

# Новий Рубіж Безпеки на Морі: Людський Фактор під Новим Контролем

Море завжди було небезпечним. Ми навчилися долати фізичні ризики. Тепер міжнародне морське право офіційно визнає новий вимір безпеки: психологічну атмосферу в екіпажі. Ваші професійні обов'язки розширилися. Це – ваш інструктаж щодо нових правил.



# Це Закон, а не Рекомендація: Нова Нормативна База

В основі цих змін лежать ключові міжнародні документи, які кожен моряк зобов'язаний знати та виконувати.

## ПОПРАВКИ 2024



Резолюція MSC.560(108) (поправки 2024 року):  
Фундамент для офіційного включення теми  
запобігання насильству до міжнародних  
стандартів.



Кодекс ПДНВ (STCW Code):  
Тема запобігання насильству та домаганням  
тепер є обов'язковою частиною кодексу.

# Ваша Нова Професійна Навичка — на Рівні з Рятувальним Жилетом

Згідно з **Таблицею А-VI/1-4 Кодексу ПДНВ**, знання методів реагування на домагання та насильство більше не є «м'якою навичкою». Це така ж обов'язкова професійна компетенція, як і вміння користуватися рятувальними засобами.



Фізична Безпека



Психологічна Безпека

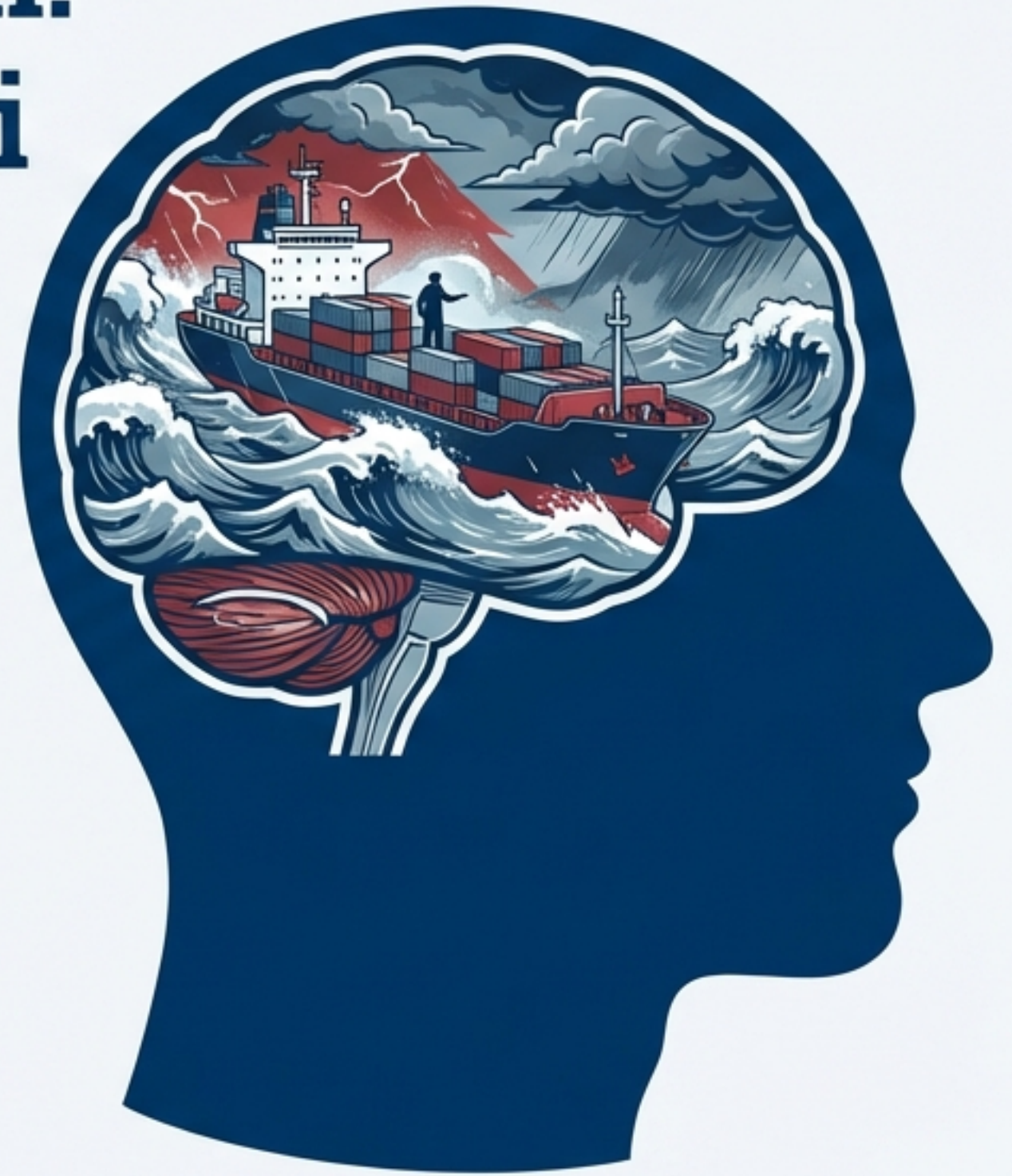
# Від Токсичної Атмосфери до Катастрофи: Чому Це Важливо

