

УДК 159.9.01:656.61.052

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.2>**Олена БЕЗЛУЦЬКА**

кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та інноваційної педагогіки, Херсонська державна морська академія, пр. Ушакова, 20, м. Херсон, 73000, Україна
ORCID: 0000-0002-0257-2163

Olena BEZLUTSKA

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Social Sciences and Humanities and Innovative Pedagogy, Kherson State Maritime Academy, 20, Ushakov Avenue, Kherson, 73000, Ukraine
ORCID: 0000-0002-0257-2163

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СУДНОВОГО ОФІЦЕРА ЯК ВАГОМА СКЛАДОВА ЧАСТИНА БЕЗПЕКИ СУДНОПЛАВСТВА**MENTAL HEALTH OF A NAVIGATION OFFICER AS A SIGNIFICANT COMPONENT OF NAVIGATION SAFETY**

Професійна діяльність суднових офіцерів, як і моряків у цілому, відбувається в обмежених умовах судна, що значною мірою впливає на ментальне здоров'я моряків. Метою дослідження є розкриття змісту поняття «ментальне здоров'я моряка», а також аналіз впливу ментального здоров'я суднового офіцера на безпеку судноплавства. Встановлено, що ментальне здоров'я стало предметом дослідження ще у 40-х роках ХХ століття. У свою чергу, ментальне здоров'я моряків зацікавило дослідників на початку ХХІ століття. З'ясовано, що ментальне здоров'я суднових офіцерів безпосередньо пов'язане з рівнем їх стресостійкості та соціально-психологічної адаптації до обмежених умов судна. Вказано, що на ментальне здоров'я фахівців річкового та морського транспорту впливають соціальні фактори; суднова організація; процедури і розпорядження; умови роботи та побутові умови; власне стан судна; управління на березі; зовнішні фактори навколишнього середовища, а також обмеження, пов'язані з пандемією COVID-19. З'ясовано, що погане ментальне здоров'я суднових офіцерів негативно впливає на ефективність роботи членів екіпажу, психологічний клімат на судні, фінансові втрати компанії судновласника та навіть може поставити під загрозу безпеку рейсу. Зазначено, що найчастіше суднові офіцери стикаються з такими негативними станами, як депривація, втома, стрес, фрустрація, депресія тощо. Встановлено, що найчастіше суднові офіцери стикаються з емоційною, сенсорною, соціальною, інформаційною, комунікативною та сексуальною депривацією. Розглянуто психологічні ознаки втоми, характерні ознаки стресового напруження, симптоми фрустрації та ін. З'ясовано, що депресія та тривога впливають на виникнення суїцидальних думок та ймовірність травмування суднових офіцерів, виникнення аварійних ситуацій та захворювань на борту судна. Акцентовано увагу на необхідності підвищення рівня психологічної підготовки майбутніх та діючих суднових офіцерів, а також налагодження психокорекційної допомоги після тривалого перебування в рейсі.

Ключові слова: ментальне здоров'я, суднові офіцери, безпека судноплавства, COVID-19, стресостійкість.

The professional activities of ship's officers as well as seafarers in general take place in the limited conditions of the ship, which significantly affects the mental health of seafarers. The aim of the study is to reveal the meaning of the term "seafarer's mental health", as well as to analyze the impact of the navigation's officer's mental health on the safety of navigation. It has been identified that mental health became the subject of research in the 1940s. In turns out, that the mental health of sailors has interested researchers at the beginning of the XXI century. It was found that the mental health of navigation's officers is directly related to the level of their stress resistance and socio-psychological adaptation to the limited conditions of the ship. It is stated that the mental health of river and sea transport professionals is influenced by social factors; ship organization; procedures and instructions; working conditions and living conditions; the actual condition of the vessel; shore management; external environmental factors, as well as restrictions related to the COVID-19 pandemic. It has been specified that the poor mental health of navigation's officers has a negative impact on the efficiency of the crew, the psychological climate on the ship, the financial costs of the ship owner's company and may even jeopardize the safety of the flight. It is noted that navigation officers most often face such negative states as deprivation, fatigue, stress, frustration, depression, etc. It has been found that navigation officers most often face emotional, sensory, social, informational, communicative and sexual deprivation. Psychological signs of fatigue, characteristic signs of stress, symptoms of frustration, etc. are considered. Depression and anxiety have been proved to affect suicidal ideation and the likelihood of injury to navigation 's officers, accidents and illness on board. Emphasis is placed on the need to increase the level of psychological training of future and current navigation 's officers, as well as the development of the psycho-correctional treatment after a long stay on the voyage.

