3. Иванова Н. Л. О модели самоопределения личности в социальной и профессиональной среде / Н. Л. Иванова. // Ярославский психолог. вестн. – 2009. – № 25. – С. 95-101.
4. Новік Л. О. Психологічні складові іміджу психолога / Л. О. Новік // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. РДГУ. - Рівне: РДГУ, 2015. – Вип. 4. - С. 173-176.
5. Панасюк А. Ю. Формирование имиджа: стратегии, психотехноогии, психотехники / А. Ю. Панасюк. – [3-е изд.]. – М. : Омега-Л, 2009. – 266 с.
6. Перелыгина Е. Б. Психология имиджа : учеб. пособие для вузов по напр. и спец. «Психология» / Е. Б. Перелыгина. – М. : Аспект-пресс, 2002. – 221 с.
7. Петровский А. В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии / А. В Петровский // Вопр. психологии. – 1987. – № 1. – С. 15-26.
8. Фельдштейн Д. И. Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избр. тр. / Д. И. Фельдштейн . – 2-е изд . – М. : МПСИ : Флинта, 2004 . – 670 с.
9. Шепель В. М. Как нравиться людям / В. М. Шепель – М. : Народное образование, 2002. – 576 с.

References

1. Asmolov A. G. Psihologija lichnosti: principy obshhepsihologicheskogo analiza / A. G. Asmolov. – M. : Smysl : Akademija, 2002. – 416 s.
2. Gorchakova V. G. Prikladnaja imidzhelogija / V. G. Gorchakova. – M. : Akadem. projekt, 2007. – 478 s.
3. Ivanova N. L. O modeli samoopredelenija lichnosti v social'noj i professional'noj srede / N. L. Ivanova. // Jaroslavskij psiholog. vestn. – 2009. – № 25. – S. 95-101.
4. Novik L. O. Psyhologichni skladovi imidzhu psyhologa / L. O. Novik // Psyhologija: real'nist' i perspektyvy : zb. nauk. pr. RDGU. - Rivne: RDGU, 2015. – Vyp. 4. - S. 173-176.
5. Panasjuk A. Ju. Formirovanie imidzha: strategii, psihotehnoogii, psihotehniki / A. Ju. Panasjuk. – [3-e izd.]. – M. : Omega-L, 2009. – 266 s.
6. Perelygina E. B. Psihologija imidzha : ucheb. posobie dlja vuzov po napr. i spec. «Psihologija» / E. B. Perelygina. – M. : Aspekt-press, 2002. – 221 s.
7. Petrovskij A. V. Problema razvitija lichnosti s pozicij social'noj psihologii / A. V Petrovskij // Vopr. psihologii. – 1987. – № 1. – C. 15-26.
8. Fel'dshtejn D. I. Psihologija vzroslenija. Strukturno-soderzhatel'nye harakteristiki processa razvitija lichnosti : izbr. tr. / D. I. Fel'dshtejn . – 2-e izd . – M. : MPSI : Flinta, 2004 . – 670 s.
9. Shepel' V. M. Kak nravit'sja ljudjam / V. M. Shepel' – M. : Narodnoe obrazovanie, 2002. – 576 s.

Novik L.O., Khupavtseva N.O. AGE PECULIARITIES OF PERSONALITY PROFESSIONAL IMAGE INCIPIENCE.

Professional image should be considered as an image, an idea of the pros and cons of a particular profession and skills necessary for mastering it, its importance and necessity in society. Structural components of professional image are being formed gradually during ontogenetic development of the individual, which is in a relatively stable society can be divided into three phases: childhood, adolescence, youth. During childhood the foundations of self-concept are laid, which is part of the image core and provides stability of its entire structure, and it allows image to function actively. The first level of the image (exemplified image), the formation of which is associated with understanding yourself through ideal images of others. Family acts as an important factor in shaping the image of this age stage. During adolescence internal and external components of the image expand and its procedural components (forms of communication, expression, pace, traditions, etc) forming begins. The teenagers create spontaneous image by the method of trial and error, finding those its forms that receive a positive assessment of the reference group, often a group of peers. Youth is a sensitive age period in shaping the professional image. The third stage of image formation - the stage of integration - starts from the moment of personality professional self-determination, including vocational training and testing during the professional activity.

