

ПРОБЛЕМА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОРЯКІВ У КОНТЕКСТІ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ТА ВІЙНИ В УКРАЇНІ

THE PROBLEM OF THE MENTAL HEALTH OF SEAFARERS IN CONTEXT OF THE PANDEMIC COVID-19 AND WAR IN UKRAINE

Статтю присвячено актуальній проблемі психічного здоров'я моряків в умовах пандемії COVID-19 та війни. Загальновідомим фактом є те, що робота на морі є однією з найбільш небезпечних професій щодо особистого здоров'я та безпеки моряків, що може призвести до психологічних проблем. Окрім нещасних випадків, моряки схильні до деяких серйозних захворювань і небезпеки для здоров'я через характер роботи на борту, зміну кліматичних умов, тип вантажу, що перевозиться, робочий час, матеріали, що переробляються, епідемічні та ендемічні захворювання, особисті звички тощо. Водночас професійна діяльність моряків супроводжується ускладненням професійних обов'язків, що також може викликати певну психологічну напругу. Незважаючи на те що способи подолання ситуації та стратегії подолання так само численні й різноманітні, як і фактори стресу, які їм передують, широко обговорюються, проте поведінка моряків у подоланні ситуації залишається практично невивченою, а також стратегії подолання, які використовуються для подолання криз, умов і вимог, які оцінюються як тривожні. Основним завданням дослідження є виявлення, аналіз і попередження розвитку патологічних процесів, що призводять до тимчасової або стійкої втрати працездатності, здійснення заходів вторинної профілактики в практиці криїнгових агентств. Наше дослідження може бути корисне для вивчення специфіки психологічного стану моряків та адаптаційних механізмів для подальшого розроблення системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на поліпшення якості життя осіб, які перенесли травматичний досвід.

Ключові слова: війна, пандемія, стрес, психічне здоров'я, негативні стани, моряки, перевтома.

The article is dedicated to the current day problems of the mental health of seafarers in the minds of the COVID-19 pandemic and war in Ukraine. It is a well-known fact that working at sea is one of the most hazardous occupations, in regards to seafarers' personal health and safety concerns that can lead to psychological problems. Apart from accidents, seafarers are prone to certain serious diseases and health hazards due to the nature of onboard work, change in climatic conditions, type of cargo carried, working hours, materials being handled, epidemic and endemic diseases, personal habits etc. At the same time, seafarers' professional activities are accompanied by complication of professional duties, which can also cause a certain psychological stress. While the coping strategies and coping strategies are as many and varied as the stressors that precede them are widely discussed, the coping behavior of seafarers remains largely unexplored, as well as the coping strategies that are used to deal with crises. conditions and requirements that are rated as alarming. The main objective of the study is to identify, analyze and prevent the development of pathological processes leading to temporary or permanent disability, the implementation of secondary prevention measures in the practice of crewing agencies. Our study can be useful in studying the specifics of the psychological state of sailors and adaptive mechanisms for the further development of a system of psychotherapeutic measures aimed at improving the quality of life of people who have had a traumatic experience.

Key words: war, pandemic, stress, mental health, negative conditions, seafarers, shifts.

УДК 159.944.4:347.793
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.41>

Волкова О.О.

аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

На нашу думку, дослідження проблеми психічного здоров'я моряків в умовах війни має теоретичне і прикладне значення для вирішення питань, пов'язаних із залежністю, депресією та запобіганням скоєнню самогубств серед українських моряків. До психологічних та фізичних розладів, які можуть виникати після довготривалого стресу, належать: інвалідність, алкоголізм, наркозалежність, втрата соціального статусу, роботи, житла, близьких людей, скоєння злочинів. Але багато моряків, які переживають травмуючі обставини або сильний стрес, відмовляються від професійної психологічної допомоги, тому

що лікування психічного захворювання може стати причиною незаключення контракту або дострокового його припинення. Професійна діяльність моряків супроводжується складністю професійних обов'язків та високим рівнем значущості для суспільства. Пандемія та війна вплинули на безпеку та благополуччя моряків та рибалок, їхню здатність прибути на свої судна та повернутися додому, а також на майбутню зайнятність.