Key words: mental health, navigation officers, navigation safety, COVID-19, stress resistance.

Постановка проблеми. Професія моряка пов'язана з особливими умовами праці. До основних особливостей професійної діяльності суднових офіцерів відносимо такі: обмежений простір судна; високий рівень відповідальності за життя екіпажу, цілісність судна, збереження та вчасне доставлення вантажу; прийняття рішень за дефіциту часу та ситуаційної обізнаності; значний рівень нервової та психічної напруги; мультикультурне середовище та ін.

Останні дослідження вчених свідчать про те, що екстремальні умови праці фахівців річкового та морського транспорту нерідко призводять до порушень у психічній діяльності суднових офіцерів, зниження їх працездатності, професійного вигорання, що може нести загрозу безпеці всього судного екіпажу. З огляду на це вважаємо, що ментальне здоров'я суднового офіцера є важливим у забезпеченні безпеки світового судноплавства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтерес до проблеми ментального здоров'я виник у 40-х рр. ХХ століття. Спочатку ментально здоровою вважали людину, у якій повністю відсутні психічні (Sigerist, 1941; WHO, 1948). Науковий інтерес до означеної проблеми підсилюється у 90-х рр. ХХ ст. Із цього часу з'являється все більше публікацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, присвячених цій тематиці. Проблеми ментального здоров'я порушують у своїх дослідженнях Murray, Lopez, Charman, Pergova та ін. Останнім часом ментальне здоров'я викликає все більше зацікавлення в дослідників із різних галузей: медиків, психологів, юристів, управлінців, економістів тощо. Так, ментальне здоров'я моряків було предметом вивчення таких дослідників, як Robert T. B. Iversen, Vsevolod Rozanov, Douglas B. Stevenson, Lawrence Jacobson, Alex Mellbye, Tim Carter, Neil Greenberg та ін. Серед вітчизняних вчених, що займалися вивченням психологічного здоров'я морських фахівців, слід виділити праці А. Антропова, А. Ананьєва, К. Косенка, Г. Криворотько, П. Криворучко, Т. Назавітіна, А. Побідаша, Е. Соснова, О. Сороки, Л. Шафран, М. Шерман.

За даними «The UK Health and Safety Executive» («Управління охорони здоров'я та безпеки Великобританії»), нестабільне психологічне здоров'я є причиною втрати робочого часу працівниками у Великобританії. Дослідження, проведене в країнах-учасниках Європейського Союзу (ЕС-27), а також Швейцарії, Ісландії та Норвегії, показало, що 38,2% населення країн страждає від проблем з ментальним здоров'ям. Суднові офіцери, що проводять багато місяців далеко від дому

та здійснюють свою професійну діяльність в екстремальних умовах судна, є ще більш вразливими до проблем ментального здоров'я, ніж інші верстви населення. Так, статистичні дані Великобританії свідчать, що у період з 2006 р. по 2017 р. на морських суднах було зафіксовано 355 інцидентів, пов'язаних із проблемами ментального здоров'я у представників плавскладу, в тому числі 77 самогубств.

Поширення COVID-19 та пов'язані з ним ізоляція та обмеження негативно вплинули на загострення проблеми ментального здоров'я населення всього світу. За даними Mental Health Support Solutions (MHSS), збільшилася кількість психічних розладів, депресій, вигорання та суїцидів і серед представників морської галузі, які опинилися в повній ізоляції, а також не мали можливості вчасно завершити свій контракт та повернутися до дому.