Key words: *socialization, professional image, structural components, age stages, childhood, adolescence, youth.*

УДК 159.91 **Н.В. ОКСЕНТЮК**

МІКРОМОМЕНТИ ПОЗИТИВНОГО РЕЗОНАНСУ

У статті йдеться про останні дослідження позитивної психології у сфері емоцій, де позитивні емоції розглядаються у контексті динамічного живого зв'язку. Емоція, коли ваше тіло відчуває мікро-моменти позитивного резонансу спільно з іншою людиною, коли біологічна хвиля гарного самопочуття і взаємної допомоги котиться через два або більше мозки і тіла одночасно – це розуміння любові з точки зору позитивної психології. Більше мікро-моментів любові в повсякденному житті надовго покращує функцію блукаючого нерва – ключового каналу, який з'єднує мозок з серцем. Зоровий контакт призводить до нейронної синхронності. Замість того, щоб бути постійною, безумовною і обмежуватися нашими близькими друзями і сім'єю, любов побудована на "мікро-моментах" - коротких, потужних з'єднаннях, які ми можемо мати з усіма

іншими людьми. Чим більше цих мікро-моментів у нас є, тим кращі будуть наші відносини і більш здоровими ми будемо в цілому.

Ключові слова: *позитивний резонанс, любов, окситоцин, блукаючий нерв, нейронна синхронність, соціальні зв'язки.*

В статье говорится о последних исследованиях позитивной психологии в сфере эмоций, где положительные эмоции рассматриваются в контексте динамической живой связи. Эмоция, когда ваше тело чувствует микро-моменты положительного резонанса совместно с другим человеком, когда биологическая волна хорошего самочувствия и взаимной помощи, катится через два или более мозга и тела одновременно – это понимание любви с точки зрения позитивной психологии. Больше микро-моментов любви в повседневной жизни надолго улучшает функцию блуждающего нерва – ключевого канала, который соединяет мозг с сердцем. Зрительный контакт приводит к нейронной синхронности. Вместо того, чтобы быть постоянной, безусловной и ограничиваться нашими близкими друзьями и семьей, любовь построена на «микро-моментах» – коротких, мощных соединениях, которые мы можем иметь со всеми другими людьми. Чем больше этих микро-моментов у нас есть, тем лучше наши отношения будут и более здоровыми мы будем в целом.

Ключевые слова: *позитивный резонанс, любовь, окситоцин, блуждающий нерв, нейронная синхронность, социальные связи.*

Постановка проблеми. Актуальність статті зумовлена тривожною тенденцією збільшення соціальної ізоляції і психологічними проблемами, пов'язаними з цим. Загальне Соціальне Анкетування американців про кількість людей, яким вони довіряють, свідчить, що найпоширенішою відповіддю було «три людини» в 1985 році. У 2004 році при повторному опитуванні, така кількість дорівнювала нулю [3, 187]. Самотніми, принаймні, іноді, себе сприймають 80% тих, хто молодше 18 років і 40% дорослих старше 65 років; рівень самотності поступово знижується в середні дорослі роки, а потім збільшується в старості (≥70 років) [7]. Дорослі віком до 30 років мають значно вищі рівні самотності, ніж майже будь-які інші вікові групи [5]. У цих дослідженнях самотність є синонімом соціальної ізоляції, яка так сприймається, а не власне об'єктивної соціальної ізоляції. Люди можуть жити відокремленим життям і не відчувати себе самотніми, і, навпаки, вони можуть жити нібито багатим громадським життям і, тим не менш, відчувати себе самотніми. Самотність визначається невідповідністю між нашими бажаними і реальними соціальними зв'язками. Таким чином, якщо людина самотня – це повністю суб'єктивно. Але проблема не в цифрах, а в тому, що це відчуття ізоляції дає відчуття нещастя. Тому ми спостерігаємо зростання депресії в 10 разів більше, ніж 10 років тому [9, 4]. Самотність пов'язана з розладами особистості та психозами, порушенням когнітивних функцій, підвищеним ризиком розвитку хвороби Альцгеймера [4, 187]. Крім того, експериментальні дані вказують на те, що самотність не лише збільшує депресивні симптоми, але і збільшує чутливість до сприйняття стресу, страх негативної оцінки, тривогу і гнів, і зменшує оптимізм і самоповагу [4, 187]. Те, що робить самотність – таке важливе питання в тому, що вона пов'язана зі значними загрозами нашому психічному здоров'ю, нашому фізичному здоров'ю, а також нашій тривалості життя.

