

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
2. Карпов А. Психология рефлексивных процессов управления / А. Карпов, В. Пономарева. – М. ; Ярославль : ДИА-Пресс, 2000. – 284 с.
3. Маду С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Маду // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 6. – С. 7–101.
4. Шапкин С. Экспериментальное изучение волевых процессов / С. Шапкин – М. : Смысл; ИП РАН, 1997. – 144 с.
5. Ямницький В. Життєтворчі риси особистості / В. Ямницький // Наука і освіта. – № 5–6. – 2006. – С. 116–118.
6. Antonovsky A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1979.
7. Antonovsky A. The Sense of Coherence as a Determinant of Health / A. Antonovsky // Advances, Institute for Advancement of Health. – 1984. – Vol. 1. – № 3. – P. 37–50.
8. Antonovsky A. The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence / A. Antonovsky // Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences. – 1985. – fcl. 22. – № 4. – R 273–280.
9. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well / A. Antonovsky. – San Francisco : Jossey-Bass, 1988.
10. Antonovsky A. Pathogenesis and Salutogenesis in War and Other Crises: Who Studies the Successful Coper? / A. Antonovsky, J. Bernstein // Stress and coping in time of war: generalizations from the Israeli experience / ed. N.A. Miagram. – N.Y. : Brunner/Mazel, 1986. – P. 52–65.

УДК 159.955

## **САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК УМОВА ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Гільман А.Ю., аспірант кафедри психолого-педагогічних дисциплін  
Національний університет «Острозька академія»

У статті проаналізовано поняття психічного здоров'я особистості, визначено критерії психічного здоров'я, розкрито роль саногенного мислення в процесі підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, саногенне мислення, саногенна поведінка, психічний стан, студентська молодь.

В статье проанализировано понятие психического здоровья личности, определены критерии психического здоровья, раскрыта роль саногенного мышления в процессе поддержания психического здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, саногенное мышление, саногенное поведение, психическое состояние, студенческая молодежь.

Hilman A.Yu. SANOHENIC THINKING AS A CONDITION OF MENTAL HEALTH SUPPORT OF STUDENT

The article examines the concept of mental health of the individual, the criteria of mental health and the role of sanohenic thinking in the mental health support of students.

**Key words:** mental health, sanohenic thinking sanohenic behavior; mental health, students.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві проблема психічного здоров'я є все більш актуальною. Перейшовши межу ХХІ століття, людство досягло значних висот у науково-технічній сфері, промисловості, медичній галузі. Однак разом із втіленням різного роду наукових ідей, розвитком технічного прогресу, людина стала схильною до стресів, напруги, хвороб.

Сучасна ситуація в Україні продовжує свідчити про безліч невирішених проблем соціального характеру: соціальне розшарування на тлі економічної кризи останніх ро-

ків, широке поширення алкоголізму, наркоманії, поширення девіантної поведінки серед молоді і т.д. Все більше підвищується рівень психічно хворих людей у суспільстві. Урбанізація, прискорення темпу життя, інформаційні перевантаження посилюють нервову напругу, що найчастіше сприяють виникненню і розвитку нервово-психічної патології. Стиль мислення, коли ми сприймаємо, оцінюємо й переживаємо такі складні ситуації та події в житті, може впливати на стан здоров'я, сприяти або перешкоджати досягненню успіху, формування



людських відносин. Саногенне мислення – це так зване оздоровлююче мислення, що дозволяє позбутися негативних наслідків емоційного стресу [6]. Дослідження проблеми психічного здоров'я дозволить, на нашу думку, не лише більш коректно підійти до вирішення нагальних проблем у психічній сфері молодої особи, але й, можливо, вирішити проблеми в соціальній сфері цілого суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Досліджені про саногенне мислення в наукі небагато. Однак є роботи зарубіжних фахівців (Р. Бернс, К. Бютнер, Д. Джампольські, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Е. Ле Шан, М. Раттер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.), а також вітчизняних учених (Е.М. Александровская, А.Б. Добрович, І.В. Дубровина, О.І. Захаров, М.І. Козлов, В.Л. Леві, В.Я. Семке, М.М. Тишкова та ін.) В основному автори в роботах приділяють увагу окремим формам прояву саногенного мислення, а також конкретним прийомам формування його елементів.

