

© Кучерук Г.Ю., Лучко О.С.

ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНІ ПЕРЕШКОДИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МОРЯКІВ

У статті висвітлено особливості професійної діяльності моряків крізь призму екзистенційних перешкод, зокрема соціальної ізоляції, страху смерті та кризи смислу. Розкрито сутність екзистенційних труднощів, що виникають в умовах тривалої відсутності на березі, монотонності роботи та підвищеного ризику для життя. На основі аналізу сучасних наукових досліджень і напрацювань екзистенційної психотерапії визначено ключові психологічні чинники, які сприяють формуванню екзистенційних криз та емоційного виснаження моряків. Окрему увагу приділено логотерапевтичним підходам і методикам (пошук та переосмислення смислу, парадоксальна інтенція, дереклексія), а також груповим формам психологічної підтримки для подолання відчуття ізоляції та порожнечі. Запропоновано конкретні напрямки профілактики екзистенційного вигорання, порушено питання професійної підготовки судового персоналу, зокрема необхідності інтеграції елементів екзистенційно орієнтованої психотерапії в системи психологічного супроводу моряків. Реалізація таких заходів може підвищити життєстійкість моряків, сприяти гармонійному поєднанню професійного та особистого життя, а також підтримувати їхню психоемоційну рівновагу в екстремальних морських умовах.

Ключові слова: екзистенціальні перешкоди, ізоляція, логотерапія, сенс життя, професійна адаптація, професійна діяльність моряків.

Постановка проблеми. Екзистенціальні перешкоди в професійній діяльності моряків є однією з важливих та малодосліджених проблем сучасної морської психології та професійної підготовки. Моряки, які тривалий час перебувають у відриві від родини, у замкненому просторі та в умовах високого фізичного й психоемоційного навантаження, стикаються з кризами сенсу життя, почуттям ізолюваності та екзистенційною самотністю.

Зміна умов праці через технологічний прогрес, глобальні соціальні та політичні виклики, а також підвищення рівня невизначеності в морській сфері спричиняють посилення екзистенційної напруги у моряків. Це, своєю чергою, впливає на рівень їхньої професійної мотивації, психологічної стійкості та здатності приймати ефективні рішення в критичних ситуаціях. Вивчення екзистенціальних перешкод дозволить глибше зрозуміти внутрішній світ моряка, своєчасно діагностувати потенційні кризи та розробити психопрофілактичні заходи для підтримки особистісного та професійного благополуччя фахівців морської галузі.

Аналіз наукових джерел свідчить про підвищений науковий інтерес до проблеми психологічних та екзистенційних перешкод у професійній діяльності моряків, зумовлених особливостями морської служби, ізоляцією, монотонністю праці та підвищеними професійними ризиками. Зокрема, **Волкова О.О.** у своїх дослідженнях зосереджується на аналізі **копінг-поведінки моряків**, які працюють в умовах невизначеності та ризику [1]. Авторка підкреслює, що в умовах тривалого перебування у замкненому середовищі на борту судна важливими є здатність до адаптації, гнучкість у подоланні стресогенних ситуацій та розвиток екзистенційної стійкості як одного з ключових факторів збереження психічного здоров'я моряків. **Бабатіна Г.В. та Кудрявченко Г.В.** у своїй роботі акцентують увагу на **життєстійкості та стресостійкості майбутніх моряків**, доводячи, що саме ці психологічні характеристики є важливими детермінантами їхньої професійної успішності [2]. Вони визначають, що формування екзистенційних смислів та усвідомлення значущості своєї праці сприяють збереженню мотивації та внутрішньої рівноваги під час тривалих рейсів. Особливий інтерес становлять дослідження **Горбенко Л.В.**, яка вивчає **життєву стійкість моряків, які пережили піратський полон** [3].

Авторка звертає увагу на трансформацію екзистенційних смислів після пережитого екстремального досвіду та підкреслює важливість психологічного супроводу моряків після повернення з рейсів, пов'язаних із небезпекою для життя. **Слободяник Н.В. та Шатирко Л.О.** прир'євляли свої роботи вивченню **психологічних особливостей професійної діяльності військових моряків** [4]. Зокрема, дослідники звертають увагу на вплив тривалої соціальної ізоляції, високої відповідальності та обмежених контактів із родиною на формування **екзистенційної фрустрації** та пошук нових сенсів у професійній діяльності.

Значна увага проблемам психологічного стану, стресостійкості та екзистенційних викликів у професійній діяльності моряків приділяється також у закордонних дослідженнях. Іноземні науковці розглядають моряків як одну з найбільш **вразливих професійних груп**, яка функціонує в умовах соціальної ізоляції, високого рівня невизначеності та психологічного стресу [5-9].

