
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ/GENERAL PSYCHOLOGY, PERSONALITY PSYCHOLOGY AND HISTORY OF PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.171.72> EDN: IAWTPB**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССОРЫ МОРСКОЙ СРЕДЫ И РАННИЕ ДЕЗАДАПТИВНЫЕ СХЕМЫ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ АКТИВАЦИИ СХЕМ, СОВЛАДАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ**

Научная статья

Тёмный В.И.^{1,*}¹Славяно-Греко-Латинская Академия, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (temny32[at]gmail.com)

Предложена: 15.05.2026; Принята: 20.08.2026; Опубликовано: 17.09.2026

Аннотация

В статье представлен теоретико-аналитический обзор взаимосвязи профессиональных стрессоров морской среды, ранних дезадаптивных схем личности, стратегий совладания и психологической устойчивости специалистов морского транспорта. Цель работы — разработать теоретическую модель, объясняющую, каким образом специфические условия морского рейса могут актуализировать определённые темы схем и влиять на выбор способов совладания. Материалы и методы: проведён теоретико-аналитический обзор 28 отечественных и зарубежных публикаций, включающих фундаментальные работы по схема-терапии, транзакционной модели стресса и совладающему поведению, а также исследования профессионального стресса, сна, утомления, психологического благополучия и адаптации моряков. Теоретическая новизна состоит в разработке принципа стрессор-схемного соответствия и принципа ограниченной контролируемости стрессора, которые в совокупности образуют авторскую модель активации схем в условиях морского рейса. В результате выделены пять кластеров профессиональных стрессоров; предложена матрица их соответствия вероятно релевантным темам схем, ригидным профилям совладания и рискам снижения психологической устойчивости. Показано, что схемы могут быть связаны не с отдельными копинг-стратегиями как таковыми, а с риском формирования ригидного профиля совладания в условиях длительного и частично неконтролируемого профессионального стресса.

Ключевые слова: ранние дезадаптивные схемы, психологическая устойчивость, копинг-стратегии, профессиональный стресс, моряки, морской транспорт, вахтенный режим, схема-терапия.

OCCUPATIONAL STRESSORS IN THE MARITIME ENVIRONMENT AND EARLY MALADAPTIVE PERSONALITY SCHEMES: A THEORETICAL MODEL OF SCHEME ACTIVATION, COPING AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

Research article

Tyomny V.I.^{1,*}¹Slavic-Greek-Latin Academy, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (temny32[at]gmail.com)

Suggested: 15.05.2026; Accepted: 20.08.2026; Published: 17.09.2026

Abstract

The article presents a theoretical and analytical review of the interrelationship between occupational stressors in the maritime environment, early maladaptive personality schemes, coping strategies and psychological resilience among maritime transport professionals. The aim of the study is to develop a theoretical model explaining how the specific conditions of a sea voyage can trigger certain schema themes and influence the choice of coping strategies. Materials and methods: a theoretical and analytical review was conducted of 28 domestic and international publications, including fundamental works on schema therapy, the transactional model of stress and coping behaviour, as well as studies on occupational stress, sleep, fatigue, psychological well-being and the adaptation of sailors. The theoretical novelty lies in the development of the principle of stressor-schema correspondence and the principle of limited controllability of the stressor, which together form the authors' model of scheme activation during a sea voyage. As a result, five clusters of occupational stressors have been identified; a matrix has been suggested for their correspondence with likely relevant schema themes, rigid coping profiles and risks of reduced psychological resilience. It is demonstrated that schemas may be linked not to individual coping strategies as such, but to the risk of developing a rigid coping profile under conditions of prolonged and partially uncontrollable occupational stress.

Keywords: early maladaptive schemes, psychological resilience, coping strategies, occupational stress, sailors, maritime transport, watchkeeping, schema therapy.

Введение

Профессиональная деятельность специалистов морского транспорта осуществляется в условиях сочетанного воздействия физических, организационных и психосоциальных стрессоров. В отличие от большинства наземных профессий, морской труд предполагает длительное нахождение в ограниченном пространстве, удалённость от семьи и привычной социальной среды, зависимость от вахтенного графика, ограниченные возможности приватности и

восстановления, необходимость постоянного взаимодействия с одним и тем же коллективом, а также высокую ответственность за безопасность судна, груза и членов экипажа [1], [2], [4], [5].

Современные исследования психического благополучия моряков показывают, что к наиболее значимым факторам психологического неблагополучия относятся длительность пребывания в море, высокая рабочая нагрузка, нерегулярные и ночные смены, нарушение сна, усталость, низкая автономия, слабая социальная поддержка, неблагоприятный психологический климат и изоляция от близких [3], [4], [5]. При этом одинаковые по содержанию профессиональные условия могут иметь различный психологический эффект для разных специалистов. Данное обстоятельство указывает на необходимость изучения не только объективных характеристик морской среды, но и личностных механизмов субъективной оценки профессионального стресса.

