

**Резюме.** В статье рассматриваются особенности суггестии в процессе диалогического взаимодействия с поэтическим текстом, анализируются аспекты ассоциативности и специфика ее проявления в процессе восприятия и понимания художественных образов. Восприятие поэзии и художественное творчество рассматриваются как две взаимосвязанные стороны психической деятельности, которые имеют активный, познавательный характер и специфику суггестии.

Ключевые слова: восприятие, понимание, ассоциации, суггестивность, творчество, поэтический текст, студент-филолог.

**Summary.** Modern tendencies of a higher school development set new tasks in the communication of educational character, educational dialogue efficiency, changes in future specialists' consciousness. The source of additional possibilities of a successful professional development of a student-philologist that has a sufficient level of language strategies is the ability to percept and understand poetic texts, comprehend new senses effectively. That's why the analysis of poetic texts by future philologists demands interrelation of poetics and psychology.

We deal with the peculiarities of the suggestiveness in the process of the dialogical interaction with poetic text, analyze aspects of associativeness in the relationship with certain emotional states and specification of its demonstration in the perception and understanding of word picture. Art work and the process of poetry perception are considered to be two interdependent aspects of psychological activity that have active, cognitive character and are specific with their suggestiveness.

Suggestions play an important role in the process of perception, help to regulate all the elements of specific and extremely complicated information of poetic texts in which discursively and logically demonstrated senses exist in the organic unity with sensual and intuitive. Realities demand from the young student-philologist a proper learning of literary work poetics and perfect orientation in the psychology of the art work and ability to the suggestiveness.

So, creative achievement in the field of poetry with all its peculiarities and regularities promotes the enrichment of emotional aesthetic experience of the reader, improvement of his inner, spiritual world. The power of word picture influence is that it is a discovery in the difficult process of life understanding, because poetry shows to the reader a complicated variety of the world in different imaginative associations.

Key words: perception, understanding, association, suggestiveness, art work, poetic text, student-philologist.

УДК 613.86:159.9:179.9

Н.В. ОКСЕНТЮК

### СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ: РОЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

*Обґрунтовано актуальність та наведено характеристику психологічного здоров'я. Описано напрямки та предмет дослідження позитивної психології як наукового напрямку. Здійснено аналіз співвідношення елементів позитивної психології та психологічного здоров'я. Доведено важливу роль позитивної психології у становленні психологічно здорової особистості.*

**Ключові слова:** психічне здоров'я, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, позитивна психологія, позитивні емоції.

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя належать до найважливіших проблем сьогодення, визнані найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати своє життя повноцінним і значущим, бути активними і творчими членами суспільства, сприяти його єдності, продуктивності та спокою.

**Стан дослідження.** Психологічне здоров'я досліджували такі зарубіжні вчені, як, З. Фрейд, Р. Мей, До. Юнг, А. Маслоу, К.Ріфф, К. Роджерс, З. Гроф, А. Адлер та інші. Вітчизняні вчені теж досліджували дану проблему, серед них такі: І.Коцан, І.Дубровіна, Л.Дьоміна, І.Галецька та ін. Загалом вони розуміють психологічне здоров'я як інтегративну властивість, що виявляється у гармонійному стані внутрішнього світу особистості, стані рівноваги між людиною і зовнішнім світом. Крім цього, воно тісно пов'язане із психологічним благополуччям, що є показником психологічного здоров'я. Проблема психологічного здоров'я, незважаючи на одноставність визнання її значущості та важливості, посідає доволі специфічне місце та викликає неоднозначність підходів до її розуміння та вирішення. Це виявляється у начебто беззаперечному визнанні важливості психічного здоров'я для суспільного і економічного розвитку держави та якості життя людини, свідченням чого є активне обговорення цієї проблеми, навіть прийняття різноманітних концепцій і програм на державному рівні. Водночас простежується зосередження уваги на проблемах, пов'язаних із психічними розладами. Проте дуже важливу роль у розвитку психологічного здоров'я мають засоби і прийоми позитивної психології. Роль позитивної психології, як одного з розділів психології як науки (не плутати з «хепіологією» та популярною психологією), в розвитку психічного здоров'я та благополуччя досліджували EdDiener, M. E. P. Seligman, M. Csikszentmihaly, C.L.M. Keyes, S.J. Lopez, B.Frederikson та інші зарубіжні вчені.