Близько половини всіх самотніх людей знаходяться в пошуку коханих, вони висловлюються про те, що знайти особливу людину, яку вони будуть любити, – це величезний внесок у власне щастя. «Думати про кохання, як про романтику або зобов'язання, які ти ділиш з однією особливою людиною (а саме так любов уявляється у більшості людей на землі)», – це безумовно обмежувати здоров'я і щастя, яке ти отримуєш від любові, – пише професор Барбара Фредріксон [2], даючи надію одиноким людям позбутися від свого тяжкого почуття. У своїй книзі «Любов 2» [2] вона описує свою концепцію, в якій звертає велику увагу на психологічний і, разом з тим біохімічний компонент емоції любові, суть її – у фізичному зв'язку між людьми – у відчутті мікромоментів позитивного резонансу. Позитивний резонанс – поняття для опису мікромоментів зв'язку, які ви можете відчувати в товаристві інших, коли позитивний емоційний досвід розгортається серед вас і всередині вас в той же час. Позитивний резонанс – є ядро і суть любові. Зокрема, в цій біологічній системі любові є три головні гравці – дзеркальні нейрони, окситоцин, тонус блукаючого нерва (Fredrickson, 2013).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Подібна концепція – з'єднань (контактів) високої якості (HQCs – High Quality Connections) розроблена у John Paul Stephens, Emily Heaphy & Jane E. Dutton [10]. Люди у зв'язку високої якості, швидше за все відчувають позитивне збудження і підвищене почуття позитивної енергії (Quinn & Dutton, 2005). Концепція ґрунтується на попередніх напрацюваннях, таких як: концепція контактів як динамічної живої павутини (Berscheid & Lopes, 1997); концепція якості з'єднання з присутністю почуття позитивного зв'язку (Роджерс, 1951); концепція того, що люди за своєю природою соціальні і потребують приналежності (Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1968); концепція про те, що взаємність схоплює відчуття потенційного руху в зв'язку, народженого з взаємної уразливості і чуйності як досвіду задіяності і залученості обох людей у зв'язку з цим в цей момент (Miller & Stiver, 1997) [10]. Ці суб'єктивні маркери допомагають пояснити, чому зв'язок переживається як привабливий і приємний, але і як живий. Дослідники говорять про те, що буквально і в переносному сенсі відчувається життя в з'єднаннях від людини до людини.

