

Ботнарюк М. В., Лепехина Ю. А.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОРЯКОВ В ТОРГОВОМ СУДОХОДСТВЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА

ФГБОУ ВО «Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова», 353924, г. Новороссийск

В рамках проведенного исследования установлено, что сегодня в состав экипажа включаются не только мужчины, но и женщины, что в определенной степени создает психологический дискомфорт на борту судна. Значительная часть мужчин не считают профессию моряка подходящей для представительниц прекрасного пола, поэтому они не вполне готовы принимать сложившуюся ситуацию. Данный факт подтверждается результатами опроса, проведенного среди опытных моряков, а также курсантов высшего морского учебного заведения. Учитывая изложенное выше, а также существующую в настоящее время ярко выраженную тенденцию лоббирования стратегии гендерного равенства в торговом флоте, следует признать проблему сохранения психологического здоровья моряков актуальной и острой.

Обзор научной литературы по данному вопросу и результаты собственных исследований позволили авторам разработать рекомендации, в соответствии с которыми для сохранения психологического здоровья экипажа при условии включения в его состав женщин-моряков необходимо изменить подход к формированию судовой команды. Предлагается делать акцент на психологическое тестирование моряков-мужчин с целью определения возможного проявления негативного отношения к присутствию женщины на борту судна для принятия мер по формированию благоприятного психологического климата в экипаже.

Ключевые слова: торговое судоходство; психологическое здоровье; стратегия гендерного равенства; психологические тесты и тренинги; рекомендации; подход к формированию судовой команды.

Для цитирования: Ботнарюк М. В., Лепехина Ю. А. Рекомендации по сохранению психологического здоровья моряков в торговом судоходстве при реализации стратегии гендерного равенства. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2025;33(4):687—692. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-4-687-692>

Для корреспонденции: Ботнарюк Марина Владимировна, д-р. экон. наук, профессор, профессор кафедры экономической теории, экономики и менеджмента ФГБОУ ВО «Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова», e-mail: mia-marry@mail.ru

Botnaryuk M. V., Lepekhina Yu. A.

THE RECOMMENDATIONS ON PRESERVATION OF MENTAL HEALTH OF SAILORS IN MERCHANT SHIPPING UNDER IMPLEMENTATION OF STRATEGY OF GENDER EQUALITY

The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Admiral F. F. Ushakov State Maritime University", 353924, Novorossiysk, Russia

The study established that nowadays in the crew are included not only men but also women, creating certain degree of psychological discomfort on shipboard. Significant part of men do not consider profession of sailor suitable for fair sex representatives. Therefore, they are not quite ready to accept current situation. This fact is confirmed by results of survey of experienced sailors and cadets of higher maritime educational institution. Considering the above mentioned and current pronounced trend of lobbying for gender equality strategy in merchant shipping, the problem of preserving psychological health of sailors is urgent and quite burning.

The review of the scientific publications on this issue and results of original studies permitted to develop recommendations postulating that in order to preserve psychological health of crew in case of inclusion of female sailors it is necessary to change approach to formation of ship's crew. It is proposed to focus on psychological testing of male sailors in order to determine possible manifestation of negative attitude towards presence of woman on shipboard in order to take measures concerning development of favorable psychological climate in crew.

Keywords: merchant shipping; psychological health; gender equality; strategy; psychological tests and training; recommendations; crew formation.

For citation: Botnaryuk M. V., Lepekhina Yu. A. The recommendations on preservation of mental health of sailors in merchant shipping under implementation of strategy of gender equality. *Problemi socialnoi gigieny, zdavookhraneniya i istorii meditsini*. 2025;33(4):687—692 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-4-687-692>

For correspondence: Botnaryuk M. V., doctor of economical sciences, professor, professor of the Chair of Economic Theory, Economics and Management of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education "The Admiral F. F. Ushakov State Maritime University". e-mail: marry@mail.ru

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study had no sponsor support.