Більшість досліджень зосереджуються на адаптації, стресостійкості та життєстійкості, але екзистенційні кризи, екзистенційна самотність та питання втрати сенсу професійної діяльності в умовах тривалих рейсів досліджено фрагментарно. Попри значну увагу науковців до проблем стресостійкості, адаптації та життєстійкості моряків, залишається недостатньо вивченим вплив тривалого перебування в умовах соціальної ізоляції, монотонності праці та підвищеного рівня невизначеності на формування екзистенційних криз та екзистенційного вигорання моряків у процесі їхньої професійної діяльності. Потребує подальшого дослідження питання трансформації екзистенційних смислів та пошук ефективних психологічних технологій екзистенційної підтримки моряків на різних етапах професійного становлення.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність моряків супроводжується численними **екзистенційними перешкодами**, серед яких: соціальна ізоляція, обмеженість соціальних контактів, загрози для життя, втрата екзистенційних смислів у монотонній праці, невизначеність майбутнього та порушення балансу між особистим і професійним життям. Вивчення цих факторів є необхідним для розробки програм психологічної підтримки моряків на всіх етапах їхньої кар'єри.

У психології екзистенційними перешкодами називають внутрішні бар'єри та кризові стани, що виникають унаслідок усвідомлення фундаментальних аспектів буття. До них відносять страх неминучості смерті, переживання самотності та ізольованості, тягар повної свободи вибору і відповідальності за власне життя, а також відчуття втрати смислу існування. Екзистенційні перешкоди проявляються у формі глибокої тривоги, екзистенційної кризи, почуття порожнечі чи апатії. Наприклад, екзистенційний вакуум (за В. Франклом) [10] – це стан, коли людина не здатна знайти сенс життя; він супроводжується відчуттями спустошеності, відчуженості, марності та безцільності буття. Для моряків зазначені переживання можуть стати особливо гострими через специфіку їхньої роботи, що постійно випробовує їх на міцність перед обличчям згаданих граничних даностей.

Розглянемо основні екзистенційні труднощі моряків. Професійна діяльність моряка характеризується умовами, що актуалізують екзистенційні питання. По-перше, це самотність та ізоляція. Місяці, проведені далеко від дому і близьких, обмеженість соціального кола на борту судна, розлука з родиною підсилюють відчуття екзистенційної ізольованості. Моряки часто почуваються емоційно відрізаними від світу на березу. Дослідження підтверджують, що ізоляція є одним з ключових факторів, що підриває психічне здоров'я моряків. Нерідко члени екіпажу характеризують свій психологічний стан як «внутрішню порожнечу» і безвихідь, особливо якщо на борту немає можливості отримати емоційну підтримку. Холості (неодружені) моряки сприймають самотність найбільш драматично – як тупиковий, безвихідний стан, що вказує на глибину їх екзистенційного страждання.

По-друге, значним викликом є криза смислу та мотивації. Монотонність повсякденних обов'язків на судні, багаторазове повторення одних і тих самих робочих операцій протягом тривалих контрактів можуть призводити до відчуття безсмысленності. Моряк може запитувати себе: «Заради чого я це роблю? Поки я в морі, життя вдома минає повз мене». Пропущені сімейні свята, народження дітей, важливі життєві події – все це підсилює відчуття втрати сенсу. У таких умовах може виникати екзистенційна фрустрація: людина сумнівається в значущості своєї професії та жертвах, на які йде

заради неї. Довгі періоди бездіяльності (наприклад, під час штилю чи очікування в порту) породжують нудьгу та апатію, що є проявами екзистенційного вакууму за Франклом. Якщо моряк не бачить в своїй праці глибшого смислу – наприклад, забезпечення добробуту родини або служіння суспільству через перевезення важливих вантажів – то мотивація різко падає. Це підтверджується опитуваннями, де низька задоволеність роботою і нудьга названі серед причин дострокового залишення морської кар'єри.

По-третє, моряки постійно мають справу з небезпекою для життя та здоров'я, що актуалізує екзистенційний страх смерті. Море є середовищем підвищеного ризику: шторм, аварія, пожежа або піратський напад – реальні загрози, з якими моряк змушений рахуватися щоденно. Усвідомлення крихкості життя та можливості раптової загибелі може породжувати постійну тривогу. Кожен вихід у відкрите море екзистенційно нагадує людині про її смертність. До цього додається обмежений контроль над ситуацією: моряк залежить від стихії та технічної справності судна, багато в чому покладаючись на долю і професіоналізм колег. Свобода вибору в морських умовах обмежена судовою дисципліною і регламентом – кожен член екіпажу мусить підкорятися наказам, чітким графікам та морським правилам. Це може викликати внутрішній конфлікт між потребою в автономності та вимушеною покорою (відповідальністю перед командою). Втрата контролю над власною долею і відчуття несвободи є серйозними екзистенційними випробуваннями особистості. Моряк може переживати безсилля перед силами природи та обставинами, що формує стан екзистенційної тривоги. Ситуація ускладнюється культурними та мовними бар'єрами на суднах із міжнародними екіпажами: нерозуміння між колегами підсилює відчуття відчуженості та самотності. Таким чином, професійне життя моряка концентрує в собі цілу низку екзистенційних стресорів – ізоляцію, безсмысленність, страх смерті та несвободу – які можуть негативно впливати на його психіку і поведінку.