**Мета статті** – розкрити роль позитивної психології як важливої умови становлення психологічно здорової особистості.

Ми розрізняємо англійські «mentalhealth» - «психічне здоров'я» і «psychologicalhealth» - «психологічне здоров'я». Отже, психічне здоров'я умовно можна розподілити на: структурно-процесуальне психічне здоров'я та психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів і властивостей когнітивної та емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я охоплює семантичні аспекти психічного здоров'я, властивості Я та ноогенної сфери людини. Якщо структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується механізмів, то психологічне охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, а також духовну сферу. Психологічне здоров'я є втіленням результатів соціалізації особи і чинником ефективності цього процесу та індивідуального розвитку, водночас визначає особливості соціально-психологічної адаптації. Адаптація відбувається через свідоме та неусвідомлюване моделювання власної поведінки з метою досягнення бажаного результату. На формулювання бажаної мети та способи її досягнення впливають норми поведінки, правила, вимоги та побажання й очікування щодо поведінки, як зовнішні регулятори та інтереси, потреби, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, які у сукупності визначають життєві цілі та індивідуально прийнятні способи й форми соціальної адаптації.

Психологічними чинниками, які визначають особливості соціальної адаптації, є психологічні властивості особистості, індивідуальні когнітивні стилі опрацювання інформації, копінг-стратегії та власне способи й тенденції емоційно-поведінкового реагування залежно від ступеня соціальної адаптації [2; 3]. Процес соціальної адаптації є певною послідовністю психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються у поведінці, спрямованій на виконання специфічного завдання [1]. Адаптованість є визначальним критерієм психологічного здоров'я і виявляється не лише в об'єктивно діагностованій ситуації рівноваги, суб'єктивному почуттю задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток. Психологічне здоров'я, до сфери якого належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, чуття когерентності, самоактуалізація, Я-концепція, відображає рівень здатності людини до реалізації та

розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації. Саме цінності визначають систему координат переконань та є підґрунтям ідентичності, вони виявляються у позитивному або негативному оцінюванні об'єктів світу людини та суспільства загалом.

Психологічне здоров'я визначає здатність адаптації до реальних мінливих умов та антиципації можливих наслідків і змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності [3]. Головним критерієм є адекватність, яка розглядається як відповідність дій особи ситуації. Передумова адекватності поведінки – це здібності/здатності, критеріями яких є копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, оптимізм, почуття гумору, креативність, антиципація та інтелект. Важливим критерієм є гнучкість реагування як здатність змінювати поведінку із залученням необхідних ресурсів.

Спираючись на положення психології здоров'я, можна припустити, що саме психологічне здоров'я є також передумовою здорового фізичного. Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це, насамперед, людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і пізнає себе та навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає самого себе і при цьому визнає цінність і унікальність оточуючих людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя насамперед на саму себе і бере уроки з несприятливих ситуацій. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить важким, але вона прекрасно адаптується до швидко змінюваних умов життя. І що важливо – вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І насамперед це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними і т.п. Але це також гармонія між людиною і оточуючими її людьми, природою. При цьому гармонія розглядається не як стан, а як процес. Відповідно можна говорити про те, що психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання своєї життєвої задачі. Життєве завдання при цьому можна розглядати як те, що необхідно зробити для оточуючих саме конкретній людині з її здібностями і можливостями. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, в іншому випадку – глибоко нещасною.