Одной из концепций, позволяющих анализировать устойчивые индивидуальные различия в восприятии эмоционально значимых ситуаций, является модель ранних дезадаптивных схем Дж. Янга. Модель Дж. Янга формировалась в русле когнитивно-поведенческой традиции, у истоков которой лежат работы А. Бека по когнитивной терапии [6]. Ранние дезадаптивные схемы представляют собой устойчивые когнитивно-аффективные паттерны, включающие представления человека о себе, других людях и характере отношений с окружающим миром [7]. Они формируются в процессе раннего опыта, сохраняют относительную устойчивость и могут актуализироваться в ситуациях, субъективно связанных с их содержанием [7], [8], [9].

В рамках транзакционной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман психологическое значение стрессора определяется не только его объективными характеристиками, но и первичной оценкой угрозы, потери или вызова, а также вторичной оценкой ресурсов и возможностей контроля [10]. Следовательно, в условиях морской профессиональной среды ранние дезадаптивные схемы могут рассматриваться как один из личностных факторов, влияющих на интерпретацию профессиональных стрессоров и выбор стратегий совладания.

Однако существующие публикации по морской психологии преимущественно описывают перечень стрессоров, уровень утомления, качество сна, психологическое неблагополучие и отдельные стратегии совладания моряков [1], [5], [11], [23]. В то же время недостаточно разработана модель, которая позволяла бы связать специфику морской профессиональной среды с конкретными темами схем личности и объяснить, почему одни и те же условия рейса для одних специалистов становятся источником управляемого напряжения, а для других — фактором ригидного и дезадаптивного реагирования.

Теоретическая новизна настоящей работы состоит в разработке двух авторских принципов — принципа стрессор-схемного соответствия и принципа ограниченной контролируемости профессионального стрессора, которые в совокупности образуют модель активации схем, применимую к анализу психологической устойчивости специалистов морского транспорта. В отличие от общего описания связи ранних дезадаптивных схем с психологическим неблагополучием, данная модель позволяет анализировать, каким образом содержание конкретной профессиональной ситуации может соотноситься с актуальными темами схем личности, влиять на субъективную оценку угрозы и контролируемости ситуации, а также повышать вероятность формирования ригидного профиля совладания.

Цель статьи — разработать теоретическую модель взаимосвязи профессиональных стрессоров морской среды, ранних дезадаптивных схем личности, стратегий совладания и психологической устойчивости специалистов морского транспорта.

Методы и принципы исследования

Работа выполнена в формате теоретико-аналитического обзора с целенаправленным библиографическим поиском. Для анализа использовались публикации, представленные в базах PubMed, Google Scholar, eLIBRARY.RU и CyberLeninka, а также материалы профильных научных журналов и издательств.

Для исследований морской профессиональной среды рассматривались публикации 2007–2025 гг. Фундаментальные работы по схеме-терапии, транзакционной модели стресса и совладающему поведению включались без временного ограничения в связи с их теоретическим значением для психологической науки.

Для поиска использовались русскоязычные и англоязычные ключевые слова и их сочетания: «моряки», «специалисты морского транспорта», «профессиональный стресс моряков», «вахтенный режим», «сон», «утомление», «психологическая устойчивость», «копинг»; «seafarers», «maritime personnel», «occupational stress», «fatigue», «sleep», «mental health», «coping», «resilience», «early maladaptive schemas», «schema therapy».

Критериями включения являлись публикации в рецензируемых научных изданиях; исследования, посвящённые психологическому благополучию, стрессу, сну, утомлению, совладающему поведению, профессиональной адаптации или психологической устойчивости моряков; фундаментальные и обзорные работы по ранним дезадаптивным схемам, когнитивной оценке стресса и стратегиям совладания.

Не включались публикации, посвящённые исключительно техническим, правовым, соматическим или организационным аспектам морской деятельности без анализа психологических переменных, а также дублирующие публикации.

В итоговый аналитический корпус включены 28 публикаций. Среди них представлены исследования, посвящённые профессиональному стрессу, психологическому благополучию, сну, утомлению, совладанию и адаптации моряков, а также работы, формирующие теоретическую основу анализа ранних дезадаптивных схем и стратегий совладания. Среди отечественных публикаций использованы одна работа, посвящённая гражданским морякам, и одна работа о военно-морских специалистах. Материалы, полученные на военно-морской выборке, не отождествляются с данными гражданского флота и используются только как дополнительный материал для анализа адаптационных ресурсов в условиях длительной морской деятельности.

Основные результаты

3.1. Профессиональные стрессоры морской среды как система взаимосвязанных воздействий

Анализ литературы показывает, что профессиональный стресс моряков нельзя свести к одному фактору. Морская среда представляет собой систему взаимосвязанных стрессоров, часть которых носит структурный и относительно неизменяемый характер в период рейса. К таким условиям относятся удалённость от семьи, ограниченность пространства, вахтенный график, необходимость проживания и работы в одном коллективе, а также ограниченная возможность выйти из конфликтной или эмоционально напряжённой ситуации [1], [5], [20].

Первый кластер стрессоров включает социальную изоляцию, разлуку с близкими и ограничение привычной системы поддержки. Длительное пребывание в море может уменьшать доступность эмоциональной поддержки семьи и друзей, усиливать переживание одиночества, а также ограничивать возможность привычного восстановления через смену социальных ролей и среды [2], [4], [5], [20].

