

УДК 159,942

**Андрончик Юлія Миколаївна**

старший викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

ВСП «Дунайський інститут водного транспорту

Національного транспортного університету», Україна

**Andronchuk Yuliia**

Senior Lecturer at the Department of Social Sciences and Humanities

Separated Structural Unit «Danube Institute of Water Transport of National Transport University», Ukraine

ORCID: 0000-0002-0511-6411

[https://doi.org/10.60022/3\(2\)-1-GF](https://doi.org/10.60022/3(2)-1-GF)

## ВПЛИВ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я МОРЯКІВ

### THE IMPACT OF POSITIVE PSYCHOLOGY ON THE MENTAL HEALTH OF SEAFARERS

***Анотація.** Стаття присвячена аналізу впливу позитивної психології на ментальне здоров'я моряків. Особлива увага приділяється в умовах освітніх змін, методів і стратегій, які рекомендуються, щоб зосередитися на позитивних аспектах покращення ментального здоров'я. Мета дослідження – визначити ключові напрямки навчання позитивної психології моряків, яке є одним з основних засобів підвищення професійної підготовки спеціалістів, що дає змогу позитивно впливати на роботу, особисте життя, досліджуючи посередницьку роль психологічного благополуччя, щастя та довіри, адже позитивна психологія робить наголос на індивідуальному розвитку, функціональній компетентності та загальному задоволенні життям, мотивувати здобувачів на швидше досягнення результатів, активувати їх здатність до самонавчання, навчити їх усвідомлення власної автентичної особистості, яка сприяє благополуччю душі, стану задоволеності та щастя.*

*У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, зокрема кількісний та якісний аналіз, аналіз літератури, порівняння, узагальнення та системний підхід.*

*Результати дослідження показують, що робота на морі пов'язана з характерними психічними, психосоціальними та фізіологічними стресовими факторами, які неможливо порівняти з професіями на суші. Добробут і щастя моряків мають фундаментальне значення для безпечного та ефективного судноплавства. Є багато факторів, які можуть вважатися такими, що підривають психічне здоров'я та благополуччя моряків. Деякі з них можна розглядати як фактори, які є загальними для професії, а інші більше стосуються одних посад на кораблі, ніж інших. У крайніх випадках слабе психічне здоров'я та наявність депресії можуть призвести до самогубства серед моряків.*

*Досліджено, що стратегії підтримки доброго психічного здоров'я мають бути орієнтовані на проактивні, спрямовані на стимулювання позитивної соціальної адаптації та гнучкості, а також на покращення можливостей для моряків розслабитися, відновити сили та підняти настрій.*

***Ключові слова.** Позитивна психологія, позитивний досвід, депресія, щастя, психологічне здоров'я, ментальне здоров'я.*

***Abstract.** The article is devoted to the analysis of the impact of positive psychology on the mental health of seafarers. Particular attention is paid in the context of educational changes, methods and strategies that are recommended to focus on the positive aspects of improving mental health. The purpose of the study is to identify key areas of teaching positive psychology to seafarers, which is one of the main means of improving the professional training of specialists, which allows for a positive impact on work, personal life, exploring the mediating role of psychological well-being, happiness and trust, because positive psychology emphasizes individual development, functional competence and overall life satisfaction, motivate applicants to achieve results faster, activate their ability to self-study, teach them to realize their own authentic personality, which contributes to the well-being of the soul, a state of satisfaction and happiness.*

*In the course of the scientific study, general scientific methods of cognition were used, in particular, quantitative and qualitative analysis, literature analysis, comparison, generalization and a systematic approach.*

*The findings of the study show that working at sea is associated with specific mental, psychosocial and physiological stressors that cannot be compared to land-based occupations. The well-being and happiness of seafarers are fundamental to safe and efficient shipping. There are many factors that can be considered to undermine the mental health and well-being of seafarers. Some of these can be seen as factors that are common to the profession, while others are more specific to some positions on a ship than others. In extreme cases, poor mental health and the presence of depression can lead to suicide among seafarers.*