Учасниками нашого дослідження стали 210 українських моряків. За останні три роки було проведено дослідницьке спостереження, опитування та тестування, яке дало

зможу зробити деякі висновки щодо психологічного здоров'я моряків у надзвичайних умовах. Російська агресія призвела до втрати домівок, стабільної роботи та існування багатьох тисяч родин на території України, які мали трудові відносини з іноземними компаніями. За різними даними, приблизно 120–150 тис українських моряків зазнали труднощів із працевлаштуванням під час війни та ще частина втратила своїх близьких та майно. Пандемія та війна вплинули на безпеку та благополуччя моряків та рибалок, їхню здатність прибути на свої судна та повернутися додому, а також на майбутню зайнятість. За словами голови Української спілки моряків Кристини Король, в Україні немає власного торговельного флоту, тому моряки вимушені шукати роботу за кордоном. Стресові чинники, пов'язані зі специфікою життя на борту судна, можуть серйозно вплинути на здоров'я моряків. Такі стресфактори можуть бути розділені на такі групи: соціальні, професійні, особисті та непередбачені травмуючі обставини. Проблеми, з якими зіткнулися моряки в умовах пандемії COVID-19 та війни в Україні, належать до непередбачених травмуючих обставин, які впливають на психологічний стан моряків і можуть нести негативні наслідки для суспільства.

Метою статті є розгляд проблеми психологічного здоров'я моряків в умовах пандемії COVID-19 та війни в Україні.

За результатами нашого дослідження виявлено, що діяльність в екстремальних умовах передбачає високі вимоги до представників ризикованих професій на прикладі українських моряків. Виконуючи свої професійні обов'язки, моряки стикаються зі специфічними проблемами психологічного плану, серед яких: відчуття підвищених ризиків щодо COVID-19, пов'язаних із рейсами до портів різних держав із несприятливою коронавірусною обстановкою, а також із перельотами із судна та на судно; відсутність нормального відпочинку між рейсами через обмеження або пряму заборону звільнення на берег у багатьох портах світу; затримки суден щодо входу в порт, виходу з порту, а також затримання суден із причин коронавірусу SARS-CoV-2, що ламають як графік роботи судна, так і особисті плани моряків; проблеми зі зміною екіпажів, пов'язані з фактичним припиненням регулярного авіаційного сполучення, закриттям кордонів держав, карантинними затримками; можливі значні перевищення контрактних термінів роботи на борту судна через неможливість змінного екіпажу прибути на судно. Через російську агресію моряки не можуть покинути країну, що призводить до втрати контракту та залишає моряків та їхні сім'ї без засобів існування [16, с. 325].

Сектор морського судноплавства зайнятий перевезеннями понад 80% всієї світової торгівлі та відіграє вирішальну роль у глобальній економіці. Морські судна перевозять більшу частину товарів світової торгівлі, а рибальство забезпечує необхідним морепродуктами. На суднах усіх типів і розмірів, які перевозять вантажі з усього світу, здійснюють їх розвантаження та подальше завантаження, працюють загалом 1,6 млн моряків. Протягом століть морські перевезення були одним із найважливіших шляхів сполучення між країнами та континентами. І зараз на них припадає 80% обсягу світової торгівлі. «Світ залежить від судноплавства, а судноплавство – від моряків. Пандемія COVID-19 сильно вплинула на їхнє життя та роботу. Протягом усієї кризи вони стикалися з величезними проблемами, пов'язаними з поверненням на батьківщину, поїздками, належним доступом до вакцинації та медичного обслуговування», – йдеться у посланні голови ООН Антоніу Гутерріша [19, с. 50].