Мета статті – розкрити зміст поняття «ментальне здоров'я моряка» та проаналізувати значущість ментального здоров'я суднового офіцера для безпеки судноплавства.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я згідно з визначенням ВООЗ – це стан щастя, добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [4].

Характеризується гарне ментальне здоров'я здатністю людини виконувати ряд ключових функцій та видів діяльності, наприклад, здатністю до навчання; здатністю відчувати, виражати та керувати позитивними та негативними емоціями; здатністю формувати та підтримувати добрі стосунки з іншими людьми; здатністю долати стресові ситуації тощо [1; 4].

Крім того, ментальне здоров'я включає наше емоційне психологічне та соціальне благополуччя. Що, у свою чергу, впливає на наші думки, відчуття та дії.

Ментальне здоров'я моряка можемо визначити як високий рівень стресостійкості та соціально-психологічної адаптації до обмежених умов судна, що виявляється в гармонійному існуванні в мультикультурному екіпажі, суб'єктивному відчутті емоційного і психологічного комфорту, психологічного благополуччя. Це точка балансу між повсякденними проблемами, з якими стикається фахівець, та ресурсами і навичками, якими він володіє для подолання цих проблем.

Ментальне здоров'я суднових офіцерів пов'язане із впливом цілої системи чинників:

1) *соціальних факторів*: професійна компетентність, менталітет, емоційний та фізичний стан, стан здоров'я, обмежений простір судна, розлука з рідними та близькими, булінг;

2) *суднової організації*: розподіл ролей та обов'язків, укомплектованість та мультикультурність екіпажу, завантаженість роботою, години роботи/години відпочинку;

3) *процедури і розпорядження*: внутрішня і зовнішня комунікація, управління на судні і контроль за виконанням, організація та проведення навчальних тривог, командна робота, управління людськими ресурсами, планування;

4) *умов роботи і життя на судні*: рівень автоматизації, ергономіка, побутові умови, якість відпочинку та харчування, рівень качки, ступінь вібрації та шуму;

5) *суднових факторів*: конструкція і рівень обслуговування судна, наявність та надійність обладнання, характеристика вантажу (кріплення, небезпечність, легальність і т.д.);

6) *управління на березі*: політика оформлення на роботу, політика безпеки, графік відпусток, розклад заходів у порти (вихід на берег), укладання договорів та угод, комунікація «судно-берег»;

7) *зовнішніх факторів і навколишнього середовища*: стан погоди і моря, умови в порту і під час переходу, щільність суднопотоку, умови району плавання (льодові, вузькість, пірати, бойові дії), інспекції (міжнародні, національні, портові, класифікаційних товариств і т.д.) [3; 6; 9].

Останнім часом додався ще один чинник – проблеми зі змінами екіпажів у призначений термін через обмеження, пов'язані з пандемією COVID-19.

Із погіршенням ментального здоров'я знижується об'єм уваги, швидкість реакції, мотивація якісного виконання роботи, зорова координація; послаблення відчуття дистанції, швидкості, часу та ризику; збільшується конфліктність, роздратованість, нетерпимість, ризикованість, пристрасть до алкогольних напоїв, кількість випалених цигарок, небезпека виникнення психічних розладів тощо.

Якщо у суднового офіцера під час рейсу погіршиться ментальне здоров'я, це може негативно вплинути на ефективність роботи як власне окремого фахівця, так і екіпажу в цілому. Моряка із психологічним розладом доведеться списати, що призведе до додаткових фінансових витрат компанії на заміну, медичну допомогу і, можливо, затримку рейсу. Якщо на борту відбудеться самогубство/вбивство, то до цих витрат додається ще й негативний вплив на моральний дух інших членів екіпажу, що може поставити під загрозу безпеку як судна, так і людей, які на ньому перебувають.

Проблемами суднових екіпажів номер один є депривація, втома, стрес, фрустрація, депресія тощо.