*It has been shown that strategies to support good mental health should be proactive, aimed at promoting positive social adaptation and flexibility, as well as improving opportunities for seafarers to relax, rejuvenate and improve their mood.*

**Keywords:** *Positive psychology, positive experience, depression, happiness, psychological health, mental health.*

**Постановка проблеми.** Важливість для моряків психологічного благополуччя, організаційного щастя та сприйняття довіри у формуванні їхнього досвіду під час служби на морі не викликає питань. Адже, незважаючи на низку намірів від компаній, зроблених зацікавленими сторонами, потрібно приділяти набагато більше уваги проактивним заходам, спрямованим на поліпшення умов праці та життя моряків.

Враховуючи обмеження, з якими стикаються дослідники, які намагаються вивчити ступінь психічного розладу здоров'я моряків, рівень самогубств серед моряків і частку випадків психічного розладу, виявлених серед репатрійованих моряків, це дослідження спрямоване на вирішення проблеми за допомогою іншого підходу, а саме за допомогою позитивної психології, яка з'явилася наприкінці 20-го століття та офіційно визнана як самостійна галузь досліджень наприкінці 1990-х років завдяки працям таких вчених, як Мартін Селігман і Михайл Чиксентміхайї, що досліджує позитивні аспекти людського досвіду, а також те, як вони можуть сприяти покращенню якості життя, як впливають на благополуччя людини.

Головна ціль позитивної психології – це виявлення та зміцнення людських сильних сторін, які роблять життя значущим та вартим проживання. Вона ґрунтується на емпіричних даних і зосереджується на вимірюванні тих аспектів людського стану, які сприяють щастю, самореалізації та процвітанню.

Позитивна психологія, відходячи від виключного акценту на проблемах, розладах і дисфункціях, зосереджується на добробуті, здоров'ї та оптимальному функціонуванні, тому проблеми ментального здоров'я моряків можуть бути ефективніше розглянуті. Адже головна мета позитивної психології полягає в тому, що дослідження здоров'я, успішності та благополуччя заслуговує на таку ж увагу, як і вивчення хвороб, дисфункцій і страждань, що знайшло відгук як в академічному середовищі, так і серед широкої аудиторії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Позитивна психологія детально висвітлена в міжнародній науковій літературі та поступово набирає впливу в освітній сфері (Louis & Murphy, 2018) [6]. Проте, як зазначає Й. Бурке (J. Burke)[4], менше ніж 10% наукових досліджень, присвячених освітньому лідерству, зосереджуються на позитивних аспектах цього явища. Таким чином, ми маємо більше знань про проблеми булінгу, відсіву, професійного вигорання та неспішності, ніж про те, як створити позитивний клімат у навчальних закладах і як допомогти педагогічному колективу налагодити гармонійні стосунки (Burke, 2020). Позитивна психологія, на відміну від проблемно-орієнтованого підходу, акцентує увагу на благополуччі та задоволенні як на основних складових успіху (Schreiner, 2015) [10].

Теоретичну основу для розуміння феномену позитивної психології формують роботи таких вчених, як Крістофер Петерсон, Мартін Селігмен, Михайл Чиксентміхайї, Ед Дінер, Уейн К. Хой та інших[1, с.123].

**Метою статті** є розкриття впливу позитивної психології на ментальне здоров'я моряків в умовах довготривалих рейсів та зміну фокусу психології від виправленням найгірших проблем до розвитку позитивних якостей.

**Виклад основного матеріалу.** Сфера позитивної психології на суб'єктивному рівні – це цінний суб'єктивний досвід: благополуччя, задоволеність, надія і оптимізм (в майбутньому); потік і щастя (в сьогодні). На індивідуальному рівні йдеться про позитивні індивідуальні риси: здатність до любові та покликання, сміливість, вміння спілкуватися, естетичне чуття, наполегливість, прощення,

оригінальність, спрямованість на майбутнє, духовність, високий талант і мудрість. На груповому рівні йшлося про громадянські чесноти та інституції, які рухають людей до кращого громадянства: відповідальність, виховання, альтруїзм, ввічливість, поміркованість, толерантність і трудова етика.