Обмеження операторів суден у проведенні зміни екіпажів або недопущення такого проведення спричинило гуманітарну кризу, за якої приблизно 300 тис моряків виявилися замкненими на борту суден, не в змозі повернутися на батьківщину; приблизно така сама кількість моряків залишилася без роботи на березі, оскільки вони не в змозі потрапити на борт судна. Для тих, хто залишився на борту, подовжили контракти, іноді на термін понад 17 місяців, що призвело до перевтоми, проблем фізичного здоров'я, психічного здоров'я та у деяких випадках до самоушкодження та суїциду. Війна на території України та проблеми, пов'язані з COVID-19, значною мірою впливають на психологічне здоров'я моряків [17, с. 191].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає психічне здоров'я як «стан благополуччя, у якому кожна людина усвідомлює свій потенціал, може впоратися зі звичайними життєвими стресами, може працювати продуктивно та плідно і може зробити свій внесок у свою спільноту». У рекомендаціях Міжнародної благодійної організації моряків (ISWAN) запроваджено правила, дотримуючись яких моряк зможе захистити себе від зайвих переживань і скоригувати реакцію на стресові ситуації. Морякам рекомендують: фокусуватися на хороших подіях, планувати свій порядок дня наперед, бути ввічливими з іншими людьми і намагатися порозумітися з ними. Як стверджує консультант із клінічної психології доктор Пенні Блекберн, важливим складником міцної психіки є здоровий спосіб життя, який базується на трьох китах: дієті, повноцінному сні та фізичній активності [20, с. 51].

Удослідженні, проведеному у США за участю понад 3 тис моряків торгового флоту, було

виявлено, що лише 20% мають високий психологічний рівень добробуту або «процвітання». Ми маємо велику кількість доказів, що показник добробуту постійно зростає, що робить людей щасливими і що покращує їхнє благополуччя, і що ми можемо контролювати багато із цих речей. Тепер ми знаємо, що є кілька критичних факторів, які характеризують людей із добрим самопочуттям; людей, які «процвітають» у своєму житті. До них відносяться позитивні емоції, залученість, позитивні відносини та почуття сенсу, мети та досягнення. Є багато доказів того, що навмисна участь у діяльності щодо зміцнення нашого психологічного благополуччя матиме позитивний ефект, і якщо ми зможемо перетворити їх на звички, вони будуть мати тривалий вплив на наше самопочуття та фізичне здоров'я [8, с. 126].

Окрім потенційно обмеженої зайнятості, моряки постають перед обличчям: значних проблем у тому, щоб прибути на борт судна і залишити його в порту, ураховуючи, що щомісяця у зміні екіпажів бере участь близько 100 тис моряків; обмежень на проїзд та карантинних обмежень, із якими стикаються моряки міжнародного плавання навіть після проходження ними медичного обстеження; заборони на повернення додому або як мінімум відстрочення від'їзду; обмежених можливостей у тому, щоб зійти на берег для лікування; обмежень на доставку на борт судна основних ліків, палива, води, запчастин та провізії, у тому числі в умовах, коли судну забороняється зайти до порту; відсутності масок, спецодягу та інших засобів індивідуального захисту, найчастіше через обмеження на доставку; продовження плавання понад строку, який зазначений у трудовій угоді або національному законодавстві, що викликає втому; проблем із проходженням навчання чи перепідготовки для отримання кваліфікаційного свідоцтва; закінчення строку дії кваліфікаційних посвідчень та медичних довідок, що видаються на обмежений строк; посилення стресу, ізоляції та соціального тиску, яких зазнають моряки та їхні сім'ї; обмежень на доступ до портових соціальних послуг.