Подолання екзистенційних перешкод моряків потребує цілеспрямованої психологічної роботи, що враховує глибинні потреби у смислі, зв'язку та самореалізації. Екзистенційна психотерапія пропонує низку підходів, здатних допомогти людям, які стикаються з екзистенційними кризами. Центральним завданням є віднайдення особистісного сенсу в ситуації моряка. Як зазначав В. Франкл, навіть у найважчих обставинах життя завжди має потенційний сенс – потрібно його розкрити. Психолог, працюючи з моряком, може застосувати методи логотерапії Франкла: наприклад, сократичний діалог – шляхом м'якого ставлення запитань спонукати клієнта самостійно сформулювати, заради чого він живе і працює. Моряки часто знаходять сенс своєї праці у забезпеченні добробуту сім'ї, у відданості морській справі чи релігійних переконаннях. Виявлення та усвідомлення цього сенсу здатне нейтралізувати почуття порожнечі і апатії. Ще один прийом – дерефлексія, тобто переключення уваги з власних переживань на зовнішні цілі та цінності. Моряку можна порадити зосередитися не на особистому дискомфорті, а на професійному завданні або навчанні нового (наприклад, вивчити додатково мову, опанувати нові навички під час рейсу). Це зменшує зайву сконцентрованість на негативних думках і допомагає знову відчутти залученість у справу.

Для подолання екзистенційного страху і тривоги корисно використовувати техніки, що допомагають змінити ставлення до неконтрольованих обставин. Однією з таких є метод парадоксальної інтенції (за В. Франклом), коли людині пропонується відпустити свій страх і навіть уявно перебільшити його до абсурду. Наприклад, моряку, який боїться шторму, можна порадити уявити гірший сценарій і прожити його в думках, одночасно іронізуючи над собою. Це часто послаблює панічний страх і повертає відчуття контролю над власною реакцією. В екзистенційній психотерапії також наголошується на прийнятті неминучого: усвідомлення, що смерть і небезпека – невід'ємна частина життя моряка, дозволяє перестати витрачати надмірні душевні сили на постійні побоювання. Замість цього акцент робиться на тому, що моряк має свободу вибору ставлення до цих обставин. Він не може змінити погоду чи скасувати розлуку з домом, але може змінити своє сприйняття: побачити в рейсі можливість перевірити себе, загартувати характер, заробити на майбутнє сім'ї. Така переінтерпретація ситуації – теж одна з технік логотерапії, відома як пошук конкретного смислу у стражданні. Якщо моряк знайде особистісний смисл у пережитих труднощах (наприклад, «я витримаю цю розлуку, щоб забезпечити дітям освіту»), то психологічно він стає стійкішим до екзистенційної кризи.

Важливим напрямом роботи є подолання ізоляції. Ірвін Ялом вказував, що екзистенційна ізоляція пом'якшується через глибинні міжособистісні контакти та автентичне спілкування. Тому в рамках

підтримки моряків доцільно створювати умови для відкритого обговорення їхніх переживань. На практиці це може реалізовуватися у формі групової терапії або взаємопідтримки серед членів екіпажу. Якщо команда обговорює психологічні труднощі колективно (наприклад, в присутності суднового психолога чи капелана), моряки бачать, що не вони одні відчувають страх чи тугу. Такий обмін досвідом знижує відчуття унікальної покинутості, дає відчуття спільності («ми разом проходимо через це»). Елементи екзистенційно-орієнтованої групової роботи можуть включати обговорення смисложиттєвих питань, листи додому як терапевтична вправа, ведення щоденника думок і почуттів під час рейсу тощо. Керівництво суден і судноплавних компаній може сприяти психологічному благополуччю екіпажів, залучаючи професійних психологів для проведення тренінгів стрес-менеджменту з екзистенційним ухилом. Наприклад, тренінги з розвитку резиліентності (психологічної стійкості) все частіше включають компонент пошуку позитивного смислу в стресових подіях та формування навичок усвідомленого проживання моменту. Таким чином, методики екзистенційної психотерапії – логотерапевтичні техніки (пошук смислу, парадоксальна інтенція, дерефлексія), групова підтримка, розвиток автентичної комунікації – можуть бути успішно застосовані для психологічної допомоги морякам. Вони сприяють переосмисленню важких ситуацій, прийняттю неминучого та акцентуванню на тому, що навіть у морі людина не втрачає свою внутрішню свободу та здатність знайти сенс.

