МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ „ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“ СВЕТИ НИКОЛЕ - БИТОЛА

РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Факутелт за психологија

Клиничка психологија

Студент : Оливера Друтер

Број на индекс : М223005

Ментор: Проф. д-р Слаѓана Ангелковска

БЛАГОДАРАМ

Сакам да ја искористам оваа прилика да им се заблагодарам на сите професори за помошта и соработката, а особено на мојата менторка Слагана Ангелкоска за сесрдната помош, сугестии и поддршка. Сакам да изразам посебна благодарност до Мартин Ѓорѓиев што ме следеше низ сите протоколи и ги направи пријатни и ефикасни на негов шармантен и професионален начин.

Им благодарам на моите колеги што беа важен дел од ова патување и искуство.

Исто така, би сакал да му се заблагодарам на мојот сопруг за неговата поддршка во текот на сите години на студирање и на сите негови колеги кои ми овозможија конечно да ја слушнам нивната страна од приказната преку анкетата. Им благодарам на моите деца за разбирањето и поддршката што ми ја дадоа за време на моите студии и подготовката за завршниот труд. Сакам да и се заблагодарам на мојата долгогодишна пријателка Анамарија Цикарела што сите години на нашето интензивно пријателство, обоени со нејзината верба во мене, ми даваа чувство дека сè е можно кога сакаш.

СОДРЖИНА

Наслов на магистерскиот труд: Влијанието на анксиозноста врз социјалната и емоционалната осаменост кај морнарите

Автор: Оливера Дратер

Поморската професија е специфично занимање кое отсекогаш предизвикувало љубопитност, мистицизам и восхит кај луѓето кои не биле во контакт со оваа гранка на занимање. Надворешните очекувања и ставови кон морнарите вршат дополнителен притисок врз морнарите кои веќе се оптоварени со тежок товар. Покрај неколкумесечната изолација од светот, пријателите, семејството и партнерот, морнарите секогаш се изложени на природни фактори кои се непредвидливи, исцрпувачки и опасни по живот. Поради тоа што се отсечени од остатокот од светот и оставени сами на себе, тие често доживуваат анксиозни состојби апсорбирани од страв.

За жал, поради неможноста за континуирана психолошка помош, морнарите повторно се препуштени сами на себе, што ги прави да се чувствуваат уште поосамено.

Социјалната поддршка што понекогаш ја имаат на бродот, а понекогаш не, бидејќи самиот екипаж често се менува и во рамките на еден договор и со секое наредно качување/договор, не е создадена од нивниот личен избор на соработници. Со тоа, на секој морепловец му останува да ги искористи своите социјални вештини и личниот капацитет за да си обезбеди себеси и своите колеги онолку взаемна доверба колку што е неопходно за сегашното опкружување на бродот да функционира како здрав колектив во кој има поддршка. Секој осамен морепловец кој не се чувствува дел од колективот мора да бара во себе она што му стои на патот на исцелување. Кај ваквите морнари сличен проблем е видлив во партнерските односи, пријателствата, семејството,...

Целта на ова истражување е до кој степен раното поврзување во детството со примарните старатели влијаело на способноста на морнарот да се поврзе со членовите на семејството, екипажот и пријателите. Како раната приврзаност и начин на живот, како и професијата на морнарите се поврзани со чувството на социјална и емоционална осаменост.

Овој труд нуди некои насоки на психотерапија со акцент на психотерапијата ориентирана кон телото и алатките што ги користи за надминување на проблемот со анксиозноста и емоционалната осаменост кај морнарите. Во истражувањето учествувале 52 морнари.

Клучни зборови: морнар, анксиозност, социјална осаменост, стрес, психотерапија ориентирана кон телото.

ABSTRACT

Title of the master's thesis: The influence of anxiety on social and emotional loneliness of the seafarers.

Author: Olivera Drutter

Seafarer's profession is a specific profession which has always been an object of curiosity, mysticism and admiration for people who have not been in contact with this branch of professions. External expectations and attitudes towards seafarers have made an additional pressure on them, already bearing a heavy burden. Except months-long isolation from the world, friends, family and partner, seafarers are always exposed to natural factors which tend to be unpredictable, exhausting and life-threatening. Being cut off from the world and on their own, often with absorbed fear, they experience anxiety states.

Unfortunately, since there is no possibility for continual psychological help, seafarers are on their own again, which makes them feel lonely even more.

There are times on the ship when they do and times when they do not have social support, since the crew is changing during the time of one contract and with every next boarding / contract. However, this social support has not incurred by their own choice of associates. Thus it is for every seafarer to use his social skills and personal capacity in order to ensure mutual trust for him and his colleagues, which is needed to make a current ship environment functioning as a healthy and supportive team. Every lonely seafarer who does not feel as if he belongs to the team needs to seek in himself what it is that stands on his way towards healing. With such seafarers the similar issues can be observable also in partnerships, friendships, family relationships...

The goal of this research is to explore how early attachment to a primary guardian has influenced the ability of seafarers to get attached to the freinds, family and crew members. The goal is also to explore in what way early attachment and life style, as well as seafarers' profession, are connected to the feeling of social and emotional loneliness.

This study offers some psychotherapeutic approaches with an emphasis on body oriented psychotherapy and tools that it uses in order to overcome the seafarers' anxiety problems and emotional loneliness. 52 seafarers took part in this research.

Key words: seafarer, anxiety, social loneliness, stress, body oriented psychotherapy.

1. Вовед

1.1. Што е морнарство?

1.1.1.Историја на морнарството

1.1.2. Парна турбина

1.1.3. Хрватска морнарица

1.1.4. Организирање на работата на бродот

1.1.5. Работни услови на морнарите

1.2. Друштвена изолација на морнарите

1.2.1. Кои се психосоматските и социофизичките болести и како настануваат

1.2.2. Најчести тегоби на морнарите - несоница, сексуална апстиненција, носталгија....

1.2.3. Хронични болести

1.2.4. Најчести хронични болести со кои се среќаваат морнарите

1.3. Друштвена изолација на морнарите

1.3.1. Осамнеост, социјална исклученост и чувство на неприпаѓање

1.3.2. Осаменост и носталгија кај морнарите

1.3.3. Што е емоционална и социјална осаменост

1.3.4. Социјален живот на морнарите

1.3.5. Стил на животот кај морнарите

1.3.6. Најчеста компензација кај морнарите како одговор на недостатокот на социјален и емоционален контакт

1.3.7. Ставови и стереотипи на општеството спрема морнарите

1.3.8. Ставови и стереотипи помеѓу морнарите

1.4. Влијание на анксиозноста на емоционалната воздржаност

1.4.1. Што е емоционална воздржаност

1.4.2. Стил на животот

1.4.3. Однос со партнерката

1.4.4. Однос со децата

1.4.5. Слободно време кај морнарите и грижа за нивното здравје

1.5. Влијание на раното врзување на анксиозноста во возрасната доба на морнарите

1.5.1. Изложеност на стресот како активатор на анксиозноста кај морнарите(за стресот)

1.5.2. Симптоми на стресот-анксиозноста

1.5.3. Добри и лоши начини за справување со стресот

1.5.4. Влијание на стресот врз здравјето

1.5.5. Влијание на стресот врз приватниот живот

1.5.6. Општо за анксиозноста

1.5.7. Стилови на врзување кои влијаат на анксиозноста

1.5.8. Анксиозноста на морнарите во пловидбата, припремите за заминување, одење дома, припрема за доаѓање дома/заминување од бродот

1.6. Лечење на анксиозноста на морнарите низ различни психотерапевтски правци со акцент на телесно ориентираната терапија

1.6.1. Психотерапевтски правци во лечењето на анксиозноста на морнарите

1.6.2. Телесно ориентирана терапија во лечење на анксиозноста кај морнарите

2. Методологија на работата
3. Резултати на методологијата на работа
4. Дискусија
5. Заклучок
6. Литература

1.1. Што е морепловство?

Поморски е збир на активности, вештини и општествени односи на море или поврзани со морето. Поимот морепловство во широка смисла вклучува и луѓе и средства за работа кои служат за поморски активности, додека во потесна смисла, морепловството значи поморски вештини, особено управување и маневрирање со брод, ракување со бродска опрема и товар.

1.1.1. Поморска историја

Бидејќи човекот отсекогаш бил љубопитен и тежнеел да го подобри квалитетот на животот, се појавила и потребата за едрење. Првиот сад што човекот го создал бил од стебло на дрво, а тој добил потиснување со столб што го направил, а потоа го заменил со весла.

Во почетокот се управуваше/управуваше со некакво весла, а првото вистинско кормило е направено дури во 13 век. Помина многу време додека го направија првото едро кое се користело до доцниот антички век, а спротивниот/спротивниот ветер почнал да се користи дури на крајот на средниот век.

Феникијците биле одлични морнари од античко време, а се евидентирани како први што пловеле низ Африка, стигнале до Балтикот, развиле силни колонии во Медитеранот и развиле трговија во Индија. Грците го зедоа своето знаење од Феничаните и го усовршија. Вреди да се забележи нивниот придонес во развојот на големите комерцијални бродови, т.н Корбити. Дотогаш Египќаните развиле и рибарски бродови, трговски бродови, воени бродови, а поради развојот на трговијата ископале и канал помеѓу Нил и Црвеното Море.

Првиот светилник кој бил изграден за безбедност на пловните објекти бил изграден пред Александрија во 300 година п.н.е., кој бил уништен од земјотрес, а остатоците биле пронајдени дури во 20 век.

Византиската морнарица е одговорна за зачувување на поморските вештини по падот на западната

на Римската империја.

Норманите поминувале низ Гибралтарската порта сè до Италија со нивните долги бродови и веслачи.

Крстоносните војни дале најголем придонес преку изградбата на бродови и морепловството. По изградбата на картографијата и откривањето на Новиот свет, бродарството се развило брзо, како и трговијата.Главните трговски патишта меѓу Европа и Новиот свет, и секако Кејп на добрата надеж, и денес се важна трговска поморска рута.

Со примената на парната машина и отворањето на Суецкиот канал во 1869 година започна нов значаен историски период за поморството, а денес е еден од најатрактивните и најпрометните канали во светот.

1.1.2 Парни турбини

Дизел моторите почнаа да се користат во превозот во Првата светска војна и по Втората светска војна. Светската војна го виде подемот и целосно ги замени парните мотори и нè воведе во ерата на парните турбини, кои и денес се најзастапени во светот.

Денес, парните турбини продолжуваат да играат улога во многу видови бродови, вклучувајќи патнички, воени и трговски бродови. Воведувањето на парните турбини значително ги промени референците на бродовите, овозможувајќи им да пловат побрзо и поефикасно. Овие достигнувања во технологијата беа клучни за развојот на современите системи за поморски транспорт.

Со забрзаниот развој на технологијата и техниката, се градеа сè поголеми и посовремени бродови, специјализирани за превоз на големи количини на одредени видови товар, за превоз на голем број патници и за извршување на други навигациски задачи. Се развива и крајбрежна (оф-шор) дејност, заради истражување и експлоатација на морското дно (пловечки платформи, објекти за поставување цевководи и кабли на морското дно).

Во Европската Унија, стратешкиот развој на поморството е определен со документот The New European Maritime Policy, кој ги обединува поморските сектори (поморски, пристаништа, агенти, шпедитери, добавувачи на бродови, класификација, научни и образовни институции, бродоградилишта, рибарство, наутички туризам). Транспортната политика на ЕУ има тенденција да го пренасочува патниот транспорт кон поевтини и поеколошки форми на транспорт, како што се поморскиот транспорт и транспортот на внатрешните водни патишта.

1.1.3. Хрватската морнарица

Хрватскиот брод е длабоко вкоренет во богатата историја на поморската традиција на Дубровник, која во 16 век заземаше значајно трето место меѓу светските поморски сили. Статутот на Република Дубровник од 1277 година ја посветува целата седма книга од нејзините 67 поглавја на поморските работи, поставувајќи ги поморските правни норми. Поморската индустрија отсекогаш имала истакнато место во хрватската историја и економија, мотивирана од исклучителната географска положба на земјата - крајбрежјето на копното и островите на Република Хрватска се протега на 6.278 км, со исклучително вовлечен брег и 1.246 острови.

Во 2005 година, хрватското бродоградба се најде на шестото место во светот со 1.575 бродови регистрирани во хрватскиот регистар, додека десет години подоцна, во 2015 година, се најде на десеттото место на глобално ниво и на второто место во Европа. Националните бродски компании од Хрватска превезоа повеќе од 10 милиони патници и над 3 милиони возила во 2005 година, нагласувајќи ја важноста на превозот за развојот на туризмот и меѓусебно поврзаните.

Хрватска се издвојува по високата фреквенција на поморски професии, речиси еднаква на Филипините според истражувањата (Маринова, Маглиќ и Букша од 2015 година). Република Хрватска е поморско ориентирана земја, со над 22.000 морепловци во националниот и меѓународен поморски превоз (Министерство за превоз, транспорт и инфраструктура; 2014 година, според Слишковиќ и Пенезиќ, 2015 година).

Морепловството претставува ризична гранка на занимање, каде што несреќите се почести и стапките на смртност се повисоки во споредба со занимањата на копно, како што е прикажано со студии (Hansena 1996 и Меѓународната поморска комисија 2000 година).

Најголемото поморско пристаниште во Хрватска се наоѓа во Риека.

1.1.4. Организација на работата на одборот

Морепловец е секое лице кое се занимава со поморско занимање и работи на брод или други специфични бродови. Морепловците извршуваат различни специфични работи/задачи во зависност од функцијата што ја имаат. Основната поделба на поморските занимања е капетан, офицери на палубата, менаџер на капо/мотор, офицери за мотори, готвачи, електричари и морнари. .

Работата на морепловецот е поделена на две категории: морнари и инженери. Сите тие се задолжени за пловидба, ракување со товар, одржување на бродот, обезбедување на бродот, луѓето и товарот на бродот и сите други дејствија кои овозможуваат оваа мала заедница да функционира и да ги извршува своите должности дури и при неповолни временски услови.

Капетанот или командантот на бродот е највисоката позиција на бродот и најсложените во однос на одговорноста и обемот на работа. Капетанот командува со сите членови на екипажот, тој е одговорен за

безбедноста на бродот, луѓето на бродот, товарот, редот на бродот и во границите утврдени со закон и други прописи, тој е овластен да ја застапува компанијата. Капетанот на бродот ги вклучува сите задачи на планирање, анализа, водење на тимови, административни задачи, комуникација и соработка помеѓу членовите на екипажот, како и комуникација помеѓу членовите на екипажот и компанијата, како и следење на сите операции на бродот. Карактеристиките на капетанот на бродот се независно одлучување, дури и во кризни ситуации и вонредни околности. Сета оваа огромна одговорност и обврски што ги има капетанот предизвикува огромен стрес на кој често се изложени на бродот. Господарот на бродот е должен да помине континуирано и доживотно образование и обука во согласност со меѓународните правни прописи, пред се во согласност со STCW конвенцијата (Дамиќ. Д. 2009) и барањата на професијата.

Службениците на бродот ги извршуваат своите должности и при неповолни временски услови, под влијание на влажност, невреме, студено време или екстремно високи температури кои достигнуваат неверојатни 60 степени во котларниците, каде што се можни сериозни оштетувања и по физичкото и менталното здравје, но тие исто така се принудени да ги извршуваат своите должности.

Морнарите се членови на екипажот кои под команда на офицер ја извршуваат целата работа на бродот за да може бродот да ги извршува своите функции во навигацијата. Тие ја одржуваат и управуваат со опремата на палубата на бродот, како што се сидра, јажиња, челични јажиња, кранови, пумпи и друга опрема за товарење товар, тие се задолжени за противпожарна опрема, како и за чамци за спасување (HZZ, 2017). Со оглед на тоа дека често се изложени на физичка работа во работата, потребна е умешност, сила и способност за тимска работа, но и ментална сила за подолг престој на бродот во споредба со другите членови на екипажот. Морнарите се многу подобро платени за својата работа во споредба со слична работа на копно, но долгите периоди на отсуство остават последици за семејната динамика и чувството на осаменост.

1.1.5. Услови за работа на морнарите

Потребата на морнарите е квалитет на работните услови, но уште поважно им е рамнотежата меѓу деловните обврски и приватниот живот. Кога зборуваме за односот помеѓу времето поминато на бродот и времето поминато дома, денес е многу подобро во споредба со старите генерации. Пред околу 30 години, морнарите останууваа на море минимум 6 месеци, а често и година или две без пауза. Денес, морнарите имаат претежно 3/3 или 4/4 договори, што значи 4 месеци на брод и 4 месеци дома. Меѓутоа, денес тие имаат нови предизвици, а тоа е постојана модернизација која бара дополнително образование и адаптација. Динамиката на работа е многу побрза и затоа е понапорна и бара добра организација, координација на учесниците, потоа

меѓусебно почитување и разбирање на разликите во културата и полот, бидејќи жените кои не биле присутни во поморскиот свет се повеќе се вклучуваат во поморската работа.

Имено, ова се клучни фактори за ефективно и безбедно управување со бродовите, со оглед на тоа што бродот е работна средина, но и место на живеење. Понатаму, честото менување на екипажот е резултат на развојот на недоверлив социјален систем на бродот (Олденбург, 2014).

„МЛЦ е првиот сеопфатен меѓународен инструмент кој ги регулира правата и условите за работа на морнарите ширум светот, односно инструмент кој ги консолидира постоечките правила и ги модернизира стандардите кои дотогаш беа содржани во бројни стари конвенции (Рукавина Бисерка, 2007)“. Овој правилник има за цел да ги подобри условите за работа и да ги заштити правата на морнарите, на квалитативен и систематски начин регулира или воспоставува стандарди за плати, работно време, сместување и храна, здравствена заштита, (Рукавина Бисерка, 2007) осигурување и други аспекти поврзани со морнарите и условите во кои работат. Но, одредбите никаде не ја спомнуваат грижата за менталното здравје на морнарите, па може да заклучиме дека негрижата за психолошкото здравје на морнарите зборува за тоа како оваа тема се уште е табу во светот на морнарите.

Заморот, т.е. исцрпеноста, ММО го дефинира како „намалување на физичкиот и/или менталниот капацитет како резултат на физички, ментален или емоционален напор што може да го наруши речиси секој физички капацитет, вклучувајќи: сила, брзина, време на реакција, координација, одлучување или рамнотежа“.

Најчестите причини за замор својствен на морнарите, без разлика на вештините, знаењето и обуката, се: недостаток на сон, слаб квалитет на одмор, стрес и прекумерен обем на работа.

1.2 Психосоматски, социофизички и психосоцијални болести кај морнарите

Можеме да кажеме дека повеќето болести се од психосоматско потекло. Нашиот вегетативен нервен систем создава органски промени во телото кога сме во постојана или честа психолошка напнатост, стрес и емоционална возбуда. Кога зборуваме за психосоматски болести, мислиме на болести кои се јавуваат под влијание на емоционални или ментални причини и се однесуваат на физички симптоми.

Ако на тоа се додадат труењето со околината, непредвидливите временски услови, недостатокот на пријатели, носталгијата, оддалеченоста од семејството на која често се изложени морнарите, нивниот клеточен и имунолошки систем се преоптоварени и се создава одлична основа за развој на психосоматски симптоми.

Начинот на живот и околината што не опкружува може да бидат важни двигатели на болести кои можат да влијаат на должината на животот. Така, се смета дека психосоцијалниот стрес е личен одговор добиен преку сложени социјални интеракции. Социјалните или помалку социјалните интеракции можат да бидат или негативни или позитивни и да го намалат или зголемат психолошкиот стрес. Стресот може да влијае на хормоните, што дополнително влијае на имунолошкиот систем. Стресот може значително да ја намали физичката и психолошката толеранција, т.е. имунитетот и со тоа да предизвика нарушувања како анксиозност или емоционална осаменост. Затоа контролата и сузбивањето на стресот е многу важна за подобрување на квалитетот на животот и превенција од болести кај морнарите. Кај морнарите јасно се гледа како осаменоста влијае на многу болести како што се: висок крвен притисок, кардиоваскуларни проблеми, анксиозност, има и најчести психосоматски симптоми како што се; стомачни болки, главоболки, дигестивни проблеми, но и бројни други симптоми кои ги поврзуваме со морскиот живот.

Морепловството се карактеризира со специфични ментални, психосоцијални и физички стресори и не може да се спореди со занимањата на копно (Oldenburg, Baur and Schlaich, 2010; Carotenuto и

et al., 2012, според Слишковиќ и Пенезиќ, 2015).Како што Хафез (1999) опишува во својата книга, како животот на морнарот од моментот кога ќе се качи на бродот почнува да личи на „мал затвор“, поради мала заедница со која постојано е опкружен и во која се одредуваат нормите на однесување.

Без оглед на сиот напредок што е значаен во современиот поморски сектор, како што се безбедносните стандарди, па дури и договорите кои вклучуваат пократко време поминато на бродот и полесна комуникација со семејството и најблиските; морепловството сè уште е исклучително напорна, стресна и ризична професија (Oldenburg et al., 2010; Carotenuto et al., 2012).

Социофизичките болести се болести кои имаат основни физички причини, но во исто време се тесно поврзани со социјалните или социјалните фактори. Со оглед на долгорочното задржување на морнарите на бродот, нивната изолација од копнените области и ограниченият пристап до медицинска нега, грижата за нивната емоционална и психолошка состојба често е тешка.

Меѓу социофизичките болести со кои најчесто се соочуваат морнарите се проблемите со мускулно-скелетниот систем. Овие проблеми често произлегуваат од повторливи движења или повреди кои

произлегуваат од спецификите на работните услови на море. Со оглед на напорните работни услови, одржувањето на оптималното здравје на морнарите, и физичко и ментално, е предизвик кој произлегува од комплексна комбинација на фактори.

Како што не можеме јасно да ги разделиме телото и умот, така и границата помеѓу социофизичките и психосоматските и психосоцијалните болести често се испреплетуваат и влијаат една на друга. Затоа, неопходно е да се пристапи кон овој проблем од различни страни и да се обезбеди помош на морнарите на сите нивоа и во сите услови.