Received 03.09.2024

Accepted 03.10.2024

Введение

Работа в море считается особенно сложной из-за производственных и иных условий, которые негативно влияют на здоровье моряка. При этом отдельного внимания заслуживают вопросы психического

здоровья и психологических проблем, которые вследствие специфики профессиональной деятельности проявляются у моряков достаточно остро. Так, исследования О. Л. Теренчук и В. А. Смаришевой позволили выявить зависимость психоэмоционального состояния членов экипажа от времени

пребывания на судне [1]: в ходе проведения эксперимента определено, что после 6 мес нахождения человека в автономных условиях усиливаются ситуативная и личностная тревожность, тревожность по Айзенку, агрессия, ригидность, фрустрация, уровень гнева. Также результаты исследований в данной области показывают значимость мероприятий, нацеленных на охрану психического здоровья моряков, с учетом национального характера и психологических особенностей [2]. В этой связи интересным представляется мнение авторов, которые при разработке мер по совершенствованию профессиональной подготовки членов экипажа делают акцент на важность оценки индивидуально-психологических особенностей плавательного состава [3].

Таким образом, очевидно, что для сохранения психологического здоровья моряков необходимо уделять пристальное внимание процессу отбора и подбора кандидатов судовой команды, опираясь не только на профессиональные, но и на личностные качества, что позволит сформировать на борту судна благоприятный психологический климат.

Особо актуальным в данном случае является изучение вопроса сохранения здоровья моряков торгового флота с учетом гендерного фактора, поскольку присутствие в мужском коллективе представительниц прекрасного пола в течение длительного периода в условиях автономности (что усиливает негативное воздействие на психику человека внутренней и внешней среды) повышает вероятность возникновения и развития стрессовых ситуаций.

Материалы и методы

Учитывая незначительное число научных работ по исследуемой проблематике, авторами с целью получения дополнительной информации выполнен опрос методом глубинного интервью. Все респонденты были распределены на две категории: моряки-мужчины и моряки-женщины. В состав каждой выборки входили как опытные члены экипажа (капитаны, их помощники, члены судовой команды), так и курсанты высшего морского учебного заведения.

В ходе опроса авторами предпринята попытка определить отношение мужчин к желанию женщин овладеть мужской профессией и работать на судах торгового флота. Опыт работы в море у каждого моряка-респондента (за исключением женщин) составил не менее 10 лет, поэтому они в полной мере могут оценить все риски и опасности возникновения и развития профессиональных заболеваний, а также сделать заключение о влиянии женщины на психологический климат судового коллектива. При этом отметим, что курсанты-респонденты имеют опыт работы в море исключительно в мужском коллективе, как и большинство опрашиваемых.

Для изучения используемого в настоящее время подхода к отбору и подбору судового экипажа проведен опрос среди менеджеров круизных компаний (всего было опрошено 5 менеджеров, работающих в разных компаниях не менее 10 лет), а также

женщин-моряков ($n=2$) и девушек-практиканток ($n=2$).

С целью анализа научной литературы применяли методы деконструкции, аксиоматический и голографический.

Результаты исследования

Обзор источников литературы показал, что сегодня вопросы гендерного равенства исследуются многими учеными. Так, Н. С. Григорьева и Т. В. Чубарова считают, что гендерное равенство — это равенство женщины и мужчины в отношении прав, ресурсов и власти [4]. Они делают акцент на то, что гендер является социальной детерминантой здоровья, поэтому его надо учитывать при разработке здравоохранительной политики, организации системы здравоохранения [4]. Также существует мнение, что гендер — это социокультурная интерпретация биологического пола. Поэтому в ходе проведения исследований предлагается в первую очередь проводить анализ социальных систем и практик, использующих эти различия, в том числе социальные стереотипы, в соответствии с которыми происходит личностное развитие мужчин и женщин [5].

Стоит выделить и социокультурные барьеры, под которыми понимают стереотипы, установки и нормы, отрицающие возможность гендерного равенства в той или иной сфере [6]. В этой связи авторы солидарны с мнением З. А. Хоткиной, которая считает, что гендерные стереотипы представляют собой барьеры, препятствующие достижению гендерного равенства во всех сферах жизнедеятельности [7].

Полученные в ходе исследования результаты позволяют констатировать, что в настоящее время не существует каких-либо исключительных международных законов о приеме на работу женщин. Однако Международная морская организация (International Maritime Organization, IMO) и Международная организация труда (МОТ) решительно поощряют трудоустройство женщин-моряков в целях содействия гендерному равенству. Например, программа IMO «Женщины на море» продвигает женщин на руководящие и технические должности в судоходстве, выступая за гендерное равенство в соответствии с принципами устойчивого развития ООН. Цель (ЦУР) 5 («Гендерное равенство») [8]. В качестве основных руководящих документов в данной области выступают следующие:

- Конвенция 2006 г. о труде в морском судоходстве, согласно которой ко всем морякам, независимо от пола, должно быть справедливое обращение без какой-либо дискриминации, равный доступ к трудоустройству, справедливые условия труда и защита от притеснений [9];
- Конвенция МОТ 1958 г. о дискриминации в области труда и занятий (№ 111) запрещает дискриминацию при приеме на работу по признаку пола [10].