У вітчизняній психології проблемі розвитку саногенного мислення в дітей та педагогів присвячені роботи Т.Н. Васильєвої, Е.М. Александровської, А.Б. Добровича, І.В. Дубровиної, О.І. Захарова, В.Л. Леві, В.Я. Семке та ін. У роботах Т.Н. Васильєвої і М.С. Козловської розкривається сутність саногенного мислення, місце саногенного і патогенного мислення в структурі особистості молодшого школяра (Т.Н. Васильєвої), а також особливості впливу саногенного мислення на корекцію емоційних станів особистості засуджених (М.С. Козловська).

У працях Е. Берна, Д. Джонгварда і М. Джеймса, Д. Фонтана і Г. Перрі, Ф. Перлза та ін. найбільш повно визначені особливості патогенного (такого, що породжує хворобу) мислення. Сюди можна віднести такі риси: відірваність від реальності; відсутність рефлексії, тенденція зберігати в собі образу, ревнощі, сором, страх; тенденція жити спогадами, займатися «самоз'їданням»; постійне очікування негативних подій, програмування себе на негатив; тенденція ховати своє справжнє обличчя під маскою, невміння і небажання бути самим собою; невміння ефективно використовувати свої інтелектуальні здібності тощо. Роль саногенного мислення в підтримці психічного здоров'я є недостатньо вивченою.

**Постановка завдання.** Мета статті – проаналізувати поняття саногенного мислення, визначити критерії психічного здоров'я та розкрити значення саногенного мислення в процесі формування психічного здоров'я особистості студента.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Психічне здоров'я людини залежить від величезної кількості чинників, ключовим із яких є стан психіки. Психіка ж людини функціонує у взаємозв'язку з фізіологією людини, а також із навколошнім світом.

Психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерpuється медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини [13].

Психічне здоров'я тісно пов'язане із соціальним благополуччям особистості, що відображається в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація до оточуючого та соціальне благополуччя; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, відповідальність перед іншими тощо [12].

У студентські роки відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо.

Студентська молодь – це суспільно диференційована соціально-демографічна спільнота, якій притаманні специфічні фізіологічні, психологічні, пізнавальні, культурно-освітні та інші властивості. Студентська молодь є специфічною спільнотою, оскільки її суттєві характеристики та риси, на відміну від представників старших поколінь та інших вікових груп, перебувають у стані формування і становлення [5, с. 96].

Б.Г. Ананьев визначає студентство як особливу професійно-виробничу групу, здоров'я якої залежить від вікових особливостей розвитку, специфічних особливостей праці та умов життя [1, с. 58].

Критерієм психічного здоров'я, самореалізації є здорова особистість, яка характеризується вираженою цілеспрямованістю (здобуттям сенсу життя), енергійністю, активністю, волею, адекватною самооцінкою, самоконтролем.

До критеріїв сприятливого стану психіки відноситься позитивний емоційний стан, тобто настрій, що включає емоційну



стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; керування негативними емоціями (страхом, гнівом, жадобою, заздрістю та ін.); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного оптимального самочуття.

Якість нашого життя, стосунки з оточенням, способи реагування на обставини буденного життя тощо визначається типом нашого мислення. Від того, як ми думаємо залежить не тільки результативність діяльності та поведінки, а й ставлення до подій, а в підсумку – стан душі, світовідчуття.

Кожна людина у своєму житті неодноразово потрапляє в ситуації, які створюють умови для переживання негативних емоцій: образи, сорому, розчарування, туги та ін. Одні на тлі справжніх емоцій губляться, стають непрацездатними. Інші вміють швидко впоратися із собою, підбадьоритися, знайти гідні орієнтири в житті.