1.2.1. Што се психосоматски, социофизички и психосоцијални болести и како се појавуваат

„Психосоматските болести се болести предизвикани од стрес, со трајно оштетување на телесните системи и органи, додека психосоматските нарушувања ги дефинираат функционалните нарушувања предизвикани од стресот, но без трајно оштетување на телесните системи и органи“ (Psihijatrija.blogspot, 2011). Има зголемување на бројот на нарушувања со кои се среќаваат „долгите морепловци“. Нарушувања кои многу често тивко, но упорно ја нарушуваат психосоматската конструкција на личноста на морепловецот, чиј резултат се рефлектира во стресот што дополнително предизвикува психосоматско страдање и социофизички промени во денонoќниот ритам и режим на животот и работата на морнарот на долги - едрилица.

Денонoќниот ритам се однесува на биолошкиот часовник што сите го имаме и се одвива во рок од 24 часа. Овој ритам е значително оптоварен од морнарите. Денонoќниот ритам го регулира нашиот физички, метаболички процес во телото и процесите на однесување кои се регулирани со нашиот биолошки ритам. Ако се земе предвид дека морнарите на постојано патување брзо минуваат низ различни временски зони, на пример во еден правец на патување кој трае само една недела, тие менуваат 7 временски зони.

„Jet lag“ е пореметување со кое често се среќаваат морнарите, што е резултат на несовпаѓање помеѓу внатрешниот биолошки часовник на организмот (циркадијански ритам) и локалното време на дестинацијата. Денонoќниот ритам има важна функција во регулирањето на сонот, лачењето на хормони како мелатонин, кој е одговорен дури и за когнитивните способности, но неговиот недостаток може значително да го загрози физичкото и психичкото здравје на морнарот.

Последиците и траумите се препознаваат преку гастроинтестинални, кардиоваскуларни, респираторно-пулмонални, епително-ендокрини и други болести. Овие прашања се тесно поврзани со емоции, стрес и вознемиреност кои се постојано присутни, поточно неразделни од оваа професија. Дали емоциите на страв, што е причина за стрес, ќе доведат до вознемиреност, не зависи само од карактеристиките на морнарот, условите на бродот, туку и од многу други фактори, како што се должината на патувањето, составот на екипажот на бродот, условите на патувањето, видот на превозното средство, престојот во пристаништето и д-р.

Што се однесува до незадоволството на хрватските морепловци, тоа е најголемо поради одвоеноста од домот и семејството. Доаѓа до израз најмногу кај морнарите чии слетувања доцнат поради неможност за предавање на работата, па затоа често не се почитуваат договорите, на пр. 3/3 од причина што не можат да најдат замена, слетувањето не е можно поради тековната политички, економски, воени настани итн.

1.2.2. Најчести поплаки на морнарите - несоница, сексуална апстиненција, носталгија,...

Кога зборуваме за морнарите и нивните проблеми, можеме да забележиме дека тие се нејасни по дефиниција и многу често скици. Чувството на страв со кое често се среќаваат често е поврзано со разни настани на бродот. Доколку овие стравови се повторуваат и би имале свој редослед на настани, врска со надворешни конкретни ситуации, тогаш би можеле да зборуваме за фобии.

Меѓутоа, кога станува збор за морнарите кои тргнале на долго патување, многу е тешко да се објасни влијанието на стравот врз однесувањето, бидејќи следењето на ваквите настани бара посебно вклучување на експерти за поморско патување (Ѓуровиќ, 2004).

Меѓу почестите симптоми кај морнарите се издвојуваат следниве:

Несоница, која е предизвикана од специфичните работни часови кои се менуваат за време на престојот на бродот, во зависност од тековните обврски на работа. Додека се во навигација или навигација, имаат смени од 4 часа работа проследени со 4 часа одмор. Меѓутоа, кога се во пристаништа и не е потребна потреба од навигација, нивната работа се пренасочува кон утовар, истовар на товар, администрација, деловни состаноци итн. работното време се губи и сите работат додека не се заврши работата, што понекогаш може да биде 36 работни часа непрекинато. После тоа време за одмор и ресетирање на целиот физички и психолошки систем е речиси невозможно.

Специфичноста на ваквото работно време секако влијае на биоритамот на човек на бродот, што резултира со нарушена шема во концептот на одмор и сон. Сè уште треба да додадеме услови на одборот, како што се бучава, вибрации на одборот и временски услови кои се среќаваат при навигацијата. Сето ова и честите промени во временските зони низ кои поминуваат морнарите брзо го нарушуваат нивниот биоритам и им оневозможуваат да ја задоволат потребата за здрав сон.

Сексуалната апстиненција е нешто на што се согласува секој морнар во моментот на избор на професија. Нивниот проблем со недостигот од сексуални активности започнува веќе со подготовката за качување, бидејќи во голема емотивна возбуда каде доминира тагата, повторно чувството на загуба и осаменост може да ги доведе морнарите до апстиненција и нивните партнери. Овде зборуваме за чести емоционални превирања, од повторно заљубување при средба и будење на хормонот серотонин, па сè до меланхолија и тага поради повторно губење на контактот со партнерот.

Мастурбацијата меѓу морнарите е честа појава и за време на нивниот престој на бродот единствената можност за ослободување од емоционална и сексуална страст. Потребата за интимност и ублажување на нагоните кои можат да предизвикаат иритација, но и проблеми со простатата и да ја зголемат анксиозноста може да се ресетираат и ублажат само со мастурбација. Овде, исто така, треба да се нагласи дека сексуалната апстиненција, особено кај морнарите на долги патувања, може да биде значително под влијание на емоционалната состојба на поединецот, како и на групата на бродот (Ѓуровиќ Д. 2004).

Кога разговарате со морнарите, често можете да ги слушнете како зборуваат за семејството со носталгија и копнеж. Ова чувство им е многу познато на мнозинството морнари и често поради чувството на носталгија им се нарушува психолошката состојба, што потоа ги доведува до чувство на осаменост и отуѓеност. Кај морнарите често може да се забележи одраз на „залутани мисли“ (Ѓуровиќ Д. 2004).

Секој човек, вклучително и морнар, може да има своја перцепција за своето здравје и болест. Нашето искуство за квалитетот на животот често е поврзано со нашето здравје, психолошкото здравје, социјалните односи, материјалната благосостојба, чувството на независност и религиозноста. Ако сме задоволни на овие полиња, нè доживуваат како здрави луѓе, а исто така и морнарите (1).

Меѓутоа, кога зборуваме за перцепцијата на болеста во медицината и психологијата, тоа е нашето здраворазумско верување во однос на болеста и тогаш имаме здрава рамка за тоа како се однесуваме со болеста со разбирање и на што треба да обрнеме внимание (2).

Секое наше набљудување на болеста вклучува неколку димензии и фази. Првиот од нив е идентитетот, кога ќе разбереме од што патиме, вториот е кога ќе ја согледаме причината за таа болест, а третата е нејзиното траење. Важна е и нашата способност да ги согледаме последиците од болеста, без разлика дали се физички или психички. Исто така, воочената можност за контрола на болеста е важна, кога велиме или размислуваме, на пример, „ако се одмориме, ќе ни биде подобро“ е честа изјава на морнарите трансформирана во „кога ќе се вратам дома, сè ќе биде подобро“. (3)

Меѓутоа, што се случува кога човек или, во нашиот случај, морнар, треба да ги негира своите симптоми, па дури и самата болест? При дијагностицирање на хронична болест, три состојби на свест најмногу доаѓаат до израз: негирање, анксиозност и депресија. Кај морепловците често се изразува потреба од негирање и вознемиреност, поради фактот што за повеќето од нив финансиската структура на семејството зависи од нив и од нивното вработување. Анксиозноста обично се појавува веднаш по дијагнозата на хронично заболување.

Анксиозноста се дефинира како состојба на нелагодност и страв од неизвесност или ирационално лошо чувство. Тоа се случува кога се грижиме прекумерно. Со други зборови, тоа не е сила или нешто што постои само по себе. Кога ќе почне негативно да влијае на вашето секојдневие, зборуваме за анксиозно растројство. (4)

Стравот на морнарот кој ја активира анксиозноста се должи на можните ненадејни промени кои би го погодиле не само него туку и целото семејство. Неизвесноста, која се чита како анксиозност, е најголема на почетокот кога се чекаат резултатите од прегледот, како и кога се предвидуваат и се доживуваат самите симптоми на болеста и терапијата. Стравот од болест како што е ракот покренува многу емоции, а вознемиреноста се зголемува од помислата на физички промени поради хемотерапијата, што уште повеќе го отежнува пациентот да се справи со болеста. Анксиозноста се зголемува најмногу поради размислувањето за можните компликации, должината на опоравувањето (што значително влијае на враќањето на работа), влијанието на болеста врз иднината, како и односот со околината.(5)

1.2.3. Хронични заболувања

Хроничната болест е болест која најчесто трае цел живот, но за хронично заболување се смета и секоја здравствена состојба која трае подолго од три месеци. Таквите болести се неизлечиви или многу тешко да се излечат. Тие бараат долготрајна контрола и медицинска нега, а пациентите се учат каков начин на живот мора да водат за да се намали прогресијата на болеста. Целта е да се обезбеди на пациентот соодветна терапија и управување со симптомите на болеста со цел да се подобри квалитетот на животот на пациентот.

Овој вид на болест влијае не само на физичкото и менталното здравје на морнарот, генерално на поединецот, туку и на неговиот социјален живот. Некои ќе продолжат со своите навики и начин на живот со мали корекции кои ќе ја намалат прогресијата на болеста, додека други ќе се повлечат во себе, ќе се изолираат, ќе станат вознемирени, често дури и депресивни, особено ако нивната болест е придружена со физичка болка.

Откако ќе се дијагностицира хронична болест, секој поединец поминува низ три нивоа на прилагодување кои започнуваат со чувство на загуба, жалење, неизвесност, стрес и криза. После тоа, често има анксиозност, лутина, непријателство, понекогаш гатање, па дури и депресија. Како трета фаза која може да оди во две насоки; вина, негирање, негирање или спротивно: изнаоѓање решенија и планирање.

Како некој се справува со хронична болест зависи од односот со партнерот, семејството, пријателите, дали има чувство на припадност, каков е неговиот квалитет и начин на живот воопшто, дали има свои хоби и интереси... Ако има добри односи со семејството и пријателите, квалитетно исполнет живот кога е дома, хоби и интереси кои ги следи дома на бродот, поголема е можноста полесно да се справи со која било хронична болест.

Хроничните болести имаат различни причини, освен генетската предиспозиција кај морнарите, секако се посебните услови за работа и живот, а особено отсуството, специфичните односи со семејството поради

разделба, отуѓеност, чувство на неприпадност, односи со семејството, децата, пријателите и многу други специфики на начинот на живот и работа на морнарите.

1.2.4. Најчестите хронични болести со кои се соочуваат морнарите

Кардиоваскуларни заболувања

Кардиоваскуларните заболувања или срцевите заболувања често ги погодуваат морепловците бидејќи на овој тип на болест силно влијаат навиките во исхраната, физичката активност и начинот на живот. Поради условите на бродот, морнарите се ограничени на физички активности, особено на пешачење и аеробни тренинзи, кои најмногу помагаат во спречување на кардиоваскуларни болести. Покрај тоа, морнарите главно пушат, нередовно спијат поради нивните смени и се под стрес. Покрај сето горенаведено, тие се и изолирани, далеку од семејството, чувствуваат тага за животот на копно и своето семејство, но не дозволуваат да покажат тага, исто така не ги искажуваат чувствата за да не го оптоваруваат семејството на копно, тие генерално ги потиснуваат своите чувства, што е одличен предуслов за развој на кардиоваскуларни

заболувања. Целата ситуација дополнително ја влошува фактот што ако морнар на бродот има срцев удар, а бродот не е во пристаниште, туку далеку од копно, ризикот за животот на морнарот е исклучително голем. Самото познавање на овој факт дополнително ја зголемува анксиозноста кај морнарите, што дополнително влијае на развојот на кардиоваскуларни болести. (6)

Крвен притисок

Сè што се смета за дел од животот на морнарот - стрес, замор, осаменост, пушење... е предуслов за хипертензија. Анксиозноста, лутината и стресот го зголемуваат нивото на крвниот притисок. Во овие моменти во телото се ослободуваат адреналин и кортизол кои го зголемуваат пулсот, ги стеснуваат крвните садови, а резултатот е токму хипертензија. Да се биде само на брод им отежнува на морнарите да ја лекуваат оваа болест бидејќи, на пример, движењето е важен дел од терапијата, а тоа е тешко да се направи на брод. Сепак, постојат и други начини на физичка активност кои можат да се вршат на бродот и морнарите треба редовно да ги практикуваат. (7)

Дијабетес

Иако психолошката состојба на поединецот не може директно да влијае на дијабетесот, начинот на живот на морепловецот со сите негови специфичности секако има ефект. Покрај тоа што морепловците водат „нездрав живот“ и генерално не се грижат доволно за себе, додека на бродот имаат многу мала можност за сопствени задоволства и „мали гозби“, честопати ги преминуваат и сопствените граници. Според терапијата ориентирана кон телото, токму негирањето на задоволството, запоставувањето на себеси и преминувањето на границите влијае на работата на панкреасот. Ако панкреасот не произведува доволно инсулин или не може ефективно да го користи, нивото на шеќер во крвта се зголемува, т.е. дијабетес.

Холестерол

Како и се досега, така и холестеролот се создава како мешавина од генетика, стрес на кој морнарите се особено изложени, исхрана, биоритам, физичка активност... Посебно ја нагласувам важноста на вежбањето бидејќи го поттикнува растот на протеинските честички кои го транспортираат холестеролот и со тоа намалување на можноста да се акумулира во крвните садови, вежбањето го намалува акумулацијата на холестерол на мембраните на крвните садови. (8)

Астма

Астмата е хронично заболување на респираторниот систем, луѓето со астма имаат чувствителни дишни патишта, тие се стеснети, произведуваат зголемена слуз и тешко дишат.

Чувството на тага, стрес и анксиозност се заеднички за сите луѓе со астма. Астмата е хронично заболување со кое често се среќаваме кај морнарите, бидејќи сето горенаведено е карактеристично за менталното здравје на морнарите.

Остеопороза

Остеопорозата е болест на кревки коски кои се склони кон фрактури, особено во колковите, зглобовите и 'рбетот. Кај остеопорозата коските стануваат потенки и имаат намалена густина.

Ако ја погледнеме психотерапијата ориентирана кон телото, остеопорозата се заснова на стравот како емоција, бидејќи морепловците често се изложени на страв кој треба да се прикрие, не е невообичаено што оваа болест се наоѓа на листата на најчести хронични болести на морнарите. .

Автоимуни болести (лупус)

Автоимуните болести се болести кои се јавуваат кога нашиот имунолошки систем, кој го штити телото од инфекции, ги напаѓа сопствените клетки и ткива.

Иако не се познати точните причини за автоимуните болести, тие се вообичаени кај морнарите. Со оглед на тоа што автоимуните болести се поврзани со фактори на животната средина како што се пушењето, навиките во исхраната, долгорочниот стрес и слични фактори типични за животот на морнарите, не е невообичаено да се најде оваа болест меѓу нив.

Не смееме да ги заборавиме ниту генетските предиспозиции, па може да утврдиме дека личноста, во овој контекст морепловец, која има генетска предиспозиција има голема можност да развие автоимуна болест.

1.3. Социјална изолација на морнарите

Социјалната изолација меѓу морнарите е сериозен предизвик кој произлегува од природата на нивното занимање. Морепловците често поминуваат долги периоди на бродот, одвоени од семејството, пријателите и

општеството. Оваа изолација може да резултира со емоционална дистанца, чувство на осаменост и тешкотии во одржувањето блиски односи. Недостатокот на директни социјални интеракции и поддршка може негативно да влијае на менталното здравје на морнарите и тие се принудени да користат посебни стратегии и ресурси за да ги надминат предизвиците на социјалната изолација на море.

1.3.1. Осаменост, социјална исклученост и чувство на неприпадност меѓу морнарите

Осамеността е емоционална состојба која човекот ја доживува поради недостаток на поврзаност и поддршка од блиска личност. Човек може да ја доживее оваа состојба поради физичка одвоеност, изолација, напуштање од друга личност или чувство на некомпатибилност со околината. Со оглед на тоа што морнарите своето работно искуство го извршуваат физички одвоени од нивното основно семејство, како и од стекнатото, како и општеството и средината на која припаѓаат по место на живеење и/или раѓање, можеме да кажеме дека морнарите се исклучително изложени на можност да се чувствувате осамено.

Предмет на проучување на социологијата на работата е која било работна група или организација која ги покажува карактеристиките на минималната стабилност, а тоа може да биде „индустриска компанија, како и океански брод, екипаж на авион што се менува и на линијата. како персонал на дизел локомотива“ (Биличиќ, 2001:10). Понатаму, М.Биличиќ истакнува дека особено важна врска со социологијата на работата постигнува науката за човекот: „Психофизичката способност на човекот е предуслов за работната активност, а самата работа влијае на психофизичките способности. Физиолошките и психолошките состојби, процесите и функциите на човекот и нивните односи со техничкото и социјалното опкружување се незаменлива основа за објаснување на многу работни појави“ (Биличиќ, 1993). Однесувањето на луѓето во секоја организација, а бродот е посебна мала организација, е условено од организациската структура. Бродот е специфичен по тоа што на бродот можете да го сретнете „светот во минијатура“, затоа што се претставени луѓе од различни националности, религии, различни генерации, во последно време жените се сè поприсутни на бродот и различни култури, обичаи и семејни вредности.

3.1.2. Осаменост и носталгија меѓу морнарите

Во истражувањето кое вклучува морнари, носталгијата често се споменува како една од вообичаените емоции што ги чувствуваат морнарите. Заедно со чувствата на страв, анксиозноста, депресијата, осамеността и носталгијата се можеби уште почесто вклучени во контекст на речиси секое истражување.

Емоциите се краткорочни феномени кои се состојат од четири компоненти - биолошко возбудување, чувство или субјективно искуство, социјално-експресивна компонента и цел - и можат да се поделат на примарни и секундарни, чија главна разлика е нивното потекло (Рив, 2010).

Основните емоции имаат свои корени во нашето тело и мозок и може да се разликуваат според тоа како се активираат во нашиот мозок (Грејџ, 1994). Други истражувачи ги проучуваат моделите на невронска активација (Томкинс, 1970) или делови од мозокот во подлабоки структури (Панксеп, 1982). Поновите истражувања дури користат сликање на мозокот (како Крагел и Лабар, 2016 година) за да покажат сложени модели на мозочна активност. Од друга страна, секундарните емоции зависат повеќе од нештата како културата, социјалната средина и нашата личност (Рив, 2010). Носталгијата, на пример, припаѓа на оваа втора група на емоции.

Носталгијата беше многу истражувана во последните години, до неодамна беше занемарена. А носталгијата може да се дефинира како амбивалентна емоција, која може да биде исклучително пријатна и да го храни нашиот нервен систем, освен кога не можеме да се поврземе со моменталната ситуација и околината преку носталгија. Носталгијата е обоена со минати пријатни настани.

Истражувањата во последната деценија покажаа дека носталгијата има многу поголемо влијание врз личното искуство на себе и припадноста во општеството (Tilburg, Bruder, Sedikides, Wildschut и Georitz, 2009).

Терминот носталгија е создаден дури во 1688 година како медицински термин кој означува копнеж по дома и вклучува симптоми како што се несоница, губење на апетит, замор, палпитации и тага (Хофер, 1688/1934; според Бачо, 2013). Носталгијата им се припишува на војниците кои копнееле да се вратат дома.

Во 19 век, психијатријата ја класифицирала носталгијата како болест, која го води човекот до импулсивни дејства како самоубиство (Tuke, 1892; според Batcho, 2013), додека денес постојат студии кои покажуваат дека носталгијата може да биде поп-културна емоција. (Хепер и сор., 2014). Денес, носталгијата се дефинира како сентиментален копнеж за минатото, кој може да се активира со мирис, визуелни ефекти, музика, а исто така се дефинира како состојба на немир како осаменост или досада (Tillberg et al., (2019). Tilberg и колегите тврдат дека носталгијата е искуство кое значително се разликува од другите емоции и нејзините карактеристики се: високо ниво на пријатни сензации со настани што се случиле во минатото, чувство на неповратна загуба, временско растојание од настанот како и единство. на настанот.Можеме да кажеме дека носталгијата служи како збир на сензации и искуства кои не поврзуваат со минатото и ни даваат чувство на припадност и поврзаност.Нејзината цел е суштинска за проучување на менталното здравје на секој човек,

особено на оние кои се далеку од познато опкружување со кое сме создале подлабока емотивна врска.Оваа емоција е многу важна за морнарите бидејќи преку неа се чувствуваат подеднакво важни и поврзани со семејството, пријателите, партнерот и околината за која се врзани со пријатни спомени. . Денес можеме да кажеме дека тоа е спречено од повеќе причини. Причината за ова е што во времето на пловењето, со напредокот на технологијата, сè стана бурно, па има се помалку време за релаксација, дружење и можности за разговор во кои би можеле да се поврзат со своите колеги на бродот преку носталгични спомени. Друга причина е што колегите од различни култури имаат тенденција да се поврзуваат емотивно толку брзо преку сеќавањата. По една година, морнарите сфаќаат дека веќе на следниот договор (брод), овој екипаж (колегите) можеби не е ист, па секој пат им станува сè потешко да се поврзат. И конечно, да не ја заборавиме хиерархијата на бродот, која е многу изразена. Меѓусебното здружување меѓу офицерите и екипажот (морнарите) не е поволно меѓу морнарите, а со секое унапредување и повисоко

со позиционирање, изборот на личности со кои, на пример, командантите можат да се дружат според општествено наметнатата хиерархија, е се помал и помал.