Практично кожен моряк на борту судна стикається з депривацією – сенсорною недостатністю чи недовантаженням системи аналізаторів, що спостерігається у людей в умовах ізоляції (в нашому випадку судно і є своєрідною ізоляцією людини від зовнішнього світу). Вона може бути емоційною, сенсорною, соціальною, інформаційною, комунікативна, сексуальною тощо [3].

Втома та перевтомлення є об'єктивною особливістю діяльності морських фахівців, особливо за умови скорочення кількості членів екіпажу.

Згідно із цією Резолюцією Міжнародної морської організації від 4 листопада 1993 року А.772(18) втомленість характеризується як зниження продуктивності праці людини, зниження фізичних та розумових здібностей та/або погіршення здатностей робити обґрунтовані висновки. Також вказується на те, що втомленість може бути викликана такими факторами, як довготривалий період розумової та фізичної активності, неповноцінний відпочинок, несприятливий вплив навколишнього середовища, фізіологічні фактори та/або стрес або інші фізіологічні фактори. Наведена класифікація факторів втомленості [8].

Психологічними ознаками втоми та перевтомлення поряд зі зниженням працездатності моряків можуть бути:

- 1) різкі зміни суб'єктивного стану та повсякденної поведінки фахівця;
- 2) схильність до конфліктів, знервованість та роздратованість;
- 3) замкненість у собі;
- 4) нерозуміння жартів та неадекватна реакція на них;
- 5) будь-яке зауваження викликає бурхливу реакцію;
- 6) відсутність сну або постійна сонливість;
- 7) відсутність апетиту;
- 8) погана концентрація;
- 9) поганий настрій;
- 10) послаблення відчуття дистанції, швидкості, часу та ризику [3; 8].

Втома є небезпечною як для самого моряка, так і для всіх членів екіпажу, власне судна та навколишнього середовища. Так, наприклад, втома члена екіпажу стала причиною посадки на міліну та загибелі риболовецького судна «Jan». Його власник – компанія «Wild Fish (NZ) Limited» рішенням морського відомства Нової Зеландії (Maritime NZ) оштрафована на 18 300 доларів США.

У момент інциденту на містку риболовецького судна знаходився один-єдиний рульовий. Ним виявився 17-річний матрос, що заснув

майже зразу після початку чергування. Причиною втоми стала нестача сну, адже перед цим він відпрацював повний робочий день і на сон перед нічною вахтою у нього було лише пара годин. Через втрату керування судно наскочило на скелі в районі Бухти Островів (Нова Зеландія), перекинулося та затонуло [5]. На щастя, екіпаж зміг вчасно покинути судно і ніхто не постраждав.

Слід зазначити, що одним із провідних чинників, який знижує ефективність трудової діяльності екіпажу на борту судна та призводить до фізіологічних і психологічних порушень особистості, є стрес.

Характерними ознаками стресового напруження судноводіїв є такі:

- 1) незосередженість;
- 2) «радіолокаційний гіпноз»;
- 3) помилкові дії в роботі;
- 4) зниження пам'яті;
- 5) тривале відчуття втоми;
- 6) швидка або, навпаки, повільна мова;
- 7) з'являється біль (голова, спина, зона шлунку);
- 8) збудливість;
- 9) відсутність почуття гумору;
- 10) шкідливі звички (зростає кількість випалених цигарок, загострюється пристрасть до алкогольних напоїв);
- 11) поява постійного відчуття голоду або, навпаки, втрата апетиту (втрачається смак до їжі);
- 12) невчасне закінчення поставлених завдань;
- 13) синдром хронічної відповідальності та ін [3; 9].

Однією з форм психологічного стресу на борту судна є фрустрація.

Фрустрація у суднових офіцерів супроводжується гамою негативних емоцій: гнівом, роздратуванням, почуттям провини. Рівень фрустрації залежить від сили, інтенсивності подразника, функціонального стану людини, що потрапила у фрустраційну ситуацію, а також від сформованих у процесі становлення особистості стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі [2]. Досить часто фрустрація моряків поєднана зі станом смутку та пригніченості і супроводжується нестачею енергії, в'ялістю, втомлюваністю, зниженням працездатності та самооцінки, відчуттям меншовартості, агресією, регресією, апатією.