Второй кластер связан с ограниченной автономией и иерархической организацией деятельности. Морская профессиональная среда предполагает строгое распределение ролей, регламентированность действий и зависимость от решений руководителей. В таких условиях психологическое значение приобретают субъективное чувство контроля, качество взаимодействия в экипаже и восприятие справедливости организационной среды [3], [4], [19], [23].

Третий кластер составляют высокая цена ошибки, ответственность и необходимость поддерживать надёжность профессионального функционирования. Снижение внимания, нарушения коммуникации, утомление или ошибки могут иметь последствия для безопасности экипажа, судна и груза. Данный фактор может усиливать переживание угрозы и потребности в постоянном контроле [1], [11], [13], [14].

Четвёртый кластер включает вахтенный режим, дефицит сна и накопление утомления. Исследования показывают, что фрагментация отдыха может сопровождаться повышенной сонливостью и снижением восстановления [12], [14], [17]. У мостиковых офицеров режим 6/6 ассоциировался с более высокой выраженностью сонливости по сравнению с режимом 4/8 [12]. Утомление выступает не только физиологическим состоянием, но и фактором, снижающим доступность когнитивных и эмоциональных ресурсов для гибкого совладания.

Пятый кластер связан с коммуникационной неопределённостью в условиях многонационального экипажа, языковыми и культурными различиями, а также ограниченными возможностями смены межличностной среды. Низкая сплочённость, недостаток доверия или затруднённое обращение за поддержкой могут усиливать стрессовое реагирование [2], [3], [5], [19].

Таким образом, морская профессиональная среда создаёт не единичный стрессор, а устойчивую конфигурацию условий, часть которых не может быть быстро устранена усилиями отдельного специалиста. Это отличает морскую деятельность от многих наземных профессий и требует учитывать степень контролируемости стрессовой ситуации при анализе стратегий совладания.

3.2. Ранние дезадаптивные схемы как механизм субъективной оценки профессионального стрессора

Согласно модели Дж. Янга, ранние дезадаптивные схемы объединяются в пять доменов: «Разъединённость и отвержение», «Нарушение автономии и достижений», «Нарушение границ», «Ориентация на других» и «Сверхбдительность и подавление» [7]. Каждая схема включает устойчивое ожидание определённого типа угрозы, отношения или результата: эмоциональной недоступности, отвержения, утраты контроля, неуспеха, наказания за ошибку, необходимости подавлять свои потребности или постоянно соответствовать высоким стандартам.

Результаты исследований указывают на относительную устойчивость ранних дезадаптивных схем и их связь с эмоциональным неблагополучием, дисфункциональным стрессовым реагированием и различными формами психопатологии [8], [9]. В исследовании Т. Sağlam показана связь ранних дезадаптивных схем с копинг-стратегиями и функциональными нарушениями у лиц с расстройством адаптации в условиях обязательной военной службы [24]. Данная выборка не идентична специалистам морского транспорта, поэтому результаты не могут прямо переноситься на моряков. Вместе с тем работа подтверждает возможность анализа схем как факторов, связанных с выбором способов совладания в условиях длительного стрессового воздействия.

Для анализа морской профессиональной среды принципиально важен не вопрос о том, «какая схема свойственна морякам», а вопрос о том, какие профессиональные ситуации могут становиться субъективно значимыми для человека с определённой уязвимостью, связанной со схемой. Предлагается обозначить это как принцип стрессор-схемного соответствия.

Принцип стрессор-схемного соответствия состоит в следующем: психологическое воздействие профессионального стрессора может усиливаться в тех случаях, когда содержание ситуации совпадает с центральной темой ранней дезадаптивной схемы. Например, длительная разлука и ограниченная доступность близких могут иметь особую субъективную значимость при выраженных схемах покинутости, эмоциональной депривации или социальной изоляции. Жёсткая иерархия может быть особенно чувствительной для лиц со схемами подчинения, дефективности или поиска одобрения. Высокая цена ошибки может актуализировать схемы неуспешности, уязвимости, жёстких стандартов и наказательности.

Следовательно, ранние дезадаптивные схемы не следует рассматривать как неизбежную причину профессиональной дезадаптации. Они могут рассматриваться как один из факторов индивидуальной уязвимости, который при совпадении с определённым профессиональным контекстом повышает вероятность переживания ситуации как более угрожающей, неконтролируемой или эмоционально значимой.

3.3. Стратегии совладания и принцип ограниченной контролируемости стрессора

В транзакционной модели Р. Лазаруса и С. Фолкмана совладание определяется как изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на управление требованиями ситуации, воспринимаемыми как превышающие ресурсы личности [10]. В модели К. Карвера выделяются различные способы совладающего поведения: активное преодоление, планирование, позитивное переформулирование, принятие, обращение за поддержкой, отрицание, самообвинение, поведенческое дистанцирование и самоотвлечение [25], [26].

Для морской профессиональной среды важно, что не всякий стрессор может быть непосредственно изменён специалистом. В условиях рейса работник не всегда может изменить продолжительность разлуки, состав экипажа, режим вахт, погодные условия или общую организационную структуру. Поэтому активный проблемно-ориентированный копинг не может рассматриваться как универсально оптимальный способ совладания.