Иако носталгијата е основа за можна придобивка на полето на менталното здравје, дејствувајќи во социјален, индивидуален и егзистенцијален контекст (Windschut и Sedikides, 2014), токму поради сите овие причини споменати погоре, таа во голема мера може да биде спречена.

Токму чувството на осаменост морнарите често го споменуваат и во терапевтскиот и во приватниот простор, чувство кое создава страдање, што може да биде причина за многу психолошки проблеми, особено анксиозност, која никогаш не била толку често слушната меѓу морнарите. како и во последните десет години (Доман и Ру, 2010).

Покрај веќе споменатите причини за чувството на осаменост, мораме да констатираме и дека целиот процес на обид за припадност дополнително го комплицираат карактеристиките што може да ги има една личност, како што се срамежливоста и чувството на несигурност.

Некои автори тврдат за постоењето на алтернатива како стратегија за намалување на чувствата на осаменост, каде што носталгијата се истакнува како клуч за успехот (Zhou, Sedikides, Wildschut и Gao, 2008). Имајќи предвид дека осаменоста е показател за послаба социјална поврзаност, носталгијата се наведува како чувство на поврзаност во општеството и создава чувство на припадност. Авторите на истражувањето откријa уште една интересна работа, а тоа е дека осаменоста е поврзана со чувството на носталгија, а како

објаснување за нивната поврзаност го нудат одговорот дека носталгијата се јавува потенцијално како заштитен механизам за намалување на ефектот на осаменоста (Zhou et. al. 2008), додека други истражувачи како што е (на пр. (Abeyta et al., 2015)) тврдат дека носталгијата делува како мотивациска сила која ја зголемува социјалната само-ефикасност. нивните цели за социјализација и спречување на социјалните тешкотии.

Чувството на поврзаност и припадност е во групи и особено во такви специфични затворени мали средини како што се бродот и бродската заедница, носталгијата би можела да биде клучна за поврзување и сузбивање на можноста за создавање чувство на социјална и социјална осаменост. Што треба да се направи за да можат нашите морнари полесно да се доближат до своите колеги останува големо прашање. Припадноста во група е исклучително важна за менталното здравје на секој поединец, а уште повеќе за морнарите поради природата на нивната работа и временскиот период што го поминуваат во неа во текот на работниот век.

1.3.3. Што е емоционална и социјална осаменост

Емоционалната осаменост се однесува на неможноста на личноста да се поврзе емотивно со своите чувства, неспособноста или намалената емпатија кон другите, недостатокот на интимност и меѓучовечки односи. Личноста со овие симптоми може да почувствува голема празнина или недостаток на поврзаност со луѓето околу нив.

Овој тип на осаменост произлегува од недостатокот на блискост, отвореност и разбирање на околината. Човекот може да почувствува дека недостасува дел од себе како непријатност, несигурност или несоодветност што потоа може да се обиде да ги компензира со други сензации како што е адреналинот кој му дава чувство на живост и чувство за себе. Емоционалната осаменост може да ја почувствуваат морнарите во различни аспекти од животот, како што се семејството, партнерскиот однос, работната средина или социјалните контакти на копно.

Причините за емоционална осаменост кај морнарите можеме да ги бараме на различни места, како што се трауматски искуства во екстремни услови кои морнарите ги доживуваат во текот на нивниот работен век, а сите ги доживуваат, од кои некои се екстремни. Временските катастрофи се нешто што секој морнар мора да го доживее, а често можете да слушнете како биле во ситуации опасни по живот. Ако знаеме дека секое искуство што беше премногу за нашиот нервен систем е траума, тогаш дефинитивно можеме да ги класифицираме морнарите како трауматизирана група. Секоја траума го намалува емоционалниот капацитет бидејќи траумата ја „замрзнува или заробува“. Проблемот е што, по екстремни ситуации, морнарите се враќаат во веќе познатото опкружување каде што постои можност да го направат тоа повторно доживувајќи го истото.

Потоа, важна точка кога зборуваме за емоционална осаменост е неможноста да се комуницира. Намалувањето на контактот доведува до опаѓање на интимноста, не за џабе велат „колку што е можно подалеку од очите и од срцето“ (Argyle, 1990). Технолошката комуникација денес е во многу подобра ситуација отколку пред 20 години. Таа игра важна улога во одржувањето блиски/интимни односи со нејзиниот партнер, како и со другите членови на семејството (Робертсон, 2001). Проблемите во комуникацијата се јавуваат главно кога морнарите се во опасни води, што дополнително го зголемува стресот и чувството на осаменост кај морнарите, каде што тие се препуштени сами на себе и ја губат поддршката од своите семејства и партнери.

Комуникацијата нуди можност за задоволување на одредени емоционални потреби, но со себе носи и практични импликации, како што е вклученоста на морнарите во одлуките поврзани со домаќинството и воспитувањето на децата.

Морепловците можат активно да учествуваат во семејниот живот преку достапна мобилна комуникација, олеснувајќи го товарот на нивните партнери и одржувајќи блискост и покрај далечината. Можноста за инстант комуникација им овозможува да бидат присутни во секојдневието на семејството, особено кога се во прашање децата. Телефонската комуникација обезбедува интимност, но и отвора простор за соочување со предизвиците на семејниот живот, вклучително и тешките моменти. Сепак, и покрај напредокот во комуникацијата, партнерите понекогаш избегнуваат да споделуваат тешки ситуации за да не ги оптоваруваат морнарите. Ваквото исклучување на морнарите од кризни ситуации може да има двоен ефект, од една страна чувство дека имаат на кого да се потпрат и дека се ќе се среди без нив, но од друга страна изолација и неангажман. повторно ги води до чувство на осаменост. Охрабрувањето и поддршката се взаемно важни, но сепак постои предизвик во размената на физичко присуство и поддршка. И покрај модерните технологии, морнарите понекогаш чувствуваат чекање и недостаток на физичка блискост. Постојаната интеракција преку комуникација дава можност за подлабоко меѓусебно разбирање, но не може целосно да го замени физичкото присуство и поддршка, а со тоа ја зголемува емоционалната осаменост.

1.3.4. Социјален живот на морнарите

Поморството е сосема различно од која било друга професија, генерално има многу малку професии кои можат да се споредат со морепловството.

Кога зборуваме за морепловство, повеќе зборуваме за начин на живот отколку за професија. Тоа е начин на живот кој влијае не само на морнарот како поединец, туку и на начинот на живот на целото негово семејство.

Морепловците додека се на бродот остануваат во мала група луѓе лоцирани во ограничена област, на бродот. Таквиот живот на бродот во мали групи може да биде тежок. Морепловците можат да ги делат кабините со неколку други колеги. Овие кабини може да бидат многу мали и приватноста во нив е ограничена, односно нема. Постои можност, особено на крајот на смената, да дојде до тензии меѓу членовите на екипажот, особено ако сите се во иста кабина, можни се и некои несогласувања и лична нетрпеливост, што многу го отежнува морнарот да остане на бродот доколку се најде во таа ситуација. Односите на бродот не се секогаш хармонични и идеални и не е лесно да се справите со таква ситуација.

Во минатото, морнарите престојуваа на бродот неколку месеци, понекогаш дури и неколку години, за среќа престојот на морнарите на бродот е многу пократок денес и како таков има подобар ефект врз нивното ментално здравје, како и врз нивните односи со семејството и пријателите. .

Морепловците мора да бидат сочувствителни и алтруисти заради квалитетна комуникација, која е неопходна на бродот. Без меѓусебно помагање, комуникацијата на бродот би била тешка, затоа морнарите веруваат дека нивната работа бара не само технолошки, туку и хуманистички компетенции.

(Лилеикис, 2014)

1.3.5. Начин на живот меѓу морнарите

Поморството како начин на живот не вклучува само да се биде на бродот и да се биде дома, подготовката за одење на бродот и подготовката за враќање дома се исто така важни делови од животот на морнарот.

Одењето дома предизвикува позитивен стрес, подготовка за средба со семејството, децата, нетрпеливоста и исчекувањето, колку и да се позитивни, сепак се стрес. Од друга страна, подготовката за одење на брод е значително постресна бидејќи вклучува разделба со семејството, особено ако морнарот, односно неговото семејство, исто така е во стресна ситуација. Ова не мора да се големи ситуации, доволно е за скршена рака на сопругата, дете кое не успеало на училиште, се движи итн. Подготовките за разделба со семејството, како и самата разделба се едни од нај стресни ситуации во животот на морнарот. Разделбата како разделба не е толку трауматично колку што е тешко да се повторува ситуација во еднакви временски интервали.

За време на престојот дома, позитивно е што тоа е време кога морнарите можат целосно да се посветат на семејството и пријателите, имаат доволно време за нив. Но, може да се случи и често се случува пријателите и роднините најчесто да работат, на пример од осум до шеснаесет години за да може морнарот да му биде

тешко да најде друштво преку ден, но и во текот на неделата воопшто. Вообичаено во тоа време на располагање имаат колеги кои имаат исто слободно време како и тие и токму затоа морнарите често се дружат со морнарите. Негативната страна на ваквите ситуации е што ако и сопругата работи, а децата се независни, морнарот се чувствува изолиран, има чувство на неприпадност иако е дома со семејството.

Најдобар начин да се избегнат ваквите ситуации е кога морнарот има свои хоби и свои интереси во кои може да ужива сам, а времето кога работат другите членови на семејството може да го исполни со свои задоволства и интереси. Одличен пример за ова е риболовот. Голем број на морнари, особено оние кои имаат поголеми деца за кои не треба интензивно да се грижат, имаат свој брод кој го претставува нивното хоби, задоволство и интерес. Тој оди на риболов со чамецот, понекогаш сам, понекогаш со пријатели кои се слободни, кога не е на риболов, се занимава со средување на чамецот.

Морепловците се придружени со бројни верувања и стереотипи со кои се соочуваат на копно. Некои морнари дејствуваат во согласност со овие стереотипи, особено помладите морнари кои го негуваат стереотипот на морнар кој вози скапи автомобили, излегува на популарни места во градот, носи скапа облека и се дружи со слични луѓе со кои ги споделува овие вредности. Така, го потврдува стереотипот и верувањето за морнарите.

Во подоцнежните години, морнарите ги пронаоѓаат своите интереси и градат „свој свет“ во кој го вклучуваат своето семејство и се подготвуваат за пензионирање.

На овој начин многу од она што им недостига или им недостига го надополнуваат со разни надоместоци.

1.3.6. Најчестите компензации меѓу морнарите се како одговор на недостатокот на социјален и емоционален контакт

Во својата работа, морнарите се откажуваат од слободата на движење, контактот со семејството, партнерот, социјалниот контакт, социјалните настани кои ни се достапни на копно (како театар, спортски настани, манифестации, ..) итн. На некои бродови таму се некои минимум спортски објекти, но самиот спорт бара желба, волја на екипажот како и време. Тие често немаат време или интерес меѓу нивните учесници и затоа остануваат лишени од спортска рекреација.

Во последно време се почесто се слуша од морнарите дека слободното време го поминуваат одвоени од колегите во нивните кабини (оние кои имаат сопствена кабина, не ја делат со другите членови на екипажот), додека морнарите поминуваат повеќе време во дружење, но со многу неактивни содржини како што се гледање филмови или играње интернет игри.

Порано, но и денес, во моментите на заедничко дружење, дружењето често беше со алкохол, денес повеќе со седативи. Мора да напоменеме дека консумацијата на пури е многу честа појава кај морнарите на долгите

патувања. Кога ќе спомнеме седативи и слични лекови, се води голема дебата. Најголемиот порок или нездрава компензација за здрави општествени односи е комбинацијата на црно кафе, цигари и алкохол кај морнарите во 89% од случаите, со акцент на морнарите на долгите патувања. Резултатите од оваа компензација се одразуваат на физичкото здравје на морнарите, како што се болестите на црниот дроб и бубрезите, но и не занемарливи проблеми со нервниот систем и оштетување на мозокот. Кога зборуваме за алкохолот и супстанците кои се наоѓаат во него, свесни сме дека тие можат да бидат опасни по живот, што е поретко од штетата што ја прават на самосвеста и самоконтролата, но секако влијае на социо-физичкото задоволство (Ѓуровиќ, 2005).

1.3.7. Ставови и стереотипи на општеството кон морнарите

Самиот збор стереотип на грчки, stereos, значи „цврсто“, „тврдо“ и печатна грешка, што значи „знак“ или „лик“.

Во речникот на социологијата, дефиницијата за стереотипот е: „едностранa, пренагласена гледна точка за група, племе или класа, обично карактеризирана со предрасуди“.

Стереотипите се ставови за заеднички, главно негативни карактеристики на цела група, нација или раса. Тоа се, на пример, ставови за Германците кои се точни и прецизни, Италијанците кои се срдечни, гласни и јадат само тестенини и пици или луѓето од Јамајка кои сите пушат марихуана итн.

Понекогаш стереотипите се позитивни бидејќи ја олеснуваат комуникацијата меѓу луѓето. На пример, ако некој запознае нова личност и го смести во стереотипот на групата во која припаѓа, тој оценува колку отстапува од својот стереотип и создава нова слика за личноста и му се доближува. Од друга страна, стереотипите можат да бидат и штетни, доколку личноста ја генерализира личноста што ја класифицирала во одредена група и ја поистоветува со членовите на таа група. Тогаш стереотипите се неправедни, дури и потенцијално навредливи и често доведуваат до дискриминација.

Морепловците се посебна група на луѓе кон кои има многу стереотипи и силни ставови со кои се среќаваат исклучително често.

Имаат лесен живот, немаат потреба да завршат ниту едно посебно училиште освен поморско средно училиште кое е исклучително лесно, можат да изберат каде ќе работат, имаат големи примања, десетици пати повисоки од просечниот хрватски граѓанин, нивната работа лесно е, постојано ги посетуваат егзотичните земји, патуваат низ светот и сепак добиваат плата за тоа, во секое пристаниште имаат привремен партнер.

Покрај тоа, тие возат најскапи автомобили, имаат луксузни станови и куќи, честопати повеќе од еден, и големи заштеди во банка.

Во основа, морнарите водат совршен живот, исклучително удобен, уживаат да бидат на бродот и уживаат да бидат дома.

Ова е главно далеку од вистината, не постои такво нешто како совршена работа и работата на морепловец е далеку од тоа.

Поради ставовите и стереотипите за морнарите, морнарите многу често се во ситуација кога, на пример, кога ќе купат нешто или ќе договорат купување на автомобил, куќа, организираат господар, по правило, другата страна ќе ги праша за многу повеќе пари од просечен хрватски граѓанин. Или девојката која ќе ја запознаат тешко дека морнарот ќе го сфати како сериозен партнер, за сериозна врска, бидејќи стереотипот е дека сите морнари имаат различни девојки на различни пристаништа и не можат да бидат верни.

Тоа се случува токму поради гореспоменатите стереотипи и ставови, кои во овој случај се неправедни, но се толку длабоко вкоренети што на морепловците им е тешко да се борат против нив. Ваквите стереотипи доведуваат до дискриминација и предрасуди.

1.3.8. Ставови и стереотипи кај морнарите

Како што има стереотипи и ставови кон морнарите, така има стереотипи и ставови кај морнарите.

Во Хрватска има многу малку домашни бродски компании, а хрватските морепловци работат главно за странски компании и на тој начин се запознаваат со различни раси, националности, религии и култури. Меѓународната поморска пловидба е исклучително мултикултурна и морнарите имаат можност да запознаат различни типови на луѓе од секој аспект, но и да научат да живеат заедно без оглед на разликите што се присутни.

Стереотипите на бродот се многу чести, на пример, хрватските морнари ќе имаат предрасуди кон другите нации и раси, на пример, белиот Хрват ќе го смета црниот морнар како помалку образован, помалку способен, мрзлив, не претерано бистар. Англиските морнари хрватските морнари ги гледаат како алкохоличари без конкретно знаење на кои не се осмелуваат да им доверат голем број работни места во поморството, особено оние поврзани со безбедноста на пловидбата. Ваквите негативни стереотипи и ставови можат да бидат неправедни и неправедни. На пример Капетанот на бродот често, на пример, ќе оцени црн морнар пониско од истиот бел морепловец. Овој рејтинг ќе влијае на неговата идна работа, што во овој случај може да ја загрози неговата работа, па дури и да доведе до раскинување на договорот. Во овој случај, стереотипот станува предрасуда и настанува дискриминација.

Исто така, стереотипите можат да бидат позитивни, како на пример дека Филипинците се вредни, интелигентни, послушни, прилагодливи и имаат генетска предиспозиција да бидат добри морнари. (10)

Родовите стереотипи се особено изразени во морепловството, како што е стереотипот дека жените не се за бродови, дека предизвикуваат несреќи на бродот, дека немаат физички или психолошки предиспозиции за морепловство. Морнарот мора да биде храбар, способен, силен... Стереотипот е дека жената не може да биде сето тоа. Затоа многу малку жени се одлучуваат да работат како морепловци, ги има само 2%. (11)

Жените кои ја избираат оваа работа треба да се борат со споменатите стереотипи поврзани со жените и да докажат дека се способни исто како и нивните машки колеги.

Од сето наведено, можеме да видиме дека постојат различни ставови и стереотипи за морнарите и меѓу нив, од кои некои се позитивни, а некои негативни. Сите овие стереотипи и ставови не се штетни за никого се додека немаат никакво влијание врз оценката на нечија работа, т.е. Ако оценувањето и оценувањето на нечија работа се заснова на стереотипи, тогаш таквите стереотипи и ставови се штетни. И потребно е да се контролираат и менуваат. Токму на тоа работи Меѓународната поморска организација која спроведува бројни акции за намалување, односно елиминирање на родовите стереотипи. (12)

Морепловците често мораат да одат на дополнителна едукација, постојано посетуваат разни работилници, презентации и едноставно преку овие семинари можат да станат свесни за одредени стереотипи и да ги контролираат за да не бидат штетни и да имаат негативно влијание врз нивната работа.

1.4.Влијанието на анксиозноста врз емоционалната воздржаност

Луѓето кои страдаат од анксиозност често доживуваат зголемена грижа и страв, што може да го отежне отворањето кон другите. Емоционалната воздржаност може да резултира со избегнување на изразување на вистински чувства и во партнерскиот однос и со блиските луѓе, што создава дистанца во меѓучовечките односи.

„Анксиозноста може да ја ограничи способноста на човекот да се опушти и спонтано да ги изразува своите емоции, бидејќи тие се фокусирани на потенцијални негативни исходи или реакции на околината. Оваа воздржаност може да го отежне градењето подлабоки и поинтимни врски и да го отежне процесот на емоционална регулација“ (Хелена Шунјиќ, 2019)

1.4.1. Што е емоционална воздржаност

За емоционално воздржаните луѓе велиме дека ги контролираат своите емоции, односно не ги покажуваат, а можеме да кажеме и дека понекогаш се „одвоени“ од своите емоции. Овие луѓе ги покажуваат своите емоции на воздржан начин, помалку експресивен преку изрази и гестови, но почесто сакаат да ги изразат користејќи речник и мерка.

Во случајот на морнарите, можеме да забележиме дека генерално тие не покажуваат емоции на тага, страв, срам или вина јавно или ретко ги покажуваат. Она што може да се забележи во нивниот став, говор на телото и самиот израз е гордоста, моќта, компетентноста, подготвеноста и издржливоста. Кога ги споделуваат своите непријатни искуства, поврзани со стресни ситуации, тие ги споделуваат во нивната безбедна средина, а тоа се колеги морнари со кои воспоставиле безбедна врска.

Причините за емоционална воздржаност се затоа што, за нив, ранливоста е одраз на слабост и „нема простор за слабост на бродот". Начинот на кој се научени да функционираат е дека мора да се грижат за другите, дека секој член е важна алка и дека секоја алка мора да биде цврста за колективот да опстане. Ги учеа дека мора да останат присебни во стресни и тешки ситуации, подготвени да најдат брзи и сигурни решенија, за кои нема простор за емоционални испади.

Сепак, психолошкото здравје на секој поединец вклучува фактори како што се задоволството од животот воопшто, отсуството на депресија и анксиозност и присуството на добри емоции и расположение (Diener и Diener, 1995). Кога ќе ги прашате морнарите, генерално ќе добиете одговор дека тие се задоволни со својот живот, што на еден начин потврдува дека нивното ментално здравје е генерално добро или здраво (Центар за применети истражувања за ментално здравје и зависност, 2016)

1.4.2 Начин на живот

Животниот стил се однесува на збир на правила кои поединецот или групата ги има кон животот, што ги вклучува нивните навики, приоритети, вредности, активности, слики и модели на однесување. Начинот на живот се разликува во помалите заедници, земји, различни култури, општества и зависи од економските услови и личните избори.

Кога зборуваме за морнарите, тие имаат дефинитивно поинаков начин на живот во споредба со заедницата/средината во која живеат. Оваа разлика е условена од одвоеноста на семејството, што се рефлектира во емотивното поврзување и одржување на семејните и другите блиски врски.

Тогаш морнарите често имаат циклуси на пристигнување и заминување на бродот, што доведува до постојана промена во динамиката на врската. Тие често велат дека водат двоен живот, и на самите морнари и на нивните семејства. Има една динамика додека морнарот е на бродот, а друга кога е дома, а тоа се разликува по содржината на активностите, динамиката на односите во блискост и интимност како и грижата еден за друг, потоа вклученоста во секојдневните обврски. и чувство на поддршка во животните предизвици. Секое исклучување или неможност за повторно поврзување со членовите на семејството ги прави морнарите и членовите на нивните семејства да се чувствуваат осамено.

Стресот и животот на море може да бидат полни со предизвици, што често влијае на емоционалното одвојување на морнарите или прекумерната раздразливост.

Во текот на нивниот работен век, морнарите се среќаваат со различни култури и начин на живот, што на крајот го менува нивниот светоглед и влијае на нивниот начин на живот, кој го интегрираат во семејството.

Финансискиот аспект за морнарите е добар, всушност е еден од главните мотиватори за избор на професија. Сепак, можеме да забележиме дека по долго отсуство од дома и сите можности што ги нуди копното, по симнувањето од бродот доживуваат еуфорично однесување и честопати ја ублажуваат вознемиреноста преку компулсивно купување. Несвесни за своите реални потреби за контакт, задоволство, сексуално олеснување, тие се обидуваат да ги задоволат своите потреби преку материјалните добра.