Статистика невблаганна: значна частина аварій стається через «людський фактор». Першопричиною часто є некомпетентність, а токсична атмосфера, яка руйнує комунікацію, заважає вчасно повідомляти про проблеми та призводить до фатальних помилок.



# Від Правил до Психології: Що Відбувається в Голові Моряка

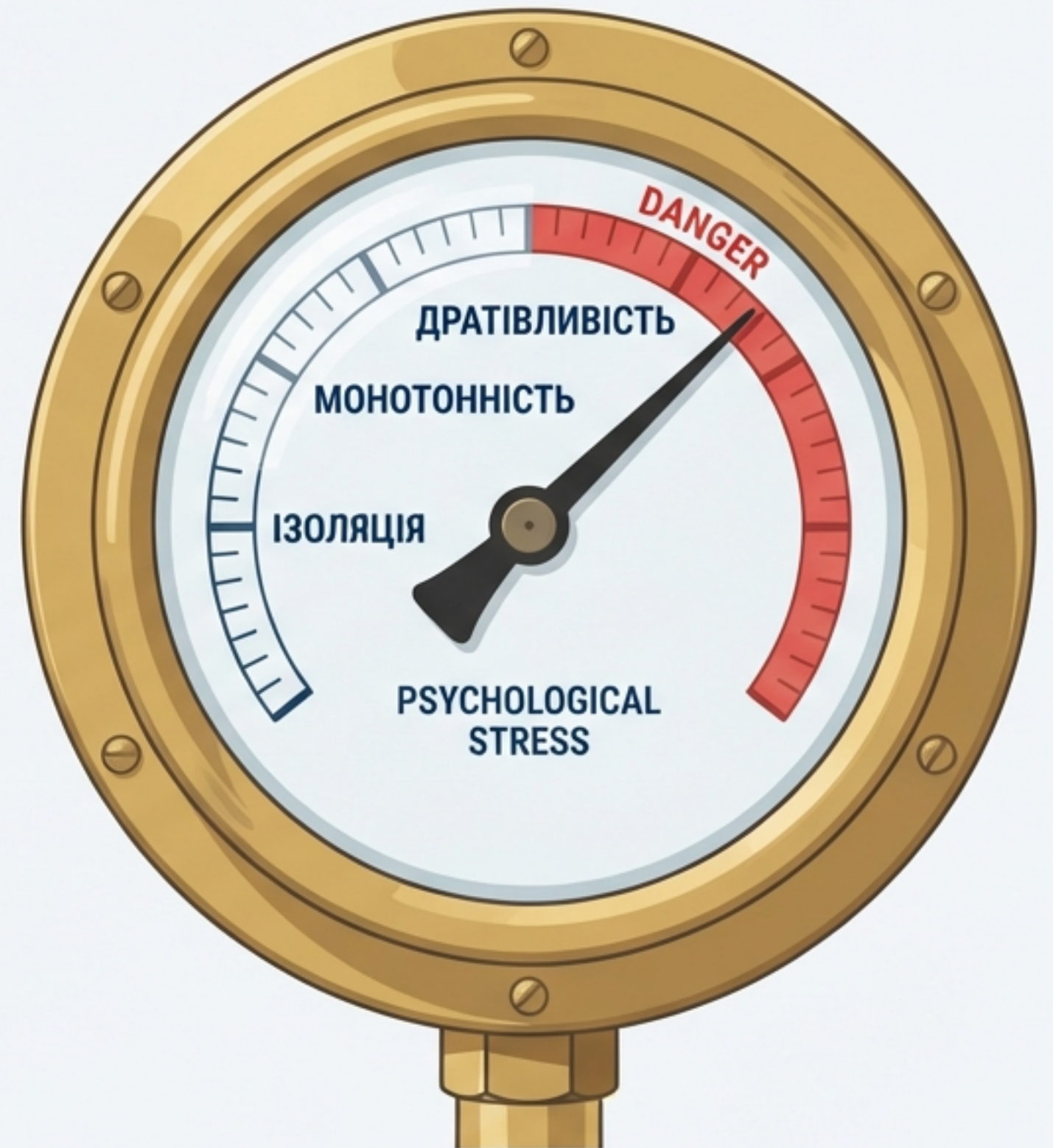
Щоб зрозуміти, чому ці правила необхідні, ми маємо зазирнути всередину «операційної системи» судна – екіпажу. Судно – це не просто робоче місце. Це замкнений простір, який створює унікальний психологічний тиск.