Моряки на круїзних лайнерах стикаються з особливими проблемами. Після висадки пасажирів круїзні судна прямують на якірну стоянку або швартуються біля віддаленого причалу, а моряки залишаються на борту без медичної допомоги та можливості повернутися додому. Багато моряків продовжують плавання. Незважаючи на можливість лікування легких нездужань на борту судна, морякам із тяжкими інфекційними захворюваннями може бути відмовлено у доступі до берегової медичної допомоги. Зважаючи на напружену фізичну працю рибалок, що викликає втому, особлива проблема виникає, коли не вдається змінити команду, внаслідок чого рибалки зму-

шені перебувати в морі тривалий час [14, с. 53]. Зв'язок і взаємозумовленість психічних станів і емоційно-вольових процесів полягають у самостійності психічних станів, неправомірності і неприпустимості їх підміни емоціями, почуттями і настроями. Водночас слід мати на увазі, що психічні стани відчують сильний вплив об'єктивних умов через емоції, почуття і настрої [4, с. 21].

Для попередження появи цих різноманітних психічних розладів важливі щоденний якісний сон, правильні фізичні навантаження, дотримання режиму дня, стабільні сім'ї та ін. Правильне ставлення до свого життєвого оточення дасть змогу уникати стресових ситуацій, депресій і повністю насолоджуватися життям. Важливо захистити себе від впливу психологічних маніпуляторів, яких з'явилася величезна кількість в останні кілька років. Серед рекомендацій: морякам необхідно регулярно робити фізичні вправи, у міру технічної можливості підтримувати зв'язок із рідними за допомогою Інтернету, не уникати спілкування і якомога частіше спілкуватися з іншими членами екіпажу. Окрім того, великим плюсом також є уважний і розуміючий капітан, який стежить, щоб члени екіпажу не замикалися в собі [6, с. 107].

У наукових дослідженнях, присвячених психічним станам, можливо спостерігати їх залежність від якостей і властивостей особистості людини, його світогляду, моральних підвалин, патріотичної свідомості, духовної орієнтації. На думку К.К. Платонова, «жодне психічне явище, будь то процес, стан або властивість особистості, що виявляється в діяльності, і сама ця діяльність, і її елементи – дії і вчинки – не можуть бути правильно зрозумілі без урахування особистісної їх зумовленості». Однак і це, безумовно, вірне та науково обґрунтоване твердження не тільки не виключає, а й передбачає необхідність урахування безпосереднього впливу на психічні стани зовнішніх чинників [14, с. 84].

Стрес завжди спрямований на мобілізацію життєвих сил організму незалежно від подальшої спрямованості емоцій. Стресові реакції змінюються у часі та мають різні рівні інтенсивності, які залежать від характеру стресорів. Стресор – значний за силою чи тривалістю подразник, що впливає на організм. Стресором є подразник, який людина сприймає як загрозову ситуацію, небезпечний чинник. Розрізняють стресори психологічні та фізіологічні. Величина стресової реакції залежить від сили стресора та інколи може перевищувати його. Залежно від виду стресора та характеру його впливу виділяються фізіологічний стрес та психологічний стрес [2, с. 59].

Фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму на вплив певного стимулу, як

правило, фізико-хімічної природи. У цьому разі стани виражені змінами у функціонуванні фізіологічних систем та відчуттями дискомфорту фізіологічного характеру (головні болі, дратівливість, розсіяність та втома, слабкість імунної системи тощо). Дискомфорт зачіпає різні психічні функції та боки особистості. У зв'язку з тим, що існують індивідуальні особливості особистості, то переживання дискомфорту може залежати як від зовнішніх подразників, так і від особистісних показників людини, що переживає стресовий стан: мотивів поведінки, вольових якостей, системи саморегуляції, інших особливостей. Як правило, фізіологічний дискомфорт виникає за невідповідності умов життєдіяльності характеру діяльності або фізіологічних потреб [7, с. 287].

