

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-645-4-52>

**PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF MARITIME SECURITY
PERSONNEL UNDER PROLONGED RISKS**

**ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕРСОНАЛУ МОРСЬКОЇ
БЕЗПЕКИ В УМОВАХ ТРИВАЛИХ РИЗИКІВ**

Kundenko Iryna Pavlivna

*Master of Psychology,
Practical Psychologist,
Independent Researcher
Vinnytsia, Ukraine*

Кунденко Ірина Павліана

*магістр психології,
практичний психолог,
незалежна дослідниця
м. Вінниця, Україна*

Забезпечення морської безпеки в Балто-Чорноморському регіоні потребує високої точності дій, швидкості реагування, злагодженої командної взаємодії та стабільності персоналу навіть у стані тривалого стресу. Аналіз морських аварій у світі показує, що понад 70% інцидентів пов'язані з людським фактором – помилками уваги, виснаженням, неправильним прийняттям рішень, втратою концентрації та комунікаційними збоями [1; 2; 4]. Щорічні звіти Європейського агентства морської безпеки (EMSA) наголошують, що втома членів екіпажу, перенавантаження, нестача відпочинку та психологічні перевантаження залишаються ключовими ризиками для морських операцій у 2024–2025 роках [2; 3]. Міжнародна морська організація (ІМО) також підкреслює, що стійкість персоналу визначає ефективність виконання завдань та безпеку морських суден у глобальному масштабі [5; 6].

У більшості підготовчих програм персоналу морської безпеки питання психологічної стійкості подається фрагментарно: окремі вправи, короткі лекції або поради. Однак цього недостатньо для підтримки когнітивної точності та працездатності в умовах хронічної загрози, коли нервова система постійно перебуває у стані підвищеної активності, а рівень стресу впливає на фізіологію, мислення, пам'ять та швидкість реакції [9; 10]. Працівники морської безпеки щоденно стикаються з ситуаціями невизначеності, чергуваннями вночі, змінами погоди, високим навантаженням та критичною відповідальністю. За даними сучасних морських досліджень, саме комбінація втоми, стресу та порушення сну найчастіше веде до зниження концентрації та небезпечних помилок [7; 8].

Психічний стан працівника функціонує подібно до системи кровообігу: якщо не контролювати «тиск» (рівень напруги), «насичення киснем» (енергетичний ресурс) та швидкість реакцій («пульс» нервової

системи), виникають небезпечні «тромби» – накопичене виснаження, яке перебиває здатність діяти точно, або «крововиливи» – раптові зриви, імпульсивні рішення чи блокування дій у критичний момент. Саме тому підхід до психологічної стійкості має бути системним і включати кілька взаємопов'язаних рівнів.

Перший рівень – це розуміння працівниками власної фізіології стресу. Знання того, як працює симпатична нервова система, чому знижується концентрація під час тривалого навантаження, як проявляється когнітивна втома або емоційне виснаження, дає можливість вчасно розпізнати небезпечні зміни у власному стані. Дослідження морської інженерії та операційної психології підтверджують, що працівники, які володіють навичками самоспостереження, значно рідше припускаються серйозних помилок [4; 7].

Другий рівень – це набір індивідуальних інструментів саморегуляції. Однієї дихальної вправи недостатньо, оскільки фізіологічні реакції на стрес у різних людей відрізняються. Тому кожен член екіпажу має засвоїти персональний набір технік, які підходять саме йому: методи відновлення концентрації за 30–120 секунд, прийоми зниження симпатичної активації, короткі тілесні протоколи стабілізації, способи повернення уваги після інформаційного перевагання або емоційного «зависання». Такий комплект технік повинен бути частиною навчання, щоб кожен працівник міг швидко «повернутися в контроль» без втрати працездатності та без ризику для операції [9; 11].

Третій рівень – це командний моніторинг та взаємне відстеження станів. У морських екіпажах без належної психологічної взаємодії виснаження одного члена команди швидко перетворюється на операційний ризик для всього екіпажу. Необхідно навчати персонал розпізнавати ранні ознаки втрати концентрації у колеги, своєчасно підтримувати його, коригувати дії без конфліктів та за потреби ініціювати коротку паузу чи перерозподіл навантаження. Міжнародна морська організація (ІМО) у рамках напрямку Human Element підкреслює, що ефективна командна комунікація та взаємодія є ключовими чинниками зниження ризику аварійності та підвищення рівня безпеки судноплавства [5].