# Феномен «Замкненого Простору»: Коли Дрібниці Стають Загрозою

Постійне перебування в обмеженому середовищі створює невидимий тиск:

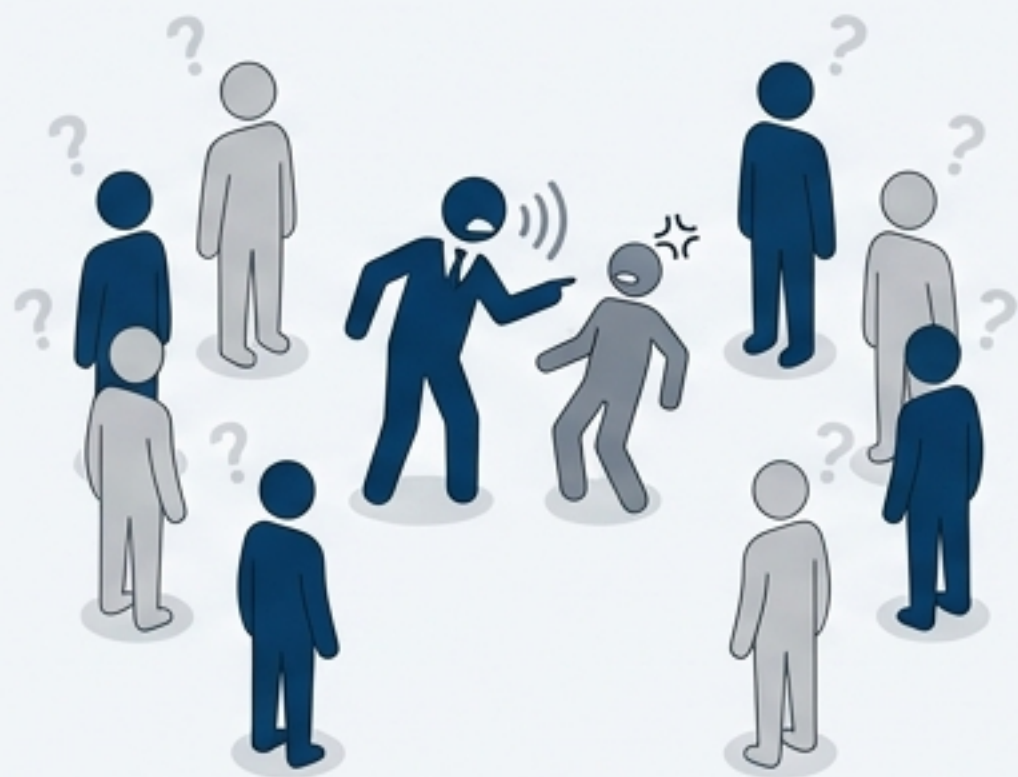
- **Сенсорна депривація:** Монотонність викликає апатію або агресію.
- **Підвищена дратівливість:** Будь-яка дрібниця в поведінці колеги (звук, звичка) починає сприйматися як особиста загроза чи образа.
- **Соціальна ізоляція:** Відсутність особистого простору та приватного життя.