Наведемо постулати моделі повного психологічного здоров'я (Keyes, 2005): 1. Психологічне здоров'я і психічне захворювання – різні виміри функціонування, а не протилежні “кінці” єдиного спектру. 2. Система категоріальної діагностики, що базується на моделі, стверджує: “Індивідууми, які демонструють високі рівні за одним з двох вимірів гедонії (SWB) (позитивні афекти або задоволення життям) і високі рівні, принаймні 6 з 11 вимірів позитивного функціонування (6 PWB + 5 – Social WB) відповідають критерію “flourishing mental health” (розквіту психологічного здоров'я). 3. Кінцеву мету життя людини ідентифіковано як її прагнення виявити власний «diamond» – особистісний потенціал. Додаткові вражаючі результати: Позитивний досвід життя і сприятливе середовище (nurturing environment) можуть подолати генетичну predisposition до депресії (Shelley E. Taylor) [5, с. 262].

Отже, одна з сучасних тенденцій в науках про здоров'я полягає в позитивному розумінні здоров'я як потенціалу, диспозиції чи ресурсу. Позитивне розуміння здоров'я розвивається на межі впливів позитивної психології. [4, с. 35]

Позитивна психологія – напрям наукової психології, орієнтований на з'ясування сутності психологічного здоров'я і факторів, що сприяють оптимальному функціонуванню людини і її благополуччю. Її поява є реакцією на дисбаланс (17 до 1; Myers & Diener, 1995) кількості наукових публікацій, присвячених вивченню патогенних виявлень та ознак психологічного здоров'я (типово для психології XX ст.) [11]. Витоки позитивної психології у дослідженнях природи психологічного здоров'я (Jahoda, 1958.

Current conceptions of mental health); дослідженнях ролі надії (hope) у зумовленні психологічного здоров'я (Menninger, 1959; The academic lecture on hope); у дослідженнях корелятивів щастя (Wilson, 1967, Correlates of a vowed happiness).

Напрямами позитивної психології є дослідження умов навчання праці, що сприяють збереженню психологічного здоров'я, також вивчення ролі позитивного суб'єктивного досвіду (переживання позитивних емоцій (contentment & joy); дослідження зумовлення суб'єктивного благополуччя; вивчення позитивних індивідуально-психологічних відмінностей (character strengths), що зумовлюють психологічне здоров'я.

Об'єктами уваги (базовими рівнями) позитивної психології стали позитивний суб'єктивний досвід (радість, благополуччя, задоволення та ін.), Позитивні індивідуальні характеристики (чесноти і сильні риси характеру), позитивні установи і соціальні групи (ті, в яких робиться акцент на соціальній відповідальності, альтруїзмі, вихованості та ін.)

Деякі здобутки у вивченні ролі позитивних емоцій для оптимального функціонування людини є наступними. Переживання слабких (м'яких) (mild) позитивних емоцій стимулює: готовність надавати допомогу іншим, позитивно ставитись до оточуючих; виявляти гнучкість мислення; знаходити більш широкі можливості для вирішення власних проблем; (Isen et al., 1999); розширює репертуар мисленнево-дійових виявлень (thought action repertoires), у той час як негативні емоції гальмують міркування про майбутні події і готовність до їх реалізації (Frederikson, & Branigan, 2005); стимулює креативне (broad-minded) подолання складних ситуацій; підтримує відчуття життєвої енергії; "гасить" негативні емоції.

Розширюючи модель позитивних емоцій, Б. Фредріксон зі співавторами дослідили у лабораторних умовах ефект впливу позитивних емоцій на розширення репертуару можливостей вирішення життєвих проблем. Враховуючи отримані емпіричні дані відносно того, що позитивні емоції допомагають швидше знаходити ресурси для вирішення проблем і позбавляються негативних переживань, Фредріксон і Лосада (2005) висловили також припущення, що позитивні емоції можуть асоціюватися з оптимальним рівнем психічного здоров'я людини і суб'єктивного благополуччя. В емпіричних дослідженнях за участю студентів з різними рівнями ознак психічного здоров'я вони вивчали зв'язок між співвідношенням позитивних і негативних емоцій у досвіді людини і рівнем її психічного здоров'я. Автори пропонували досліджуваним зареєструвати, які з визначених 20 емоцій вони відчували протягом останніх 28 днів. Була виявлена така цікава закономірність: співвідношення позитивних і негативних емоційних переживань, яке дорівнювало 2,9 на користь позитивних емоцій, може бути хорошим показником розквіту психічного здоров'я (flourishing mental health) [8].