Предлагается принцип ограниченной контролируемости профессионального стрессора: функциональность копинг-стратегии определяется не только её формальным содержанием, но и соответствием степени контролируемости конкретной ситуации. В условиях контролируемого стрессора активное действие и планирование могут быть более продуктивными. В условиях структурно неизменяемого стрессора на первый план выходят принятие, эмоциональная саморегуляция, поддержание социальных связей и поиск смысловых опор.

Деадаптивность совладания связана не с использованием отдельной стратегии как таковой, а с её ригидным применением без учёта ситуации. Самоотвлечение может временно снижать эмоциональное напряжение, но при превращении в ведущий способ реагирования способно препятствовать обращению за поддержкой. Сверхконтроль при доминировании схем жёстких стандартов и наказательности может усиливать истощение и самообвинение.

3.4. Авторская теоретическая модель активации схем в условиях морского рейса

На основании проведённого анализа предлагается модель «профессиональный стрессор — активация схемы — профиль совладания — психологическая устойчивость». В модели выделяются четыре последовательных уровня.

Первый уровень — объективный профессиональный контекст: социальная изоляция, ограниченная автономия, высокая ответственность, вахтенный режим, дефицит сна, ограниченное личное пространство, коммуникативная неопределённость.

Второй уровень — субъективная когнитивная оценка ситуации: специалист оценивает степень угрозы, контролируемости, доступности поддержки и собственных ресурсов. Именно здесь профессиональный стрессор может вступать в смысловое соответствие с ранней деадаптивной схемой.

Третий уровень — актуализация темы схемы и формирование профиля совладания. При выраженной уязвимости, связанной со схемой, вероятность ригидного реагирования может возрастать: тема эмоциональной депривации может сочетаться с уходом в себя и снижением обращения за поддержкой; тема подчинения — с подавлением несогласия; тема жёстких стандартов — со сверхконтролем и самообвинением.

Четвёртый уровень — психологическая устойчивость как способность сохранять функциональность, гибкость поведения, эмоциональную регуляцию и возможность восстановления в условиях длительного профессионального напряжения. Устойчивость проявляется в способности выбирать адекватные способы совладания, обращаться за поддержкой и не закреплять ригидные формы реагирования.

Наиболее приоритетными для снижения профессиональной надёжности специалистов морского транспорта представляются домены «Разъединённость и отвержение» (темы покинутости, эмоциональной депривации и социальной изоляции) и «Сверхбдительность и подавление» (темы жёстких стандартов и наказательности), поскольку они наиболее тесно связаны со структурными характеристиками морской среды — длительной социальной изоляцией и высокой ценой ошибки. Вопрос о профессиональной специфичности данного механизма остаётся открытым: правомерно предположить, что сочетание длительной изоляции и высокой ответственности за безопасность создаёт более специфичную конфигурацию рисков по сравнению, например, с вахтовой занятостью на суше, однако подтверждение этого предположения требует сравнительных эмпирических исследований.

Структура предложенной теоретической модели представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 - Теоретическая модель взаимосвязи ранних деадаптивных схем, копинг-стратегий и психологической устойчивости специалистов морского транспорта

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.171.72.1>

Результаты теоретического синтеза представлены в таблице 1.

Как следует из таблицы 1, один и тот же профессиональный стрессор может иметь различное психологическое значение в зависимости от содержания актуальной темы схемы и доступности гибких способов совладания.

Таблица 1 - Теоретическая матрица взаимосвязи профессиональных стрессоров морской среды, тем схем, профилей совладания и психологической устойчивости

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.171.72.2>

Кластер профессиональных стрессоров	Вероятно релевантные темы схем	Возможный ригидный профиль совладания	Риск снижения психологической устойчивости
Социальная изоляция, длительная разлука, ограничение привычной социальной поддержки	Покинутость, эмоциональная депривация, социальная изоляция / отчуждённость	Уход в себя, самоотвлечение, снижение обращения за поддержкой, эмоциональное дистанцирование	Усиление одиночества, накопление эмоционального напряжения, снижение доступности ресурсов поддержки
Ограниченная автономия, жёсткая иерархия, невозможность самостоятельно изменить условия деятельности	Подчинение, поиск одобрения, дефективность / стыд, недоверие / ожидание жестокого обращения	Подавление несогласия, избегание конструктивного конфликта, пассивное согласие, эмоциональное сдерживание	Накопление внутреннего напряжения, снижение субъективного чувства контроля, ограничение обращения за помощью
Высокая цена ошибки, ответственность за безопасность, необходимость постоянной профессиональной надёжности	Неуспешность, уязвимость к болезни и опасности, жёсткие стандарты / придирчивость, наказательность	Сверхконтроль, избыточное планирование, самообвинение, подавление эмоциональных реакций	Истощение, тревожное ожидание ошибки, снижение гибкости принятия решений
Вахтенный режим, фрагментация сна, накопление утомления и дефицит восстановления	Уязвимость к болезни и опасности, негативизм / пессимизм, эмоциональное подавление, жёсткие стандарты	Поведенческое дистанцирование, раздражительное реагирование, снижение планирования, отказ от поиска поддержки	Ухудшение когнитивной гибкости, эмоциональная неустойчивость, ограничение ресурсов саморегуляции
Замкнутый и многонациональный экипаж, языковые и культурные различия, ограниченная сменяемость межличностной среды	Недоверие / ожидание жестокого обращения, социальная изоляция, дефективность, подчинение	Избегание контакта, снижение обращения за поддержкой, эмоциональная отстранённость, конфронтационное реагирование	Межличностное отчуждение, снижение командной сплочённости, восприятие профессиональной среды как небезопасной