# Психологічні Пастки на Борту: Чому Свідки Мовчать, а Влада Псує

## Дифузія відповідальності

Свідки насильства не втручаються, бо кожен думає: «Це має вирішити капітан» або «Хтось інший допоможе». Ця пастка дозволяє агресору діяти безкарно.



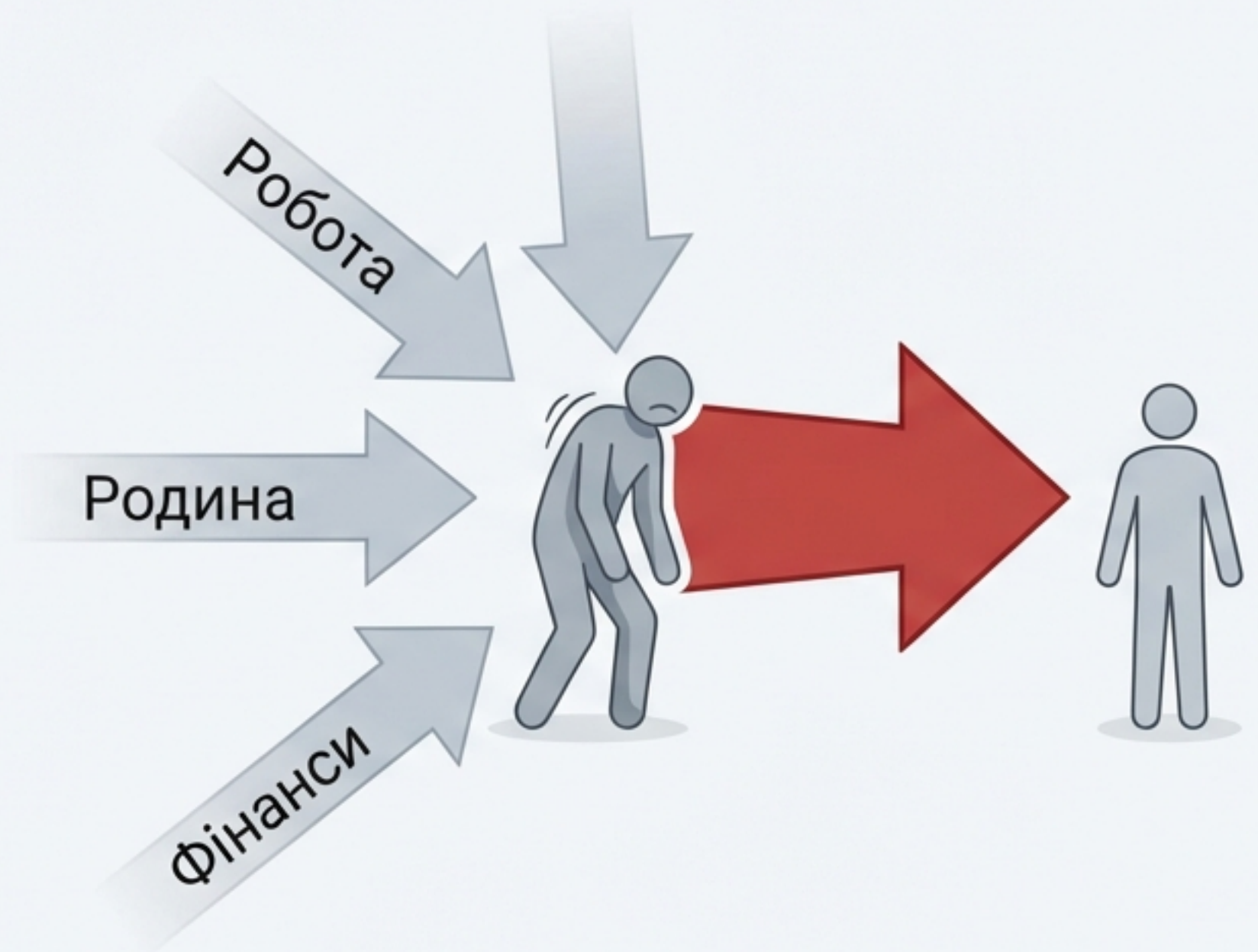
## Психологія влади (Стенфордський ефект)