Стрес – це автоматика мозку. У нейронній мережі гіпокампа – однієї з частин лімбічної системи головного мозку – зберігається інформація про всі небезпеки в нашому житті. Причому та, яку ми особисто не пережили, а про яку просто почули, прочитали й яку побачили. Коли виникає стимул доквілля, мозок проганяє його із цієї бази даних. Якщо мозок розпізнав ситуацію як небезпечну, він передає інформацію в мигдалеподібне тіло. Воно запускає стресову реакцію, дає організму сигнал про мобілізацію. Через 250 мілісекунд про це дізнаємося і ми. Ось мозок визначив, що стимул стресовий, і запустив роботу мигдалеподібного тіла. Відразу виділяється мозковий норадреналін – передається нейрохімічний імпульс і запускається обвальна реакція по організму. Починає роботу симпатична нервова система. Маємо декілька фізіологічних проявів на стрес: моментально розширюється зіниця, зменшується виділення слини, розширюються бронхи, дихання стає інтенсивним, збільшується частота скорочень серця, стимулюється виділення глюкози печінкою, стимулюється виділення адреналіну, сповільнюється травлення – шлунок тимчасово перестає перетравлювати їжу, розслаблюється сечовий міхур, скорочується пряма кишка. Організм не витрачає енергію на процеси гомеостазу. Він готовий відобразити небезпеку чи втекти від неї [5].

Якщо стрес разовий, ці процеси відбуваються нормально. А якщо хронічний, дуже часто страждає шлунок. У нашому шлунку міститься соляна кислота. Щоб він не перетравив себе, спеціальні клітини у слизовій оболонці виділяють захисний гель. За хронічного стресу спазмуються мікрокапіляри, що пронизують слизову оболонку, клітини працюють погано, гель виходить розведеним. Розвивається неінфекційний гастрит і потім виразка. За хронічного стресу їжа вже не обробляється соляною кислотою, не всмоктується через стінки кишечника і перетворюється на калове

каміння. Може початися дивертикулез кишечника як фізіологічна реакція на стрес.

Психологічне благополуччя означає, що ми можемо добре функціонувати, ми загалом добре ставимося до себе та до життя, ми відчуваємо задоволення життям, відчуваємо мету та відчуття того, що наше життя на правильному шляху. Психологічне благополуччя – це час, коли справи йдуть добре, а також те, як ми справляємося, коли справи складніші. Йдеться як про добре самопочуття, так і про добре функціонування. Якщо ви почуваетесь добре, тоді ви дієте ефективніше, а якщо ви дієте ефективніше, ви почуваетесь краще. Але важко нормально функціонувати, якщо ви погано почуваетесь. Стан, як ви почуваетесь в повсякденному житті, може змінюватися, і на нього впливають різні речі в нашому житті і навколишньому середовищі. Наше відчуття психологічного благополуччя не фіксоване, воно включає те, наскільки ми щасливі, але це більше ніж просто наше почуття щастя або настрої, у якому ми зараз знаходимося. Деякі науковці визначили його як точку балансу між повсякденними проблемами, з якими ми стикаємося, та ресурсами та навичками, які у нас є, щоб упоратися із цими проблемами [3, с. 179].

Психологічний стрес характеризується включенням складної ієрархії психічних процесів. Найбільш типовими проявами такого стресу є зміни у протіканні різних психічних процесів, в емоційних реакціях, змінах мотиваційної структури діяльності, порушенні рухової та мовленнєвої поведінки. Психологічний стрес як особлива сукупність психічних станів є своєрідною формою реакції надзвичайного подразника, сила якої залежить від специфіки відображення людиною екстремального чинника чи ситуації.

Комплекс психічних станів при стресі включає такі групи. Перша група включає психічні стани, пов'язані з процесом сприйняття та когнітивною переробкою інформації стрес-фактора. До другої групи можна віднести переживання психологічної адаптації. До третьої групи – психічні стани, що виникають під час мобілізації ресурсів організму. Четверта група включає емоційні стани процесу психологічної дезадаптації [1, с. 10].

Стресогенні фактори морської праці. Віділяють такі фактори морської праці, які викликають хронічний або короточасний стрес: загроза аварій та травм; сенсорна депривація; стресори, що виникають під час взаємодії людини з виробничим середовищем судна; стресори, що виникають під час взаємодії людини з макросередовищем у морському рейсі; утрата важливих психічних зв'язків, відносна соціальна ізоляція; сімейно-побутові стресори; стресори, що виникають під час

взаємодії людини із соціально-психологічним середовищем екіпажу; економічні та комерційні стресори; інформаційний голод; фрустрація низької потреби; гіподинамія та гіпокінезія; пандемія COVID-19 та війна в Україні [9, с. 55].