1.4.3 Однос со партнерот

Партнерството на морнарите е специфично и исклучително напорно. За жените на морнарите постои изрека дека се „бели вдовици“, воопшто не е пријатно име. Жените кои вечно ги чекаат своите партнери, се радуваат на нив, се збогуваат и повторно тагуваат. Сопругите на морнарите изјавуваат дека често по долго време

за време на престојот на партнерот на бродот, по неговото враќање повторно се запознаваат и се заљубуваат. Оваа игра на заљубување секако дава нов поттик на овој тип на брачна динамика секој пат како нов удар на адреналин, кој не толку често се среќава меѓу партнерите на копно. Можеби ова е рецептот за успешен и среќен брак, или барем дел од тој рецепт. Овде, партнерите мора да имаат капацитет за независност и во исто време за реципроцитет, поддршка и грижа.

Партнерите мора да имаат капацитет за долготрајно разделување, способност да бидат и татко и мајка, а многумина успеале да ги градат своите кариери и независност покрај се друго. Како и нивните партнери, тие исто така чувствуваат осаменост и изолација (Браун-Декер, 1978; Фостер и Кациопе, 1986; Тонас, 2003; Танг, 2007). Женските партнерки често се чувствуваат како да водат двоен живот, но тие исто така се чувствуваат поинаку од жените кои имаат партнерски однос со партнер кој работи на копно и ги гледа секојдневно (Танг, 2012). Некои студии покажаа дека жените на морнарите се чувствуваат изолирано, различно и дека најбезбедно се чувствуваат кога се дружат со жени кои исто така се во партнерство со морнари. (Фостер и Кациопе, 1986).

Според Баумајстер и Лири (1995), клучот за блиска врска не лежи само во физичкото присуство, туку и во честите, пријатни интеракции и споделување на времето. Меѓутоа, во поморските семејства, ова станува потешко поради различните работни ритами и долгите периоди на физичка одвоеност.

Посебно е нагласено дека партнерите на морнарите често чувствуваат дека живеат според различни распореди, постојано меѓусебно поминувајќи. Оваа динамика станува уште поизразена кога ќе се земат предвид приватните настани како родендени или семејни венчавки. Пропуштањето на клучните моменти како овие може да предизвика чувство на дисонанца и разделба.

Дополнително, во периоди на траума и криза, тие не можат да се потпрат на своите партнери, па затоа нивниот капацитет за самоодржливост, создавање надворешни ресурси (надвор од малата семејна заедница) е од големо значење што овие жени мора да го изградат. Во тие моменти, потребата за поддршка и присуство на партнер станува исклучително важна. Додека морнарите не се присутни, партнерите чувствуваат дополнителен товар во справувањето со предизвиците, што може да ја зголеми емоционалната дистанца.

Важноста на времето заедно е особено нагласена како клучна за одржување на интимните односи. Сепак, поморските парови успеваат да создадат свој временски календар кој ги следи циклусите на присуство и отсуство на морнарите. Тој календар станува единствен за нивната врска, структуриран според работните денови и слободните денови на партнерот.

И покрај создавањето своја временска рамка, долги периоди на отсуство, особено за оние парови каде што договорите се неповолни, 6 месеци на брод, а понекогаш и повеќе, додека престојот дома е многу пократок, на пример два до три месеци, чувство на осаменост. и секако се појавува копнеж, што ја активира анксиозноста кај овие парови.

1.4.4 Однос со деца

Секој морепловец кој е и татко секако, покрај неможноста за контакт со партнерот, има врска и со своите деца. Тешко е да се замисли колку сознанија дека со секое враќање дома, морнарите доживуваат чувство на тага и бесмисленост кога ќе видат колку нивните деца се промениле од последниот пат кога се сретнале. Со секој договор ги пропуштаат различните фази на развој, односно можноста да учествуваат и да бидат сведоци на нешто што не може никако да се надомести. Изгубеното време во создавањето врски е неповратно изгубено. На морнарите им недостасуваат повеќето родендени, првите чекори, првиот заб, првиот ден во градинка, училиштето, првото заљубување... Секако дека не пропуштаат се, но животот во сегменти остава чувство на празнина, а во празнината многу емоции кои остануваат неискажани.

Обидот да се пополни оваа празнина, да се даде смисла, а понекогаш и обидот да се „оправдаат“ за нивното отсуство, морнарите го надополнуваат со материјална стабилност, во која потоа уживаат нивните деца. Со ова децата на морнарите често можат да почувствуваат дека „се има, ништо нема“.

Секако, морнарите се обидуваат да преземат одговорности околу децата и семејните обврски кога се дома, (Штип 2011, според Viljoen и Müller, 2012) што понекогаш е предизвик за нив затоа што мораат повторно да учат и да научат нови работи секој време.правилата на играта“ се обидуваат да ги совладаат.

Постои и парадокс во животот на морнарите, кој е дел од животниот стил на овие семејства. Од една страна, тие се постојано изложени на влијанието на силите кои ги оддалечуваат од нивните семејства и ги повлекуваат назад кон бескрајното море. Од друга страна, во исто време, тие се соочуваат со сили кои ги привлекуваат дома, одвраќајќи ги постојано да талкаат низ пространоста на морето. Морнарите се осудени да живеат меѓу овие конфликтни сили, обидувајќи се да најдат рамнотежа помеѓу одвојувањето од своите најблиски и враќањето кај нив.

Интересно е да се забележи дека истражувањето на Greiff и Munter (1980) нагласува дека семејствата кои доживуваат отсуство на партнер или родител поради природата на поморската работа често доживуваат зајакнување на семејните врски. Одржувањето на семејството заедно се чини дека се користи како еден вид одбранбен механизам против негативните ефекти на далечината. Семејствата на морнарите често плаќаат висока емотивна цена, но во исто време добиваат нешто за возврат.

Морепловците, и покрај предизвиците на нивниот начин на живот, на своите семејства им обезбедуваат финансиска сигурност. Оваа сигурност ја отвора вратата за можности и можности за нивните деца кои можеби нема да бидат достапни без поморска окупација (Ото, 2002). Овој начин на живот носи тешкотии за самите морнари, но и за нивните партнери кои го делат товарот на отсуството и го жртвуваат својот семеен живот за да го издржуваат партнерот на море.

Бидејќи на самите морнари и на нивните семејства им недостасува контакт, дружење и задоволство, тие се обидуваат да го надополнат тоа во своето време дома со различни активности и содржини како што се патување, спорт, дружење со пријателите итн.

1.4.5 Слободно време за морнарите и грижа за нивното здравје

Слободното време на еден морнар, односно кога е дома, е од непроценливо значење. Плановите обично се многу поголеми, исто како и очекувањата кои често се пробиваат. Проблемот е што во слободното време морнарите имаат многу обврски кон компаниите. Односно, компаниите инвестираат многу во образованието на нивните морнари и технолошката модернизација. Обврските што ги имаат се: полагање brevet (наутички или бродски документ кој им овозможува на морнарите да извршуваат одредени задачи или да преземат одредени одговорности на бродот), да поминат разни курсеви, да одат во други земји на обуки што ги бараат компаниите, медицински прегледи кои се многу темелни. и мора да се спроведува најмалку двапати годишно за да се изврши итн.

Сето ова се зголемува со напредокот на технологијата, но и поради безбедноста на бродот. Безбедноста на бродот е се повеќе загрозена секоја година и покрај техничкиот напредок. Причината лежи во тоа што сообраќајот е се погуст на море. Покрај сите горенаведени причини, треба да се забележи дека сè поголем број морепловци од различни делови на светот се приклучуваат на светот на поморскиот бизнис, што ја отежнува комуникацијата меѓу морнарите, а јазичните бариери стануваат сè поголем проблем. Поради оваа причина, безбедноста на бродот е дополнително загрозена, а се прават обиди да се замени со различни прописи, едукации и состаноци за да се надмине овој проблем (Катарина М. 19.09.2022). Мораме да имаме на ум дека морнарите обично поминуваат најмалку 7-8 месеци годишно на бродот и дека за тоа време за нив нема слободни денови на бродот, а често дури и кога се болни на бродот нема кој да заменете ги. Затоа времето што го поминуваат дома им е вредно и не сакаат да го користат за потребите на компанијата. Со ова, морнарите се принудени да ги задржат своите фрустрации од страв да не ја загубат работата.

Проблемот е што во нашиот образовен систем недостига поддршка за менталното здравје за морнарите, дури и на факултетите. Продолжува проблемот што и покрај честите физички прегледи, сè уште нема прегледи поврзани со нивното ментално здравје, како и систем кој би го тестирал нивното ментално здравје. Психотестовите се завршуваат само при првото влегување во компанијата.

Со оглед на стигмата околу менталното здравје, која е изразена кај морнарите, морнарите се препуштени на сопствената волја и сопствената проценка за потребата од ментална хигиена. Проблемот се јавува во континуитет, кој е многу тешко да го одржат поради природата на нивната работа, а секое враќање кај терапевтскиот проктор создава нов отпор поради нивната емоционална воздржаност, кон која се повеќе склони.

1.5. Влијанието на раната приврзаност врз возрасната анксиозност кај морнарите

Многу психолози го проучувале влијанието на раната приврзаност врз партнерските односи, каде што можеме да го истакнеме (Џон Боулби, 1988), потоа (Сју Џонсон, 2019) кој работел на емоционално фокусирана терапија, каде што ја нагласува важноста на сигурната приврзаност и емоционалното разбирање помеѓу партнери, (Mary Ainsworth, 2015) соработуваше со Боул и ја прошири својата теорија на приврзаност, додека концептот на „љубовни стилови“ беше развиен од Филип Шавера и Синди Хазан (9).

Сите се согласуваат дека првиот однос помеѓу мајката и детето е најважниот однос и создава основа и предиспозиција за создавање на сите други врски, а пред се има влијание врз љубовните врски.

Овде, важно е да се нагласи уште еден феномен, а тоа е анксиозноста од разделување. Сите ние секојдневно доживуваме анксиозност од разделување, кога одлучуваме што да облечеме, што да правиме тој ден, секоја секунда правиме некој избор. Сепак, понекогаш ни е тешко да направиме избор и се чувствуваме заглавени. Ова чувство не раскинува, предизвикува страв и непријатност. Тоа е нешто поконкретно со морнарите, тие мора да ја почувствуваат оваа одвоеност во посилен степен за да ја подигнат анксиозноста за разделување. Тоа значи дека треба да одат на другиот крај на светот, на подолг период, за да го подигнат чувството „ми требаш, те сакам“. Ова се случува на несвесно ниво и не е исто за сите морнари. Она што сите го чувствуваме, како морнари, е дека најчесто сме во конфликт помеѓу две чувства/импулси. Едното е чувство/импулс за сигурност, такво чувство сме имале во детството во пријатен и безбеден контакт со мајката, каде го доживеавме чувството на блаженство и рај, а кое го пробуваме во зрелоста преку партнерски однос, интимност, но исто така и чувството во себе, кое е „добар сум, се е ок“, самодоверба. Вториот импулс е потребата за слобода. Овој импулс го изградивме во фазата на автономија/индивидуалност, кога ја „истуркавме“ нашата мајка/примарна старателка за која се приврзавме. Морепловците одат далеку од се што е познато и безбедно за да се почувствуваат себеси и својата автономија.

1.5.1. Изложеноста на стрес како активатор на анксиозност кај морнарите (за стрес)

Стресот претставува психолошки или физички одговор на личноста на одредени барања од неговата околина, што му овозможува да се соочи со одредени физички и ментални предизвици. Денес имаме се повеќе занимања кои се изложени на високи нивоа на стрес, а меѓу нив е и поморската работа. Работата на морепловците е полна со различни извори на стрес, вклучувајќи ја околината во која работат, меѓучовечките односи, психолошките фактори, временските услови и условите за едрење.

Не постојат дефиниции за стресот затоа што секој го доживува на свој специфичен начин и затоа што нешто што може да предизвика стрес кај една личност може да го доживее друга личност како задоволство или дури и наплив на адреналин.

Научникот Ханс Сеље спроведе бројни студии на животни кои ги изложувал на различни психолошки и физички дразби и забележал патолошки промени. Ова доведе до заклучок дека изложеноста на стрес може да предизвика разни болести кај животните, како и кај луѓето. Сели го дефинираше стресот како неспецифичен одговор на телото на секое барање за промена. [13]

• Стресот е динамична состојба во која лицето е соочено со можност, барање или ресурс, поврзано со нешто што тој сака, и чиј исход се перцепира и како неизвесен и важен (Робинс С., судија Т, 2009).

Честите и брзи промени и современиот начин на живот предизвикуваат многу стресни ситуации кои го погодуваат речиси секој поединец (Жугај М., Шехановиќ Ј., Цингула М, 2004).

Стресот е одговор на телото на секаков вид задача или промена во околината што ни се случува. Секој има свој праг на толеранција на стрес и сечиј „тригер“ е различен. Сите чувствуваме стрес во ситуации кои не се секојдневни за нас, како и кога правиме нешто што е исклучително важно за да успееме. Симптомите и начинот на кој се справуваме со стресот се различни.

Анксиозноста, од друга страна, е емотивен одговор кој главно вклучува чувство на страв или загриженост и многу често е поврзан со некој настан во иднината, односно што би можело да се случи.

Разликата помеѓу стресот и анксиозноста е во тоа што стресот најмногу трае додека сме изложени на некоја ситуација, додека анксиозноста како непријатност што ја чувствуваме започнува пред самиот настан и може да остане како чувство долго време и да стане хронична.

Разликата е исто така во тоа што анксиозноста е поврзана со психолошки и емоционален фактор, додека стресот е поврзан главно со настан како што е притисокот на работа или потенцијално опасна по живот ситуација.

Проблемот со морепловците е што тие често се наоѓаат во стресни ситуации и по одредено време треба да се очекува кај поединците да се развие анксиозност како страв од повторување на стресните настани повторно. Важно е да се напомене дека стресот и анксиозноста често се поврзани, а едно лице може да доживее анксиозност поради стрес.

Сè почнува да се испреплетува и како резултат на тоа добиваме пренапрегнат нервен систем, односно симпатична активација. Симпатичкиот систем, односно симпатичкиот систем е под влијание на лачењето на адреналин, што значително ја зголемува активноста на организмот (зголемен крвен притисок, проширување на зеницата, забрзано чукање на срцето).

Стресот може да се манифестира на три начини:

1. Психолошки реакции кои предизвикуваат чувство на фрустрација, лутина, анксиозност итн.

2. Физички реакции како несоница, главоболки, иритации на кожата итн.

3. Бихејвиорални реакции како страв, лутина, одбивност итн.

Кои би биле најчестите причини и видови на стрес кај морнарите:

1. Стресот предизвикан од борбата за опстанок би се однесувал на сите ситуации во кои е загрозен животот на морнарот и на екипажот. Со оглед на тоа што бродовите превезуваат главно опасен товар, секоја несреќа што би предизвикала излевање на таков товар би значела загуба на животите на морнарите и на целата област на екосистемот каде што би се случила несреќата. Стресот предизвикан, на пример, од технички тешкотии на бродот може да ја активира реакцијата што ја поседуваат сите живи суштества, од животни до луѓе, што е „борба или бегање“.

2. Внатрешниот стрес е поврзан со внатрешен модел на работа каде што, без разлика на реалната ситуација, човекот има постојана потреба од грижа, а кога ја нема, ја создаваат во животот. Тенденцијата на таквите луѓе е да поставуваат нереални цели само за да се најдат во стресни ситуации. Тука, на пример, можеме да земеме капетани кои, непочитувајќи ги тековните природни катастрофи, не сакаат да ги земат предвид и соодветно да го пренасочат правецот на движење на бродот, туку влегуваат во силни бури и со тоа го доведуваат во прашање опстанокот на бродот и наметнуваат стрес на себе и на екипажот на бродот.

3. Стресот предизвикан од предизвикувачи од секојдневното опкружување се ситуации со кои морнарите често се среќаваат, имено прекумерна бучава на која морнарите често се изложени како и високи температури, потоа премногу обврски како администрација, разговор и посредување помеѓу членовите на

екипажот или семејни ситуации кои знаат и не можат посебно да дејствуваат затоа што се далеку од своите семејства и слично.

4. Заморот и претераната работа предизвикуваат стрес кај морнарите, особено морнарите на долги патувања кои остануваат на бродот подолг период од потпишаниот договор или договор што го имаат со компанијата. Потоа стресот кој се крева поради неможноста да се реализираат кратките дневни и неделни одмори кои отсуствуваат на бродот.

5. Емоционалниот стрес предизвикан од несекојдневна ситуација како што е смртта на некој близок или свадба може да предизвика многу емотивни реакции од тага до фрустрација поради неможноста да се биде на местото на настанот.

1.5.2. Симптоми на стрес - анксиозност

1. Симптоми поврзани со расположението во стресни ситуации се: анксиозност, нервоза, немир, недостаток на концентрација, фокус, потоа иритација, фрустрација или лутина, тага, анксиозност или депресија, прекумерно сомневање, склоност кон проекции итн., проблеми со меморијата со акцент на краткорочна меморија, неможност за опуштање итн.

2. Физички симптоми се чести главоболки, напнатост или болки во мускулите што често доведува до воспаление на мускулите или болки во грбот, потоа болка во градите предизвикана од задржување на емоциите, замор како недостаток на енергија што се троши на грижи. Потоа, во зависност од склоностите, апетитот може да биде ослабен или силно зголемен, често мокрење како реакција на мускулна контракција, плитко дишење без можност за опуштање на увото за подолг, помек здив. Чести се и промените во сексуалниот нагон, повторно во зависност од предиспозицијата на личноста, дали има посилно или послабо либидо, проблеми со варењето (надуеност, дијареа, запек), проблеми со спиењето.

3. Симптоми поврзани со однесување, проблеми поврзани со хранење, лице зависно од нивните преференции може да прејадува или прескокнува оброци. Тогаш имаме неконтролирани изливи на гнев и бес, кои се можеби најчестите симптоми во стресни ситуации, додека за самоуништувачко однесување може да забележиме прекумерно консумирање алкохол, а некои дури и прибегнуваат кон дрога како средство за регулирање. Пушачите во стресни ситуации генерално ја зголемуваат потрошувачката на пури, како и повлекувањето од околината. Луѓето под стрес често не можат да го контролираат своето компулсивно однесување како што се грицкање нокти и џвакање гуми за џвакање. Знаат да изгледаат збунето, непредвидливо со своето избрзано однесување и претерани реакции (14).

Под добри начини за справување со стресот кај морнарите, дефинитивно можеме да го споменеме барањето поддршка во нивната околина, а притоа да не бараме олеснување преку избегнување одговорност, туку преку емоционална поддршка и гледање.

Сублимацијата е исто така одлична форма на олеснување, а вклучува и некаква активност, како што е спортот, преку кој се канализира и ослободува емоционалната напнатост.

Позитивниот преглед е техника на пренасочување на мислите кон моментално добрите работи кои постојат во животот на морнарот или имаат потенцијал да се случат наскоро.

Често, морнарите се наоѓаат во маѓепсан круг на мисли и размислувања како „хрчаци во тркало“, па тоа е во ред

да размислите за можните опции и на овој начин да го насочите вашиот фокус кон решавање на проблемот.

Дневната рутина е добра за сите, вклучувајќи ги и морнарите, во која го одредуваме најдоброто време за релаксација, одредувајќи според нашите можности и биолошки часовник кога е време да одмориме и да го ресетираме системот.

Воведување на самонабљудување преку објективен, сочувствителен и позитивен аспект на вашата личност и прашување „Колку е навистина страшен моменталниот проблем“ и гледање што објективно е наша одговорност и што реално можеме да направиме за тоа.

И за крај, дефинитивно треба да се запрашате колку навистина се грижиме за нашето здравје, како што се спиењето, храната што ја консумираме и спортските активности.Сето тоа влијае на намалување на стресот и кај морнарите.

Под лошиот начин на справување со стресот кај морнарите, секако може да се спомене и потиснувањето, кога тие се обидуваат да ги игнорираат своите емоции и мисли поврзани со изворот на стресот, па затоа истиот проблем често се продлабочува поради недостаток на изразување.

Тогаш веќе споменатиот проблем се пурите и алкохолот како обид за регулирање на чувствата, задушување на изворот на стрес.

Проблематично однесување кое може да ескалира до физичка пресметка, додека посуптилен начин би бил саботирање на своите обврски и префрлање на одговорноста на други, потоа несоработка на заеднички обврски итн.

Самоуништувачко однесување како што е прејадување во обид да се потиснат емоционалните реакции наместо да се соопштуваат.

Повлекувањето од околината и за морепловците, можноста дека со дружење, повлекувањето може да биде поттик за депресивни или анксиозни депресивни состојби е значително намалена од самата средина (15).

Секако треба да се нагласи дека одредена количина на стрес е невозможно да се избегне за сите, не само морнарите, туку некои полесно се справуваат со него, побрзо го препознаваат и спречуваат стресот и наоѓаат решение. Тој секако не треба долго да се занемарува и игнорира, бидејќи насобраниот стрес тогаш потешко се решава, односно потешко се ресетира(16).

1.5.3. Влијанието на стресот врз здравјето

Секој е под влијание на стресот различно, потребен е различен интензитет за да се активира стресот и ние различно реагираме на него. Меѓутоа, честа реакција е хроничен замор, раздразливост, намален имунитет, предизвикува болести на мускулно-скелетниот систем, предизвикува главоболки, несоница, предизвикува болести или оштетување на срцето (16) и слично.

1.5.4.Влијанието на стресот врз приватниот живот

Конфликтот помеѓу работата и животот е вид на конфликт меѓу улоги во кој барањата за улоги од еден домен (работа или семејство) се некомпатибилни со барањата за улоги од друг домен (семејство или работа). (Oulad Daoud, S. 2003).