Суворі ієрархії можуть спонукати людей на вищих посадах несвідомо пригнічувати підлеглих для самоствердження.



# Стрес Шукає Вихід: Механізм «Цапа- Відбувайла»

Моряк, який відчуває стрес від важкої роботи, страх за родину чи фінансові проблеми, може несвідомо «зливати» свій гнів на слабшого чи молодшого члена екіпажу. Агресія в цьому випадку – це не ознака сили, а ознака слабкості та нездатності впоратися зі стресом.



# Невидима Загроза: Що Ховається під Поверхнею?

Відкрите фізичне насильство — це лише верхівка айсберга. Найбільша небезпека для екіпажу криється у «прихованих» формах агресії, які повільно руйнують довіру та психологічну безпеку.



# «Тобі Здалося» та «Це Просто Жарт»: Розпізнаємо Газлайтинг та Мікроагресію

## Газлайтинг

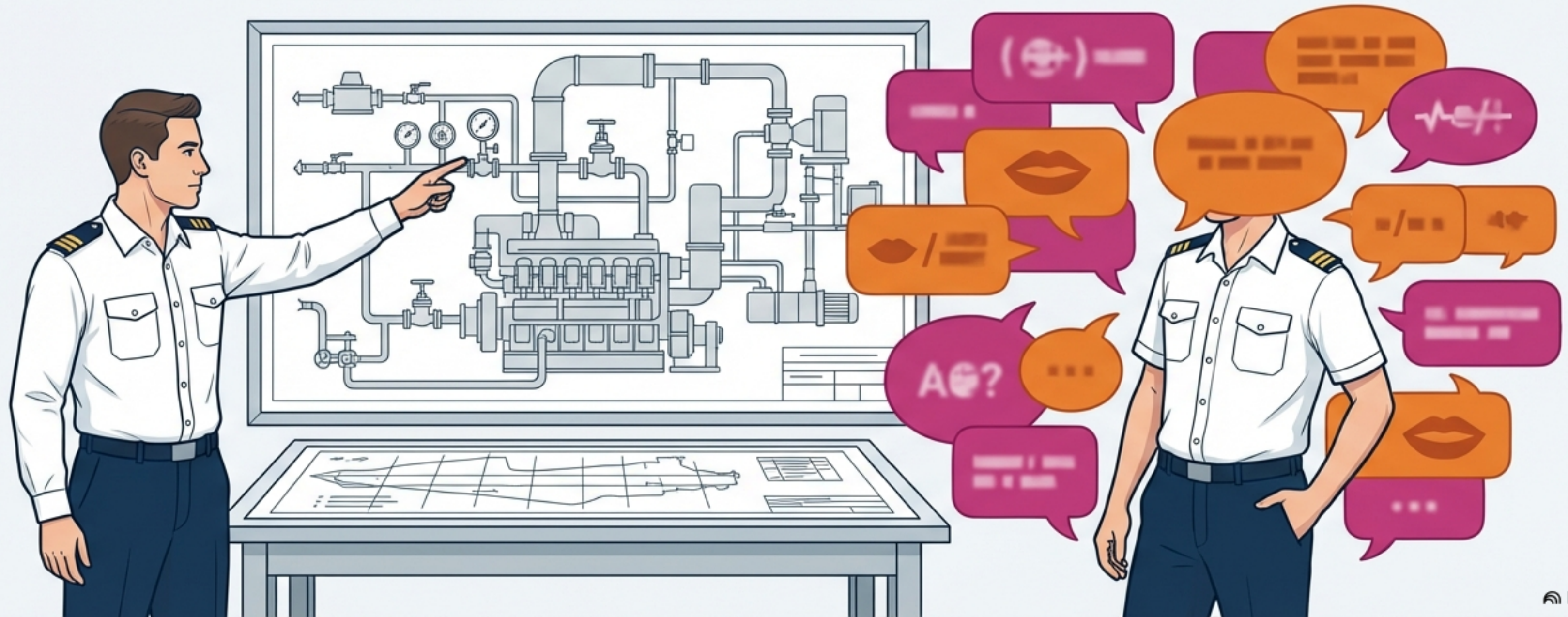
Психологічна маніпуляція, що змушує жертву сумніватися у власній адекватності. Фрази-маркери: «Ти занадто чутливий», «Тобі здалося», «Це був просто жарт».