Четвертий рівень – це протоколи швидкого відновлення у стані гострого виснаження. Сучасні морські стандарти вимагають наявності чітких алгоритмів, коли працівник відчуває різке падіння ресурсу: що робити у перші хвилини, як відновити когнітивну точність, коли можна повертатися до виконання задач, як запобігти повторному «провалу». Це зменшує ймовірність критичних помилок та дозволяє стабілізувати нервову систему без тривалого відпочинку [6; 8].

П'ятий рівень – це управління персоналом під час хронічного стресу. Керівники повинні знати, як розподіляти навантаження, запобігати накопиченню виснаження, проводити психологічні міні-брифінги та планувати зміни так, щоб зберігати ресурс команди, а не доводити її до межі. Важливою складовою цього рівня є також організація післяінцидентного відновлення: короткі структуровані процедури, спрямовані на стабілізацію стану після критичної події, запобігання емоційним зривам, відновлення когнітивної точності та повернення працівника до контрольованого функціонального стану. Українські дослідження військової психології підтверджують, що належне керування ресурсами персоналу та своєчасне післяінцидентне відновлення значно підвищують рівень стійкості в умовах загрози [12; 13].

Окремим важливим елементом є розвиток емоційного інтелекту та емпатії у членів екіпажу. Вміння правильно реагувати на емоційні стани колег, розуміти психологічні сигнали виснаження, уникати емоційного зараження та водночас підтримувати один одного – це критичні навички, які знижують рівень конфліктності, покращують комунікацію та допомагають стабілізувати колектив у моменти стресу. Емпатія не означає емоційну слабкість – у морському середовищі вона є інструментом безпеки, що запобігає деструктивним реакціям та підтримує професійну рівновагу екіпажу [9; 10].

Системний підхід до психологічної стійкості дозволяє персоналу не лише зберігати працездатність, а й відновлюватися під час самої роботи. Він забезпечує стабільність морських операцій у середовищі, де помилки можуть коштувати життя, а хронічне виснаження є нормою, а не винятком. Упровадження таких програм у Балто-Чорноморському регіоні підвищить рівень безпеки, зменшить кількість аварій та створить новий стандарт психологічного забезпечення морської сфери.

Література:

1. Domínguez-Péry C., Wilkinson S. Reducing maritime accidents in ships by tackling human error. *Journal of Shipping and Trade*. 2021.
2. European Maritime Safety Agency. Annual Overview of Marine Casualties and Incidents 2024. Lisbon: EMSA, 2024.
3. European Maritime Safety Agency. Annual Overview of Marine Casualties and Incidents 2025. Lisbon: EMSA, 2025.
4. Hickethier A.F. An analysis of causes related to human factors in maritime accidents. *International Journal on Marine Engineering*. 2023.
5. International Maritime Organization. Human Element. IMO official website. 2024.

6. International Maritime Organization. IMO targets seafarer fatigue, work and rest hours, and harassment. Press Briefing, 01.07.2025.
7. Ma M. et al. Accident data-driven human fatigue analysis in maritime transportation. *Reliability Engineering & System Safety*. 2023.
8. Rüpke I. et al. Contributing factors of fatigue on seagoing vessels. *Maritime Technology and Research*. 2024.
9. Shportun O.M., Korotcinska Yu. et al. Personality adaptation in young Ukrainians during the war. *Amazonia Investiga*. 2024.
10. Блашкова О.М., Деснова І.С., Пучина О.В. та ін. Психологічні аспекти проектування особистістю власного майбутнього в умовах війни. *Маріуполь : МДУ*, 2025.
11. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : НАНГУ, 2019.
12. Пилипчук Я. В. Українська система підготовки військових психологів. *Науковий журнал*. 2024.
13. Чорний В. та ін. Психологічна стійкість військовослужбовців у ході російсько-української війни. *Збірник наукових праць НУОУ*. 2024.