До психологічного благополуччя відносять особистісний потенціал, який залежить від життєвих ситуацій, зокрема від рівня соціальної підтримки [9, с. 719]. Безпека та комфорт домашнього середовища; атмосфера любові, що проявляється у сімейних radoщах, близькості та гармонії; відкритість і довіра у міжособистісних стосунках; батьківська активна участь у житті дітей; відчуття значущості в родині; а також сімейна підтримка у стосунках з іншими людьми та в діяльності дітей поза межами сім'ї – це все соціальні та психологічні чинники, що впливають на ментальне здоров'я [3, с. 128].

Унікальність позитивної психології полягає в одночасній корекції трьох кластерів ставлень особистості: до себе, до світу та до інших. Це досягається шляхом вирішення 3 конфлікти: базового, актуального та ключового. Ці конфлікти створюють простір внутрішньоособистісних протиріч і є об'єктами психотерапевтичного впливу [2, с. 185].

Позитивна психологія може суттєво вплинути на формування зрілої особистості, підтримку здоров'я та розвиток відчуття психологічного, фізичного, соціального і суб'єктивного благополуччя. На сьогодні виділяють три основні фундаментальні принципи, на яких базуються дослідження в цій галузі: вивчення ролі позитивних емоцій, у забезпеченні ефективного функціонування людини; важливість аналізу індивідуальних відмінностей у рисах особистості, які сприяють позитивному функціонуванню, а також дослідження інституційних ініціатив, спрямованих на популяризацію ідей позитивної психології.

Дослідження тенденції впровадження позитивної психології у процес підготовки майбутніх моряків в умовах вищого навчального закладу ґрунтується на комбінації кількісного та якісного аналізів. На підставі теоретичного аналізу літератури з'ясовано, що позитивна психологія займається позитивними психологічними станами, рисами, стосунками, сприянням добробуту та створенням задовільного життя, наповненого сенсом, задоволенням, залученням, позитивними стосунками та досягненнями.

Останній індекс щастя моряків Mission to Seafarers демонструє зниження рівня щастя, опустившись до 6,91 у 4 кварталі 2024 року. Це перший спад за чотири квартали, причому обмежувальна політика портів була визнана суттєвою перешкодою для добробуту моряків. За даними Місії у справах моряків, зростає розуміння того, що якщо порт не проявляє активності в підтримці відпусток на берег, то він виступає в ролі бар'єру на шляху до них [11].

Як зазначає, індекс SEAFiT для здоров'я екіпажу також знизився до 72,5%, порівняно з 74,2% у 2023 році. Задоволеність як психічним благополуччям, так і фізичним здоров'ям знизилася, причому індекс фізичного благополуччя показав найзначніше падіння. Основні проблеми, з якими стикаються члени екіпажу, включають неадекватне медичне обслуговування для психічного здоров'я (58,9%), відсутність вказівок щодо стратегій подолання (59,9%) та недостатню інформацію про симптоми психічного здоров'я (58,1%). Крім того, 91% респондентів підкреслили важливість надійного доступу до Інтернету для підтримки емоційних і розважальних зв'язків зі своїми близькими [11].

У світлі досліджень, які вказують на те, що моряки є професійною групою серед тих, хто піддається найвищому ризику стресу та пов'язаних із ним розладів психічного здоров'я, дослідники закликають до адекватного дослідження, вимірювання та лікування психологічного здоров'я моряків. Морська діяльність продовжує асоціюватися з безліччю психічних, психосоціальних і фізичних стресів, які включають авторитетне керівництво, велике розумове і фізичне навантаження, тривалий робочий день, відсутність фізичних вправ і часто нездорове харчування, розлука з родиною, самотність на борту, втома, дефіцит сну, багатонаціональність, обмежені можливості для відпочинку та стресові фактори навколишнього середовища, включаючи рух судна, шум і вібрацію, сприймаються як стресові, особливо під час сну.

