналізму.

Сьогодні у нас є супутники, електронні карти, тотальний контроль положення судна. Але аварій не стало менше. І вони стали ще серйознішими.

Але головний інструмент навігації – внутрішній компас – залишається тим самим: вміння чути себе, розрізняти свої стани і вибирати напрямок усвідомлено. Я продовжую працювати в морській галузі і паралельно з цим веду роботу з психологічної підтримки моїх колег-моряків і сімей, життя і роботу яких я знаю зі свого більш ніж 40-річного морського досвіду. І можу сказати, що море навчило мене багато чому, але головний урок я отримав, коли став психологом: **сила – не в тому, щоб не падати. Сила – у вмінні просити допомоги і підніматися.**

Психологічна підтримка моряків – це шлях не тільки до безпеки, але й до людської зрілості, до повернення радості життя навіть після найважчих рейсів.

Джерело: ВІСНИК КРЮЇНГУ
https://ukrcrewing.com.ua/ua/articles/job_interview_in_english

20.04.2026 р.

Укладачі: Ганна ПРОКОПЧУК, завідувачка бібліотеки
Ніна ГАЛУЗИНСЬКА, адміністратор бази даних