Балансот помеѓу работата и приватниот живот е од суштинско значење за благосостојбата на поединецот. Субјективната рамнотежа, воочената хармонија помеѓу работните обврски и надворешните активности, може да варира помеѓу луѓето. Може да постои на различни начини, во зависност од преференциите на поединецот.

Нерамнотежата може да доведе до конфликти и стрес, особено кога една сфера од животот доминира премногу. Концептот на „прелевање“ ја опишува ситуацијата кога една сфера значително влијае на друга (Јелена Јелушиќ, 2005).

Урамнотежувањето на работата и личниот живот може да биде предизвик. Ако премногу се фокусирате на кариерата, можете да пропуштите важни моменти со семејството. Од друга страна, преокупираноста со

проблемите дома може да влијае на продуктивноста на работа. Губењето на приоритетот може да резултира со намалена ефикасност и деконцентрација.

Постигнувањето рамнотежа е клучно за задоволство и успех во морнарското семејство. Важно е да се најде оптимална рамнотежа со цел да се обезбеди квалитетот на животот и работната ефикасност.

Рамнотежата помеѓу работата и животот е термин кој се користи кога сакаме да ја опишеме хармонијата помеѓу деловните обврски и приватниот живот на поединецот. „Работа“ се смета за платено вработување, додека „приватен живот“ вклучува активности надвор од работа. Субјективната рамнотежа се однесува на воочената хармонија помеѓу работата и приватниот живот и се јавува во различни форми. Рамнотежата се пријавува кога активностите на работа и дома не се во конфликт една со друга. Рамнотежа може да постои и кога работата или домот доминираат според изборот на поединецот. Некои претпочитаат да останат на работа подолго, можеби поради фазата на нивната кариера или можеби поради ограниченият живот надвор од работа. За други, спротивното може да биде точно и се гледа рамнотежа кога работата е подредена на барањата на домот. Нерамнотежа може да настане и поради невработеноста. „Прелевање“ се случува кога има значително наметнување на една сфера во друга. Ова често, но не секогаш, доведува до конфликт, т.е. има зголемување на стресот што влијае на животот на поединецот или на целата заедница во која се наоѓа. [6] Урамнотежувањето помеѓу работата и личниот живот е меч со две острици. Доколку се концентрирате на кариерата и поминувате повеќе време на работа, сигурно ќе пропуштите многу прекрасни моменти со партнерот и децата. Во вториот случај, ако сте преокупирани со проблеми дома, тешко дека можете да се концентрирате на работа. Ова води до губење на приоритетите во животот, намалена ефикасност при работа и деконцентрација (25).

1.5.5. Општо за анксиозноста

Постојат многу дефиниции за анксиозност. Анксиозноста претставува болна состојба на беспомошност и ранливост, изразена преку напнатост, загриженост и исчекување на некој ужасен настан. Оваа состојба произлегува од реакција на закана од загуба или непризнаена опасност, без разлика дали е тоа надворешна или резултат на потиснати нагони (Бабиќ, Багариќ и Павловиќ, 2018: 33).

Со други зборови, анксиозноста може да се манифестира во различни форми како што се грижи, непријатност, паника, возбуда, страв, нервоза, напнатост и анксиозност, што укажува на различни физички и психолошки симптоми. Оваа реакција се појавува кога лицето доживува опасност, помагајќи му да ги

мобилизира функциите на подготвеност и будност, овозможувајќи му да ги надмине тешкотиите и да ја постигне посакуваната цел (Грегурек и Браш, 2007).

Анксиозните растројства се меѓу најчестите психијатриски нарушувања, се појавуваат во сите возрасни групи, почесто кај жените и имаат хроничен карактер. Повеќето анксиозни нарушувања се појавуваат во коморбидитет со други анксиозни нарушувања и депресија. Тие се класифицирани во панично растројство, генерализирано анксиозно растројство, фобии (специфична фобија, агорафобија и социјална фобија), опсесивно-компулсивно растројство и посттрауматско стресно растројство. Сите овие нарушувања споделуваат карактеристика - анксиозност што произлегува одвнатре, не нужно како одговор на надворешна опасност, туку поврзана со идни настани. Нивната долгорочна природа значително го намалува квалитетот на животот на поединецот.

Постојат различни теории за потеклото на анксиозноста. Психоаналитичките теории ја гледаат анксиозноста како резултат на внатрешни психолошки конфликти, додека когнитивните теории ги поврзуваат анксиозните нарушувања со грешки во перцепцијата на опасноста. Теориите за однесување се засноваат на учење, додека биолошките теории ја поврзуваат анксиозноста со промените во невротрансмитерите, хиперсензитивноста на амигдалата и генетската предиспозиција. Парадигмата дијатеза-стрес сугерира дека подложноста на анксиозни нарушувања произлегува од интеракцијата на генетската предиспозиција и ефектите на стресорите.

1.5.6. Стилови на приврзаност кои влијаат на анксиозноста

Самиот концепт на стилови на приврзаност првпат беше спомнат од психоаналитичар (Џон Боулби, 1988). Според неговата теорија, стиловите на поврзување се формираат во раното детство бидејќи тогаш врската со родителите е најважна, од тоа зависи опстанокот на детето. Тоа значи дека детето ќе направи се само за да остане со родителот, ќе се прилагоди на него на секој начин само за да не се случи тоа. Тоа значи и прилагодување на емоционалното функционирање на родителите. Така се формираат несвесни обрасци на однесување, според кои се однесуваме до крајот на животот. Според тоа, создаваме стилови на приврзаност и на тој начин се поврзуваме со другите луѓе и функционираме во односите. (17)

Психотерапевтите кои ја поддржуваат теоријата на приврзаност ја делат приврзаноста на 4 стилови на приврзаност:

Безбеден стил на врзување

Ова е најпозитивниот стил на приврзаност што е карактеристичен за индивидуите кои потекнуваат од семејство каде нивните родители или примарни старатели обезбедувале целосна безбедност, биле поврзани, емоционално достапни и одговарале на желбите и потребите на детето. Таквите поединци лесно влегуваат во блиски односи со луѓето, лесно им е да зависат од другите и другите да зависат од нив, лесно им е да имаат флексибилни граници и да остават овие граници да се менуваат во зависност од тоа како се менува врската.

Возрасните со безбеден стил на приврзаност имаат тенденција да имаат стабилни и задоволувачки односи, лесно создаваат интимни врски и се чувствуваат удобно со блискоста.

Ова е единствениот безбеден стил на врзување.

Избегнувачки стил на приврзаност

Поединците кои се поврзуваат со други луѓе преку стилот на избегнување приврзаност имаат силна потреба за независност. Не сакаат да зависат од другите, доколку се најдат во некои непредвидени ситуации кои не можат да ги контролираат или да се соочат со некои предизвици, реагираат со уште поголема потреба за независност.

Овие луѓе не зависат од односите со другите, не бараат исполнување во односите со другите луѓе, тие се независни. Интимноста и блискоста ги плаши бидејќи за нив тоа значи дека ја губат независноста и тоа не им е прифатливо. Во врските не зборуваат многу за себе, доколку наидат на личност која сака да им биде блиска, често тоа го доживуваат како притисок и тешко се справуваат со него. Вообичаено, мажите се склони кон овие стилови на врзување. Постигнувањето на интимни односи е начин да се подобрат односите со луѓето воопшто.

Амбивалентен стил на приврзаност

Ако детето порасне со родител кој на моменти обезбедува сигурност, а понекогаш го отфрла, тоа е малку присутно, малку отсутно, развива конфузија и создава нестабилна слика за себе и исто така влегува во нестабилни односи со другите луѓе.

Луѓето кои се склони кон овој тип на приврзаност имаат потреба и желба да влегуваат во блиски врски, но тешко ги реализираат и развиваат и постојано се загрижени дека ќе бидат напуштени.

Луѓето со овој стил на приврзаност често имаат анксиозни врски во зрелоста и имаат тенденција да влегуваат во симбиотски врски.

Тие обично имаат негативен став за себе и позитивен став кон другите. Обично овој стил на врзување е типичен за жените. Потребно е преку терапија да работат на создавање попозитивна слика за себе и да ја зајакнат својата независност.

Дисфункционална приврзаност

Децата кои се соочуваат со сериозен стрес и трауматски искуства во семејството на рана возраст покажуваат збунети и несигурни луѓе со модел на конфликтно однесување кон нивните родители и

тие го имаат овој стил на врзување. Ова ги вклучува родителите, особено мајките кои се ментално нестабилни мајки или не сакале да бидат мајки и честопати чувствуваат огорченост кон своите деца и ги сметаат нивните деца виновни затоа што морале да ги раѓаат. Децата се врзуваат за ваква енергија, па во зрелата возраст често избираат партнери кои ќе бидат непријателски настроени. За среќа, овој тип на врзување е најмалку вообичаен.

Во зрелоста, тие може да имаат потешкотии во регулирањето на емоциите и формирањето стабилни врски. Честопати доживуваат конфликти во себе кога се во интимни врски.

Кога ги анализираме стиловите на приврзаност, не можеме да нацртаме цврсти граници, секој поединец има комбинација од два или повеќе стилови на приврзаност, иако еден стил е секогаш доминантен.

1.5.7. Вознемиреност на морепловците - при пловење, подготовка за поаѓање, дома, подготовка за пристигнување/симнување

Ја живееме нашата зрелост како што сме учеле во најраното детство. Ако симбиозата и разделбата го поминале својот природен тек, тогаш во зрелоста ќе имаме свој ритам на наизменични симбиотски и периоди на одвојување. Ако не сме, нашата психа ќе направи се за да го заврши процесот што заглавил во детството. Проблемот е што ќе го направат тоа како што тогаш научивме - на искривен начин. Можеме да заглавиме во прекумерна симбиоза - во постојана потрага по врска со друга личност или некои надворешни предмети во обид да го надоместиме чувството на сигурност што ни недостасува. Или можеме да одиме во екстремна разделба за да избегаме од она што ни е премногу (Маргарет Малер, 1979; Харвил Хендрикс, „Како да се најде и да се задржи љубовта“, 2009 година).

Од Маргарет М. до Харвил Х. и Хелен Фишер, многу е напишано за психолошката даденост, потребата за поврзување и потребата од разделување преку љубовните врски. Кај морнарите оваа фаза на симбиоза и одвојување е нагласена преку временската рамка и просторното растојание што е специфично за нив. Вклучени се многу фази и подфази, како што е подготовката за одење на бродот, што предизвикува вознемиреност кај повеќето морнари поради потенцијална опасност. Потоа адаптација на новата средина, поврзување со нови членови на екипажот, навикнување на работата итн. А кога ќе се навикнат на околината, работата и се се смирува, се појавува анксиозност/депресија и исчекување на крајот на договорот. повеќето морнари.

Во самата подготовка за слетување, честопати доживуваат дека нивните смени се одложуваат и продолжуваат поради различни причини, како што се ненадејно заболување на лицето кое треба да се замени, политички ситуации во светот кои ја контролираат можноста бродот сам да се закотви, да влезе пристаништето, пренасочување на движењето на бродот кон друго пристаниште/земја и многу други ситуации кои ги доведуваат морнарите на ново ниво на стрес и исчекување. Бидејќи во пракса веќе се запознаени со различни ситуации со кои им се продолжува договорот, нервозата се зголемува кај морнарите дури и кога сите информации се дека смената ќе биде навремена.

1.6 Третман на анксиозноста на морнарите преку различни психотерапевтски пристапи со акцент на терапија ориентирана кон телото

Луѓето со анксиозни нарушувања често бараат помош, која може да биде во форма на фармакотерапија, психотерапија и често во комбинација. Симптомите на анксиозност не се пријатни, па личноста има тенденција да го подобри квалитетот на животот и да ги елиминира симптомите. Фармакотерапијата вклучува употреба на лекови како што се анксиолитици и антидепресиви со цел да се балансира

неврохемијата во мозокот. Покрај различните форми на психотерапија кои се достапни и успешни во лекувањето на анксиозноста, корисни се и различни техники на дишење, медитација на Mindfulness, промени во животни навики итн.

1.6.1. Психотерапевтски насоки во третманот на анксиозноста на морнарите

Во третманот на анксиозноста се користат различни психотерапевтски насоки. Типот на психотерапија што ќе го избереме зависи од многу работи, пред се од спецификите на поединецот но и од видот на анксиозното растројство. Морепловците припаѓаат на многу специфична група и при работа со нив најчесто се користат следниве психотерапевтски пристапи:

Бихејвиорално-когнитивна терапија

Овој тип на психотерапија комбинира когнитивна и бихејвиорална терапија, а токму оваа комбинација е најефикасна и често се користи за лекување на анксиозноста и е еден од најпопуларните начини за нејзино лекување. Овој тип на психотерапија се нарекува и златен стандард за анксиозни нарушувања.

Личноста која е вознемирена има однесување кое е фокусирано на опасноста и како да ја избегне. Целта на терапијата е да се управува и контролира анксиозноста. Таму се поставуваат мали цели кои со текот на времето се зајакнуваат. На ист начин, причините за анксиозноста се бараат кај пациентот, а личноста се става во овие ситуации да ги помине за да се намали анксиозноста со текот на времето.

Пациентот треба активно да учествува во терапијата, секоја сесија има агенда и е фокусирана на еден или два проблеми кои се тема на сесијата. Вообичаено е терапијата да трае еден час, еднаш неделно и обично по 5-20 сесии пациентот се чувствува добро.

Овој тип на психотерапија се покажа како ефикасен за морнарите и им одговара поради целиот негов концепт. Морепловците обично се дома околу два месеци и за тоа време можат да поминат низ десетина терапии, што е доволно за да се намали анксиозноста за да можат што побрзо да функционираат.

Недостатоците на оваа терапија се тоа што не делува на причинителите на анксиозноста, туку на симптомите кои се отстрануваат и премногу е ориентирана кон позитивно размислување, додека емоциите се

занемаруваат. (Кори Г (2004) Теорија и практика на психолошко советување и психотерапија. Јастребско: Наклада шамар)

Гешталт психотерапија

Овој тип на терапија го нагласува сегашното искуство, интеграцијата на емоционалните искуства и го промовира автентичното изразување на пациентот, како и неговата целина. Во пракса, тој се покажа како исклучително ефикасен во лекувањето на анксиозноста.

Фокусот на оваа насока на психотерапија е на сегашноста и моменталната состојба на пациентот, кој е повикан да стане свесен за моменталните мисли и чувства, како и за телесните сензации со цел пациентот да биде свесен и да ја пронајде причината за анксиозноста.

Гешталт често експериментира со различни однесувања за да може клиентот да проба различни начини и стратегии за справување со анксиозноста. Ова вклучува поставување на граници, изразување потреби и испробување на нови начини на комуникација, што е особено корисно за морнарите.

Овој тип на терапија се покажа како интересен за морнарите, резултатите зависат од личноста и неговите специфики.

Групна анализа

Ова е форма на психотерапија заснована на психодинамички принципи, акцентот е ставен на интеракцијата помеѓу членовите на групата. Терапевтот ја набљудува динамиката во групата, ги зема предвид меѓучовечките односи и обрасците на комуникација.

Овој тип на психотерапија е погоден за морнарите бидејќи тие можат, преку дијалог и споделување искуства, да имаат поддршка и разбирање од другите кои имаат слични ситуации и предизвици и можат меѓусебно да се охрабруваат. Групната анализа се занимава и со трансфери и со контра-трансфери со цел секој да ги разбере подлабоките емоционални процеси во групата. Исто така, истражува несвесни материјали како што се соништа, симболичните изрази и слични несвесни процеси. Групната анализа поттикнува отворена комуникација во групата за да можат да ги споделат своите чувства.

Овој тип на терапија се одвива во групи од 5-15 учесници. Најголемата придобивка од оваа терапија, каде што се прави во група, е можноста за учење техники кои ја намалуваат анксиозноста.

NLPt психотерапија

NLPt (Невролингвистичко програмирање терапија) или попознато како Невролингвистичко програмирање (НЛП) е форма на психотерапија која произлегува од невролингвистичкото програмирање.

НЛП е пристап кој ги поврзува јазикот, моделите на однесување и искуството на светот што поединците го имаат преку нивните сетила.

Во NLPt психотерапијата, се користат специфични јазични техники за да им помогнат на клиентите да ги променат и препознаат негативните модели на размислување и зборување. Специфични модели на однесување на успешни луѓе кои водат до позитивни резултати исто така се идентификуваат и се пренесуваат на клиентите.

NLPt верува дека потсвесните процеси играат клучна улога во обликувањето на однесувањето и емоционалните реакции. Често се користат хипноза, визуелизација, афирмација итн.

Овој тип на терапија е познат по тоа што има одлични резултати кои се постигнуваат брзо, што е многу важно за морнарите бидејќи немаат многу време на располагање, обично се дома околу два месеци, а тоа е доволно време за да се постигнат некои резултати од ова. терапија.

Психоанализа

Психоанализата е форма на психотерапија која ја основал и развил австрискиот лекар и психоаналитичар Зигмунд Фројд во втората половина на 19 и почетокот на 20 век. Тој се занимава со истражување на несвесните мотиви и конфликти кои влијаат на човековото однесување и емоции и ментално здравје и смета дека сите наши мотиви, емоции, конфликти се наоѓаат во несвесното. Токму затоа психоанализата се занимава со откривање и толкување на несвесните елементи.

Фројд бил познат по опишувањето на личноста како составена од три дела:

- id - несвесен дел, несвесни импулси и желби

- Его - свесниот, рационален дел од умот

- Суперего - внатрешен критичар, интернализирани морални стандарди

Според оваа терапија, одбранбените механизми вклучуваат репресија, проекција, регресија и рационализација. Слободните асоцијации и соништа се користат како техники за откривање на несвесната содржина. Фројд вели дека сонштата се прозорец во несвесниот свет и често се користат.

Психоанализата често била цел на критики и контроверзии, таа влијаела на психологијата, психијатријата и терапијата воопшто. Различни училишта, насоки, вклучително и психоанализа или интерперсонална психоанализа се развиени од психоанализата. Секоја од овие насоки и училишта има свои варијации.

Во зависност од типот на личноста, некои луѓе сметаат дека овој тип на работа е погоден, додека други не, морнарите кои биле подложени на ваков тип на терапија изразиле намалување на анксиозноста.

Психодраматска психотерапија

Психодрамата е психотерапија која користи драматични техники и импровизација за да им помогне на клиентите да ги истражат и изразат своите чувства, односи и внатрешни светови. Се користи за групна работа и бара активно учество за поттикнување на креативноста, на крајот самоприфаќање и промена.

Во психодрамската психотерапија, терапевтот е режисер, а клиентите се протагонисти, другите членови на групата се соработници кои учествуваат во искуството на главниот лик преку дијалог и поддршка.

Овој тип на терапија е групна, вклучува интеграција на телото и умот и имам широка примена, одлична е за работа со поединци, семејства и групи што е применлива во различни контексти при работа со морнари.

Реална терапија

Реалната терапија го нагласува сегашниот момент и му ја препушта на клиентот одговорност за сопствениот избор и квалитетните односи. Овој метод се заснова на психологијата на избор.

Еден од клучните принципи на оваа терапија е внатрешната контрола, каде што поединецот презема одговорност за сопствениот избор и однесување. Терапевтот го поттикнува клиентот да ги препознае сопствените избори, да преземе одговорност за нив и активно да работи на подобрување на сопствениот живот.

Оваа терапија не се фокусира на дијагнози на ментални нарушувања, туку на конкретни прашања и стратегии за нивно решавање.

Активниот пристап на терапевтот е препознатлив и за реалити терапијата. Терапевтот игра активна улога во поставувањето прашања, охрабрувајќи го клиентот да размислува за сопствениот избор и дава поддршка и насоки за промени. Флексибилноста на пристапот овозможува терапијата со реалност да се применува во различни ситуации, вклучувајќи индивидуална терапија, терапија со парови, семејна терапија и групна терапија.

Реалити терапијата обезбедува ефективна и практична рамка за работа на конкретни предизвици и подобрување на квалитетот на животот. Нејзиниот акцент на одговорноста, сегашниот момент и градењето здрави врски ја прави вреден пристап за оние кои бараат активно учество во сопствениот терапевтски процес.

Системска семејна психотерапија

Овој тип на терапија се фокусира на семејството како целина, ги набљудува односите помеѓу сите членови на семејството, го следи нивното влијание врз однесувањето и менталното здравје на секој поединечен член на семејството.

Овој пристап работи на разбирање на семејната динамика, ги идентификува нивните модели на комуникација, ги решава конфликтите меѓу нив и поттикнува позитивни промени. Системската семејна терапија се користи за различни предизвици како што се брачни конфликти, адолесценција, нарушувања во однесувањето кај децата, зависности и разни психолошки нарушувања. Имајќи го предвид начинот на живот на морнарите кој вклучува отсуство, оддалеченост од семејството и децата, тие се соочуваат со многу од овие предизвици и овој тип на терапија е одличен избор за морнарите.

Системската терапија често се фокусира на решенија за надминување на предизвиците за подобрување на квалитетот на животот. Често се прави на таков начин што има ограничена временска рамка, терапевтите имаат јасни цели, се фокусираат на конкретни проблеми за да постигнат конкретни резултати, односно подобрувања, што е можно поскоро.

1.6.2. Телесно-ориентирана терапија во третманот на анксиозноста на морнарите

Тело-ориентирана психотерапија е гранка на психотерапијата која ја нагласува интеграцијата на телото и умот бидејќи се смета дека телото и умот не се посебни ентитети и дека имаат интеракција меѓу себе. Со други зборови, се што беше премногу за нашата психа беше преземено од телото.

Во современата работа на психотерапија ориентирана кон телото, пристапот кон телото е многу повеќе од резервоар на потиснати емоции. Телото е носител на меморијата, знаењето, „внатрешната мудрост“ која го надминува вербалното и говорното и може да послужи како водич за терапевтски решенија.

За татко на психотерапијата ориентирана кон телото се смета Вилхелм Рајх, психоаналитичар кој заедно со Фројд и Јунг дале најголем придонес во развојот на психотерапијата.