Стомлюваність – це психологічний та фізіологічний стан людини, який суб'єктивно відчувається як втома. Майже кожна людина відчувала втому, яка за своєю виразністю перевершує звичайну: порушується сон, виникає дратівливість, знижуються апетит, працездатність та мотивація. Однак не завжди стомлюваність проявляється почуттям втоми. За високої зацікавленості та відповідних життєвих установок людина може ігнорувати інші ознаки стомлюваності: зниження ефективності праці, уваги, пам'яті, зміни артеріального тиску та частоти серцевих скорочень.

Синдром хронічної втоми – хвороба цивілізованих країн. Її іноді називають синдромом імунної дисфункції, синдромом поствірусної астенії, міалгічним енцефаломієлітом. Найяскравіший симптом – постійний занепад сил, що зберігається навіть після відпочинку. У групі ризику знаходяться люди, робота яких пов'язана з підвищеною відповідальністю. До них належать лікарі, пожежники, авіадиспетчери, оператори залізничного транспорту, підприємці та моряки. Неблагополучна санітарно-екологічна обстановка, хронічні захворювання та деякі вірусні інфекції підвищують шанси заробити синдром хронічної втоми навіть у молодому віці. Також захворювання провокує незбалансоване емоційно-інтелектуальне навантаження. Виникнення синдрому хронічної втоми пов'язують із розвитком специфічного неврозу центральних регуляторних центрів вегетативної нервової системи. Якщо не лікувати синдром хронічної втоми, то він може перерости в депресію, а також спричинити інфекційні та алергічні захворювання. Синдром хронічної втоми часто виникає через перевтому організму, як фізичної, так і розумової. За фізичної перевтоми у м'язах виникає дефіцит актину та міозину – білків, які відповідають за скорочення м'язових волокон. У результаті м'язи втрачають тонус і «відмовляються» скорочуватися, людина відчуває слабкість та нездатність нормально працювати. До того ж у м'язах може накопичуватися молочна кислота, через яку з'являється больовий синдром, який розповсюджується на все тіло. Розумова перевтома виникає через велику кількість емоційних та інтелектуальних навантажень та повну відсутність фізичної активності. У людини виробляються і накопичуються гормони стресу, він стає дратівливим, відчуває небажання щось робити і занепад сил, часто хворіє.

Для того щоб позбутися перевтоми, достатньо вирушити на відпочинок – іноді навіть кілька

днів перепочинку допомагають вирішити проблему. Однак якщо довго жити у стані перевтоми, то може виникнути синдром хронічної втоми, і в цьому разі не допоможе й місячна відпустка. Виділяють чотири ступені втоми. Утома першого ступеня – мало виражена, коли самопочуття людини трохи відрізняється від нормального функціонального стану. При цьому ступені стомлення виникають помилки під час точних рухів із незначним м'язовим зусиллям, але робота з максимальним зусиллям відбувається точно. З'являються проблеми із засипанням та пробудженням. Утома другого ступеня – для неї характерне зниження працездатності та витривалості. Збільшується кількість помилок під час роботи, хоча втома ще може бути компенсована зусиллям волі. Утома третього ступеня – виражена, характеризується помітним зниженням працездатності та витривалості. Збільшується час реакції та знижується швидкість роботи. Виникають парадоксальні реакції: робота, що вимагає незначних зусиль, виконується насилу, а коли потрібні максимальні зусилля – робота відбувається досить легко. З'являється сонливість удень, втома виникає за мінімального навантаження, але може бути частково компенсована вольовим зусиллям. Утома четвертого ступеня – сильно виражена, характеризується ультрапарадоксальними реакціями, що призводять до травм та аварій. Утома не йде після відпочинку, порушується сон – аж до розвитку безсоння.