## Мікроагресія

Невеликі, але постійні принизливі коментарі (щодо віку, досвіду, національності). Ефект: «смерть від тисячі порізів» — накопичуються і призводять до нервового зриву.

# Колега, а не Об'єкт: Руйнівний Вплив Сексуальної Об'єктивації

Сприйняття колеги не як професіонала, а як об'єкта для коментарів чи жартів — це форма психологічного насильства. Це руйнує робочу етику, підриває авторитет та створює небезпечне середовище, де професійні якості ігноруються.



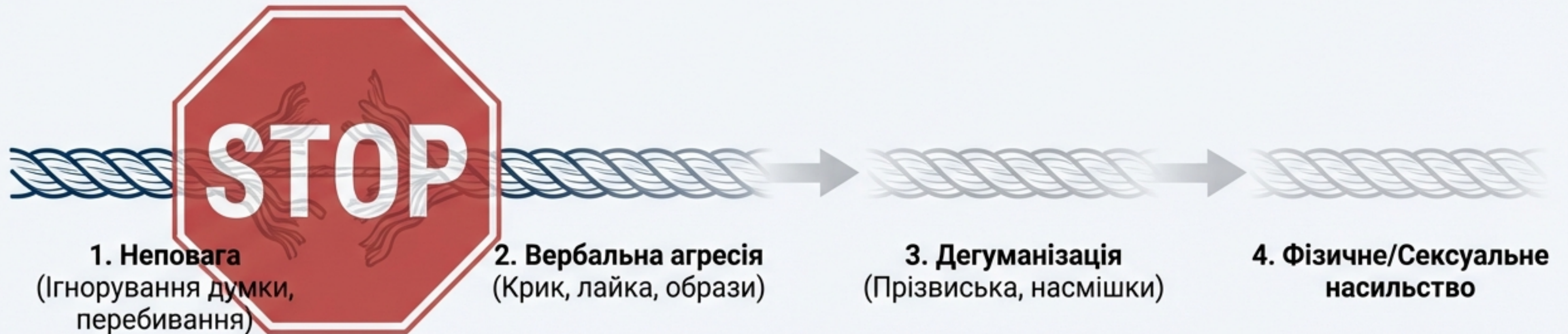
# Континуум Шкоди: Як Неповага Перереростає в Напад

Насильство ніколи не починається з удару. Воно проходить чіткі, передбачвані етапи. Розуміння цього процесу – ключ до його зупинки.