Примечание: представленная матрица носит теоретический характер и не является диагностической классификацией специалистов морского транспорта; все связи обозначены как вероятные и требуют последующей эмпирической проверки; составлено автором на основе теоретических положений схема-терапии, транзакционной модели стресса и анализа исследований профессионального стресса моряков [1], [2], [3], [4], [5], [7], [10], [23], [25], [28]

Обсуждение

Основной результат проведённого теоретического анализа состоит в том, что психологические последствия профессионального стресса у моряков целесообразно рассматривать не как прямое следствие объективной нагрузки, а как результат взаимодействия трёх уровней: специфики профессионального стрессора, личностной уязвимости, связанной со схемой, и доступности гибкого совладания.

Существующие исследования морской профессиональной среды показывают, что психологическое благополучие моряков связано не только с нагрузкой как таковой, но и с качеством сна, уровнем автономии, характером межличностных отношений, поддержкой руководства и длительностью нахождения в море [3], [5], [14], [19], [20]. Однако в большинстве работ данные факторы рассматриваются как относительно независимые предикторы неблагоприятия. Предлагаемая модель добавляет личностно-психологический уровень анализа: один и тот же

стрессор может иметь различное субъективное значение в зависимости от того, какая тема схемы актуализируется у конкретного специалиста.

Отличительной особенностью модели является отказ от прямой логики «определённая схема приводит к определённой копинг-стратегии». Выбор способа совладания зависит не только от схемной структуры личности, но и от степени контролируемости конкретной профессиональной ситуации. Это создаёт риск ригидного реагирования: человек продолжает пытаться контролировать неподконтрольное, усиливая внутреннее напряжение, либо полностью дистанцируется от ситуации, утрачивая доступ к потенциальным ресурсам поддержки. Важным положением модели является различие адаптивного и ригидного профиля совладания. Адаптивность определяется не названием стратегии, а её соответствием ситуации и способностью личности гибко переключаться между доступными способами реагирования.

Отечественные исследования моряков и военно-морских специалистов подчёркивают значимость индивидуально-психологических характеристик, адаптационных ресурсов, эмоционального комфорта, внутреннего контроля и способности к преодолению напряжения в условиях длительной деятельности на море [27], [28]. При этом результаты, полученные на военно-морской выборке, не могут непосредственно переноситься на специалистов гражданского флота и используются в настоящей работе только как дополнительный материал для обсуждения роли психологической устойчивости и адаптационных возможностей.

Практическое значение модели состоит в возможности использовать её как основание для более дифференцированной психологической диагностики специалистов морского транспорта: учитывать характер стрессоров, субъективное восприятие контролируемости, качество сна и восстановления, доступность поддержки, а также выраженность тем схем, связанных с изоляцией, неуспехом, подчинением или сверхтребовательностью к себе.

Ограничением работы является её теоретический характер. Матрица стрессор-схема-совладание построена на основе интеграции существующих исследований и нуждается в эмпирической проверке на выборке специалистов морского транспорта. В частности, необходимы исследования, позволяющие установить, какие домены схем наиболее тесно связаны с воспринимаемым стрессом, качеством сна, психологической устойчивостью и отдельными копинг-стратегиями у моряков различных специальностей и типов судов. Эмпирическая проверка модели предполагается с использованием Опросника ранних дезадаптивных схем Янга (YSQ-S3), опросника диспозиционного совладания COPE (Carver), шкалы воспринимаемого стресса (PSS-10) и индекса качества сна (PSQI) на выборке действующих специалистов морского транспорта различных должностных позиций и типов судов.

Заключение

Проведённый теоретико-аналитический обзор позволяет сформулировать следующие выводы.

Во-первых, профессиональный стресс специалистов морского транспорта представляет собой систему взаимосвязанных стрессоров, включающую социальную изоляцию, ограниченную автономию, высокую ответственность, вахтенный режим, дефицит сна, утомление и коммуникативную неопределённость.

Во-вторых, ранние дезадаптивные схемы могут рассматриваться как личностные механизмы, влияющие на субъективную оценку профессионального стрессора. Предложен принцип стрессор-схемного соответствия, согласно которому психологическое значение ситуации может усиливаться при совпадении содержания стрессора с центральной темой ранней дезадаптивной схемы личности.

В-третьих, выбор стратегий совладания в условиях морского рейса зависит не только от личностных особенностей, но и от степени контролируемости стрессора. Предложен принцип ограниченной контролируемости профессионального стрессора, согласно которому функциональность копинга определяется соответствием стратегии реальным возможностям изменения ситуации.

В-четвёртых, психологическая устойчивость специалистов морского транспорта может быть понята как способность сохранять гибкость совладающего поведения, использовать доступные ресурсы поддержки и восстановления, а также не закреплять ригидные способы реагирования в условиях длительного профессионального напряжения.