У дослідженні, проведеному Маркусом Ольденбургом та ін., охоплюючи вибірку з 134 моряків-чоловіків, респонденти повідомили про найбільш значущі стресові фактори на борту, як розлука з родиною, нестача часу, довгі робочі дні, спека в робочих місцях, а також недостатня кваліфікація підлеглої бригади. Дійсно, багато факторів стресу, яких відчувають моряки, можуть мати хронічний характер [8, с. 249].

Як наголошують Марія Єжевська та її колеги, люди, які працюють на морі, відчувають стрес, пов'язаний зі специфічними умовами праці, значними службовими обов'язками та психосоціальними факторами, що породжує проблеми зі здоров'ям та психологією. У дослідженні, проведеному за участю моряків торгового флоту Данії, виявили, що більшість вимог до роботи та робочих ресурсів, які сприймаються моряками, були психологічними, а не організаційними факторами, такими як

міжособистісні стосунки з екіпажем [5, с. 66].

Захворюваність моряка, кількість смертей через самогубство свідчить про те, що психічне здоров'я моряків залишається дуже поганим, і є заклик до дій, щоб вирішити це питання тим, хто працює в галузі морського судноплавства.

Незважаючи на те, що багато моряків, здається, напрочуд добре справляються зі складними психосоціальними проблемами на борту, у них значно більше шансів почуватися щасливими вдома, ніж у морі. Переважна більшість моряків визначає низку сфер, де оператори суден можуть надати ресурси, які підтримають психічне благополуччя моряків на борту.

Дивлячись на морський сектор, окрім впливу внутрішніх факторів на психологічне благополуччя, існує багато зовнішніх факторів, які негативно впливатимуть на стан благополуччя. На здоров'я моряка впливають різноманітні зовнішні фактори, включаючи тип судна, на якому він працює, тривалість рейсу, ділова культура, відповідність його колегам, погодні умови та умови моря, сімейні відносини та технічний стан судна. Ці фактори прямо чи опосередковано впливають на психологічний стан моряка. З цієї причини дуже важливо інформувати кожен екіпаж судна, незалежно від його обов'язків, про складні ситуації, підвищувати обізнаність про психологічне благополуччя та показувати, як вони можуть впоратися з проблемами, які можуть виникнути в їхньому морському житті. стійкість; це позитивна психологічна здатність, яка дозволяє людям успішно долати зміни, труднощі та ризиковані ситуації. Таким чином, люди з високою психологічною стійкістю, як у повсякденному житті, так і в бізнесі, можуть багато разів вистояти, не здаючись. Таким чином, дуже важливо, щоб моряки були поінформовані про психологічне благополуччя та стійкість і плавали з кроками, вжитими для їх покращення, з точки зору мирного середовища на судні.

З професійної точки зору моряків, благополуччя і щастя цікавлять переважно з двох точок зору. По-перше, це стосується загального стану моряків у глобальній робочій силі, вказуючи на те, якою мірою є їхній загальний душевний стан, на відміну від досліджень несприятливих наслідків психічного здоров'я, які радше зосереджуються на поширеності патологічних діагнозів, а не на загальному настрої. Другою причиною вивчення благополуччя і щастя з точки зору моряків є зв'язок між цими двома станами і безпекою.

Малколм Маклахлан і його колеги закликали до застосування позитивної психології в морському секторі з метою розробки унікальних програм охорони праці та продуктивності, придатних для життя на борту [7, с.20].

Дослідники закликають спеціалістів у сфері охорони здоров'я та професій у морській галузі більш ефективно використовувати характеристики морської роботи для розробки програм втручання, які стимулюють сильні сторони, здоров'я та хорошу продуктивність моряків. У таблиці 1 наведено приклади втручань, які зазвичай використовуються в позитивній психології, і їх потенційне значення для морського здоров'я.

