

[acyp7w4u/access/wayback/http://sssppj.org/index.php/ssj/article/download/118/118/](http://acyp7w4u/access/wayback/http://sssppj.org/index.php/ssj/article/download/118/118/) [українською мовою]

3. Нарцисичний характер. URL : [https://stud.com.ua/91478/psihologiya/nartsisichniy\\_harakter](https://stud.com.ua/91478/psihologiya/nartsisichniy_harakter) [українською мовою] [українською мовою]
4. Смольницька О. О. (2019) Перверзний нарцисизм на прикладі образів у вибраних класичних і сучасних творах: психоаналітичний аспект. Філологічні трактати. Том 11, №3-4  
URL: <https://tractatus.sumdu.edu.ua/index.php/journal/article/view/29/16> [українською мовою]

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РИЗИКИ ТА УРАЗЛИВОСТІ У КОНТЕКСТІ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МОРСЬКОГО ТА ВНУТРІШНЬОГО ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ**

**Сорока Олена Михайлівна**

ORCID ID: 0000-0003-1637-3437

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри гуманітарних дисциплін,

Дунайський інститут Національного університету

«Одеська морська академія»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** У сучасному світі питання ментального здоров'я набуває все більшого значення, особливо в умовах високих вимог до здобувачів вищої освіти у професіях, пов'язаних із морським та внутрішнім водним транспортом. Ці спеціальності потребують не лише технічних

знань, а й високої психологічної стійкості, що робить вивчення психологічних ризиків і уразливостей надзвичайно актуальним.

Здобувачі освіти морських спеціальностей стикаються з високим рівнем стресу, зумовленим вимогами навчального процесу, практичної підготовки та майбутньої професійної діяльності. Це потребує глибшого розуміння психологічних ризиків, пов'язаних із їхньою навчальною діяльністю.

Професії морського і водного транспорту мають специфіку, що включає тривалі розлуки з домом, роботи в ізоляції та підвищений рівень відповідальності. Це може призводити до розвитку психологічних розладів, таких як тривога та депресія.

В умовах глобалізації та швидких змін у світі важливо розробити ефективні стратегії підтримки ментального здоров'я. Це включає в себе вивчення психологічних аспектів, пов'язаних з навчанням і практикою у морській сфері.

Основні теоретичні положення щодо життєстійкості як особистісного феномена розглядаються в працях таких дослідників, як С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейса, К. Карвер, Н. Хаан, С. Хобфол, М. Моос, Д. Кутейль, К. Петерсон, М. Селігман та інших. Зокрема, життєстійкість визначається як інтегративна якість особистості, що відповідає звичному рівню активації психіки [2]. В Україні існує обмежена кількість досліджень, присвячених психологічним ризикам у контексті морських спеціальностей. Проте, деякі роботи акцентують увагу на психологічних факторах стресу та їх впливі на професійні якості моряків.

Екстремальні умови праці висувають підвищені вимоги до людей, змушуючи їх працювати на межі власних можливостей, використовуючи, за висловом Л.П. Гримака, резерви людської психіки. Аналіз досліджень цієї проблеми показує, що особлива увага дослідників зазвичай приділяється внутрішнім психологічним ресурсам – емоційним, вольовим, мотиваційним

та іншим характеристикам особистості (О.М. Дьомін, Л.Г. Дика, О.А. Конопкін, Т.Л. Крюкова, С.О. Шапкін). Активно вивчаються також особистісні риси моряків, а також психологічні ресурси, пов'язані з когнітивною сферою. Однак недостатньо досліджуються особистісні ресурси моряків як комплекс характеристик, що визначають їхню успішність в адаптації до умов професійної діяльності [3, с. 169].

За кордоном тема ментального здоров'я моряків та працівників водного транспорту досліджується більш глибоко. Відомі роботи з дослідження стресових факторів, їх впливу на психологічний стан та методи підтримки ментального здоров'я. Наприклад, дослідження показують, що програми психологічної підтримки та навчання стресостійкості можуть суттєво покращити загальний стан студентів. Томас Беннетт досліджував вплив стресу на моряків та їхню психологічну адаптацію; Марк Кокен вивчав питання психологічної підтримки на борту суден; Дебора Ділілі акцентувала на впливі професійного стресу на психічне здоров'я моряків; Бенжамен Кук проводив дослідження, пов'язані з психологічними аспектами морської професії та умовами праці; Джон Грей має роботи, що стосуються емоційної стійкості моряків.

Ці науковці зробили внесок у вивчення ментального здоров'я моряків, аналізуючи різні аспекти їхньої професійної діяльності та впливу стресу.

Отже, актуальність дослідження зумовлена специфікою навчання, професійними викликами та потребою у розробці ефективних стратегій психологічної підтримки. Дослідження цієї теми може сприяти підвищенню якості підготовки спеціалістів та збереженню їх ментального здоров'я.