Предложенная модель создаёт основу для эмпирической проверки взаимосвязей между ранними дезадаптивными схемами, стратегиями совладания, воспринимаемым стрессом, качеством сна и психологической устойчивостью специалистов морского транспорта.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Oldenburg M. Occupational risks and challenges of seafaring / M. Oldenburg, X. Baur, C. Schlaich // Journal of Occupational Health. — 2010. — Vol. 52, № 5. — P. 249–256. — DOI: 10.1539/joh.K10004.
2. Carotenuto A. Psychological stress in seafarers: A review / A. Carotenuto, I. Molino, A.M. Fasanaro [et al.] // International Maritime Health. — 2012. — Vol. 63, № 4. — P. 188–194.



3. Brooks S.K. Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: A systematic review / S.K. Brooks, N. Greenberg // *BMC Psychology*. — 2022. — Vol. 10, № 1. — Art. 139. — DOI: 10.1186/s40359-022-00850-4.
4. Jonglertmontree W. Mental health problems and their related factors among seafarers: A scoping review / W. Jonglertmontree, O. Kaewboonchoo, I. Morioka [et al.] // *BMC Public Health*. — 2022. — Vol. 22, № 1. — Art. 282. — DOI: 10.1186/s12889-022-12713-z.
5. Nittari G. Factors affecting mental health of seafarers on board merchant ships: A systematic review / G. Nittari, F. Gibelli, P. Bailo [et al.] // *Reviews on Environmental Health*. — 2024. — Vol. 39, № 1. — P. 151–160. — DOI: 10.1515/reveh-2021-0070.
6. Beck A.T. *Cognitive Therapy of Depression* / A.T. Beck, A.J. Rush, B.F. Shaw [et al.]. — New York: Guilford Press, 1979. — 425 p.
7. Young J.E. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide* / J.E. Young, J.S. Klosko, M.E. Weishaar. — New York: Guilford Press, 2003. — 436 p.
8. Renner F. Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment / F. Renner, J. Lobbestael, F. Peeters [et al.] // *Journal of Affective Disorders*. — 2012. — Vol. 136, № 3. — P. 581–590. — DOI: 10.1016/j.jad.2011.10.027.
9. Bär A. Early maladaptive schemas and schema modes in clinical disorders: A systematic review / A. Bär, H.E. Bär, M.M. Rijkeboer [et al.] // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. — 2023. — Vol. 96, № 3. — P. 716–747. — DOI: 10.1111/papt.12465.
10. Lazarus R.S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R.S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.
11. Jepsen J.R. Seafarer fatigue: A review of risk factors, consequences for seafarers' health and safety and options for mitigation / J.R. Jepsen, Z. Zhao, W.M.A. van Leeuwen // *International Maritime Health*. — 2015. — Vol. 66, № 2. — P. 106–117. — DOI: 10.5603/IMH.2015.0024.
12. Härmä M. Effects of 6/6 and 4/8 watch systems on sleepiness among bridge officers / M. Härmä, M. Partinen, R. Repo [et al.] // *Chronobiology International*. — 2008. — Vol. 25, № 2-3. — P. 413–423. — DOI: 10.1080/07420520802106769.
13. Lützhöft M. Fatigue at sea in Swedish shipping: A field study / M. Lützhöft, A. Dahlgren, A. Kircher [et al.] // *American Journal of Industrial Medicine*. — 2010. — Vol. 53, № 7. — P. 733–740. — DOI: 10.1002/ajim.20814.
14. Hystad S.W. Sleep and fatigue among seafarers: The role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital / S.W. Hystad, J. Eid // *Safety and Health at Work*. — 2016. — Vol. 7, № 4. — P. 363–371. — DOI: 10.1016/j.shaw.2016.05.006.
15. Wadsworth E.J.K. Fatigue and health in a seafaring population / E.J.K. Wadsworth, P.H. Allen, R.L. McNamara [et al.] // *Occupational Medicine*. — 2008. — Vol. 58, № 3. — P. 198–204. — DOI: 10.1093/occmed/kqn008.
16. Dohrmann S.B. Determinants of seafarers' fatigue: A systematic review and quality assessment / S.B. Dohrmann, A. Leppin // *International Archives of Occupational and Environmental Health*. — 2017. — Vol. 90, № 1. — P. 13–37. — DOI: 10.1007/s00420-016-1174-y.
17. Szafran-Dobrowolska J. The psychosocial burden and stress coping strategies among seafarers / J. Szafran-Dobrowolska, M. Grubman-Nowak, M. Renke [et al.] // *International Maritime Health*. — 2023. — Vol. 74, № 2. — P. 122–128. — DOI: 10.5603/IMH.2023.0018.
18. Galić M. "I Constantly Feel Worn Out": Mixed-methodology approach to seafarers' sleep on board / M. Galić, L. Sić, A. Slišković // *Inquiry*. — 2023. — Vol. 60. — Art. 469580231159746. — DOI: 10.1177/00469580231159746.
19. McVeigh J. Identifying predictors of stress and job satisfaction in a sample of merchant seafarers using structural equation modeling / J. McVeigh, M. MacLachlan, F. Vallières [et al.] // *Frontiers in Psychology*. — 2019. — Vol. 10. — Art. 70. — DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00070.
20. Plopa M. Stress dynamics in long-term isolation at sea: A demographic variables model / M. Plopa, R. Makarowski, W. Plopa // *International Maritime Health*. — 2020. — Vol. 71, № 2. — P. 140–146. — DOI: 10.5603/IMH.2020.0024.
21. Sanden S. Mental readiness for maritime international operation: Procedures developed by Norwegian navy / S. Sanden, B.H. Johnsen, J. Eid [et al.] // *International Maritime Health*. — 2014. — Vol. 65, № 2. — P. 93–97. — DOI: 10.5603/IMH.2014.0020.
22. McVeigh J. Effects of an on-board psychosocial programme on stress, resilience, and job satisfaction amongst a sample of merchant seafarers / J. McVeigh, M. MacLachlan, H. Cox [et al.] // *International Maritime Health*. — 2021. — Vol. 72, № 4. — P. 268–282. — DOI: 10.5603/IMH.2021.0051.
23. Ali S.N.M. A study of psychometric instruments and constructs of work-related stress among seafarers: A qualitative approach / S.N.M. Ali, L.-I. Cioca, R.S. Kayati [et al.] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. — 2023. — Vol. 20, № 4. — Art. 2866. — DOI: 10.3390/ijerph20042866.
24. Sağlam T. Early maladaptive schemas, coping strategies, and functional impairments in individuals with adjustment disorder during compulsory military service: A comparison with healthy controls / T. Sağlam // *Frontiers in Psychiatry*. — 2025. — Vol. 16. — Art. 1619638. — DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1619638.
25. Carver C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1989. — Vol. 56, № 2. — P. 267–283. — DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
26. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE / C.S. Carver // *International Journal of Behavioral Medicine*. — 1997. — Vol. 4, № 1. — P. 92–100. — DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.
27. Семькин С.Е. Особенности индивидуально-психологических характеристик моряков до и после рейса / С.Е. Семькин // *Российский психологический журнал*. — 2007. — Т. 4, № 4. — С. 93–95. — DOI: 10.21702/rpj.2007.4.12.