С целью углубленного изучения данного вопроса авторами проведен опрос среди менеджеров круизных компаний, а также женщин-моряков, согласно которому определено, что при заключении контракта используется единый подход для всех моряков, независимо от пола, который состоит в следующем.

При приеме на работу в первую очередь необходимо пройти тестирование с целью выявления профессиональных знаний, умений и навыков моряка. Причем каждый тест может включать несколько разделов по определенной тематике в соответствии с компетенциями. Помимо этого, некоторые компании оценивают лидерские качества, коммуникативные способности к работе в коллективе. После оценки результатов теста (должен превысить 70%) моряка приглашают на собеседование, которое может проходить как при личной встрече, так и в формате онлайн.

При проведении интервью работодатель проверяет соответствие квалификации и опыта претендента занимаемой должности, корпоративной культуре и ценностям компании. В ходе опроса также оценивают готовность кандидата к решению проблем, работе в команде, обучению и развитию профессиональных навыков.

Обязательным условием при заключении контракта является прохождение медицинской комиссии, в ходе которой устанавливается профессиональная пригодность каждого члена экипажа.

Таким образом, при формировании судовой команды делается акцент на определение профессиональных качеств моряка, в то время как психологические особенности потенциальных кандидатов не учитываются. Более того, при включении в командный состав экипажа женщин не проводится никаких дополнительных тестов, позволяющих своевременно определить риски возникновения конфликтных ситуаций вследствие существования гендерных стереотипов.

Изложенное выше позволяет сделать вывод, что на флоте гендерное неравенство выражается не в отсутствии равенства в правах и обязанностях (в профессиональной сфере на судне действительно все равны), а в гендерных стереотипах, препятствующих нормализации психологического климата в коллективе, что снижает работоспособность и повышает вероятность проявления стрессовых ситуаций, которые могут усугубиться простыми условиями трудовой деятельности [11–14].

Обсуждение

В соответствии с существующей практикой и основными руководящими документами, упомянутыми выше, главным принципом является равенство мужчин и женщин на флоте: равные шансы на профессиональный рост, равное вознаграждение за труд и равные условия труда и социальной защиты. Однако при формировании экипажа необходимо учитывать, что женская психология отличается от мужской. Так, женщины более эмоциональны и вы-

разительны в своих чувствах, мужчины же более склонны к решению проблем логически, без учета эмоциональной составляющей. Также женщины лучше справляются со стрессом за счет способности проявлять эмоции и общаться с другими людьми, в то время как мужчины склонны к подавлению эмоций и повышению уровня самоуверенности. Стоит подчеркнуть, что мужчины и женщины выбирают разные стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Данное утверждение базируется на результатах исследований, представленных в работе [15], в которой авторы заключают: в женской выборке большая часть респондентов придерживаются высококонструктивных стратегий, ориентированных на асертивное поведение и высокую социально-психологическую адаптивность через поиск и принятие социальной поддержки, вступление в социальный контакт. Мужчины же показывают совершенно противоположные результаты. Так, значительная часть представителей мужской выборки выбирают низкоконструктивные стратегии поведения, характерными чертами которых являются превалирование избегания, а также асоциальных и агрессивных действий [15].

Особо стоит подчеркнуть отличие женского организма от мужского с физиологической точки зрения, что провоцирует изменения в женской психике. Установлено, что во время проблемных фаз овариально-менструального цикла (предменструальная, менструальная и овуляторная) повышается вероятность демонстрации негативных поведенческих реакций (деструктивность и дефицитарность), которые проявляются в обостренном восприятии критики, повышенной конфликтности, нервозности, раздражительности, вербальной агрессии [16].

Отличны и социальные роли, а также подход к коммуникации. Женщины, как правило, ориентированы на коммуникацию и уход за другими людьми, в то время как мужчины ассоциируются с такими качествами, как сила, решительность, уверенность в себе, поэтому ощущают себя комфортно в роли защитника. Во время коммуникации женщины выбирают стратегию эмпатии и внимательного слушателя. Они более эмоциональны и экспрессивны в общении. Мужчины предпочитают прямой и лаконичный стиль общения.