Формулювання цілей статті. Опираючись на згадані дослідження, метою нашої статті стало розглянути нові підходи на позитивні емоції як джерело ресурсів людини у результаті залучення біоповедінкових механізмів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологів існує термін «поведінкова синхронність» (behavioral synchrony). Результати досліджень Барбари Фредріксон говорять: що чим вище рівень такої синхронності, тим яскравіше виражена позитивна реакція на іншу людину і взаєморозуміння з нею. На фізіологічному рівні такі процеси супроводжуються виділенням oxytoxin synchrony, своєрідного гормону «єднання» (Fredrickson, 2013). Новий підхід, який розробила Барбара Фредріксон, – це погляд на позитивні емоції, як крихітні двигуни, які розширюють наше розуміння і будують наші ресурси, може дати нам нове розуміння того, що є любов. Те, що побачила Фредріксон в лабораторії і в опитуваннях, що любов – міжособистісний досвід, позначений зростанням розділених позитивних емоцій, вона називає це – біоповедінкова синхронність, це взаємне почуття турботи, це взаємне почуття, коли «я інвестував в вас, а ви – в мене», дбайливий настрій. Це радість чи подяка, розділена з іншими. Це начебто співпереживання позитивних емоцій. У такій мірі, коли люди є дружніми і випромінюють тепло і обмін позитивними емоціями, в такій мірі – це мікро-моменти зв'язку. Потрібно вирватися з цього кокона, де ви поглинені собою, і більше встановлювати емоційне з'єднання з іншими. Розвивати природну тенденцію більше фокусуватися на інших людях, ніж на собі. Наука емоцій додає, що любов живе в моментах. Наука відносин говорить, що це – інвестування в благополуччя когось іншого просто заради нього самого (безумовно). Це миттєві ефекти позитивних емоцій. Таким чином, ці мікро-моменти є певними двигунами або «поживними речовинами», які допомагають створити здорове почуття зв'язку, як наслідок. Барбара Фредріксон зазначає, що ці мікро-моменти позитивного резонансу є насправді життєво важливими живильними речовинами для здоров'я, і не лише для свого здоров'я, а й здоров'я наших спільнот, здоров'я наших відносин [Там само].

У книзі «Любов 2.0: як наше вище почуття впливає на наші відчуття, думки, вчинки і розвиток» обговорюється, яким чином любов з часом може впливати на наші біологічні та клітинні структури. Треба підкреслити, що в даному дослідженні «любов» – виключно як емоція, а не як стійкі відносини, зв'язок, глибоке почуття, турбота, довіра і зобов'язання по відношенню до іншої людини. Все перераховане – швидше, довгострокові результати позитивної емоції під назвою «любов» [2]. Любов схожа на будь-які інші емоції – вона не може тривати нескінченно. І, тим не менш, вона відрізняється від інших позитивних емоцій. Для такого позитивного відчуття потрібні умови. Відчуття безпеки, відсутність якого може перешкодити розділити цей позитивний досвід з іншою людиною, – одне з них. Коли люди не відчувають себе в безпеці, якщо вони відчувають загрозу, – не буде відкритості, що дозволило б їм мати загальний досвід і спільно відчувати позитивні емоції. Добре, коли цей зв'язок є живим, зоровий контакт розблоковує міміку і посмішка є запрошенням для посмішки іншої людини. Існує адаптативна цінність посмішки: це спосіб, щоб побачити, як люди збираються реагувати. А потім ще й розширити даний позитивний досвід. Тому що тоді ви можете бути відкриті і почати розмову. Посмішка може слугувати для того, щоб висловити позитивність, щоб викликати позитивність, щоб викликати інтерсуб'єктивний досвід, розширювати і будувати колективні ресурси. У термінах нейронної мімікрії, коли ви імітуєте чиюсь посмішку, існує версія, що подібний емоційний стан відбувається в вас, який в іншій людині. Безумовно, слід враховувати культурні норми про те, коли це буде доречно, щоб посміхнутися, і, коли це доцільно, – зробити зоровий контакт. Вона насправді не вимагає багато інвестицій. Наприклад, якщо ви у магазині посміхнулися, сказали «спасибі» людині, яка допомогла вам знайти щось або якщо ви поділитеся посмішкою і покажете, що ви проявили турботу про цю людину і повагу, то в цей короткий момент швидко виникає позитивний мікро-момент, експрес позитивність, синхронність. Цей момент є настільки швидким, що не вимагає багато часу, щоб відчути таку своєрідну загальну позитивність. Це розширює потенціал людини, допомагає знайти нового друга, або побудувати ресурси і поліпшити свій день. Якщо повсякденно ви поділяєте посмішку з людьми у вашому співтоваристві, це дає вам відчуття, що ви живете в безпечному місці. В результаті люди відчувають, що є велике почуття спільноти. Цей процес можна вибудувати в таку лінію: *почуття безпеки - відкритість - запрошення до спілкування - зоровий контакт - живий зв'язок - посмішка - мімікрія*.