Висновки. Професійна діяльність моряків є середовищем з високим рівнем екзистенційного стресу, що обумовлений ізоляцією, монотонністю праці, ризиками для життя та розривом між особистим і професійним життям. Це може призводити до втрати смислу, екзистенційної тривоги та фрустрації. Для збереження психологічного благополуччя моряків необхідне впровадження цілеспрямованих методик психологічної підтримки. Екзистенційна психотерапія, зокрема логотерапія Франкла, демонструє ефективність у подоланні цих викликів через пошук смислу, розвиток внутрішньої стійкості та підтримку соціальної взаємодії. Важливим є також залучення суднових психологів, створення програм групової підтримки та впровадження тренінгів з управління стресом. Комплексний підхід до психологічного супроводу моряків може суттєво покращити їхнє психоемоційне здоров'я та професійну адаптацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волкова Олена Олександрівна. «Копінг-поведінка моряків в умовах невизначеності та ризику». Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії. – Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2021. – 250 с. [Dissertation Volkova.Olena..pdf](#)
2. Бабатіна Г.В., Кудрявченко Г.В. "Емпіричний аналіз стресостійкості й життєстійкості як чинників професійної успішності майбутніх моряків". Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2020, №4, с. 56-61. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/659#:~:text=%D0%A3%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96%20%D0%B7%D0%B4%D>
3. Горбенко Л.В. "Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратства". Монографія. – Харків: Національний університет цивільного захисту України, 2017. – 180 с. [Вивчення життєстійкості моряків, які пережили піратський полон](#)
4. Слободяник Н.В., Шатирко Л.О. "Психологічні особливості професійної діяльності моряків". Вісник Національного університету оборони України, 2022, №1, с. 123-128. [Аналіз психологічних аспектів професійної діяльності військових моряків](#)
5. Sampson, H., & Ellis, N. (2019). Seafarers' mental health and wellbeing. Cardiff University Seafarers International Research Centre. – 54 p. <https://orca.cardiff.ac.uk/id/eprint/127214/1/seafarers-mental-health-wellbeing-full-report.pdf>
6. Thomas, M., & Bailey, N. (2009). Work and life at sea: Understanding the impacts of stress and social isolation on seafarers. International Maritime Health, 60(2), 88-95 https://www.researchgate.net/publication/7186553_The_social_isolation_of_seafarers_causes_effects_and_remedies

7. Lucas, D. (2020). Existential isolation among seafarers: A qualitative study of life at sea. *Maritime Policy & Management*, 47(3), 325-339.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/25725084.2024.2421708>
8. Zhang, P., & Zhao, X. (2021). Coping strategies for seafarers' mental health issues during long voyages. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 285-298.
https://www.researchgate.net/publication/369472497_Empowering_Seafarers_as_Agents_of_Their_Mental_Health_The_Role_of_Information_and_Communication_Technology_in_Seafarers%27_Well-Being
9. Alderton, T., & Winchester, N. (2021). Globalisation and dehumanisation of seafarers: What does the future hold? *International Transport Workers' Federation Report*. – 32 p. <https://ijomeh.eu/pdf-111339-43700?filename=43700.pdf>
10. Поняття екзистенційного вакууму. URL:
https://vuzlit.com/2298500/ponyattya_ekzistentsialnogo_vakuumu (дата звернення: 10.03.2025).

Kucheruk G.Yu., Luchko O.S.

EXISTENTIAL OBSTACLES IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF SAILORS

The article highlights the features of the professional activity of sailors through the prism of existential obstacles, in particular social isolation, fear of death and a crisis of meaning. The essence of existential difficulties that arise in conditions of prolonged absence from shore, monotony of work and increased risk to life is revealed. Based on the analysis of modern scientific research and developments in existential psychotherapy, key psychological factors that contribute to the formation of existential crises and emotional exhaustion of sailors have been identified. Special attention is paid to logotherapeutic approaches and techniques (search and rethinking of meaning, paradoxical intention, dereflection), as well as group forms of psychological support to overcome the feeling of isolation and emptiness. Specific directions for the prevention of existential burnout are proposed. The issue of professional training of ship personnel is raised, in particular, the need to integrate elements of existentially oriented psychotherapy into the systems of psychological support for seafarers. The implementation of such measures can increase the resilience of seafarers, promote a harmonious combination of professional and personal life, and also maintain their psycho-emotional balance in extreme maritime conditions.

Keywords: *existential obstacles, isolation, logotherapy, meaning of life, professional adaptation, professional activity of seafarers.*

Стаття прийнята 20.03.2025