Цінною є спроба професора Ю.М. Орлова проаналізувати мислення, зорієнтоване на самосвідомість, самоврядування: саногенне та патогенне. На відміну від традиційного розуміння мислення як сукупності розумових дій, за допомогою яких у розумі вирішується певна проблема (в основі – зовнішні цілі), термін «саногенне мислення» відображає вирішення внутрішніх проблем (наприклад, як послабити страждання від образів, переживання невдачі і т.д.). Ю.М. Орловим представлена ідея «саногенного мислення» як особливого виду мислення, що приводить до зменшення страждання від негативних емоцій, основна функція якого полягає в конструктивній регуляції емоційних станів людини. Саме саногенне мислення, на погляд автора, організовує, забезпечує якість повсякденної філософії, підвищує толерантність особистості до дій зовнішнього середовища. [6, с. 95]

Мислення, яке зменшує внутрішній конфлікт, напруженість, запобігає захворюванням, Ю.М. Орлов пропонує називати саногенним, тобто мисленням, що породжує здоров'я [6, с. 98]. Відповідно, патогенне мислення (мислення, що породжує хворобу) – повсякденне мислення, типове для суспільства, часто зведене до автоматизму, програмоване вимогами культури.

Саногенне мислення – це мислення, що дає оздоровчий ефект, як протиставлення звичного для багатьох, патогенному мисленню, схильному піддаватись силі емоцій [7, с. 84]. Воно має на меті дозволити людині усвідомити природу емоцій, вміти їх контролювати, не впадати в паніку. На відміну від традиційного розуміння, мислення як сукупності розумових дій, за допомогою

яких у розумі вирішується певна проблема (в основі – зовнішні цілі), термін «саногенне мислення» відображає вирішення внутрішніх проблем (наприклад, як послабити страждання від образів, переживання невдачі і т.д.).

Саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруги, усунення комплексів, образ чи почуття вини тощо. Саногенно мисляча молода особа усвідомлює будову психічних станів, для неї характерним є динамізм, гнучкість, рефлексія мислення, інтроспекція, спокійне міркування над своїм станом.

Управління власними емоціями і розуміння емоцій інших – найбільш важливі якості, необхідні для будь-якої успішної взаємодії. Це насамперед передбачає їх усвідомлення і контроль над формою прояву. Часто людина може лише стимулювати зовнішній прояв емоцій, проте не усуває їх. Пригнічена емоція може перетворитися, наприклад, у гнів, який буде продовжувати утворювати мстиві думки [2, с. 53]. Усвідомлення неподекватності своїх вчинків може стати основою формування нових форм поведінки. У цьому може допомогти освоєння теорії та практики саногенного мислення.

Відомо, що поведінка людини впливає на її благополуччя, самопочуття, настрій, здоров'я та успіх. В одному випадку цей вплив позитивний, в іншому – негативний. Іноді цей вплив очевидний, іноді прихований і потрібно мислити, щоб зробити його для себе явним. Одні види поведінки наближають людину до здоров'я, а інші – віддаляють від нього. Поведінку доречно назвати патогенною, якщо вона приносить біль і страждання. Поведінку ж, яка підтримує здоров'я і благополуччя, ми можемо назвати саногенною.

Саногенна поведінка – це поведінка, яка за свою спрямованістю і способом здійснення наближає людину до здоров'я, благополуччя в різних сферах його життя. Саногенна (оздоровлююча) поведінка трактується як поведінка, яка підтримує здоров'я і благополуччя особистості; як діяльний шлях розвитку особистості [6; 7]. Можливість поліпшити своє здоров'я – означає змінити нездорову поведінку. Здорова людина в позитивній взаємодії влаштована так: у неї є бажання, яке спрямоване на якийсь об'єкт; і є поведінка, спрямована на задоволення цього бажання до цього об'єкта.

Саногенна поведінка задає вектори розвитку людини – духовний, соціальний, психічний, фізичний, припускаючи гармонію розвитку людини у всій його цілісності. Молода особа, студент, стратегічно орієн-



тований на саногенну поведінку, самореалізується в процесі його здійснення, в укладенні себе, свого життя, свого оточення, відчуває все більшу внутрішню свободу, цілісність, гармонію і радість. Спрямованість поведінки в напрямі здоров'я або хвороби – це вільний вибір особистості, при цьому вона повинна усвідомити наявність у себе такого вибору і мати інформацію про те, що їй потрібно робити, щоб бути здорововою [6, с. 61].