Друга умова позитивного резонансу – взаємозв'язок. Тут мова йде про погляди, усмішки, доторкання, також і те, як впливає на вас голос іншої людини і т.д., оскільки любов – не просто позитивні емоції, а емоція, яку необхідно ділити з іншою людиною. Багато емоційної інформації може бути передана голосом по телефону. Але коли текстові повідомлення або по електронній пошті – тоді ми частково втрачаємо втілений вираз емоцій. Мікро-моменти зв'язку включають синхронність, біоповедінкову синхронність, невербальні жести людей починають збігатися, таким чином, частково ви – дзеркало один одного в деяких відносинах, в ритмі або темпі.

По-третє, любов більше, ніж просто позитивна емоція, яку ви поділяєте з іншою людиною. На думку, Барбари Фредріксон, любов – це позитивний резонанс, тобто, це «єдина дія, що належить двом тілам і розумам». Чим сильніший цей резонанс, тим стабільніші відносини, тим більше зовнішніх соціальних зв'язків, тим вище рівень здоров'я, як фізичного, так і ментального. Важливо, що як будь-який позитивно забарвлений емоційний досвід, вона допомагає формуванню оптимістичного погляду на життя, зміцнює наші соціальні зв'язки, допомагає нам краще бачити перспективи і можливості, наприклад, в кар'єрі; підвищує рівень нашої креативності та стресостійкості. Завдяки любові у нас з'являється відчуття гармонії і щастя. Крім того, вона допомагає бачити унікальні риси в інших людях і цінувати це. Наприклад, експериментальні дослідження показують, що невеликі кількості взаємодії з іншими можуть поліпшити когнітивні функції обох осіб з точки зору швидкості обробки і робочої продуктивності пам'яті (Ybarra і ін., 2008). Крім того, в своєму огляді медичних доказів, Хефі і Даттон (2008) [10] показують, як мають позитивну дію на людей короткі взаємодії на роботі, через що впливають на серцево-судинну, нейроендокринну та імунну системи. Хоча позитивні емоції

мають короткочасний ефект з точки зору розширення нас, але вони – «миттєві лінзи» та користь від цього миттєвого ефекту проявляється протягом довгого часу. Як результат, міжособистісний досвід в тому моменті супроводжує збільшення: взаємної турботи, розділених емоцій, біоповедінкової синхронності. Чим вище рівень такої синхронності, тим яскравіше виражена позитивна реакція на іншу людину і взаєморозуміння з нею.

