

Изотченко Руслан Игоревич
старший преподаватель кафедры "Судовождения"
Камчатский государственный технический университет
г. Петропавловск-Камчатский, Россия

Психологическая подготовка моряков в условиях длительных рейсов и ее влияние на безопасность мореплавания

Аннотация. В статье анализируется значение психологической подготовки моряков в условиях длительных рейсов, высокой ответственности и повышенных профессиональных нагрузок. Рассмотрены основные психофизиологические факторы риска, к которым относятся: усталость, нарушение сна, изоляция, монотонность, ограниченность личного пространства, межкультурное взаимодействие экипажа, разлука с семьей, высокая цена ошибки и воздействие аварийных ситуаций. Цель статьи - раскрыть значение психологической подготовки моряков в условиях длительных рейсов и повышенных нагрузок.

На основании проведенного исследования показано, что стресс и утомление влияют не только на здоровье моряка, но и на безопасность мореплавания, качество вахты, коммуникацию на мостике и в машинном отделении, вероятность ошибочных решений и нарушения процедур. Автор предлагает комплекс мероприятий, направленных на развитие психологической подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка; моряки; длительный рейс; стресс; усталость; безопасность мореплавания; человеческий фактор.

Izotchenko Ruslan Igorevich
Senior Lecturer, Department of Navigation.
Kamchatka State Technical University
Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

Psychological training of seafarers during long voyages and its impact on maritime safety

Abstract. This article analyzes the importance of psychological preparedness for seafarers during long voyages, high levels of responsibility, and increased professional workloads. Key psychophysiological risk factors are considered, including fatigue, sleep disturbances, isolation, monotony, limited personal space, intercultural crew interactions, separation from family, the high cost of error, and the impact of emergency situations. The article aims to highlight the importance of psychological preparedness for seafarers during long voyages and increased workloads.

Based on the conducted research, it is shown that stress and fatigue impact not only seafarers' health but also navigational safety, watchkeeping performance, communication on the bridge and in the engine room, the likelihood of erroneous decisions, and procedural violations. The author proposes a set of measures aimed at developing psychological preparedness.

Keywords: psychological training; seafarers; long voyage; stress; fatigue; maritime safety; human factor.

Морская профессия связана с повышенной ответственностью, длительным пребыванием в замкнутом коллективе, ограниченностью пространства, сменным режимом работы и воздействием природных и технических рисков. Поэтому профессиональная готовность моряка не может ограничиваться знанием правил и умением работать с оборудованием.

Вопрос психологической подготовки особенно актуален в условиях длительных рейсов. Судно на несколько недель или месяцев становится для моряка рабочим местом, местом проживания и социальной средой одновременно. Размывание границы между работой и отдыхом, дефицит приватности и ограниченная связь с семьей повышают нагрузку на психику.

Ключевой нагрузкой является длительная изоляция. Моряк зачастую лишён современных средств связи и даже при их наличии, отсутствие личного контакта, общения с семьей и невозможность быть рядом с близкими во время важных событий создает постоянное психологическое и эмоциональное напряжение. Данный эффект носит накопительный характер и проявляется в раздражительности, тревожности апатии. Помимо этого нарушение режима сна и отдыха (так как вахтенная организация труда требует работы в любое время суток), работа по тревогам, и даже погодные условия могут усугублять психологическую устойчивость моряка [1].

Проявления стресса и усталости естественным образом снижают концентрацию внимания, ухудшается скорость реакции, проявляется импульсивность, что притупляет способность оперативно оценивать обстановку. На мостике это может привести к инциденту или аварии. Психологическая усталость опасна тем, что часто воспринимается как нормальная часть профессии. Моряк может скрывать свое состояние. Такая культура молчаливого терпения повышает риск аварийных ситуаций.

Психологическая подготовка моряков должна рассматриваться как профессиональная компетенция, а не как факультативная воспитательная работа. Она включает знания о стрессе и усталости, навыки самонаблюдения, приемы восстановления, коммуникацию в конфликте, управление эмоциями, лидерство и взаимную поддержку.

Необходим стресс-менеджмент и саморегуляция. Моряк должен уметь распознавать ранние признаки напряжения: раздражительность, рассеянность, нарушение сна, соматические проявления, снижение интереса к общению. Практические техники могут включать дыхательные упражнения, короткие протоколы восстановления внимания и планирование отдыха. Рекомендации ИМО по усталости построены по модульному принципу и адресованы разным участникам морской деятельности, включая компании и моряков [1]. В образовательной практике это может быть реализовано через анализ сценариев нарушения сна и перегрузки. Необходимы командные тренинги для моделирования технических ситуаций, для адаптации к психологическим нагрузкам и возникающему стрессу.

В морском образовании психологическая подготовка должна быть встроена в профессиональные дисциплины. Эффективная модель включает четыре уровня: базовые знания для курсантов; моделированием сложных ситуаций на тренажёре, разбор реальных аварий и инцидентов на тренажере.

Особую роль должен играть командный состав судна, именно он формирует психологический климат не меньше, чем какие-либо инструкции. Поэтому в программах профессионального обучения и дополнительного образования необходимо включать профилактику конфликтов и развитие навыка раннего выявления психологических проблем.

Психологическая подготовка моряков является необходимым элементом безопасности мореплавания. Длительные рейсы, сменный режим труда, изоляция, высокая ответственность и межличностное напряжение создают устойчивые факторы риска. Развитие психологической подготовки должно включать командные тренинги, управление усталостью и подготовку командного состава.

Список источников

1. International Maritime Organization. Fatigue [Electronic resource]. – URL: <https://www.imo.org/en/OurWork/HumanElement/Pages/Fatigue.aspx> (accessed: 29.05.2026).

2. International Labour Organization. Maritime Labour Convention, 2006 [Electronic resource]. – URL: <https://www.ilo.org/international-labour-standards/maritime-labour-convention-2006> (accessed: 29.05.2026).
3. International Maritime Organization. The International Safety Management (ISM) Code [Electronic resource]. – URL: <https://www.imo.org/en/ourwork/humanelement/pages/ismcode.aspx> (accessed: 29.05.2026).
4. International Maritime Organization. MSC.1/Circ.1598. Guidelines on fatigue [Electronic resource]. – URL: <https://www.register-iri.com/wp-content/uploads/MSC.1-Circ.1598.pdf> (accessed: 29.05.2026).
5. World Maritime University. Report highlights growing strain on seafarers' work, health and retention [Electronic resource]. – URL: <https://wmu.se/news/wmu-report-seafarers-work-health-retention> (accessed: 29.05.2026).
6. International Maritime Organization. International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW) [Electronic resource]. – URL: <https://www.imo.org/en/ourwork/humanelement/pages/stcw-conv-link.aspx> (accessed: 29.05.2026).