С целью более углубленного изучения выявленной проблемой ситуации авторами проведен опрос курсантов и моряков (250 мужчин и 2 женщины), в ходе которого установлено разное отношение к присутствию женщины на борту судна. Установлено, что 23 из 25 капитанов дальнего плавания отказываются принимать девушек-практиканток, мотивируя это тем, что не желают решать возможные гендерные проблемы, которые могут возникнуть во время рейса, поскольку многие члены экипажа выступают категорически против (в настоящее время в большинстве экипажей на должности повара работают именно мужчины).

Опрос респондентов-курсантов мужского пола также не выявил желания работать рядом с женщи-

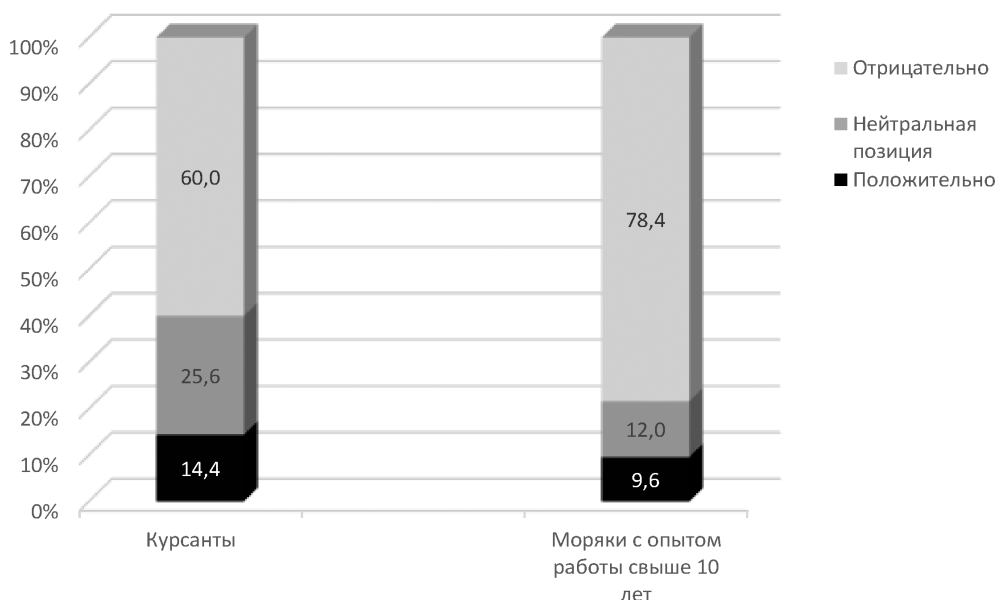


Рис. 1. Результаты опроса моряков-мужчин об их отношении к включению женщин в состав экипажа торгового судна.

ной. Из 125 опрошенных только 14,4% относятся к ситуации включения женщины в состав экипажа положительно, 25,6% заняли нейтральную позицию. Остальные курсанты отреагировали крайне отрицательно, поскольку считают работу на судне «не женским делом».

Большинство моряков, имеющих опыт работы в море более 10 лет ($n=125$), также высказали мнение о том, что данная профессия считается мужской, а женщина должна реализовывать роль жены и матери, находясь на берегу (78,4%). И только 9,6% отнеслись к женщинам на борту положительно, высказав мнение, что смешанный экипаж улучшит психологический климат в коллективе. Остальная доля моряков придерживается нейтралитета (рис. 1).

Опрос респондентов и обзор литературы по данному вопросу [17, 18] также позволили выделить ряд факторов, приводящих к ухудшению психологического состояния моряков, работающих на судах торгового флота:

- гормональные изменения;
- нахождение в замкнутом пространстве в обществе ограниченного круга людей вдали от семьи и близких на протяжении длительного времени;
- сложная и ответственная работа с высокой физической нагрузкой и концентрацией внимания в условиях непредсказуемой морской среды;

— дефицит времени на отдых и расслабление.

Таким образом, можно сделать заключение о необходимости разработки рекомендаций, нацеленных на сохранение здоровья членов судовой команды в условиях реализации стратегии устранения гендерного неравенства.