Таблиця 1

Втручання, описані в остаточному відборі досліджень та оглядів з доказової бази

Фізичне здоров'я	Загальне зміцнення здоров'я: спеціальні медичні втручання, наприклад, стоматологія, дієта, втручання щодо способу життя, короткострокові втручання, психологічно обґрунтована фізична терапія, програми допомоги працівникам.
Психологічне благополуччя	Загальні програми підтримки: інформування про психічне здоров'я, психосоціальні втручання, підтримка однолітків, скринінг психічного здоров'я - прямиї та дистанційний, програми допомоги працівникам.
Консультування та терапія	Короткострокова терапія. Підвищення життєстійкості. Тренінги з управління стресом. Підтримка та втручання після травми. Втручання з позитивної психології. Усвідомленість. Підтримка механізмів подолання стресу
Навчання	Тренінг із запобігання самогубствам; з культурної обізнаності; для лінійного керівництва; з розвитку лідерства; з протидії насилля та домаганням
Цифрові інструменти	Телемедицина: інструменти прогнозування, наприклад, прогнозування втоми; текстові інформаційні кампанії та кампанії з підвищення обізнаності; хмарні бази даних, наприклад, дані про психічне здоров'я
Навколишнє середовище	Практики партисипативного проектування. Оцінка вимог до роботи. Зміна графіку роботи та ротація

Джерело: складено автором

Знайомий вислів «щасливий корабель» це рівень задоволеності від роботи, який може бути вирішальним елементом у морських організаціях. Розвиток позитивних емоцій на морі має доведену користь для здоров'я та благополуччя моряка. Наприклад, позитивний погляд на життя допомагає більш

ефективно та автономно протистояти викликам.

Основи психології базуються на покращенні добробуту та якості життя моряка і можуть бути розділені на п'ять основних напрямків:

1. Позитивні емоції: виявлення позитивних емоцій у всіх сферах життя та навколишнього середовища є ключем до досягнення щастя.

2. Відданість: щоб досягти повноцінного життя, важливо зосередитися на собі, зосередитися на своїх сильних сторонах і шукати збагачувальний досвід.

3. Позитивні стосунки: ключ до гармонії з навколишнім середовищем полягає в покращенні нашої здатності соціально взаємодіяти та встановлювати хороші стосунки з іншими.

4. Мета: пошук сенсу, мети та причини нашого існування та присутності в цьому світі допомагає нам невпинно прагнути до благополуччя.

5. Досягнення: задоволення від досягнення особистих цілей сприяє особистій реалізації та самореалізації.

Деякі з методів і стратегій, які експерти рекомендують, щоб зосередитися на позитивних аспектах:

- самопідкріплення: мотивація нашого настрою позитивними думками та виразами, зосередженими на добрих речах, які ми здатні зробити;

- сміхотерапія: використання переваг гумору та сміху як інструменту для покращення психічного та емоційного здоров'я та благополуччя;

- зміна думок і атрибутцій: навчитися визначати песимістичні думки та замінювати їх на більш оптимістичні та корисні;

- візуалізація: досягнення стану фізичного розслаблення, з якого можна подумки візуалізувати цілі, яких ми хочемо досягти;

- запис позитивних речей: усвідомлення речей, які змушують нас почуватися добре, і розуміння джерела цих емоцій;

- визначення сильних сторін: усвідомлення наших позитивних особистих якостей з метою активного застосування їх у повсякденних ситуаціях [12].

Теорія позитивної психології припускає, що спираючись на позитивні аспекти дій або ситуацій, можна створити умови для загалом щасливішого та повноцінного життя. Проте щастя не можна побудувати лише на посиленні приємних вражень або на залученому житті, а й на тому, щоб жити життям, наповненим ціллю та сенсом.

Позитивні психологічні втручання впливають на деякі біологічні та поведінкові процеси, пов'язані з хорошим здоров'ям. Наприклад, викликання позитивних емоцій прискорює відновлення серцево-судинної системи після стресової події. Навчання медитації усвідомленості може посилити імунну функцію. Тренування психосоціальної стійкості, спрямоване на позитивні емоції, когнітивну гнучкість, соціальну підтримку, сенс життя та активне подолання, знижує загальний рівень холестерину серед дорослих людей середнього віку. Позитивний вплив і афірмація впливають на фізичну активність і дотримання ліків серед пацієнтів з ішемічною хворобою серця, астмою, та гіпертонією.