**Мета статті:** вивчення специфіки психологічних ризиків дає можливість проаналізувати особливості стресових ситуацій і психологічних уразливостей, з якими стикаються студенти морських спеціальностей, враховуючи специфіку навчального процесу та професійної діяльності.

Ця стаття має на меті не лише теоретичне осмислення проблеми, а й практичні рекомендації, що можуть допомогти в покращенні психічного здоров'я майбутніх фахівців у морському та водному транспорті.

**Виклад основного матеріалу.** Студенти морських спеціальностей стикаються з різноманітними стресорами, такими як академічні навантаження. Вимоги до високих знань у технічних, природничих та гуманітарних дисциплінах створюють напружені умови навчання. Тривалі практики на борту суден, де студенти можуть перебувати в ізоляції, посилюють відчуття стресу та тривоги. Часті розлуки з сім'єю та друзями, особливо під час навчання на кораблі, можуть призводити до почуття самотності і депресії.

Здобувачі вищої освіти також можуть виявляти певні уразливості, які підвищують ризики розвитку ментальних розладів:

- низька стійкість до стресу: нестача навичок управління стресом може призвести до швидкого емоційного виснаження;
- соціальна залежність: відсутність підтримуючого соціального середовища може посилити відчуття безвиході;
- стигматизація: часто студенти бояться звертатися за допомогою через побоювання бути осудженими за свої емоційні проблеми.

Ідентифікація факторів, що впливають на ментальне здоров'я допомагає визначити основні фактори, які можуть негативно впливати на психоемоційний стан студентів, таких як навчальні навантаження, соціальна ізоляція та професійні вимоги. Перспективою є розробка рекомендацій для підтримки ментального здоров'я – пропозиція ефективних стратегій та методів психологічної підтримки, які можуть бути впроваджені в навчальний процес для покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

Ефективна психологічна підтримка ментального здоров'я може включати різноманітні програми.

1. Консультації з психологами. Забезпечення доступу до фахівців для проведення індивідуальних та групових консультацій.

2. Тренінги з управління стресом. Програми, спрямовані на розвиток навичок управління емоціями, тайм-менеджменту та релаксації.

3. Групи підтримки. Створення безпечних просторів для обміну досвідом серед студентів, що переживають схожі труднощі.

Заклади вищої освіти можуть відігравати важливу роль у створенні здорового навчального середовища, взаємодіючи зі здобувачами:

- підвищення обізнаності про важливість ментального здоров'я серед студентів і викладачів;

- організація заходів для сприяння розвитку соціальних контактів та командної роботи серед студентів;

- впровадження гнучких графіків навчання, щоб зменшити стрес та забезпечити баланс між навчанням і відпочинком.

**Висновки.** Психологічні ризики та уразливості серед здобувачів вищої освіти морського та внутрішнього водного транспорту є серйозною проблемою, що потребує комплексного підходу. Важливо не лише виявляти ці ризики, а й активно працювати над їх подоланням. Розробка ефективних стратегій підтримки ментального здоров'я може суттєво поліпшити якість життя студентів, сприяючи їх успішності та професійній готовності в майбутньому. Залучення всіх учасників навчального процесу – здобувачів вищої освіти, науково-педагогічних працівників і адміністрації – є запорукою створення здорового та підтримуючого освітнього середовища.

### **Список використаної літератури**

1. Косенко К.А. Рівень психосоціального стресу та стан психічного здоров'я у моряків далекого плавання / К.А. Косенко // Вісник Вінницького національного медичного університету, 2019, Т. 23, № 4 – С. 697 – 702.

2. Оніщенко Н.В., Побідаш А.Ю., Тімченко О.В. Психологічні особливості життєвої стійкості моряків – жертв піратського полону: монографія. Х. : НУЦЗУ, 2012. 294 с.
3. Сорока О.М. Психологічні ресурси стресостійкості моряків далекого плавання / О.М. Сорока // Науковий журнал «Габітус». – Одеса, 2021. – Вип. 25. Видавничий дім «Гельветика» 2021 – С. 169 – 174.

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ У ПЕРІОД КРИЗИ**

**Сорочинський Олександр В'ячеславович**

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Науковий керівник: Пилявець Наталія Ігорівна**

ORCID ID: 0009-0001-6292-1660

доктор філософії з психології, старший викладач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

*Україна*

**Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі.** Психологічна проблема подружньої зради представляється як порушення довіри, емоційне перевантаження та недовіра між партнерами внаслідок виявлення невірності одного з них. Це може викликати широкий спектр емоційних реакцій, таких як розчарування, образа, страх втрати партнера, почуття відкинутості, відчуття провини або відчуження. Крім того, подружня зрада може порушити внутрішній світ кожного з партнерів, спричиняючи недовіру до самого себе, питання про