# Зупинити на Першому Етапі: Ваша Роль у Запобіганні Катастрофі

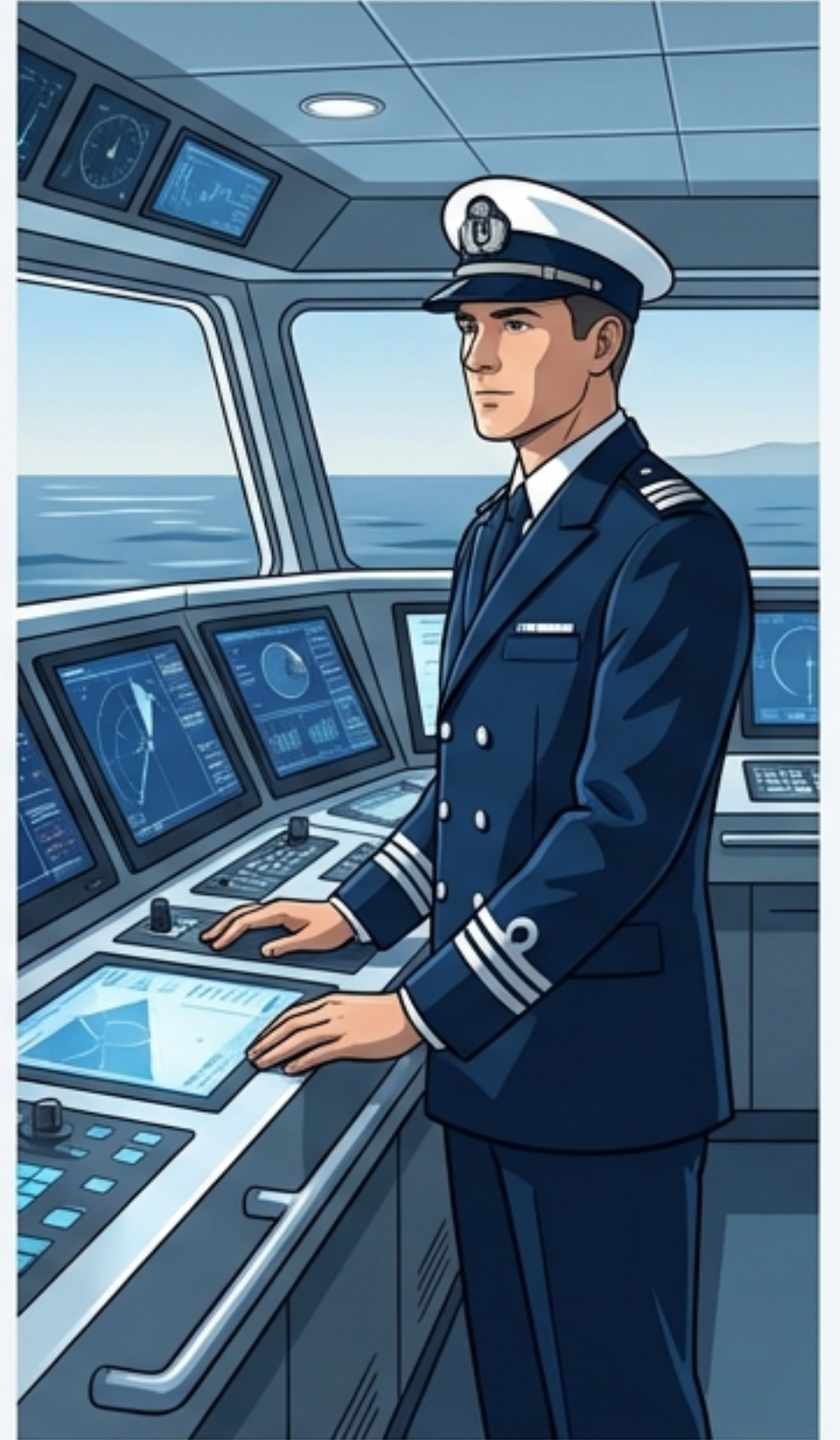
Найефективніший спосіб гарантувати безпеку всього судна – це втрутитися на першому етапі. Не терпіти неповагу. Не ігнорувати ігнорування. Вчасна реакція на перші прояви токсичності – це не «стукацтво», а виконання професійного обов'язку.





## Сила в Контролі, а не в Агресії

У професійному середовищі справжня сила — це здатність зберігати спокій під тиском, керувати власним стресом і будувати ефективну команду. Агресія, навпаки, є ознакою втрати контролю та нездатності впоратися із ситуацією. Ситуацією. Сильний лідер створює безпеку, а не страх.



# Ваша Вахта: Безпека Екіпажу та Судна

Ці знання – такий самий інструмент вахтового, як радар чи карта. Ваша пильність щодо психологічного стану екіпажу напряду впливає на безпеку всіх на борту.

## Питання для роздумів:

- Чи помічали ви, як рівень агресії зростає до кінця довгого контракту? Як ви особисто з цим справлялися?
- Чому, на вашу думку, свідки булінгу на борту найчастіше мовчать?