Вилхелм Р. забележал дека сите луѓе можат да се класифицираат во пет основни „Одбрани на карактерот“, односно дека постојат пет основни одбрани што ги научивме и ги усвоивме додека растевме.

Одбраните беа создадени како одговор на повредите во одредени фази од развојот на секоја личност, како одговор на психолошките развојни фази и пречките кои секој поединец мора да ги надмине. Она што го забележа В.Рајх е дека телото/структурата на возрасен човек може да се препознае во кои фази на развој таа личност доживеала најмногу повреди. Тој заклучил дека сите повреди телото ги превзема како специфични енергетски/телесни блокови, што може да се гледа како акумулација на енергија/тело, недостаток на развој на телото, искривени пози, недостаток на здив или плитко здив, потоа недостаток на исполнетост на глас во личност, специфични здравствени проблеми и недостаток на витална енергија/физичка сила. Секоја од овие физички промени е во корелација со психолошката и емоционалната состојба, ставовите и верувањата што ги има човекот - слики. Секое длабоко верување што човекот го има за себе, светот, животот воопшто е поврзано со најраните искуства, тие формираа физички блок кој е полн со емоционална содржина што личноста не можела да ја изрази на здрав начин во детството. Психата е да се спаси, да се заштити од чувството на распаѓање и ужас што го зафати телото. Мора да земеме предвид дека секое непријатно искуство, особено ако се повторува и не е регулирано со удобност и чувство на сигурност, е премногу за детето. Сè што е премногу за психата и нервниот систем се нарекува траума.

Учениците на В.Рајх, Александар Ловен и Џон Пјеракос продолжија да ги продлабочуваат поставките на Рајх и ги развија насоките Bioenergetica и Core energetica.

W.

А. Ловен посвети најголемо внимание на директната работа на телото преку вежби за да го поттикне ослободувањето на емоционалната содржина во телесните блокови и да го доведе телото до протокот на животната енергија и да го доведе до состојба на задоволство, неговата вистина и либидинална енергија. ,

Телесно-ориентирана терапија покажува најдобри резултати во работата со траума, самодоверба, анксиозност, проблеми со идентитетот, поставување граници и залагање за нечии потреби.

Кога зборуваме за анксиозноста, нејзиниот корен лежи во раната фаза од нашето детство, поточно во првата година од животот. Секако, генетиката има свое влијание, но не можеме да го игнорираме нашиот прв примарен контакт со нашиот примарен негувател, а тоа најчесто е мајката. Ако мајката е несигурна,

исплашена мајка (или поради вонредни околности како војна или е во лоша партнерска врска), она што таа ќе му го одрази на своето дете со нејзината енергија/присуство е стравот. Детето не знае зошто мајка му се плаши, нема когнитивна способност, туку постои на биолошко ниво и е врзано за тој страв. Длабокото уверување на таквата личност во зрелоста е дека светот е едно големо небезбедно место каде што ќе се случи нешто лошо во секој момент. Ова е ирационален страв, но луѓето со анксиозно растројство го доживуваат како реален. Човек не може рационално да го разбере овој страв, но го чувствува на ниво на телото како непријатност.

Заедно со овој страв, личноста често не може да ја именува вистинската потреба, што ни кажува дека во тој ран период нема доволно искуство за регулација, но веројатно често бил препуштен на себе и на својот ужас.

Како методи на воспитување, често може да се слушне дека детето треба да се пушти да плаче, а не да го држите во раце бидејќи може да биде „разгалено“. Се сметало дека бебето ќе ги зајакне белите дробови и на крајот ќе научи да не плаче. Сепак, бебињата не научија ништо, тие само доживуваат колапс, смрзнување и на крајот се откажуваат, се откажуваат од изразување на потребата за безбедност преку контакт, регулирање.

Во терапевтскиот простор, на возрасно лице кое денес го доживува овој ужас како страв/анксиозност, му даваме ново искуство, а тоа е дека некој е тука за неа, преку контакт со очи, физички контакт, преку присуство и гледање. Дури тогаш човек може да ја ослободи целата емотивна содржина во која има многу страв, но и тага и гнев што претходно немало никој.

Телесно-ориентирана терапија е високо експресивна терапија каде што лицето се охрабрува безбедно да се ослободи од своите емоции како што е гневот и да ја сфати својата вистинска потреба. Само со новото искуство кое човекот го добива во терапевтскиот простор, а тоа е дека неговата емоција е добредојдена без осудување како и потребата, може да се чувствува себеси како целосно битие и од ова сталожено чувство да почне да се реализира во секојдневниот живот без страв. .

Станува збор за фактот дека во конфликт доаѓа импулсот да се смират преку безбеден контакт и искуството што го имале во раното детство, а тоа е дека никој нема да одговори на нивните потреби на здрав и безбеден начин. Енергиите на либидото, сексуалната енергија за самореализација и сликите создадени од детските убедувања се судираат и го тресат целиот наш систем одвнатре затоа што сме во конфликт со самите себе.

За да му се помогне на човекот да се ослободи и да ја испушти емоционалната содржина и да го распушти блокот, се користат различни техники на работа. Еден од нив е дишењето. Начинот на кој дишеме е условен од нашето воспитување и повредите кои ги имавме во најраниот период. Биолошката реакција на нашето тело на болка и страв и стресна ситуација е контракција проследена со моментален краток или долг прекин

на дишењето.Ако ова чувство на болка или страв продолжи, почнуваме да дишеме стегнато, наизменично и кратко. Ако сепак паднеме во трауматски шок, може да се заглавиме уште посилно вдишувајќи и да имаме чувство дека не можеме да издишиме, односно хипервентилираме. При хипервентилација се намалува CO2 и се крева O2 во крвта, што ја стимулира симпатичната гранка на нервниот систем, малку алкалната крв го зголемува адреналинот и не подготвува за психофизичка активност. Долгорочно намалување на CO2 и зголемување на O2 или хипервентилација на алкална крв, дополнително ги зголемува стрес хормоните, адреналинот и кортизолот, го зголемува немирот и анксиозноста, долготрајниот стрес доведува до напади на паника, прегорување или исцрпеност. Ова често се нарекува и менаџерска болест, а можеме да го видиме и кај морнарите.

Затоа, во терапијата се воведуваат техники за бавно и длабоко дишење, односно абдоминално дишење кое доведува до идеална размена на гасови во крвта, го одржува оптималниот процент на јаглерод диоксид во однос на кислородот во крвта и паралелно се постигнува заситеност на артериска крв со кислород до максимум, речиси 100% сатурација (нормална заситеност на артериската крв е 97% и венска крв е 75%)

Со проширувањето на сопствениот капацитет за дишење, тоа доведува до чувство на мир, удобност, психофизичка експанзија, а кога човекот ќе влезе во медитативна состојба на свеста, во тие моменти настанува исцелување на ниво на нашата меморија.

Преку терапија ориентирана кон телото, ние работиме и со личноста на поставување лични граници. Често луѓето имаат проблем да не знаат што точно сакаат во животот, па во нивните изјави слушам изјави како „Ми треба повеќе слобода“, а кога ги прашувам што значи слободата за нив, не знаат како да ја дефинираат точно. Причината за тоа е што тие прво мора да се одвојат од се што се договориле преку својата волја. Со искажување на своето НЕ, НЕМА, на сè што всушност не сакаат во животот (што во случајот на морнарите често се неповолни работни услови и непочитување на времето за одмор), тие стануваат јасни што точно сакаат во животот и застанете во нивната вистина и сила.

За да се почувствува сопствената граница, потребно е да се обработи многу неискажана агресија, да се изрази за да може да ја прифати како дел од својата сила, автономија, вистина и посветеност на своите потреби. Само кога ќе дозволиме личноста да ја изрази својата емоционална содржина, може да се чувствува целосно и во склад со вистината, тогаш анксиозноста не може да постои бидејќи нема страв од себе.

Друга алатка што се користи во терапија ориентирана кон телото се вежбите TRE. Вежбите беа дизајнирани за американски маринци кои беа изложени на силен стрес и траума и развија анксиозност.

Стресот е вроден одговор на живо суштество на заканувачки, опасна по живот ситуација. Траумата е дел од еволуцијата на човечкиот вид. Исто како и стресот, тој е непосреден одговор на ситуација која го загрозува нашиот опстанок.

Однадвор, трауматичната и стресна реакција на надворешна закана се прикажува како борба, бегство или „замрзнување“ (Flight or Freeze response), тоа значи дека брзо забележуваме, во согласност со ситуацијата, дали можеме да се бориме со ситуацијата или имаме да избега. Ако ситуацијата/непријателот е поголема, посилна и побрза од нас, влегуваме во вкочанетост или „замрзната состојба“ (дисоцијација).

Набљудувајќи ги луѓето кои ги преживеале ужасите на војната, природните катастрофи итн., Др. Дејвид Берсели забележал дека телата на луѓето прво се грчат, а потоа почнуваат да треперат или да плачат. Ваквата реакција забележал кај животните и кај децата и кај возрасните од различни култури. Тој заклучил дека стресот и траумата не се во нашиот свесен дел, туку стресот е првенствено телесна реакција. Човечкото тело користи сопствен метод на закрепнување како што тоа го прави со илјадници години, нервниот систем реагира така што ги исфрла сите хемиски реакции и тензии оставени по трауматска епизода (Д. Берчели 2017). Но, што ако тоа не се случи? Што ако некој има силно верување дека покажувањето колена, тресењето на телото и плачењето е одраз на слабост и дека тоа мора да го сокрие? Тогаш личноста почнува да ги затегнува мускулатурата, лицето, вратот, целото тело и сета енергија се вложува во одржување на емоционалната состојба. Телото сè уште лачи огромни количини на адреналин, иако опасноста одамна е завршена и контролата на Егото наметнува огромна контрола и внатрешен конфликт на телото.

Затоа Д. Оваа техника е одлична за ослободување од напнатоста при анксиозност, акумулирана траума и стрес.

2 МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ

2.1.Проблем на истражување

Како и секое истражување и влијанието на анксиозноста врз социјалната и емоционалната осаменост кај морнарите се соочи со прашањата што треба да ја индентификуваат таа област, целокупните дотогашни сознанија од таа област ќе се користат како основа за прецизирање на проблемот.

Значењето на истражувањето, неговата смисла и стручната и научна оправданост, интересот за оваа тема, личната поврзаност и мотивот за ова истражување доведоа до создавање на овој труд. Не смееме да го заборавиме влијанието на корпоративната, студена реалност на поморската индустрија, која на крајот често ги става парите на прво место.

Морнарот живее извонреден живот, флертувајќи со опасноста, искористувајќи ја во своја полза за да отпатува до одредена локација. Секој морнаризбира дом изолиран од остатокот од светот, живееќи во мала заедница која патува низ морето.

Животот на морнарот не е нешто што лесно може да се пренесе на некој кој не го искусил самиот начин на живот. Без разлика на тоа колку приказни се раскажуваат, без разлика колку мислите дека го разбирате животот, веројатно не го знаете целосниот обем, освен ако самите не сте го живееле. Тој е исполнет со убавина, агонија, осаменост, чуда и авантура. Тешкотиите ви даваат перспектива на вашите сопствени способности и ви даваат предизвик кој е неверојатно да се надмине. Можеби сте на палубата во мирен ден и гледате како летечката риба излегува од водата избегнувајќи ги предаторите, или можеби сте долу во тежок ден и пленувате на летечки чинии, фаќајќи ги пред да удрат на земја. Секој ден е различен. Секој ден носи нови предизвици, некои денови повеќе од другите. Токму оваа свежина на секој ден го прави пренесувањето на животниот стил толку неверојатно тешко. Ниту една приказна не може совршено да го долови животот на еден морнар, може да долови само моменти избрани внимателно за да се создаде добар наратив за слушателот.

Токму овој недостаток на способност да се обезбеди целосна слика за искуството на морнарот, му дава мистични квалитети, оставајќи ги другите во потреба од парчињата од сложувалката што недостасуваат. Никогаш нема да ги најдете деловите од сложувалката

што недостасуваат од туѓата приказна; можете само да креирате своја нова загатка од која само вие можете да го држите секое парче. Во таа микро средина, сѐ што правите е важно, па дури и најмалите недостатоци во вашиот напор може брзо да се видат преку неговите ефекти врз вашата мала заедница. Вашите ефекти врз вашата заедница повеќе не се чувствуваат невидливи како што обично се прават кога сте на копно. На брод станувате важен придонесувач за вашата заедница и тоа е одлична работа. Животот на морнарот е многу работи. Доброто е лошото и грдото, но кога ќе се соберат доброто победува и создава убав начин на живот.

Морнарската работа не е за секого! На пример, морнарите треба да се справат со суровите временски услови и често се соочуваат со опасности и бури на море. Не само тоа, некои луѓе едноставно не се чувствуваат удобно да поминуваат неколку недели или месеци далеку од нивните семејства.

Постојат многу причини зошто некој може да избере живот на море. Некои луѓе имаат афинитет кон водите и сакаат да го искусат одблизу. Други уживаат во предизвиците на животот на море или сакаат независност и слобода. Некои морнари се инспирирани од пространоста на океаните и уживаат во можноста да истражуваат нови места секој ден, додека други ги ценат другарството што се наоѓа на бродовите и чамците, како и нивното чувство за цел да им помогнат на другите луѓе безбедно да го направат своето патување низ немирните води.

Начинот на живот и околината што не опкружува може да бидат важни двигатели на болести кои можат да влијаат на должината на животот. Психосоцијалниот стрес е личен одговор добиен преку сложени социјални интеракции. Социјалните интеракции можат да бидат негативни или позитивни и да го намалат или зголемат психолошкиот стрес. Стресот може да влијае на хормоните, што дополнително влијае на имунолошкиот систем. Стресот може значително да ја намали физичката и психолошката толеранција, односно имунитетот и со тоа да предизвика нарушувања како анксиозност или емоционална осаменост. Затоа контролата и сузбивањето на стресот е многу важна за подобрување на квалитетот на животот и превенција од болести кај морнарите. Кај морнарите јасно се гледа како осаменоста влијае на многу болести како што се: висок крвен притисок, кардиоваскуларни проблеми, анксиозност, и психосоматски симптоми

како што се: стомачни болки, главоболки, дигестивни проблеми, но и бројни други симптоми кои ги поврзуваме со морскиот живот.

Морепловството има специфични ментални, психосоцијални и физички стресори и не може да се спореди со професиите на копно.

Цели и задачи

Менталното здравје е важен дел од животот на море, речиси неразделно од физичкото здравје. Депресијата или сериозните нарушувања на расположението може сериозно да ја загрозат безбедната навигација, благосостојбата на другите членови на екипажот, а во најлош случај може да доведат до насилство меѓу екипажот или самоубиство. Инцидентите кои се случуваат поради високиот степен на стрес и лошото ментално здравје на морнарите не само што се чести, туку често имаат и трагични последици за сите инволвирани.

Долготрајното одвојување од семејството е особено влијателно за зголемување на нивото на стрес. Не смееме да го заборавиме влијанието на корпоративната, студена реалност на поморската индустрија, која на крајот често ги става парите на прво место. Во таква средина потребно е да знаете како да се справите со стресот, каде емоционалната интелигенција е исклучително важна. Од клучно значење е да знаете како да ги препознаете и сопствените и туѓите емоции и да знаете како да се справите со нив и да реагирате на вистински начин.

Обврските, бракот и сите воспоставени и чести активности кои континуирано се повторуваат на копно ја будат во нас потребата за осаменост за бегство од луѓето и обврските.

Сепак, бродот е една специфична мала заедница која морнарите често ја нарекуваат „Пловен Алкатраз“. По некое време, повеќето морепловци развиваат чувство дека се поддржуваат во средина која е одредена/наметната од некој друг. Самото чувство да не

можете да излезете од бродот кога сакате или чувствувате потреба - ова лишување од правото на вашата волја - ја задушува природната потреба за слобода.

Покрај тоа, морнарите се движат во истиот затворен простор со одредена група луѓе секој ден за време на нивниот договор. Во денешно време, на морнарите најчесто им е забрането да го напуштаат бродот додека се во пристаништа, со што им се оневозможува контакт со копното и остатокот од светот. Околината која не нуди различни активности, всушност е многу сиромашна, не дава можност да се оттргнете од рутината на работа и обврски. Сето тоа доведува до депресивна состојба и чувство на „одлежување казна“.

Повеќето морепловци по долг период во оваа индустрија доживуваат чувство на отуѓеност/осаменост и „пропуштени можности“. Додека се помлади, ги води ентузијазмот, желбата за напредување и финансиската сигурност. Во позрелите години, тие ги гледаат недостатоците на таквиот живот и почнуваат да одмеруваат дали сето тоа вредело: пропуштено време со семејството, блиските луѓе, развивање на некои други нивни интереси, хоби и креации. Овде треба да имаме предвид дека им се ускратува можноста да ги истражуваат своите интереси бидејќи времето што го поминуваат дома не е доволно за каков било развој на континуирана практика.

На патот кон самореализација на повисоките позиции, наидуваат на уште една голема замка, која е преголема одговорност. Со улогата на лидер добиваат и улога да се грижат за емоционалните состојби на другите, да се грижат за меѓучовечките односи, образованието, како и одговорноста за туѓите пропусти и грешки кои можат да резултираат фатално. Ова ги става морнарите на овие позиции во ситуација на постојана подготвеност. Често можеме да слушнеме од капетанот или управителот на машината дека тие се „Катица за сите“: лекари и психолози, воспитувачи, родители, пријатели и „мама и тато“ на своите луѓе...

Поради таквите очекувања кај морнарите се јавуваат се повеќе грижи и страв, кои потоа мораат истовремено да ги потиснат. Таквата репресија ги оддалечува уште повеќе од нивниот јадро/автентичен, односно човечки дел, и тие треба да вложат дополнителни напори за да ја остават сликата на безбеден лидер однадвор. Исто така, земете во предвид дека на бродот нема неработни денови, а со тоа им се оневозможува слободно време, можност за ресетирање и квалитетно опуштање, можете ли да замислите под каков

притисок се, особено ако ги земеме предвид нивните повеќемесечни договори. Сè што се случува на работа на копно е сè уште покомплицирано на бродот, токму поради неможноста за избор и недостапноста на човечки ресурси, како и здравиот, безбеден контакт со драги и доверливи луѓе што ги познаваат.

Морнарите додека се на бродот се лишени од многу работи што ние на копно ги земаме здраво за готово. Првата примарна работа е контактот со семејството, каде што чувствуваме дека припаѓаме, дека сме сакани и безбедни. Намерата на ова истражување е да го покаже влијанието на анксиозноста врз емоционалната и социјалната осаменост на морнарите, дали морнарите со подолг работен стаж се чувствуваат повеќе исклучени од семејството, осамени се во општеството и нивната емоционална осаменост, додека кај помладите морепловци со пократок работен стаж, поверојатно е дека нивната љубовна врска е во криза.

2.2.Истражувачки хипотези

Најчесто се дефинираат на претпоставки за односите кои се предмет на истражување:

2.2.1.1.1.1.1. Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу социјалната осаменост, осаменоста во семејството и неповрзаноста со семејството кај морнарите во однос на работниот стаж.

2.2.1.1.1.1.2. Присутна е поврзаност помеѓу степеност на анксиозноста и чувството на емоционална осаменост кај морнарите.

2.2.1.1.1.1.3. Присутна е статистички значајна разлика во присуството на степенот на анксиозност и емоционалната осаменост кај морнарите од средни години и повозрасни години.

2.3.Дефинирање на варијабли

Овде варијаблите доаѓаат од проблемот и хипотезите и се однесуваат на појавите кои варираат, кои се предмет на истражување и можат да се мерат.

Зависна варијабла – анксиозноста

Независна варијабла – возраст, години на стаж, работна позиција.

2.4.Метод на истражувањето

Трудот прикажува теоретски разбириви информации за методите, техниките и инструментите кои се користат. Трудот е напишан на едноставен стил, со наведени хипотези, табели, визуелен приказ, за да се долови суштината на поимот што се обработува. Како метод на истражување се користи анализа и синтеза, се проучува анксиозноста и емоционалната и социјалната осаменост како појава и нејзиното влијание кај морнарите. Истражувањето е квантитативно, се открива и анализира анксиозноста на морнарите како општествена појава, она што се случува во одреден физички и социјален простор и во точно определено време, врз основа на добиените податоци.

Собраните податоци се анализираат и понатаму служат како основа за изведување на заклучоци за појавата која е предмет на истражување.

Истражувањето претставува индуктивен метод, поаѓа од определени хипотези и се носат заклучоци, откако ќе се спроведе статистичка анализа на добиените нумерички податоци.

2.5.Техники и мерни инструменти

Проценка на анксиозноста како црта на личноста. Скалата за анксиозност на особини АТ29 беше создадена по серија психометриски тестови и избор на ставки од почетокот на збир од 70 ставки кои ги опишаа различните аспекти на анксиозноста како постабилна психолошка диспозиција. значителен дел од тој почетен сет го сочинуваа ајтеми од постојните скали за мерење на анксиозноста, кои преку емпириско истражување и психометриски тестови се истакнаа како најдобри показатели за анксиозност. Така настанала конечната форма на инструментот со 29 ајтеми.

Врз основа на содржината на ставките и врз основа на инструкциите на испитаникот да одговори на нив воопшто и во согласност со нивните вообичаени реакции, скалата АТ29 има за цел да ја измери потрајната диспозиција за анксиозно реагирање како еднодимензионална конструкција.

Скала за приврзаност на возрасни, таа содржи три потскали, секоја составена од шест ставки. Трите потскали се БЛИСКИ, ЗАВИСНИ и АНКСИОЗНИ. Скалата БЛИСКИ ја мери оската до која личноста се чувствува удобно со блискост и интимност. Скалата ЗАВИСНИ го мери степенот до кој лицето чувствува дека може да зависи од другите за да бидат достапни кога е потребно. Потскалата АНКСИОЗНИ го мери степенот до кој лицето е загрижено дека е напуштено или неволно.