Заключение

Опираясь на полученные в ходе проведенного исследования данные, авторы настоящей статьи считают, что для сохранения психологического здоровья моряков, находящихся на борту судна в течение длительного периода,

необходимо изменить подход, согласно которому сегодня происходит формирование экипажей.

Отбор кандидатов следует проводить не только с точки зрения профессионализма. При условии включения в состав команды представительниц прекрасного пола видится объективная необходимость в детальном изучении психологических качеств каждого члена команды. В этом случае важно выявление у потенциальных членов экипажа отношения к присутствию женщины на борту, что предполагает проведение соответствующих бесед, а также тренингов, нацеленных на изменение личностного восприятия ситуации. Это актуализирует значимость работы психолога, в должностные обязанности которого должно входить следующее.

Во-первых, оценка психического состояния моряков при наборе нового персонала и при прохож-

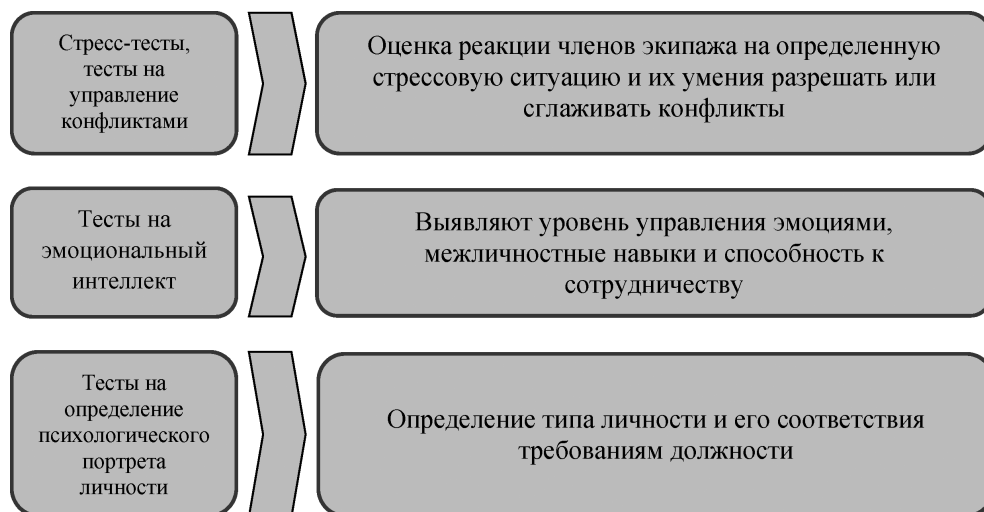


Рис. 2. Классификация тестов, используемых при найме моряков, в зависимости от занимаемой должности.

Здоровье и общество

дении медицинской комиссии: психологи могут использовать различные типы тестов при найме сотрудников на работу в зависимости от того, какие навыки и способности требуются для конкретной должности (рис. 2). Процедура тестирования поможет работодателям выбрать подходящих кандидатов при формировании экипажа и уменьшить риск ошибочного найма.

Во-вторых, консультирование и поддержка членов команды в случае конфликтов или стрессовых ситуаций. Каждый моряк, находясь на борту судна, должен быть осведомлен о номерах телефонов горячей линии и при обращении иметь возможность получить квалифицированную помощь. При этом важно обеспечить доступность психологической поддержки в любое время суток, так как во время рейса могут возникнуть ситуации, требующие немедленного вмешательства.

В-третьих, проведение психологических тренингов и семинаров по повышению эмоциональной стабильности в коллективе. Такие курсы должны проводиться как перед рейсом — с целью подготовки к возможным стрессовым ситуациям на борту судна, так и во время рейса, чтобы справиться с возникшими эмоциональными трудностями. Психологи могут использовать дискуссионные методы, с помощью которых проводится разбор и анализ различных сложных ситуаций из практики, и деловые игры с целью преодоления скованности и напряженности членов экипажа посредством моделирования ситуации, характерной для морской среды, и принятия решений в этих условиях.