Позитивна психологія вчить, як використовувати силу зміни власної перспективи, щоб максимізувати потенціал щастя в багатьох наших щоденних діях, сприяє покращенню ефективності роботи, адже одна позитивна людина чи команда можуть мати хвилиний ефект, який поширюється на весь екіпаж; маленькі прості дії можуть мати великий вплив на наше щастя, тобто не потрібно багато, щоб захопити своє робоче місце стати щасливими і позитивними.

Однією з переваг практики позитивного психологічного світогляду є, кажучи в широкому сенсі, успіх! Мало того, що успіх робить нас щасливішими, відчуття щастя та переживання позитивних емоцій насправді збільшують наші шанси на успіх.

**Висновки.** На сьогоднішній день застосування концепцій позитивної психології, заходів і навчання в морському контексті вивчено лише в обмеженій мірі.

Позитивна психологія — це «наука, що досліджує позитивний суб'єктивний досвід, позитивні індивідуальні якості та позитивні інститути, які можуть покращити якість життя» і запобігти різним патологіям. Вона зосереджується на таких аспектах людського досвіду, таких як позитивні емоції, щастя, вдячність, любов, емпатія, оптимізм, стійкість, а також на тому, як ці позитивні елементи можуть бути використані для поліпшення якості життя. Крім того, вона аналізує силу волі, задоволеність життям, усвідомленість та інші чинники, що сприяють нашому благополуччю.

Існує кілька рекомендацій для судноплавних компаній щодо захоплення та покращення добробуту і щастя серед їхнього екіпажу. На основі результатів цього дослідження пропонується зосередитися на факторах, пов'язаних з роботою, наприклад навантаження можна регулювати за допомогою регулярного моніторингу та оцінювання, щоб запобігти стресу та вигорання. Обов'язки на борту можуть бути

реорганізовані, а рівномірно і справедливо розподілити завдання між членами екіпажу. Для зменшення навантаження також важливо, щоб зміни в екіпажі відбувалися своєчасно, запровадити розумні години відпочинку, періоди відпочинку, графіки ротації та збільшення кількості членів екіпажу.

Застосування позитивної психології для моряків може бути складною справою, але це робиться з найкращими намірами та турботою про них. Загалом, цілі позитивної психології у морській галузі такі: позитивно вплинути на життя моряків — ця мета понад усі інші, і всі інші опосередковано живляться в цій меті; збільшити переживання позитивних емоцій у моряків; допомогти визначити та розвинути свої сильні сторони та унікальні таланти; підвищення здібностей моряків до цілепокладання та досягнення цілей; побудувати почуття надії в перспективі; культивувати у моряків відчуття щастя та благополуччя; виховувати у моряків почуття вдячності; допомогти морякам будувати та підтримувати здорові, позитивні стосунки з іншими; заохочувати зберігати оптимістичний світогляд; допомогти морякам навчитися насолоджуватися кожним позитивним моментом.

Інвестиції в навчання і розвиток навичок можуть підвищити компетентність і впевненість моряків, а отже, полегшити робоче навантаження. Також важливо, щоб моряки мали збалансовані і правильні очікування від роботи в морі. Переконайтеся, що моряки розуміють свої ролі та обов'язки, і заохочуйте їх до зворотного зв'язку, а також до того, щоб вони ділилися своїми побоюваннями і досвідом. Добробут і щастя моряків впливають на їхню роботу, безпеку і задоволеність. Надаючи пріоритет цим факторам, пов'язаним з роботою, судноплавні компанії можуть створити більш здорове і сприятливе робоче середовище для свого екіпажу.