Социјална и емоционална скала на осаменост. Осаменоста е универзално човечко искуство, кое е резултат на недоволни општествени односи кои не ги задоволуваат социјалните потреби на поединецот. еден пристап за проучување на овој феномен се фокусира токму на типот на потреба или констелација на потреби што поединецот ги доживува како незадоволни во односите со другите. WEISS идентификуваше шест такви потреби или социјални придобивки: приврзаност, социјална интеграција, можност за грижа, потврда за самопочит, сигурна поддршка, водство.

Скалата на социјална и емоционална осаменост се состои од три потскали кои одделно ја испитуваат осаменоста во домените на пријателствата (потскала на социјалната осаменост, 13 ставки), односите со семејството (потскала на осаменоста во семејството, 11 ставки) и љубовните односи (подскала на осаменост во љубовта, 12 честичка). Сите потскали содржат и позитивно и негативно формулирани искази. Самиот поим осаменост

не е спомнат во ниту еден од нив. При примената на скалата не се користат имиња на поединечни потскали.

Нивните честички всушност се наредени една по друга и се користат како единствен инструмент. во исто време, честичките од потскалата на социјалната осаменост се појавуваат една по друга, додека честичките од потскалите на осаменоста во љубовта и во семејството се менуваат една со друга, што ја одразува претпоставката дека овие две серии честички всушност се однесуваат на ист тип на осаменост. Бидејќи сите одговори се бодуваат во насока на осаменост, повисока оценка на одредена потскала укажува на поголема осаменост во даден домен. Теоретски, резултатите може да варираат помеѓу 13 и 91 на потскалата на социјалната осаменост, 11 и 77 на потскалата за семејна осаменост и 12 и 84 на потскалата за љубовна осаменост.

Потскалата на социјалната осаменост се покажа како задоволително хомогена, еднодимензионална мерка во двете групи. Во факторската анализа по моделот на заеднички фактори, добиени се еднофакторски решенија. за повеќето поединци, осаменоста всушност не е толку пријатно искуство, дури и кога станува збор за периодот на развој во кој осаменоста е релативно најизразена. воспоставувањето интимни односи со луѓе надвор од кругот на семејството, вклучувајќи ги и пријателствата, е една од специфичните развојни задачи во адолесценцијата, која покрај зголемениот интерес за овие врски, претпоставува и соодветни социјални вештини кои се стекнуваат во овој период.

Потскалата на осаменост во семјеството, оваа потскала може да се смета за задоволителна хомогена мерка за осаменост во семејството. Содржината на нејзините честички укажува дека оваа потскала ја дефинира осаменоста во семејството како резултат на незадоволство од различни аспекти на односот со семејството, од задоволување на потребата за припадност до поддршка, разбирање и насочување. со други зборови, иако првично беше замислен како мерка за емоционална осаменост во овие односи, опсегот на незадоволени потреби што ги покрива не е ограничен само на недостатокот на емоционална блискост и присуство во семејните односи. Ова ја прави оваа потскала покомплексна мерка за осаменост во семејните односи, што секако не ја поништува нејзината употребливост за истражувачки или практични цели.

2.6.Популација и примерок на истражување

Популација е збир на поединци од кои се извлекува статистички примерок за студија. Така, секој избор на поединци групирани според заедничка карактеристика може

да се каже дека е популација. Примерокот може да се однесува и на статистички значаен дел од популацијата, а не на цела популација.

Истражувањето е спроведено во Октомври 2023 во Хрватска од популацијата на морнари. Земени се групи на поединци кои се диретно вклучени во поморството на Хрватска. Република Хрватска е поморска ориентирана земја, со над 22.000 морепловци во националната и меѓународната пловидба.

Примерокот е по случаен избор и е репрезентативен, застапени се сите карактеристики како во поулацијата на морнарите на Хрватска, кои се својствени за истражувањето.

Во истражувањето се опфатени испитаници на возраст од 36 до 60 години. На возраст од 36 до 45 години има 17 испитаника и на возраст од 46 до 60 години има вкупно 20 испитаника. Вкупно во истражувањето се опфатени 37 испитаника.

Опфатени се 16 испитаника со 20 години работен стаж; 21 испитаника со работен стаж од 21 до 30 години.

2.7.Обработка на податоците

Анализата на податоците кои се претходно собрани бара статистичка анализа и употреба на статистичка програма. Податоците се обработени во примена на SPSS 20

програмата. Таа овозможува брзо, лесно и сигурно класифицирање на податоците од променливите. При користењето на SPSS 20 најпрвин е пополнета матрица со опис на променливите заедно со начинот на кодирањето, а потоа работниот лист со квантификуваните податоци.

Номиналните податоци се први. Номиналните податоци се квантификуваат во бројки со цел да се класифицираат одговорите во категории. Податоците за пол се примери за податоци кои кога ќе се претстават во бројка, стануваат номинални податоци.

Ординални податоци се второто ниво на податоци. Тие ги имаат сите карактеристики на номиналните податоци, но исто така укажуваат и на одреден ранг, или ниво на приоритет при доделувањето на вредноста на варијаблата, на пример категории на стаж, категории на професија.

Со цел да се анализираат квантитативните податоци, со одредување на типот на променливата за која собираме податоци, се направи матрица на податоци во Excel.

Дескриптивната анализа на податоците подразбира пресметување на фреквенции и проценти на одговорите на испитаниците за секое прашање од инструментот.

При обработка на податоците, беа користени кодови во однос полот, возраста, годините на стаж, годините на последната позиција на работа

Пол: машко – 1, женско – 2; возраст -3,4,5; години на стаж- 6,7,8.

Користена е дескриптивна статистика и Т-тест за докажување на хипотезите.

2.8.Организација и спроведување на истражувањето

Процесот на организирање започнува со идентификување на организациските механизми, односно прецизирање на задачи, улоги, функции, овластувања, одговорности, начин на информации, донесување одлуки, комуникација и евалуација на сите активности

во процесот на спроведување на истражувањето. Истражувањето и организацијата е важен момент од истражувањето. Тоа се однесуваше на постапките кои ќе овозможат на морален и одговорен начин да се пристапи на собирање податоци, обработка и правење анализа на податоците, резултатите од истражувањето и извештај за сработеното.

Главната функција на планирањето на истражувањето е синхронизацијата на сите активности, учесниците и ресурси во даден простор и време. Затоа може да се каже дека плановите за истражување се утврдени, детерминирани, временски и просторни дефиниции на предметот на истражување, методот на истражување и утврдени во нацрт-научните идеи, како и за реалната состојба и расположливите ресурси и кадровски и други услови

Со соодветно однесување кон оние кои се предмет на истражувањето се зачувува приватноста на учесниците во истражувањето и доверливоста на податоците кои тие ги обезбедуваат, доброволниот карактер на учеството, што подразбира дека субјектите можеа да се повлечат од истражувањето, како и прашањето на информираната согласност на учесниците за да пристапат во истражувањето.

Етичката улога на науката се гледа во тоа што обезбедила прогрес на човештвото, спасила милиони животи од глад, болести, временски неприлики и сл. Човекот, благодарејќи на науката, си го продолжил животот, го направил послободен, поудобен, поинтерес. Но резултатите од науката, односно од научните истражувања се повеќе добиваат инструментален карактер, што значи дека можат подеднакво да користат и за добри и за лоши цели. Затоа денес одговорноста на научникот и истражувачот е издигната до највисоко ниво; од нив се бара да имаат личен интегритет и научна и етичка свест, да известуваат независно.

На овој начин се создава сигурна основа на научното знаење која се зголемува и понатаму и им служи на другите истражувачи во понатамошниот процес на осознавање и размена на искуства. Почитувањето и придржувањето до принципите и правилата на кодексот на Добра научна пракса се должност и обврска на сите истражувачки и научни институции, универзитети и секој поединец - истражувач, без оглед на областа на истражување. Приватноста е земена предвид за време на собирањето на податоците, додека учесниците не беа под притисок за обезбедување на информации.

3 РЕЗУЛТАТИ

3.1.Дескриптивна статистика

Statistics			
		vozrast	staz
N	Valid	37	37
	Missing	0	0
Mean		4,5405	6,5676
Std. Deviation		,50523	,50225
Skewness		(,170)	(,284)
Std. Error of Skewness		,388	,388
Kurtosis		(2,087)	(2,032)
Std. Error of Kurtosis		,759	,759

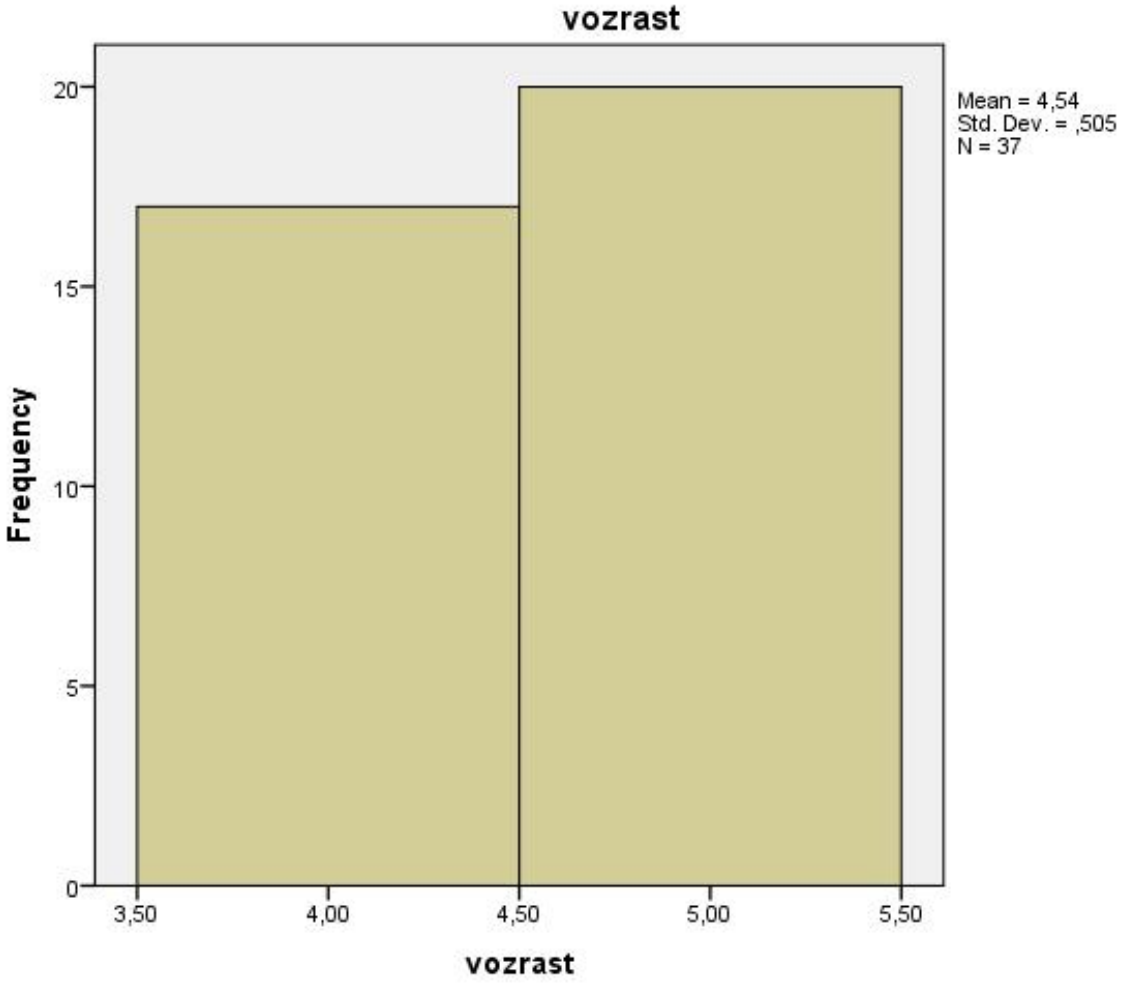
Од табелата може да се види дека е присутна нормална распределба на испитаниците во однос на низната возраст (Skewness ,170 и Kurtosis 2,087) и години на стаж (Skewness, 284 и Kurtosis 2,032).

vozrast

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,00 36-45	17	45,9	45,9	45,9
	5,00 46-60	20	54,1	54,1	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Во истражувањето се опфатени испитаници на возраст од 36 до 60 години. На возраст од 36 до 45 години има 17 испитаника и на возраст од 46 до 60 години има вкупно 20 испитаника. Вкупно во истражувањето се опфатени 37 испитаника.

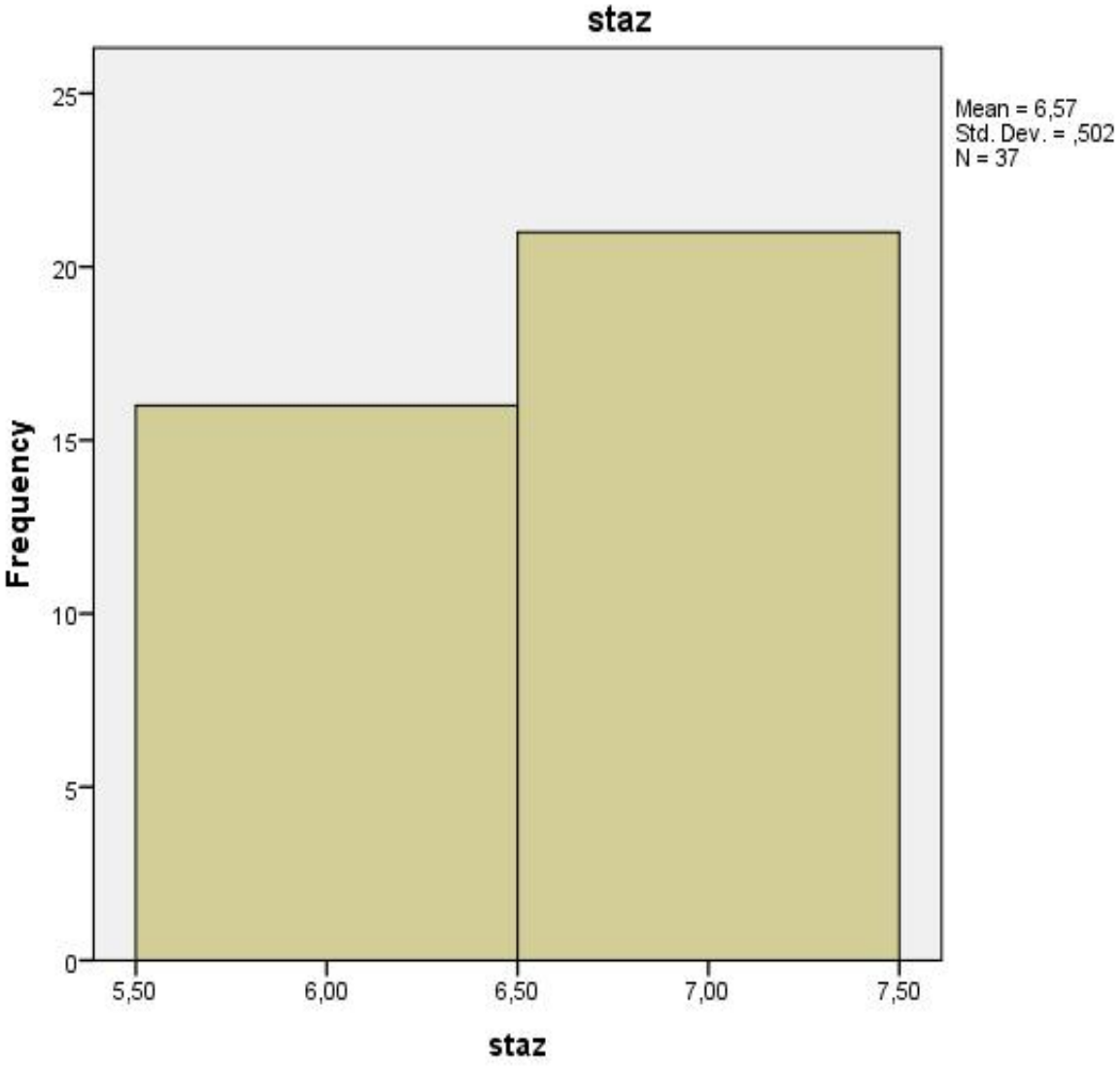
Сите испитаници се во добра здравствена состојба и сите се вработени во морнарица.


vozrast
Mean = 4,54
Std. Dev. = ,505
N = 37
Frequency
20
15
10
5
0
3,50
4,00
4,50
5,00
5,50
vozrast

staz

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,00 20	16	43,2	43,2	43,2
	7,00 21-30	21	56,8	56,8	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Во однос на работен стаж, опфатеи се 16 испитаника со 20 години работен стаж; 21 испитаника со работен стаж од 21 до 30 години.


staz
Mean = 6,57
Std. Dev. = ,502
N = 37
Frequency
25
20
15
10
5
0
5,50
6,00
6,50
7,00
7,50
staz

Хипотези:

1. **Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу социјалната осаменост, осаменоста во семејството и неповрзаноста со семејството кај морнарите во однос на работниот стаж.**

Group Statistics					
	staz	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Социјална осаменсост	6,00 20	16	35,4375	10,01977	2,50494
	7,00 21-30	21	35,1429	10,59380	2,31176
Осаменост во семејството	6,00 20	16	18,9375	11,62451	2,90613
	7,00 21-30	21	22,8571	10,85949	2,36974
Неповрзаност со семејството	6,00 20	16	13,8125	2,50915	,62729
	7,00 21-30	21	13,8095	2,94311	,64224

Independent Samples Test					
	t-test for Equality of Means				
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Социјална осамесност	,086	35	,932	,29464	3,43512
Осаменост во семејството	(1,055)	35	,299	(3,91964)	3,71456
Неповрзаност со семејството	,003	35	,997	,00298	,91770

Од добиените податоци со примена на т тест може да се констатира дека не е присутна статистички значајна разлика во однос на социјалната осаменост, осаменоста во семејството и неповрзаноста во семејството кај испитаниците во однос на стажот на работа (соц.осаменост t-,086 за df 35, значајност ,932; p>,005); (осаменост во семејство t-

(1,055 за df 35, значајност ,299; p>,005); (неповрзаност со семејството t-,003 za df 35, значајност ,00298; p>,005).

Од тука може да се каже дека поставената хипотеза се отфрла, односно работниот стаж не игра улога во однос на степеност на осаменост и неповрзаност со семејството кај морнарите.

2. **Присутна е поврзаност помеѓу степеност на анксиозноста и чувството на емоционална осаменост кај морнарите.**

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
AT29	37	32,3514	23,56577	3,87419
emotivna.osamenost	37	48,9189	21,83191	3,58914

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
AT29	8,350	36	,000	32,35135	24,4941	40,2086
emotivna.osamenost	13,630	36	,000	48,91892	41,6398	56,1980

Од добиените пресметки со примена на т-тест може да се констатира дека е присутна значајна поврзаност помеѓу анксиозноста и емоционалната осаменост кај морнарите на ниво на значајност $p<0,01$, со што се потврдува поставената хипотеза дека е постои поврзаност помеѓу анксиозноата и емоционалната осаменост кај морнарите.

3. **Присутна е статистички значајна разлика во присуството на степенот на анксиозност и емоционалната осаменост кај морнарите од средни години и повозрасни години.**

Group Statistics					
	vozrast	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Анксиозност	4,00 36-45	17	32,8235	20,56768	4,98839
	5,00 46-60	20	31,9500	26,37478	5,89758
Емоционална осаменост	4,00 36-45	17	48,3529	24,16853	5,86173
	5,00 46-60	20	49,4000	20,26509	4,53141

Independent Samples Test						
		t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Анксиозност	Equal variances assumed	,111	35	,912	,87353	7,88286
Емоционална осаменсост	Equal variances assumed	(,143)	35	,887	(1,04706)	7,30202

Од добиените податоци со примена на т-тест може да се констатира дека не е присутна статистички значајна разлика во однос на степенот на анксиозност и емоционална осаменсост кај испитаниците во однос на возраста (анксиозност t-,111 за df 35, значајност ,912; p>,005); (емоционална осаменост t-(,143) за df 35, значајност ,887; p>,005).

Од тука може да се каже дека поставената хипотеза се отфрла, односно степенот на анксиозност и емоционалната осаменост кај морнарите не е одредена од нивната возраст.

ДИСКУСИЈА

Поморството како специфична гранка на дејност се разликува по работната средина, што значи долгорочно отсуство и изолација од семејството и пријателите како и работа во различни временски услови. Работното време на морнарите често не е стандардно од 8 до 16 часот, можни се и долги смени, односно како што налагаат сегашните околности. Во такви услови, екипажот на бродот работи во текот на денот и ноќта, викендите и празниците за извршување на тековната операција.

Морепловците потоа поминуваат низ специфична обука која вклучува навигација, безбедност на бродот, ракување со брод, следење на радар, комуникација со членовите на екипажот и канцеларискиот персонал и други поморски вештини. Обуката на морнарите е сè само не вообичаена и често надвор од стандардните образовни програми, а уште поважно е доживотна.

Со оглед на тоа што тие се во постојано променлива работна средина, но и меѓународна, ова вклучува интеракција со различни култури и тие мора да бидат запознаени со меѓународните регулативи. Поради нивниот специфичен начин на живот, нивното занимање може да влијае на нивниот социјален живот.

Со оглед на тоа што и самиот сум сопруга на морепловец со 33-годишно искуство во поморството и опкружен сум со семејства на морнари, често сум бил сведок на нивните чувства. Морепловците кои покрај силната потреба да не ја покажуваат својата ранливост, понекогаш се чувствуваат отуѓено или осамено, ги забележав и нивните стравови. Само во безбедно опкружување со луѓе за кои мислеа дека можат да ги разберат, тие ќе зборуваат за нивните стравови, сомнежи, вознемиреност со кои се справуваат и чувството на осаменост и изолација од светот, луѓето, семејството и се што им е драго и познато. Решив да ја работам оваа работа со желба да проверам колку морнари се справуваат со овие чувства и колку се тие интензивни и како тие влијаат на нивните семејни и партнерски односи.