Также в задачи психолога должна входить разработка программ по предотвращению стресса и управлению стрессом на борту судна. Такие программы должны быть индивидуально адаптированы под конкретные условия плавания и потребности экипажа и включать следующие элементы:

- **Оценка рисков.** При нахождении члена экипажа на борту судна необходимо проанализировать стрессоры, влияющие на него, а именно — отношения с коллегами, условия работы и др.
- **Создание поддерживающей среды.** Поскольку на борту судна отсутствует специалист по психологической поддержке, необходимо уделить особое внимание обустройству общественных зон для релаксации вне рабочих часов.
- **Организация досуга.** Проводить мероприятия по развлечению и отдыху моряков, чтобы отвлечься от повседневных проблем.
- **Мониторинг и оценка.** Эффективное управление стрессом на борту судна может включать проведение тренингов и регулярную оценку его уровня. В случае обнаружения психического расстройства у одного из членов команды капитан должен известить судоходную компанию, включая психолога, и предпринять необходимые меры для обеспечения безопасности экипажа.

Особо стоит подчеркнуть, что судоходным компаниям, которые нацелены на продвижение стратегии роста числа женщин в море, следует предъявлять к штатным психологам дополнительные требования. Психологи должны не только подбирать и проводить соответствующие тесты, беседы, тренинги, но и оказывать психологическую поддержку морякам во время рейса. Одной из ключевых задач в данном случае, по мнению авторов, является более углубленное изучение индивидуально-психологических и психических свойств личности потенциальных членов команды, что позволит своевременно выявить предпосылки возможного проявления негативного отношения к присутствию женщины на борту. Обладая такой информацией, психолог может подобрать наиболее подходящие в сложившейся ситуации тренинги, ориентированные на сплочение экипажа и создание благоприятного морально-го климата, а также дать соответствующие рекомендации капитану, опираясь на которые, он будет выстраивать и корректировать линию поведения, свою и членов команды, что создаст условия для укрепления психологического здоровья всех членов судовой команды.

Исследование не имело спонсорской поддержки.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теренчук О. Л., Смаришева В. А. Психоэмоциональное состояние моряков в период дальнего плавания. *Прикладная психология и психоанализ*. 2020;(1):2.
2. Лизогубова В. В. Психологический аспект безопасности труда в производственной деятельности на пассажирских судах морского и речного транспорта. *Молодой ученый*. 2022;416(21):150—2.
3. Каретников В. В., Козик С. В., Соколова И. А. Учет индивидуально-психологических особенностей плавательного состава и влияние человеческого фактора на безопасность транспортного процесса. *Вестник Астраханского государственного технического университета. Серия: Морская техника и технология*. 2018;(1):16—23.
4. Григорьева Н. С., Чубарова Т. В. Продвижение здоровья в контексте поведенческой экономики: гендерный аспект. *Народонаселение*. 2020;23(2):112—24.
5. Радина Н. К. Какая гендерная теория нужна российской социальной психологии. *Социальная психология и общество*. 2024;15(3):21—37.
6. Калабихина И. Е. Как мы узнаем, что наступает гендерное равенство? *Женщина в российском обществе*. 2021;(2):3—16.
7. Хоткина З. А. Российским гендерным исследованиям 30 лет: ретроспектива и перспективы. *Женщина в российском обществе*. 2020;(2):26—37.
8. Программа ИМО «Женщины на море». Цель (ЦУР) 5 «Гендерное равенство». Режим доступа: <https://www.imo.org/en/MediaCentre/PressBriefings/Pages/02-womeninmaritimelogo.aspx> (дата обращения 10.12.2024).
9. Конвенция 2006 года о труде в морском судоходстве с поправками. Режим доступа: http://www.sur.ru/upload/legislation/KTMS_file_2_37_6811.pdf (дата обращения 10.12.2024).
10. Конвенция Международной Организации Труда № 111, 1958 года «О дискриминации в области труда и занятий». Режим доступа: https://lpol.lesnoi.by/wp-content/uploads/2020/06/Konventsiaya_MOT_111.pdf (дата обращения 12.12.2024).
11. Тимченко Т. Н., Боран-Кешишьян А. Л. Несвоевременная репатриация членов экипажа судна как угроза нарушения состояния психического здоровья. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2022;30(6):1306—12.
12. Ботнарюк М. В., Тимченко Т. Н. Меры сохранения психического здоровья моряков при работе на автономных надводных