### Список використаних джерел

1. Антонюк О. Позитивна психологія як важлива складова освітнього лідерства. Український педагогічний журнал. 2022. № 4. С. 121-130. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-4-121-130>.
2. Сердюк Л.З. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості / Л.З. Сердюк, В.В. Завірюха // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том IX, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія. Випуск 11. Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. С. 185-193
3. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
4. Burke, J. (2020). Positive Psychology and School Leadership: The New Science of Positive Educational Leadership. NOVA. <https://doi.org/10.52305/MQVH3498>
5. Jezewska, M., Leszczynska, I., & Jaremin, B. (2006). Work-related stress at sea self estimation by maritime students and officers. *International Maritime Health*, 57(1–4), 66–75. PMID: 17312695.
6. Louis, K. S., & Murphy, J. F. (2018). The Potential of Positive Leadership for School Improvement. *Nordic Journal of Comparative and International Education (NJCIE)*, 2(2-3), 165–180. <https://doi.org/10.7577/NJCIE.2790>.
7. Malcolm MacLachlan (ed.): *Maritime psychology: research in organizational & health behavior at sea*: Springer, 2017, pp. 241.
8. Oldenburg, M., Baur, X., & Schlaich, C. (2010). Occupational risks and challenges of seafaring. *Journal of Occupational Health*, 52(5), 249–256. DOI: 10.1539/joh.k10004
9. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727. DOI:10.1207/s15327965pli0901\_1
10. Schreiner, L. A. (2015). Positive psychology and higher education. In J. C. Wader, L. I. Marks, & R. D. Hetzel (Eds.), *Positive psychology on the college campus* (pp. 1–25). Oxford University
11. Seafarers Happiness Index Q42024: Year closes with decline URL: <https://safety4sea.com/seafarers-happiness-index-q42024-year-closes-with-decline/>
12. What is positive psychology? *Medicine and Health*. URL: <https://universidadeuropea.com/en/blog/positive-psychology>.

### References

1. Antoniuk O.pozytyvna psykhohohiia yak vazhlyva skladova osvithnoho liderstva. Ukrainskyi pedahohichnyi zhurnal. 2022. № 4. S. 121-130. <https://doi.org/10.32405/2411-1317-2022-4-121-130>.
2. Serdiuk L.Z.pozytyvna psykhoterapiia v spryanni psykhohohichnomu blahopoluchchiu osobystosti / L.Z. Serdiuk, V.V. Zaviriukha // Aktualni problemy psykhohohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhohohii imeni H.S. Kostiuka. Tom IKh, Zahalna psykhohohiia. Istoriia psykhohohii. Etnichna psykhohohiia. Vypusk

11. Kyiv; Nizhyn : PP Lysenko, 2018. S. 185-193

3. Serdiuk L.Z. Struktura ta funktsiia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti / L.Z.Serdiuk // Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom V: Psykhofiziolohiia. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia. Vyp. 17. Kyiv, 2017. S. 124-133.

4. Burke, J. (2020). Positive Psychology and School Leadership: The New Science of Positive Educational Leadership. NOVA. <https://doi.org/10.52305/MQVH3498>

5. Jezewska, M., Leszczynska, I., & Jaremin, B. (2006). Work-related stress at sea self estimation by maritime students and officers. *International Maritime Health*, 57(1–4), 66–75. PMID: 17312695.

6. Louis, K. S., & Murphy, J. F. (2018). The Potential of Positive Leadership for School Improvement. *Nordic Journal of Comparative and International Education (NJCIE)*, 2(2-3), 165–180. <https://doi.org/10.7577/NJCIE.2790>.

7. Malcolm MacLachlan (ed.): *Maritime psychology: research in organizational & health behavior at sea*: Springer, 2017, pp. 241

8. Oldenburg, M., Baur, X., & Schlaich, C. (2010). Occupational risks and challenges of seafaring. *Journal of Occupational Health*, 52(5), 249–256. DOI: 10.1539/joh.k10004

9. Ryff, C.D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719-727. DOI:10.1207/s15327965pli0901\_1.

10. Schreiner, L. A. (2015). Positive psychology and higher education. In J. C. Wader, L. I. Marks, & R. D. Hetzel (Eds.), *Positive psychology on the college campus* (pp. 1–25). Oxford University

11. Seafarers Happiness Index Q42024: Year closes with decline URL: <https://safety4sea.com/seafarers-happiness-index-q42024-year-closes-with-decline/>

12. What is positive psychology? *Medicine and Health*. URL: <https://universidadeuropea.com/en/blog/positive-psychology>.