Истражувањето потврдило дека постои поврзаност помеѓу чувството на осаменост во семејството кај морнарите и нивното работно искуство, но не и нивната возраст. Што нè наведува да заклучиме дека времето поминато на бродот, како и бројните стресни искуства што ги доживуваат морнарите, влијае на нивното отуѓување од нивните семејства, што резултира со социјална и емоционална осаменост. Долготрајната изложеност на периодичното отсуство на морнарот од неговото семејство влијае на неговата способност да се поврзе или да не се поврзе. Овде, значи, ја доведуваме во прашање носталгијата, за која последните истражувања го тврдат нејзиниот позитивен ефект. Тилберг и неговите колеги наведоа многу придобивки од чувството на носталгија (Tillberg et al., (2019). Тие наведуваат дека преку чувството на носталгија, тие се поврзани со збир на сензации кои предизвикуваат задоволство и создаваат чувство на поврзаност , како мост помеѓу минатите пријатни искуства и сегашното време и место кои можеби се помалку пријатни или

осамени. Се верува дека токму преку оваа врска сегашните непријатни чувства стануваат помалку непријатни бидејќи се обоени со пријатни спомени кои го преплавуваат нервниот систем на секој човек, односно да го регенерира.

Овде се поставува прашањето, дали ваквите пријатни спомени малку бледнеат со текот на годините и ја губат својата важност во однос на моментално наталожените непријатни искуства? Дали е потребно преку нови искуства почесто да се потврдуваат пријатните ситуации за да може да се продлабочат старите? И ако ова е вистина, дали тоа значи дека морнарите се премногу изложени на непријатни искуства со текот на годините и што треба да се направи за да се избегне тоа?

Можностите за комуникација секако им помогнаа на морнарите подобро да се поврзат со своите семејства и со тоа го намалија чувството на осаменост. Сепак, постојат студии кои покажуваат дека денешната комуникација преку технолошки напредок го зголемува чувството на изолација и осаменост и ја намалува нејзината благосостојба (18). Сепак, физичкиот контакт овде е изоставен како важна или можеби најважна компонента за постигнување интимност, удобност и поврзаност како предуслов за вистинско социјално и емоционално задоволство.

Потоа треба да се земат предвид и временските циклуси на пристигнување и полетување на бродот. Се поставува прашањето, кои циклуси би биле оптимални за емоционалното здравје на морнарите? Треба да се истражи дали личните ритми и капацитети треба да бидат водич на овие циклуси. Кај морнарите има разлика во временскиот тригер, по што секој од нив запаѓа во чувство на осаменост и верувам дека овој ритам не е ист за сите морнари.

Денешните зафатени ритами како и напредокот на технологијата која постојано бара дополнително образование одзема многу од слободното време на секој морепловец и наметнува дополнителен стрес. Така се поставува прашањето дали овие едукации треба да се организираат за време на нивното пловење за времето поминато дома да биде што е можно повеќе нивно слободно време, како што треба. А со помалку стрес и повеќе слободно време, би било можно да се создадат нови пријатни искуства преку поврзување со членовите на семејството. Создавањето нови пријатни искуства создава и ресурс за нови носталгични спомени кои само би ги продлабочиле постоечките.

А можеби носталгијата, без разлика на нивниот корисен, а сепак моќен ресурс, не е доволна по одреден период? Дали корисното работно искуство на морнарите би било клучот за решението? Има многу прашања

и можности за истражување, а сето тоа влијае на чувството на осаменост во долгогодишното работно искуство на морнарите, како и на можностите за нивна поправка.

Понекогаш морнарите избираат да бидат осамени или поради потреба за независност, интроспекција или избегнување социјални интеракции од различни причини. Човек во осаменост може подобро да ги почувствува своите вредности, приоритети и желби. Потоа, кога се сами, можат да ја развиваат својата креативност преку имагинација, размислувајќи без присуство на други да донесат некакви цели. Осамеността може да поттикне и чувство на независност со учење да се потпира на сопствените ресурси и вредности и на тој начин да седи во чувството на сопствената сила и исполнетост. Осамеността е и време на мир, опуштање од исцрпувачки и стресни ситуации.

Преку хипотезата беше потврдена врската помеѓу степенот на анксиозност и чувството на емоционална осаменост. Што ги оправда моите очекувања, бидејќи познавањето на чувствата со кои се среќаваме во анксиозноста, што меѓу другото е срамот како клучно чувство кое не принудува да се повлечеме од околината. Морепловците ја доживуваат вознемиреноста на специфичен начин, а тоа е што го сметаат за свој личен неуспех, што е неприфатливо во поморска средина.

Анксиозноста може да биде предизвикана од многу причини, меѓу другото, осамеността на сопругата на морнарот може да влијае на нивната врска и директно да влијае на состојбата на морнарот. Чувството на осаменост кај нивните сопруги може да предизвика вознемиреност и да создаде стрес бидејќи тие можат да го чувствуваат како товар и одговорност кон своите сопруги додека се на другата страна на светот. Исто така, недостатокот на комуникација може да предизвика неразбирање на чувствата, предизвиците и потребите на нивните партнери. Со зголемување на анксиозноста кај морнарите, се создава дополнителен стрес, кој може да влијае на нивната концентрација и ефикасност на работа. За жал, овде може да се создадат и циклуси во кои меѓусебно се зголемува осамеността на партнерот и вознемиреноста на морнарите, што може да ги доведе до маѓепсан круг во кој никој не се чувствува добро. Овде треба да се нагласи и дека доколку партнерката не добие разбирање за нејзиното чувство на осаменост, таа нема да може да му пружи поддршка на партнерот поради таквото чувство, што може да ја зголеми вознемиреноста на партнерот на морнарот.

Овде би сакал да посочам уште една студија спроведена од Аријана Јуранко на тема „Некои аспекти на благосостојбата на партнерите на морнарите“, 2018 (19), која пишуваше за сексуалното задоволство и незадоволството меѓу сопругите на морнарите. Што вели дека „жените кои имаат поголема сексуална сатисфакција,

тие перципираат повисоки нивоа на социјална поддршка и се поотпорни на стресни ситуации, имаат подобро ментално здравје. Поточно, жените кои се позадоволни од својата врска, имаат поголемо сексуално задоволство, перципираат повисоки нивоа на социјална поддршка и се поотпорни на стресни настани, пријавуваат поголемо задоволство од животот“. Неспорно е дека таму каде што нема осаменост, вознемиреност, таквите партнерски односи имаат и консумирање секс, што доведува до поголемо задоволство во животот.

Осаменоста и анксиозноста често се поврзани, но природата на нивната врска може да варира меѓу нив. За некои морнари, осаменоста може да придонесе за чувство на анксиозност, додека за други осаменоста може да биде резултат на постоечка анксиозност.

Осаменоста може да доведе до хипервентилација, каде што поединците стануваат преосетливи на социјалните ситуации. Оваа хипербудност може да ја зголеми анксиозноста бидејќи морнарите може да станат премногу загрижени за можното отфрлање.

Осаменоста може да се влоши со негативни самопроценки и ниска самодоверба, кои се фактори поврзани со анксиозноста. Морепловците кои се чувствуваат осамено може да си постават високи стандарди и да се грижат за тоа како се перцепирани од другите, загрижени за можното отфрлање или негативните интеракции со другите.

Постои потенцијален циклус помеѓу осаменоста и анксиозноста. Анксиозноста може да доведе до повлекување од социјалните активности, што дополнително го зголемува чувството на осаменост. Од друга страна, осаменоста може да предизвика вознемиреност поради загриженоста за општественото прифаќање. Сè е толку испреплетено што понекогаш е тешко да се знае кој бил првиот поттик.

Како продолжение или дополнување на ова истражување, под влијание на анксиозноста, може да се истражат хипотези кои би можеле да се фокусираат на идентификација на факторите кои придонесуваат за зголемена анксиозност, вклучувајќи ги личните карактеристики, стресните настани, семејните и партнерските односи, како и перцепцијата на поддршка.

Во истражувањето за осаменоста, хипотезите би можеле да го разгледаат влијанието на социјалните мрежи, семејните и партнерските односи врз намалувањето на чувствата на осаменост. Исто така, истражувањето може да процени како емоционалната осаменост влијае на емоционалната благосостојба на поединецот.

Хипотезите за стрес може да се фокусираат на истражување на фактори кои придонесуваат за стрес, и лични (на пример, емоционална регулација) и надворешни (на пример, работни услови, семејни односи, односи со партнери). Врската помеѓу стресот и анксиозноста може конкретно да се истражи.

Во контекст на семејните односи, хипотезите може да се поврзат со семејната динамика, комуникацијата, поддршката и како овие карактеристики влијаат на емоционалната благосостојба на поединците во семејството.

Хипотезите за партнерските односи може да се фокусираат на елементи како што се комуникација, емоционална поддршка, поврзаност и како овие аспекти влијаат на среќата, задоволството и емоционалната стабилност во партнерските односи.

Со оглед на тоа што хипотезата покажа дека не постои статистички значајна разлика во степенот на анксиозност и емоционална осаменост кај средовечните и постарите морнари, тоа укажува на важноста да се земат предвид индивидуалните фактори. Таквото знаење може да помогне да се приспособат поддршката и интервенциите според специфичните потреби на различни возрасни групи.

И на крај би сакал да го истакнам заклучокот на г. Зориче Николове која вели дека не постои единствено решение кое ќе им помогне на луѓето да го надминат чувството на осаменост, но вреди да се експериментира за да се види што прави да се чувствуваме подобро поврзани со луѓето околу нас.Она што може да помогне е да признаеме како чувствуваат. Иако чувството на осаменост може да биде алармантно, тие се сигнал за преземање акција. Исто како што чувството на жед сигнализира дека ни треба повеќе хидратација, осаменоста може да се гледа како сигнал дека ни треба повеќе човечка поврзаност.

4. ЗАКЛУЧОК

Емоционалната осаменост е на личноста да се поврзе со своите чувства, неспособноста или намалената емпатија кон другите, недостатокот на интимност и меѓучовечки односи. Личноста со овие симптоми може да почувствува голема празнина или недостаток на поврзаност со луѓето околу нив.

Но, осаменоста е нешто повеќе од обичен недостаток на друштво. Дури и среде толпа, човек може да се чувствува поосамен од кога било. Чувството на осаменост доаѓа кога потребата на една личност за човечка интимност не е задоволена. Откриено е дека перцепцијата за осаменоста е подобар прогнозер за физичкото и менталното здравје на луѓето одошто обемот на нивните социјални контакти – бројот на членови во семејството, пријатели или луѓе со кои се дружат – или дури и нивниот брачен статус.

Субјективното чувство на осаменост е постојан извор на стрес, кој негативно влијае на соматското и менталното здравје на луѓето. Невронауката и психобиологијата го поврзуваат со зголемен ризик од когнитивно оштетување и деменција, како и лоша самодоверба, нарушувања на спиењето, губење на меморијата и губење на емоционалната регулација. Овие промени би можеле да произлезат од промените во мозокот, а доказ за тоа се и најновите студии, кои осаменоста ја поврзуваат со намален обем на сива материја во некои негови делови.

Емоционалната осаменост може да ја почувствуваат морнарите во различни аспекти од животот, како што се семејството, партнерскиот однос, работната средина или социјалните контакти на копно.

Осаменоста претставува емоционален одговор кој е обоен од едно субјективно, непријатно, непожелно до вознемирувачко чувство кое ја придружува перцепцијата на луѓето дека социјалните потреби и односи кои тие ги посакуваат не соодветствуваат со нивните реални социјални односи. Поточно, тие не се задоволни со квантитетот или особено квалитетот на нивните социјалните односи.

Тоа што е значајно е дека осаменоста предизвикува луѓето да се чувствуваат празно, изолирано, само и несакано. Луѓето кои се осамени често копнеат за човечки контакт, но нивната состојба на умот го отежнува воспоставувањето врски со другите луѓе

Поморството е сосема различно од која било друга професија, генерално има многу малку професии кои можат да се споредат со морепловството.

Кога зборуваме за морепловство, повеќе зборуваме за начин на живот отколку за професија. Тоа е начин на живот кој влијае не само на морнарот како поединец, туку и на начинот на живот на целото негово семејство.

Од хипотезите се покажува дека работниот стаж не игра улога во однос на степеност на осаменост и неповрзаност со семејството кај морнарите. Присутна значајна поврзаност помеѓу анксиозноста и емоционалната осаменост кај морнарите со што се потврдува дека постои поврзаност помеѓу анксиозноата и емоционалната осаменсост кај морнарите. И степенот на анксиозност и емоционалната осаменсот кај морнарите не е одредена од нивната возраст.

Нема едно решение кое одговара за сите што ќе им помогне на луѓето да го совладаат чувството на осаменост, но вреди да се експериментира за да се види што прави да се чувствуваме подобро поврзани со луѓето околу нас. За сите нас тоа е различно.

Тоа што може да помогне е да признаеме како се чувствуваме. Иако чувствата на осаменост може да бидат алармантни, тие се сигнал за да преземете акција. Исто како што чувствувањето на жед ни дава сигнал дека ни треба повеќе хидратација, осамеността може да се гледа како сигнал дека ни треба повеќе човечка поврзаност.

Одвојување време за семејството и пријателите. Време за развивање квалитетни врски. Барајте луѓе кои споделуваат слични ставови, интереси и вредности со вас.

Бидете креативни. Без разлика дали сакате цртање, слушање музика, танцување или што било друго креативно, свртувањето кон уметноста може да помогне во ублажувањето на осамеността.

5. ЛИТЕРАТУРА:

1. Marinov, E., Maglić, L. i Bukša, J. (2015). Market competitiveness of Croatian seafarers. Pomorstvo, 29, 64-68

2. Hansen, H.L. (1996). Surveillance of deaths on-board Danish merchant ships 1986–93: Implications for Prevention. Occupational and Environmental Medicine 53, 269– 75

3. Damić, D.: Pomorski promet i održivi razvoj u prometnoj politici, Naše more br. 56(3-4)/2009., Dubrovnik, 2009

4. https://e-usmjeravanje.hzz.hr/mornar (29.08.2017.)

5. Progoulakia Maria; Katradi Aikaterini; Theotokas Ioannis. Developing and Promoting Seafarers' Welfare under the Maritime Labour Convention: A Research Agenda. SPOUDAI Journal of Economics and Business, Vol. 63 (2013), str. 76, vlastiti prijevod

6. Oldenburg, M. (2014). Risk of cardiovascular diseases in seafarers. International Maritime Health, 65, 53-57.

7. Rukavina, B. radni, životni i socijalni uvjeti pomoraca u kontekstu rješenja Konvencije o radu pomoraca i nacionalnog prava(2007) Op. cit., str.166.
8. Biličić, M.: Psihosociologija rada u brodarstvu, Sveučilište u Rijeci, Rijeka, 2001
9. Biličić, M.: Sociologija organizacije, Sveučilište u Rijeci, Rijeka, 1993.
10. Argyle, M., (1990). Social relationships. U M. Hewestone, W. Stoebe, J. Codol i G. Stephenson (ur.), Introduction to Social Psychology (str. 222-245). Oxford, UK: Blackwells
11. Robertson, J. (2001). The effects of short-term work-related separation on couple relationships: Army servicemen, merchant seamen and commuters compared. London, UK. Institute of Psychiatry, Kings College.
12. Gray, J. A. (1994). Three fundamental emotion systems. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), The nature of emotion: Fundamental questions (pp. 243–247). New York: Oxford University Press
13. Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap
14. Abeyta, A. A., Routledge, C. i Juhl, J. (2015). Looking Back to Move Forward: Nostalgia as a Psychological Resource for Promoting Relationship Goals and Overcoming Relationship Challenges. Journal of Personality and Social Psychology, 109(6), 1029-1044. doi: /10.1037/pspi0000036
15. Doman, L. C. H. i Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it - A literature review. Tydskrif vir Geesteswetenskappe, 50, 216-228.

16. Tilburg, W., Bruder, M., Wildschut, T, Sedikides, C. i Göritz, A. (2018). An Appraisal Profile of Nostalgia. Emotion, 19(1), 21-36. doi:10.1037/emo0000417

17. Tomkins, S. S. (1970). Affect as the primary motivational system. In M. B. Arnold (Ed.), Feelings and emotions (pp. 101–110). New York: Academic Press.
18. Wildschut, A. & Sedikides, M. (2014). Nostalgia: A Bittersweet Emotion that Confers Psychological Health Benefits. U A. M. Wood i J. Johnson (ur.). The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology (str. 130-145). Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell

19. Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T. i Gao, D.-G. (2008). Counteracting Loneliness: On the Restorative Function of Nostalgia. Psychological Science, 19(10), 1023-1029

20. Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2016). Decoding the Nature of Emotion in the Brain. Trends in cognitive sciences, 20(6), 444–455. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.03.011

21. Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. Behavioral and Brain Science, 5, 407–467
22. Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D., Yung, Y.-F., Hansen, N., Abakoumkin, G., Arikan, G., Cisek, S. Z., Demassosso, D. B., Gebauer, J. E., Gerber, J. P., González, R., Kusumi, T., Misra, G., Rusu, M., Ryan, O., Stephan, E., Vingerhoets, A. J. J. i Zhou, X. (2014).
23. Diener, M. i Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy? A developmenatl approach to the literature on family relationships and well-being. U M. Eid i R. J. Larsen (ur.), The science of subjective well-being (str. 347–375). New York: Guilford.
24. Centre for Applied Research in Mental Health & Addiction (CARMHA)- (2016). The fundamental association between mental health and life satisfaction - Results from a 600,000 Canadian participant survey.
25. Bowlby, J.,(1988), A secure base, New York: Basic book
26. Johnson, S.M. (2019) Attachment Theory in Practice: Emotionally Focused Therapy (EFT)
27. Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (2015). Patterns of attachment: A psychological study of the strange Situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

28. Žugaj M., Šehanović J., Cingula M.: Organizacija (2. dopunjeno i izmijenjeno izd.) Varaždin:Tiva(2004).
29. Robbins S., Judge T.: Organizacijsko ponašanje (dvanaesto izdanje) MATE d.o.o., Zagreb (2009)
30. Oulad Daoud, S.: The associations among family-supportive work variables in organizations, work-family conflict and job satisfaction in working mothers, California State University (2003)
31. Jelena Jelušić: Ravnoteža privatnog i poslovnog života zaposlenih majki, Sveučilište u Zagrebu, 2005
32. "Separation-Individuation: Essays in Honor of Margaret S. Mahler" koje je izdano 1979.
33. Harville Hendrix , Kako naći i zadržati ljubav, 2009
34. Babić D., M.Bagarić i M. Pavlović; 4 may 2018 „Zdrastveni glasnik“number 1 ISSN 2303-8616
35. David Berceli, TRE- vježbe za otpuštanje stresa i traume, Zagreb 2017
36. Gregurek R, Braš M (2007) Psihoterapija anksioznih poremećaja. MEDIX 71:72-74
37. Đurović, D.: Prevencija psihosomatskih patnji i sociofizičkih izmijenjenosti – siguran doprinos radno životnoj bezbjednosti pomoraca na „brodu duge plovidbe“, NIP Pobjeda, Kotor, 2005.
38. Đurović, D.: Pomorac – duga plovidba – stres, NJP Pobjeda, Kotor, 2004
39. Helena Šunjić; Nepodnošljiva lakoća strahovanja, ISBN 978-953-48828-0-1 ; Zagreb, 2019.

- (1) http://psihijatrija.blogspot.hr/2011/11/psihosomatika-i-stres.html(27.08.2017)

-(2) https://dr.nsk.hr/islandora/object/pharma%3A365/datastream/PDF/view(2017)

- (3) https://www.cdm.me/kolumne/nase-percepcije-kako-opazamo-bolest/(30.08.2017)

https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/mentalno_zdravlje/anksioznost-simptomi-lijecenje-po-cemu-je-prepoznati-i-kako-je-lijeciti (29.08.2017)

(4) https://dr.nsk.hr/islandora/object/pharma%3A365/datastream/PDF/view (30.08.2017)

(5) https://www.marineinsight.com/marine-safety/7-dangerous-diseasesdisorders-seafarers-should-be-aware-of/

(6) http://rusmarin.net/zanimanje-pomorac-2/

(7) http://www.marineinsight.com/marine-safety/7-dangerous-diseasesdisordersseafarers-should-be-aware-of

(8) https://youtu.be/rKK_GGkApdU?si=373wLWjuA9crB1yj

(9) Swith, O.: „Flexible“ Filipinos: myths and realities about Filipino seafarers... Or: Understanding the role of seafarers' partners in retaining quality crew. URL: https://www.intertanko.com/upload/126/Olivia%20Swift.pdf (16. 5. 2017.)

(10) Hodak, H: Eva kapetanica razbija stereotipe. URL: http://www.pfri.uniri.hr/images/stories/mediji_o_fakultetu/2014/01_04_2014_eva_kapetanica_razbija_stereotipe.pdf (16. 5. 2017.)

(11) Laursen, W.: Breaking Stereotypes, and Women at Sea. URL: http://www.maritime-executive.com/article/breaking-stereotypes-and-women-atsea (16. 5. 2017.)

(12)http://www.izaberi-zdravlje.com/component/content/165.html?task=view 15.09. 2017.

(13) http://depresija101.com/simptomi-stresa/ 01.08.2017

(14)https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/stres-kako-ga-prepoznati-i-smanjiti%20%2026 26.07.2017.

(15) https://www.krenizdravo.rtl.hr/zdravlje/stres-kako-ga-prepoznati-i-smanjiti%2017.08 17.08.2017.

(16) https://existentia.com.hr/stilovi-vezivanja-i-funkcioniranje-u-odnosima/

30.09.2019.

(17)https://www.sfu.ca/carmha/projects/fundamental-association-between-mentalhealth-and-life-satisfaction.html

(18) https://prikazna.mk/%D0%BC-%D1%80-%D0%B7%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B0-%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0-%D1%85%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD/

(19)file:///C:/Users/Olivera/Downloads/juranko_ariana_unizd_2018_diplo_sveuc%20(7).pdf