Оптимізм, надія, віра, подяка, сміливість, радість, тощо виступають в якості «буфера» проти нещастя і психічних розладів і можуть бути ключем до створення психічної витривалості. Той факт, що сила оптимізму сприяє здоров'ю, було підтверджено дослідниками, коли було показано, що оптимістичні відчують менше симптоми захворювання, і, як правило, мають більш високу самоповагу і самоефективність. Що стосується прикладів дослідження щастя, Селігман показав, що щасливі люди мають більш здорові звички, низький кров'яний тиск і більш потужний імунітет (Селігман, 2002) [10]. Позитивні емоції, як правило передбачають здоров'я і довголіття, а також захищають від руйнівної дії старіння. Але позитивні емоції мають, за Фредріксон (2000), набагато глибший зміст, ніж просто викликати приємні відчуття – вони розширюють наші інтелектуальні, фізичні та соціальні ресурси, і створюють резерви, з яких можна черпати у разі загрози. Найбільш істотний вплив на зниження негативних емоцій чинить мудрість, мужність, гуманність, справедливість і трансцендентність [5]. Дінердослідив, що екстраверти є більш щасливими, ніж інтроверти, вони мають вищі показники позитивних емоцій і відчують себе комфортніше в соціальних ситуаціях. Тому важливо застосувати елементи позитивної психології в ефективному управлінні стресом і, отже, запобігти спалаху хвороб цивілізації [7]. Відомо, що стійкість до стресу залежить від емоційної стійкості, низького рівня тривожності, здатності контролювати свої емоції. Психологічний стрес, неспокій, навчена безпорадність,

депресія і так далі виступають в якості імунодепресанта, в той час як позитивні емоції, навпаки, прагнуть до психоімунологічної реакції. Отже, оптимістичне мислення знижує захворюваність депресією, покращує фізичне здоров'я і поліпшує продуктивність, - свідчать дослідження позитивних психологів.

Часто, коли люди відчувають проблеми з психічним здоров'ям, розуміють, що позитивні емоції можуть дати їм імпульс, щоб вийти з депресії або кризи. Позитивна психологія доповнює, а не замінює традиційну терапію, мета її послабити емоційний біль і сум'яття, а також розробити більш ефективні способи впоратися. У той час як ви працюєте, щоб зменшити нездорові думки або поведінку, чому б не спробувати будувати щастя?

Позитивні психологи зібрали список «сильних сторін характеру і чесноти» або CSV, як контрапункту до знаменитого Діагностичної статистичного керівництва психічних розладів, або DSM, переліку психічних захворювань. Загальні гідності, перераховані в CSV включають доброту, справедливість, справжність, подяку і відкритість – риси, цінуються численними культурами по всьому світу.

Вивчення майже 600 помірно депресивних дорослих, проведене через Інтернет, виявило, що прості вправи можуть збільшити щастя. Суб'єкти, які записували три хороші речі, які трапилися з ними, а також причини їх удачі щовечора протягом тижня, відчували себе щасливішими шість місяців потому. Суб'єкти, яких попросили визначити свої п'ять кращих сильних сторін характеру і використовувати їх по-новому і різними способами протягом тижня, також відчували себе більш щасливим шість місяців по тому. Крім того, оптимізм є умовою захисту від смерті від серцево-судинних захворювань, діабету або високий кров'яний тиск, які, переважно, є психосоматичними хворобами [12].

Позитивні психологи вважають, що позитивні емоції є будівельним матеріалом, що не лише змушує людину відчувати себе добре і оптимістичною, а насправді рухає людиною, щоб бути більш творчою, продуктивною, успішною і здоровою.