Розглянемо, які ж критерії психічного здоров'я забезпечують нормальне функціонування молодої особи. Виділяють три рівня психічного здоров'я людини:

- рівень психофізіологічного здоров'я (визначається станом і функціонуванням центральної нервової системи);
- рівень індивідуально-психологічного здоров'я (визначається станом і функціонуванням психічної діяльності);
- рівень особистісного здоров'я (визначається співвідношенням потреб людини з можливостями та вимогами соціального середовища) [13].

Очевидно, що кожен рівень психічного здоров'я людини має свою медико-психологічну та соціально-ціннісну систему критеріїв норми й аномалії. Негативні зміни можуть відбуватися як на одному, так і на двох і всіх трьох рівнях. Порушення психофізіологічного рівня здоров'я виявляються у формі різноманітних нервових захворювань, що виникають як у центральній нервовій системі, так і в периферичній (мігрен, невралгія, неврит, поліневрит та ін.). Порушення індивідуально-психологічного рівня здоров'я зумовлюють появу низки психічних захворювань (роздади сприйняття, мислення, пам'яті, емоцій і т.д.). Порушення особистісного рівня здоров'я викликають зміни спрямованості особистості, які унеможливлюють її нормальне співіснування із соціальним оточенням (алкоголізм, наркоманія, злочинці-маніаки). Та все ж забезпечення здоров'я більшою мірою залежить від показників психічного стану людини, певних психологічних характеристик особистості, що показує відносно статичні та перманентні моменти її душевних переживань.

Існує декілька видів класифікації психічних станів. Класичну і більш широку класифікацію станів дав М.Д. Левітов:

1. Особистісні та ситуативні стани.
2. Поверхневі та глибокі стани.
3. Стани позитивної чи негативної дії.
4. Короткі та довготривалі стани.
5. Усвідомлені та неусвідомлені стани.[3]

Як бачимо, різні внутрішні і зовнішні по-дразники, діючи на людину, обумовлюють

її психічний стан, який може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Відповідно до класифікації М.Д. Левітова психічний стан може бути тривалим, в іншому випадку – глибоким, що залежить насамперед від особистісного сприйняття, стилю поведінки, способу реагування на ситуацію тощо. Практика саногенного мислення має на меті уникнення внутрішніх конфліктів, усвідомлення ситуації «тут і тепер», погляд на ситуацію збоку, розуміння причини виникнення тих чи інших емоцій. Опановуючи саногенне мислення, молода особа вчиться контролювати свої думки, а значить, і керувати своїми емоціями, розмірковувати про них, усвідомлюючи і оцінюючи свою несвідому поведінку. При цьому базовим принципом саногенного мислення є принцип ненасильства.

#### *Які ж функції виконує мислення?*

Ми краще зрозуміємо суть саногенного мислення, якщо будемо думати про мислення як про деякі функції нашого розуму, завданням якого є інформаційне забезпечення виживання людини. Розглянемо ці функції.

**Зовнішня функція.** Мислення може бути спрямоване на досягнення будь-якої зовнішньої мети, наприклад, відкрити замок, ключ від якого втрачений, або вибрести найкоротший шлях до досягнення пункту призначення тощо. У цьому випадку ми можемо говорити про ефективність або ефективності мислення у виконанні своєї орієнтовної функції в житті. Головною функцією мислення ззовні є інформаційне обслуговування соціальної, професійної і побутової поведінки.

**Внутрішня функція.** Проте мислення має не тільки зовнішні, але й внутрішні цілі. Щонайменше таких цілей дві: перша – попредження страждання або позбавлення від нього, і друга – підвищення радості й задоволення від життя. Першу функцію ми назовемо захисною, другу – гедоністичною. Вони можуть проявлятися одночасно, але ми для зручності подивимося на них порізно.

**Мислення як захист від страждання.** У житті відбувається постійна зміна радості й страждання. Страждання може бути викликане неправильною, необережною поведінкою стосовно чогось чи когось або патогенною поведінкою розуму. Щоб зрозуміти, як мислення породжує і усуває страждання, потрібно вміти виявляти, розрізняти в поведінці розуму ті дії, що нами не усвідомлюються [7, с. 89].