Дослідження, проведені міжнародним морським благодійним товариством моряків та Єльським університетом у 2018 році, вказують на те, що 26% моряків проявляють ознаки депресії та відчувають себе пригніченими та безнадійними, їх турбує необ-

грунтоване занепокоєння, роздратованість, періодична відсутність апетиту тощо. Серед факторів, що впливають на психічне здоров'я, появу депресії та тривоги у моряків, дослідники вказали на такі: відсутність адекватної психологічної підготовки, тривалість рейсу, ізоляція від родини, насилля та погрози, супутні хвороби (наприклад: хвороби серця, порушення сну), низька задоволеність роботою, якість і кількість їжі. На жаль, лише 21% моряків, що повідомили про симптоми депресії, зверталися за допомогою до колег, третина повідомляла про свій стан родичам або друзям, а 45% переживали цей стан самотійно. Проведене дослідження зафіксувало зв'язок між депресією, тривогою, суїцидальними думками та ймовірністю травмування, виникнення аварійних ситуацій та захворювань на борту судна. Поява у 2019 р. пандемії COVID-19 лише поглибила проблему. До звичних для моряків стресорів додалися ще такі: відсутність належної підготовки з питань протидії COVID-19 на борту судна, страх заразитися або заразити інших, страх не отримати вчасну та належну медичну допомогу, страх смерті своєї чи своїх близьких [2; 6].

Поява у суднових офіцерів вищеперерахованих психоемоційних станів призводить до серйозних проблем із ментальним здоров'ям фахівця, виникнення посттравматичних стресових розладів, сімейних проблем, конфліктів в екіпажі, самогубств та навіть вбивств, що, у свою чергу, значно впливає на прояв людського фактору на борту судна.

Висновки. Ментальне здоров'я суднових офіцерів значно впливає на безпеку судноплавства. На жаль, в наявній нормативно-правовій базі не передбачено захист фахівців річкового та морського флоту від психологічних наслідків їх перебування на борту судна. Тож представникам судноплавних компаній слід із власної ініціативи проводити активну політику в галузі ментального здоров'я та хоча б заради власної вигоди інвестувати в благополуччя морських екіпажів: покращувати умови праці та побутові умови, турбуватися про доступність моряків до якісного медичного обслуговування, забезпечувати психологічну допомогу під час рейсу та у період відпустки, проводити психологічні тестування моряків до і після рейсу тощо. У свою чергу, морські навчальні заклади та спеціалізовані тренажерні центри повинні більше уваги приділяти психологічній підготовці майбутніх та діючих суднових офіцерів, зокрема запроваджувати в навчальний процес психологічні дисципліни, проводити тренінги та вебінари з означеної проблеми.

Таким чином, проведено дослідження форми бази для подальшого вивчення проблеми та свідчить про необхідність створення психологічних консультацій на етапі підготовки

до довготривалого рейсу, особливо для майбутніх моряків, а також налагодження психокорекційної допомоги після тривалого перебування в рейсі.

Література:

1. Астаф'єва К. Ментальне здоров'я працівників на підприємстві запорука скорочення плинності кадрів. *Topical issues of the development of modern science : the 3rd International scientific and practical conference*, Sofia, Bulgaria, November 13-15, 2019. Sofia, Bulgaria, 2019. P. 196–202.
2. Каждый четвертый моряк находится в состоянии депрессии. *Фонд помощи морякам «Ассоль»* : веб-сайт. URL: <http://assol.org.ua/2019/11/11/kazhdyj-chetvertyj-moryak-nahoditsya-v-sostoyanii-depressii/>.
3. Менеджмент морських ресурсів : навчальний посібник / уклад. О.П. Безлуцька та ін. Херсон : Грінь Д.С., 2017. 100 с
4. Ментальное здоровье. *World Health Organization* : веб-сайт. URL: <https://www.who.int/ru>.
5. Моряки устают и не вовремя засыпают из-за халатных судовладельцев? *Seafarers journal* : веб-сайт. URL: <https://www.seafarersjournal.com/marine-news/34512/>.
6. Психическое здоровье и психосоциальные аспекты в условиях вспышки COVID-19. *IASC Reference Group*. веб-сайт. URL: <https://psihoterapevt.med.cap.ru/UserFiles/psihoterapevt/sitemap/doc/3f868535-2c17-49a0-903b-759eb67a9f6a/iasc-interim-briefing-note-on-covid-19-iasc-outbre.pdf>.
7. Caring for Seafarers' Mental Wellbeing. *The American Club*. URL: https://www.american-club.com/files/files/seafarers_mental_wellbeing_english.pdf.
8. Resolution A.772(18) Fatigue factors in manning and safety. *IMO*. URL: [https://www.wcdn.imo.org/localresources/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/AssemblyDocuments/A.772\(18\).pdf](https://www.wcdn.imo.org/localresources/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/AssemblyDocuments/A.772(18).pdf).
9. Robert T. B. Iversen The mental health of seafarers: a brief review. *Actual Problems of Transport Medicine*. 2011. № 3 (25). URL: <http://dSPACE.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/136561/05Iversen.pdf?sequence=1>.

References:

1. Astafieva, K. (2019) Mentalne zdorovia pratsivnykiv na pidpriemstvi zaporuka skorochennia plynnosti kadriv. [The mental health of employees in the company is the key to reducing staff turnover] *Topical issues of the development of modern science : the 3rd International scientific and practical conference* (pp. 196-202). Sofia [in Ukrainian].
2. Kazhdyiy chetvertyiy moryak nahoditsya v sostoyanii depressii. [One in four sailors are depressed] Web : <http://assol.org.ua/2019/11/11/kazhdyj-chetvertyj-moryak-nahoditsya-v-sostoyanii-depressii/> [in Ukrainian].
3. Bezlutska, O. P., Ben, A. P., Kolehaiev, M. O., Koshelyk, L. A., Kulikova, L. B., Leshchenko, A. M. et al. (2017) *Menedzhment morskykh resursiv : navchalnyi posibnyk*. [Maritime Resource Management: A Textbook] Kherson : Hrin D.S [in Ukrainian].
4. Mental health. [Mental health]. Web : <https://www.who.int/ru> [in Russian].
5. Moryaki ustayut i ne vovremya zasyipayut iz-za halatnyih sudovladeltsev? [Sailors get tired and fall asleep at the wrong time due to careless shipowners]. Web : <https://www.seafarersjournal.com/marine-news/34512/> [in Russian].
6. Psichicheskoe zdorove i psichosotsialnyie aspektyi v usloviyah vspyishki COVID-19. [Mental health and psychosocial aspects in the context of the COVID-19 outbreak]. Web : <https://psihoterapevt.med.cap.ru/UserFiles/psihoterapevt/sitemap/doc/3f868535-2c17-49a0-903b-759eb67a9f6a/iasc-interim-briefing-note-on-covid-19-iasc-outbre.pdf> [in Russian].
7. Caring for Seafarers' Mental Wellbeing. [Site of The American Club]. Web : https://www.american-club.com/files/files/seafarers_mental_wellbeing_english.pdf [in English].
8. Resolution A.772(18) Fatigue factors in manning and safety. [Site of IMO]. Web : [https://www.wcdn.imo.org/localresources/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/AssemblyDocuments/A.772\(18\).pdf](https://www.wcdn.imo.org/localresources/en/KnowledgeCentre/IndexofIMOResolutions/AssemblyDocuments/A.772(18).pdf) [in English].
9. Robert, T. B. (2011) Iversen The mental health of seafarers: a brief review. *Actual Problems of Transport Medicine*. № 3 (25). Web : <http://dSPACE.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/136561/05Iversen.pdf?sequence=1> [in English].