«Робіть речі, які дають вам задоволення, залишайтеся у зв'язку з оточуючими, і знайдіть сенс у житті і роботі. Отримуйте максимальну віддачу від вашого тіла і розуму – ось базис позитивного», – написав Кріс Woolston, MS, колишній штатний співробітник для журналу Гіппократа, який писав про здоров'я у багато інших журналів, таких як постійна колонка в TheLosAngelesTimes [12].

Також одним з інструментів, що позитивний психолог міг би використовувати є «Завчений Оптимізм». Цей метод ввів вперше Селігман в 1990-х роках. Завчений Оптимізм націлений систематично замінювати негатив на більш позитивні афірмації [10]. Зрештою, людина буде думати більш оптимістично, ніж раніше.

Позитивна психологія – галузь, яка має справу з позитивними емоціями, поведінкою і ставленням; а клінічна психологія, галузь, яка пов'язана зі статусом людини в галузі психічного здоров'я, психологічної травми. Проте поєднання, які існують між цими двома гілками, численні. Існує позитивна психотерапія, яка поєднує в собі позитивні поведінкові підходи зі світом психотерапії. Замість того, щоб зменшувати симптоми, позитивна психотерапія працює на підвищення позитивних емоцій і поведінки людини.

Позитивна психологія і клінічна психологія заохочують людей брати участь в станах потоку. Згідно з результатами дослідження, проведеного Чіксентміхайі, провідного позитивного психолога, потік є унікальним для кожної людини. Потік є більш високий стан свідомості. Він досягається, коли ви дуже зосереджені на діяльності. Люди, які відчувають потік на регулярній основі, як правило, мають більш стабільне психічне здоров'я (так як вони самоактуалізуються)[11].

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Психологічне здоров'я є передумовою активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Воно охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної сфери, переконань, властивостей Я та ідентичності, а також духовну сферу. Дослідження природи психологічного здоров'я увитоках позитивної психології. Психічне здоров'я і позитивна психологія хоч і зосереджені на різних речах, проте у великій

мірідоповнюють один одного, оскільки є синергетичним засобом у розвитку особистості та збагаченні її життя у взаємодії з оточенням. Позитивні емоції, залученість (стан потоку) і осмисленість, позитивні взаємини і досягнення – критерії психологічного благополуччя допомагають людині, розвиваючись, утримувати психологічну рівновагу.

### Список використаних джерел

1. Абабков В. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, т. 1. – С. 320–325.
3. Галецька І.І. Психологічне здоров'я // І. Галецька, Т. Сосновський. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів, 2006. – С. 89–122.
4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. – Луцьк: РВВ—Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
5. Носенко Е. Л. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник / Е. Л. Носенко, І. Ф. Аршава. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 261 с.
6. Fredrickson, B. L.. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3. (2000, March 7).
7. DG Myers, E Diener. Who is happy? *Psychological science* 6 (1), 10-19, 1995.
8. Positive Affect and the Complex. Dynamics of Human Flourishing. Barbara Fredrickson and Marcial Losada. *American Psychologist*, (2005), 60. - P. 678-686.
9. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being / Editors Kinderman P., Tai S. – The British Psychological Society, 2009. – 34 p.
10. Seligman M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. (Paperback edition, Free Press, 2004).
11. Positive psychology: An introduction. Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly. *American Psychologist*, Vol 55(1), Jan 2000, 5-14.
12. Woolston, Chris M.S. Positive Psychology: A new approach to mental health. Some psychologists argue that fostering happiness isn't a talent. It's something you can learn. Електронний ресурс: <http://consumer.healthday.com/encyclopedia/holistic-medicine-25/holistic-medicine-news-383/positive-psychology-a-new-approach-to-mental-health-648414.html>