Підвищена стомлюваність найчастіше виникає за таких захворювань: анемія, цукровий діабет, гіпотиреоз, злоякісні новоутворення, хронічні вірусні інфекції (гепатит, ВІЛ-інфекція), туберкульоз, паразитарна інвазія, депресія, синдром хронічної втоми, серцева недостатність, системні запальні захворювання, до яких відносяться ревматоїдний артрит, системний червоний вовчак, а також захворювання органів дихання, таких як бронхіальна астма, хронічні захворювання органів дихання, хронічні інтоксикації важкими металами, чадним газом, пестицидами, а також гострі бактеріальні та вірусні захворювання.

Утрата енергії, абсолютне небажання вставати з ліжка, постійна сонливість – це наслідки скаженого ритму великого міста і нескінченного стресу. Перевтома особливо проявляється у другій половині дня, її симптомами можуть стати головний біль, повна або часткова втрата уваги і навіть зниження гостроти зору. На жаль, працюючій людині з подібною проблемою доводиться стикатися нерідко, залишається лише знайти способи посиленої боротьби з тяжким станом [13].

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Розглянуто проблему психологічного здоров'я моряків в умовах

пандемії COVID-19 та війни. Благополуччя в морі – досить важливий аспект для психологічного здоров'я моряків. Цілком нормально і досить часто використовується на практиці – що ми повинні дбати про своє фізичне здоров'я. На суднах є тренажерні зали або тренажери, і багато компаній заохочують здорове харчування та вибір здорового способу життя для збереження здоров'я моряків. Коли ми відчуваємо фізичний біль, перше, що ми робимо, – здебільшого намагаємося розповісти про це комусь із близьких. Ми можемо навіть звернутися до лікаря. Проте це нечасто трапляється практично. Коли у нас поганий настрій і нас непокоїть дискомфорт, ми стикаємося скоріше із психологічними проблемами, ніж із фізичним здоров'ям. Коли моряк, перебуваючи далеко від сім'ї та друзів, із меншою ймовірністю говоритиме про поганий настрій чи почуття, пов'язані з нещастям, аніж у тих, хто на березі бачить своїх близьких щодня. Так само як засоби зв'язку з домом можуть бути обмежені, моряки можуть зіткнутися з іншими обмеженнями для їхнього благополуччя, наприклад обмежена відпустка на березі, монотонний розпорядок дня, тривалий робочий день, зміна компанії та мало можливостей для фізичних вправ або спілкування. Життєво важливо приділяти увагу своєму психічному здоров'ю, тому що воно впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Більшість факторів, що негативно впливають на людину в морі та на суші, неможливо усунути, тому морським фахівцям необхідні вміння та навички саморегулювання, володіння ефективними стратегіями подолання стресогенних впливів. Наше дослідження може бути корисним у практиці психотерапевта під час діагностики психологічного стану моряків та механізмів адаптації для подальшого розвитку системи психотерапевтичних заходів, спрямованих на підвищення якості життя осіб, які пережили травматичний досвід.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. С. 3–18.
2. О психофизиологических показателях в оценке работоспособности, утомления и переутомления моряков / И.А. Блощинский и др. *Военно-медицинский журнал*. 2002. № 10. С. 58–65.
3. Брайт Д., Джонс Ф. Преодоление стресса. Стресс. Теории, исследования, мифы. Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. С. 179–209.
4. Броневицький Г.А. Психологія військових моряків: психічні стани : підручник. 2002. С. 21–25.
5. Berti A: The impact of COVID-19 on the global shipping sector: Part 2, silver linings, Ship Technology. URL: <https://www.ship-technology.com/analysis/impact-of-coronavirus-on-shipping/>.
6. Волкова О.О. Концепція емпіричного вивчення психологічних особливостей та копінг-поведінки моряків в умовах невизначеності та ризику. *Габітус*. 2022. № 35. С. 106–111.