- судах. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2024;32(S1):548–54.
13. Тимченко Т. Н. Меры предупреждения летальных исходов у женщин моряков. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2025;33(1):59–64.
 14. Ботнарчук М. В. Исследование проблемных аспектов сохранения здоровья женщин-моряков в торговом судоходстве. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2025;33(1):53–8.
 15. Безуглова А. А., Васильева О. С., Правдина Л. Р. Особенности социально-психологической адаптации у лиц с разными стратегиями совладающего поведения. *Российский психологический журнал*. 2017;14(4):180–204.
 16. Байковский Ю. В., Алёшичева А. В., Самойлов Н. Г., Казаков Д. А. Повышение эффективности психологического здоровья с учетом дифференцированного применения нагрузок в различные фазы овариально-менструального цикла волейболисток. *Теория и практика физической культуры*. 2019;(10):22–4.
 17. Булгакова С. В., Романчук Н. П. Участие гормонов в процессах когнитивного и социально-эмоционального старения. *Бюллетень науки и практики*. 2020;6(8):97–129.
 18. Розанов В. А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты). *Социальная и клиническая психиатрия*. 2013;23(1):79–86.
 5. Radina N. K. What gender theory does Russian social psychology need. *Social Psychology and Society*. 2024;15(3):21–37 (in Russian).
 6. Kalabikhina I. E. How do we know whether gender equality has arrived? *Woman in Russian Society*. 2021;(2):3–16 (in Russian).
 7. Khotkina Z. A. 30 years of Russian gender studies: retrospective and perspectives. *Woman in Russian Society*. 2020;(2):26–37 (in Russian).
 8. IMO's Women in Maritime Program. Goal (SDG) 5 "Gender equality". Available at: <https://www.imo.org/en/MediaCentre/PressBriefings/Pages/02-womeninmaritimelogo.aspx> (accessed 10.12.2024) (in Russian).
 9. The Maritime Labour Convention, 2006, as amended. Available at: http://www.sur.ru/upload/legislation/KTMS_file_2_37_6811.pdf (accessed 10.12.2024) (in Russian).
 10. International Labour Organization Convention No. 111, 1958 "On Discrimination in Employment and Occupation". Available at: https://lpol.lesnoi.by/wp-content/uploads/2020/06/Konventsiya_MOT_111.pdf (accessed 12.12.2024) (in Russian).
 11. Timchenko T. N., Boran-Keshishyan A. L. Untimely repatriation of ship crew members as a threat to psychological health. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2025;30(6):1306–12 (in Russian).
 12. Botnariuk M. V., Timchenko T. N. Measures to preserve the mental health of sailors when working on autonomous surface vessels. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2024;32(S1):548–54 (in Russian).
 13. Timchenko T. N. The measures preventing lethal outcomes in female sailors. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2025;33(1):59–64 (in Russian).
 14. Botnariuk M. V. The study of problematic aspects of maintenance of health of female sailors in merchant shipping. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2025;33(1):53–8 (in Russian).
 15. Bezuglova A. A., Vasil'eva O. S., Pravdina L. R. Socio-Psychological Adaptation in Individuals with Different Coping Strategies. *Russian Psychological Journal*. 2017;14(4):180–204 (in Russian).
 16. Baykovsky Yu. V., Aleshicheva A. V., Samoylov N. G., Kazakov D. A. Volleyball players' mental health improvement trainings customized to ovarian menstrual cycle. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2019;(10):22–4 (in Russian).
 17. Bulgakova S. V., Romanchuk N. P. The participation of hormones in the processes of cognitive and socio-emotional aging. *Bulletin of Science and Practice*. 2020;6(8):97–129 (in Russian).
 18. Rozanov V. A. Stress and mental health (neurobiological aspects). *Social and Clinical Psychiatry*. 2013;23(1):79–86 (in Russian).

Поступила 03.09.2024
Принята в печать 30.10.2024

REFERENCES

1. Terenchuk O. L., Smarysheva V. A. The psycho-emotional state of sailors during a long voyage. *Applied Psychology and Psychoanalysis*. 2020;(1):2 (in Russian).
2. Lizogubova V. V. The psychological aspect of occupational safety in the workplace on passenger ships and river transport. *Young Scientist*. 2022;21(416):150–2 (in Russian).
3. Karetnikov V. V., Kozik S. V., Sokolova I. A. Account of individual-psychological features of seafarers and influence of human factor on safety of transport process. *Vestnik of Astrakhan State Technical University. Series: Marine engineering and Technologies*. 2018;(1):16–23 (in Russian).
4. Grigorieva N. S., Chubarova T. V. Health promotion in the context of behavioral economics: gender aspects. *Population*. 2020;23(2):112–24 (in Russian).