### References

1. Ababkov V. Adaptacija k stressu. Osnovy teorii, diagnostiki, terapii / V. Ababkov, M. Perre. – SPb.: Rech', 2004. – 166 s.
2. Galec'ka I.I. Metodologichni problemy vyvchennja psyhologichnogo zdorov'ja / I.I. Galec'ka // Naukovi zapysky Instytutu psyhologii' im. G.S. Kostju- ka APN Ukrai'ny / za red. akademika S. D. Maksymenka. – K.: Glavnnyk, 2005. – Vyp. 26, t. 1. – S. 320–325.
3. Galec'ka I.I. Psyhologichne zdorov'ja // I. Galec'ka, T. Sosnovs'kyj. Psyhologija zdorov'ja: teorija i praktyka. – L'viv, 2006. – S. 89–122.
4. Kocan I. Ja., Lozhkin G. V., Mushkevych M. I. Psyhologija zdorov'ja ljudyny / Za red. I.Ja. Kocana. – Luc'k: RVV—Vezha Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrai'ny, 2011. – 430 s.
5. Nosenko E. L. Suchasni naprjamy zarubizhnoi' psyhologii': psyhologija osobystosti: pidruchnyk / E. L. Nosenko, I. F. Arshava. – D. : Vyd-vo Dnipropetr. nac. un-tu, 2010. – 261 s.
6. Fredrickson, B. L.. Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3. (2000, March 7).

7. DG Myers, E Diener. Who is happy? Psychological science 6 (1), 10-19, 1995.
8. Positive Affect and the Complex. Dynamics of Human Flourishing. Barbara Fredrickson and Marcial Losada. American Psychologist, (2005), 60. - P. 678-686.
9. Psychological health and well-being: A new ethos for mental health A report of the Working Group on Psychological Health and Well-Being / Editors Kinderman P., Tai S. – The British Psychological Society, 2009. – 34 p.
10. Seligman M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press. (Paperback edition, Free Press, 2004).
11. Positive psychology: An introduction. Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly. American Psychologist, Vol 55(1), Jan 2000, 5-14.
12. Woolston, Chris M.S. Positive Psychology: A new approach to mental health. Some psychologists argue that fostering happiness isn't a talent. It's something you can learn. Електронний ресурс: <http://consumer.healthday.com/encyclopedia/holistic-medicine-25/holistic-medicine-news-383/positive-psychology-a-new-approach-to-mental-health-648414.html>

**Резюме.** Обоснована актуальність і приведена характеристика психологічного здоров'я. Описані напрямлення і предмет дослідження позитивної психології як наукового напрямлення. Осуществлен аналіз соотношення елементів позитивної психології і психологічного здоров'я. Доказано важную роль позитивної психології в становленні психологічно здоровий особистості.

Ключові слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, субъективное благополучие, позитивная психология, положительные эмоции.

**Summary.** The actuality of the problem of psychological health is analyzed in research. The characteristic of psychological health is defined. The analysis of relationship between the elements of positive psychology and psychological health is given. Described direction and purpose of the study of positive psychology as a scientific field. It is proved an important role of positive psychology in the development of mentally and psychologically healthy person.

Psychological health is an integrated feature and we can see it in a harmonious state of the inner world of the individual, a state of equilibrium between man and the outside world. In addition, it is closely related to the psychological well-being, which is a measure of psychological health. They are essential components of high quality of life that allow people to consider their lives a full and meaningful, to be active and creative members of society and contribute to its cohesion, productivity and peace. Positive psychology - the branch that deals with positive emotions, behavior and attitude. Positive emotion, engagement (thread state) and meaningful, positive relationships and personal achievements are the criteria of psychological well-being. Tools such as optimism, the condition of the flow and the use of positive emotions and so on promote psychological health. The level of psychological health is a testament to the results of socialization and effectiveness of individual development, on the other hand it defines psychosocial adaptation.

Key words: mental health, psychological health, psychological well-being, positive psychology, positive emotions.

УДК 008:316.34+159.923.

В.Р. ПАВЕЛКІВ, В.І. МОВЧАНЕЦЬ

### ВПЛИВ СУБКУЛЬТУР НА АГРЕСИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

*У статті автори розкривають роль впливу субкультури на формування агресивних рис особистості учасника субкультури. Проведений аналіз розвитку впливу субкультури на особистість, та події або причини, що стали рушієм прийняття певної субкультури. Вибір*