7. Вигдорчик М.И. Методы психодинамической диагностики в комплексном медицинском освидетельствовании моряков : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.34 ; ГП «Украинский НИИ морской медицины». Одесса, 1999. С. 287–289.
8. Добряков И.В. Оказание психологической и психиатрической помощи при чрезвычайных ситуациях : учебное пособие. Бишкек : Папирус-Print, 2013. 366 с.
9. Егоров В.А., Белов В.В. Прогнозирование профессиональной пригодности моряков к деятельности в экстремальных условиях. *Военно-медицинский журнал*. 1992. № 12. С. 55–57.
10. Грановская, Р.М., Никольская И.М. Совладание – осознанные защитные стратегии. Защита личности: психологические механизмы. Санкт-Петербург : Знание, 1999. С. 242–266.
11. Зверев В.Ф. Особенности возникновения и течения невротических реакций у корабельных специалистов. *Военно-медицинский журнал*. 1971. № 11. С. 62–66.
12. Зейгарник Б.В. Психология личности: норма і патологія. *Клінічна психологія* : підручник. Москва : МПСІ ; Воронеж : МОДЕК, 2007. 352 с.
13. Из-за пандемии 200 тысяч моряков по-прежнему не могут сойти на берег. *ООН*. URL: <https://news.un.org/ru/story/2021/06/1405352>.
14. Истомина О.А. Профессиональная психология моряка : методические указания. Владивосток, 2006. 83 с.
15. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З.Г. Кісарчук та ін. Київ : Логос, 2015. 207 с.
16. Кузів О.Є. Психофізіологія: курс лекцій : навчальний посібник. Тернопіль : ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
17. Куликов Л.В. Преодоление трудных жизненных ситуаций. *Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики* : учебное пособие. Санкт-Петербург : Питер, 2004. С. 325–334.
18. Либи́на Е.В., Либи́н А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? *Стиль человека: психологический анализ*. Москва : Смысл, 1998. С. 190–204.
19. МПС: Coronavirus (COVID-19): Guidance for ship operators for the protection of the health of seafarers, Marisec, London 2020. URL: <https://www.ics-shipping.org/wp-content/uploads/2020/11/covid19-guidance-for-ship-operators-for-the-protection-of-the-health-of-seafarers-v3-min.pdf>.
20. Новиков В.С. Предупреждение дезадаптивных изменений у моряков в плавании. *Военно-медицинский журнал*. 1982. № 4. С. 50–52.
21. Платонов К.К. Структура и развитие личности. Психология человека. Москва : Высшая школа, 2005. 219 с.
22. Psychological Wellbeing At Sea – SeafarerHelp 2018. URL: <https://www.seafarerhelp.org/assets/downloads/Psychological-Wellbeing-at-Sea.pdf>.

23. Рекомендации для судоходных компаний по предупреждению распространения COVID-19. URL: https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/recomend_sudohod.pdf.

24. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. IMO. URL: <https://www.imo.org/en/MediaCentre/HotTopics/Pages/Coronavirus.aspx>.

25. Corey L.M. Keyes. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 43. № 2. Selecting Outcomes for the Sociology of Mental Health: Issues of Measurement and Dimensionality, (Jun., 2002), pp. 207-222 URL: <http://www.jstor.org>.

26. Совместное заявление, призывающее все правительства незамедлительно признать клю-

чевую роль моряков и предпринять скорейшие эффективные действия по устранению препятствий для проведения смены экипажа, с тем чтобы разрешить гуманитарный кризис, угрожающий сектору судоходства, обеспечить безопасность на море и способствовать экономическому восстановлению после пандемии COVID-19. URL: <https://www.icao.int/Security/COVID-19/PublishingImages/Pages/Statements/%28%20%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%29.pdf>.

27. COVID-19 и морское судоходство и рыболовство. *International Labour Organization*. URL: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---sector/documents/briefingnote/wcms_749291.pdf.