28. Сошкин П.А. Стрессоустойчивость и адаптивные возможности у военно-морских специалистов с признаками профессионального выгорания / П.А. Сошкин // Морская медицина. — 2021. — Т. 7, № 3. — С. 62–70. — DOI: 10.22328/2413-5747-2021-7-3-62-70.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Oldenburg M. Occupational risks and challenges of seafaring / M. Oldenburg, X. Baur, C. Schlaich // Journal of Occupational Health. — 2010. — Vol. 52, № 5. — P. 249–256. — DOI: 10.1539/joh.K10004.
2. Carotenuto A. Psychological stress in seafarers: A review / A. Carotenuto, I. Molino, A.M. Fasanaro [et al.] // International Maritime Health. — 2012. — Vol. 63, № 4. — P. 188–194.
3. Brooks S.K. Mental health and psychological wellbeing of maritime personnel: A systematic review / S.K. Brooks, N. Greenberg // BMC Psychology. — 2022. — Vol. 10, № 1. — Art. 139. — DOI: 10.1186/s40359-022-00850-4.
4. Jonglertmontree W. Mental health problems and their related factors among seafarers: A scoping review / W. Jonglertmontree, O. Kaewboonchoo, I. Morioka [et al.] // BMC Public Health. — 2022. — Vol. 22, № 1. — Art. 282. — DOI: 10.1186/s12889-022-12713-z.
5. Nittari G. Factors affecting mental health of seafarers on board merchant ships: A systematic review / G. Nittari, F. Gibelli, P. Bailo [et al.] // Reviews on Environmental Health. — 2024. — Vol. 39, № 1. — P. 151–160. — DOI: 10.1515/reveh-2021-0070.
6. Beck A.T. Cognitive Therapy of Depression / A.T. Beck, A.J. Rush, B.F. Shaw [et al.]. — New York: Guilford Press, 1979. — 425 p.
7. Young J.E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide / J.E. Young, J.S. Klosko, M.E. Weishaar. — New York: Guilford Press, 2003. — 436 p.
8. Renner F. Early maladaptive schemas in depressed patients: Stability and relation with depressive symptoms over the course of treatment / F. Renner, J. Lobbestael, F. Peeters [et al.] // Journal of Affective Disorders. — 2012. — Vol. 136, № 3. — P. 581–590. — DOI: 10.1016/j.jad.2011.10.027.
9. Bär A. Early maladaptive schemas and schema modes in clinical disorders: A systematic review / A. Bär, H.E. Bär, M.M. Rijkeboer [et al.] // Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. — 2023. — Vol. 96, № 3. — P. 716–747. — DOI: 10.1111/papt.12465.
10. Lazarus R.S. Stress, Appraisal, and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. — New York: Springer Publishing Company, 1984. — 456 p.
11. Jepsen J.R. Seafarer fatigue: A review of risk factors, consequences for seafarers' health and safety and options for mitigation / J.R. Jepsen, Z. Zhao, W.M.A. van Leeuwen // International Maritime Health. — 2015. — Vol. 66, № 2. — P. 106–117. — DOI: 10.5603/IMH.2015.0024.
12. Härmä M. Effects of 6/6 and 4/8 watch systems on sleepiness among bridge officers / M. Härmä, M. Partinen, R. Repo [et al.] // Chronobiology International. — 2008. — Vol. 25, № 2-3. — P. 413–423. — DOI: 10.1080/07420520802106769.
13. Lützhöft M. Fatigue at sea in Swedish shipping: A field study / M. Lützhöft, A. Dahlgren, A. Kircher [et al.] // American Journal of Industrial Medicine. — 2010. — Vol. 53, № 7. — P. 733–740. — DOI: 10.1002/ajim.20814.
14. Hystad S.W. Sleep and fatigue among seafarers: The role of environmental stressors, duration at sea and psychological capital / S.W. Hystad, J. Eid // Safety and Health at Work. — 2016. — Vol. 7, № 4. — P. 363–371. — DOI: 10.1016/j.shaw.2016.05.006.
15. Wadsworth E.J.K. Fatigue and health in a seafaring population / E.J.K. Wadsworth, P.H. Allen, R.L. McNamara [et al.] // Occupational Medicine. — 2008. — Vol. 58, № 3. — P. 198–204. — DOI: 10.1093/occmed/kqn008.
16. Dohrmann S.B. Determinants of seafarers' fatigue: A systematic review and quality assessment / S.B. Dohrmann, A. Leppin // International Archives of Occupational and Environmental Health. — 2017. — Vol. 90, № 1. — P. 13–37. — DOI: 10.1007/s00420-016-1174-y.
17. Szafran-Dobrowolska J. The psychosocial burden and stress coping strategies among seafarers / J. Szafran-Dobrowolska, M. Grubman-Nowak, M. Renke [et al.] // International Maritime Health. — 2023. — Vol. 74, № 2. — P. 122–128. — DOI: 10.5603/IMH.2023.0018.
18. Galić M. "I Constantly Feel Worn Out": Mixed-methodology approach to seafarers' sleep on board / M. Galić, L. Sić, A. Slišković // Inquiry. — 2023. — Vol. 60. — Art. 469580231159746. — DOI: 10.1177/00469580231159746.
19. McVeigh J. Identifying predictors of stress and job satisfaction in a sample of merchant seafarers using structural equation modeling / J. McVeigh, M. MacLachlan, F. Vallières [et al.] // Frontiers in Psychology. — 2019. — Vol. 10. — Art. 70. — DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00070.
20. Plopa M. Stress dynamics in long-term isolation at sea: A demographic variables model / M. Plopa, R. Makarowski, W. Plopa // International Maritime Health. — 2020. — Vol. 71, № 2. — P. 140–146. — DOI: 10.5603/IMH.2020.0024.
21. Sanden S. Mental readiness for maritime international operation: Procedures developed by Norwegian navy / S. Sanden, B.H. Johnsen, J. Eid [et al.] // International Maritime Health. — 2014. — Vol. 65, № 2. — P. 93–97. — DOI: 10.5603/IMH.2014.0020.
22. McVeigh J. Effects of an on-board psychosocial programme on stress, resilience, and job satisfaction amongst a sample of merchant seafarers / J. McVeigh, M. MacLachlan, H. Cox [et al.] // International Maritime Health. — 2021. — Vol. 72, № 4. — P. 268–282. — DOI: 10.5603/IMH.2021.0051.
23. Ali S.N.M. A study of psychometric instruments and constructs of work-related stress among seafarers: A qualitative approach / S.N.M. Ali, L.-I. Cioca, R.S. Kayati [et al.] // International Journal of Environmental Research and Public Health. — 2023. — Vol. 20, № 4. — Art. 2866. — DOI: 10.3390/ijerph20042866.