Наприклад, дитина веде себе погано, батько її сварить, дитина ображається. Дружина сердиться, чоловік відчуває вину. Кожен етап такої поведінки усвідомлюєть-



ся і мимовільно. Тільки переживання вини відбувається несвідомо. Вина діє сама по собі, всупереч волі батька. Це відбувається тому, що він не усвідомлює розумових автоматизмів, що породжують вину.

У захисному мисленні вибираються розумові дії, що оправдовують вчинок батька прийнятними і звичними для нашого часу виховними мотивами: «Дитина провинилася і має бути покарана». По-іншому не можна, якщо не покарати, буде ще гірше. Недобри схильності закріплять у дитині і переростуть у стійкі риси його особистості. А отже, покарання піде на користь. Якщо батько не покарає дитину, він відступить від виконання обов'язку. Очевидно, що мета таких думок: позбавлення страждання від вини. Ці думки вмикаються в голові автоматично.

У наведеному прикладі батько мислить патогенно, використовуючи принципи обов'язку і справедливості для оправдання своєї жорсткості і зниження почуття вини. Однак цей ефект тимчасовий і почуття провини не може бути повністю усуяно усвідомленням обов'язку і справедливості. Вина повертається знову. У людини немає можливості ефективно керувати виною, оскільки вона мислить патогенно і найважливіша частина поведінки розуму, що породжує провину, залишається поза свідомістю і діє автоматично.

**Саногенне мислення** усуває автоматизм. Саногенне мислення дозволяє людині усвідомити всю послідовність актів мислення, що викликає почуття провини і тим самим робить можливим усунення автоматизму.

**Механізми психологічного захисту.** Розглянемо як діє захист. Подумавши, що дитина покарана правильно, батько відчуває деяке полегшення завдяки свідомості виконаного батьківського обов'язку. Однак це полегшення тимчасове і в подальшому з іншого приводу думки батька будуть подібні. Психічний захист не змінює стиль мислення. Мислення, що забезпечує локально-тимчасовий захист, у психології прийнято називати механізмами психологічного захисту [7].

Описані прийоми не дають повного захисту. Потрібно спеціально відпрацьована система мислення, яка могла б дати повний захист. Саногенне мислення може дати абсолютний захист. Страждання від заздрості, наприклад, може бути усуяно шляхом відмови від розумової операції порівняння самого себе з іншою людиною, несвідоме й автоматичне виконання якої породжує заздрість.

**Мислення, що підвищує задоволення від життя.** Коли, виконавши якусь роботу, лю-

дина думає, що мало хто з її товаришів міг би так добре виконати цю справу, людина виробляє радість за допомогою думок, що підвищують її самоповагу. Однак цим людина створює тільки локально-тимчасовий ефект, так як у конкурента цілком можливий успіх, який приголомшливо перевершить її. Тоді людині доведеться ще щось придумувати, щоб поліпшити свою самоповагу. Тимчасовий ефект не завжди влаштовує [7].

Людина може забезпечити непохитне почуття задоволення, якщо свій сьогоднішній успіх буде порівнювати не з успіхами інших, а зі своїм успіхом, тільки в минулому. Тоді людина позбувається суперництва і отримує абсолютний ефект, оскільки її мінуле не може змінити ніхто, крім неї самої.

Постійне задоволення надається саногенним мисленням. Саногенне мислення здатне викликати і підтримувати стан блаженства, яке ще в античності філософи називали Атаракс, або Евпатії, а пізніше ранні християни – Царством небесним. Зауважимо, блаженство є природним станом людини, якщо воно не руйнується його патогенным мисленням.

Отже, визначають такі функції мислення: зовнішня (захисна) та внутрішня (гедоністична). Саногенне мислення виступає захистом від страждання, усуває автоматизм, підвищує задоволення від життя.

**Висновки з проведеного дослідження.** Сучасна психологічна наука доводить наявність прямого зв'язку між стилем мислення і станом здоров'я людини. Людині пропонуються шляхи досягнення здоров'я і благополуччя за допомогою докорінної зміни життєвого сценарію, перекладу стилю мислення з найбільш поширеного – патогенного, що тільки ускладнює будь-яку важку ситуацію у відносинах людей і тим самим призводить до емоційного стресу, хвороби, на «саногенное мислення», що знижує напругу і стрес, сприяє вирішенню конфліктних ситуацій і досягненню згоди з оточуючими і з самим собою.