24. Sağlam T. Early maladaptive schemas, coping strategies, and functional impairments in individuals with adjustment disorder during compulsory military service: A comparison with healthy controls / T. Sağlam // *Frontiers in Psychiatry*. — 2025. — Vol. 16. — Art. 1619638. — DOI: 10.3389/fpsyt.2025.1619638.
25. Carver C.S. Assessing coping strategies: A theoretically based approach / C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1989. — Vol. 56, № 2. — P. 267–283. — DOI: 10.1037/0022-3514.56.2.267.
26. Carver C.S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE / C.S. Carver // *International Journal of Behavioral Medicine*. — 1997. — Vol. 4, № 1. — P. 92–100. — DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6.
27. Semykin S.E. Osobennosti individual'no-psihologicheskikh harakteristik morjakov do i posle rejsa [Features of individual psychological characteristics of sailors before and after a voyage] / S.E. Semykin // *Rossijskij psihologicheskij zhurnal* [Russian Psychological Journal]. — 2007. — Vol. 4, № 4. — P. 93–95. — DOI: 10.21702/rpj.2007.4.12. [in Russian]
28. Soshkin P.A. Stressoustojchivost' i adaptivnye vozmozhnosti u voenno-morskih specialistov s priznakami professional'nogo vygoraniya [Stress resistance and adaptive capabilities of naval specialists with signs of professional burnout] / P.A. Soshkin // *Morskaja medicina* [Marine Medicine]. — 2021. — Vol. 7, № 3. — P. 62–70. — DOI: 10.22328/2413-5747-2021-7-3-62-70. [in Russian]