Робота над своїм емоційним станом важка і потребує багато вольових зусиль, оскільки потрібно насамперед переключитись із глибокого емоційного переживання, болю, занурення в себе на детальний аналіз своїх дій, способу реакцій на різного роду події. Процес зміни мислення є переломним періодом у молодої особи, яка звикла реагувати виключно єдиним способом (нагадаємо, що патогенне мислення зведене до автоматизму).

Таким чином, людина, що мислить патогенно, своїми думками зумовлює виникнення тривалих стресів, негативно забарв-



лених емоційних станів, що у свою чергу впливає на виникнення депресії. Саногенне мислення відіграє вирішальну роль у формуванні психологічного стану особистості студента. Він свідомо може керувати своїми емоційними станами, контролювати власні емоції, жити «тут і тепер», такий тип мислення сприяє розв'язанню внутрішніх проблем і формує рефлексивну здорову особистість.

### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Ленинград : ЛГУ, 1968. – 338 с.
2. Васильева Т.Н. Формирование саногенного мышления младшего школьника : [учеб. пособие] / Т.Н. Васильева. – Калининград, 1997. – 48 с.
3. Горностай П. Психология особистости : [словарь-довідник] / П. Горностай, Т. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
4. Григорьев Н.Р. Поведение как основной фактор, определяющий здоровье // Н.Р. Григорьев, Г.Е. Чербикова, Ю.Б. Темпер // Проблемы физического воспитания и здоровья : научно-практическая конференция Дальнего Востока. Благовещенск, 1994. – С. 196–198.
5. Лармин О.В. Искусство и молодежь: эстетические очерки / О.В. Лармин. – М. : Мол. гвардия, 1980. – 191 с.
6. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности / Ю.М. Орлов. – М. : Просвещение, 1991. – 287 с.
7. Орлов Ю.М. Оздоравливающее (саногенное) мышление / Ю.М. Орлов ; сост. А.В. Ребенок. Серия «Управление поведением». – 2-е изд. исправленное. – М. : Слайдинг, 2006. – 96 с.
8. Реньяра П. Розумові епідемії: Історико-психіатричні нариси / П. Реньяра ; перек. з фр. Ел. Зауер. – М., 2004.
9. Творогова Н.Д. Поведінка в напрямку здоров'я / Н.Д. Творогова // Форум «Здоров'я нації – основа процвітання Росії». – К., 2007.
10. Хлівна О.М. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді / О.М. Хлівна // Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації : укр. наук. журн. / гол. ред. В.М. Бебік ; вищий навчальний заклад «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». – 2011. – № 3. – С. 257–262.
11. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/489>.
12. Основи валеології : [підручник]. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://subject.com.ua/valeology/valecka/27.html>.
13. Поняття про психічне здоров'я. Шляхи збереження і примноження психічного здоров'я. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://medbib.in.ua/ponyatiye-psihicheskoy-zdorove-puti-sohraneniya.html>.

УДК 159.9 :7.01

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОБРАЗА «УГРОЖАЮЩЕЙ» МАТЕРИ В СОВРЕМЕННОЙ СУБКУЛЬТУРЕ**

Головкова Н.А., к. психол. н., доцент кафедры практической психологии  
факультета психологии, истории и социологии  
Херсонский государственный университет

В статье отображен дискурс актуального состояния проблемы репрезентации образа матери, транслируемого средствами масс-культуры. Теория объектных отношений является базовой. Раскрыт механизм изменения установок.

**Ключевые слова:** образ матери, архетипы, триангуляция, культура, образ отца.

Стаття відображає дискурс актуального стану проблеми репрезентації образу матері, що транслюється засобами мас-медіа. Теорія об'єктних відносин є базовою. Розкрито механізм зміни установок.

**Ключові слова:** образ матери, архетипи, триангуляція, культура, образ батька.

Golovkova N.A. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE IMAGE OF THE “THREATENING” MOTHER IN MODERN SUBCULTURE

The article displays the current status of the problem of representation image of mother, translated by means of mass culture. Object relations theory is the base. The mechanism for changing the attitudes is revealed.

**Key words:** image of mother, archetype, triangulation, culture, image of father.