Наука зараз починає розкривати, що коли дві людини дійсно включені в зв'язок у загальний позитивний стан, в них досліджено збільшення нейропептидів, таких як окситоцин, в синхронізації один з одним. Також досліджено в них синхронізацію пострілів нейронів. Коли ви і я дійсно налаштовані один до одного, діяльність мозку в обох людей стає дуже схожа і виникає нейронна синхронність між людьми. Таким чином, ця одна емоція котиться по двох або більше розумах і організмах одночасно. І не лише живе в одній особистості, а потім знаходить відображення в інший. Це дійсно частково заперечує думку, що емоції належать одній людині. Дуже сприяє цьому зв'язку обмін позитивними емоціями, і синхронність взаємної турботи [2]. Окситоцин робить нас більш пристосованими до і під впливом інших – принаймні, коли ми відчуваємо себе в безпеці. Окситоцин заохочує нашу приховану біологічну тенденцію бути уважними до інших, а не загорнутими в наші власні проблеми. Тонус блукаючого нерва діє аналогічним чином. Ті, хто має більш високі показники тонусу блукаючого нерва, краще вміють читати емоції і вирази інших, – це було виявлено в лабораторії Фредріксон за допомогою експериментів, серед біологічних заходів яких – спостереження Ехокардіограми. Блукаючий нерв дійсно задіяний в обох – психологічному здоров'ї і фізичному здоров'ї. Тонус блукаючого нерва є ступенем, в якій ваша картина дихання впливає на вашу частоту серцевих скорочень. Коли ваш блукаючий нерв функціонує особливо добре, він також трішки уповільнює своє серце, кожен раз на видиху. Він створює здоровий ритм вашого серця таким чином, як коли ви дихаєте свіжим киснем. Мінливість частоти серцевих скорочень називають серцевим тонусом блукаючого нерва [2]. Тому це передбачає здатність серцево-судинної системи до саморегуляції, і це також передбачає здатність організму до регулювання глюкози, рівня цукру в крові, прогнозує здатність організму регулювати запалення і тому це життєво важливо в повсякденному здоровому фізичному функціонуванні. Щодо психологічного боку здоров'я, люди, які мають більше цього здорового ритму в своєму серці, краще здатні регулювати свою увагу і свої емоції. І через ці два фактори вони краще здатні переживати соціальні ситуації, набувають кращі соціальні навички. Бетані Кук зазначає, що існує висхідна спіраль, що відбувається між серцевим тонусом блукаючого нерва людей і їх позитивним резонансом, або їх здатністю відчувати ці мікромоменти позитивного зв'язку. Якщо виміряти індивідуальні відмінності в цьому здоровому ритмі серця, серцевому тонусі блукаючого нерва, то можна спрогнозувати, скільки в повсякденному житті люди відчувають ці мікромоменти зв'язку. Це також допомагає регулювати свою увагу і емоції [2]. Також в лабораторії психофізіології вчені виміряли зміни в серцевому тонусі блукаючого нерва у тих, хто практикував медитації або молитви щодня. І виявили, що можна зрушити або підштовхнути цю висхідну спіраль, і, отже, люди, які медитували, відчувають більше позитивних емоцій. Це, певним чином непрямий показник цього позитивного резонансу [Там само].

Аналогічно і негативні емоції завдають шкоди організму. Також наука вивчає як імунна система реагує на стрес і проблеми. Стів Коул стверджує, що наші емоційні переживання пов'язані з нашою імунною системою. Хронічна самотність, втрата, низький соціально-економічний статус, різні види складних умов впливають на експресію генів в імунній системі аналогічним чином і знижують противірусну, протизапальну функцію і синтез антитіл [1]. З цього ми робимо висновок, що наше емоційне благополуччя сильно прив'язане до нашого здоров'я. В цьому випадку позитивні емоції подібні до водіїв цього процесу, крихітних двигунів поживних речовин, які дійсно можуть привести до зрушень на клітинному рівні. І рандомізоване дослідження в лабораторії позитивних емоцій і психофізіології Університету Північної Кароліни допомогло знайти тут причинно-наслідковий зв'язок. Випробовуваних попросили щовечора практикувати пригадування трьох позитивних взаємодій протягом дня щовечора кілька тижнів. Вони вимірювали серцевий тонус блукаючого нерва людей на початку дослідження, а потім через три місяці, якщо вони робили цю вправу, і виявили, що ритм їхнього серця в спокої стає здоровішим, більш ефективним. Також було виявлено, що медитатори, які практикували медитацію протягом 6 тижнів, не лише відчували себе більш оптимістично і соціально з'єднані; але вони також змінили ключову частину своєї серцево-судинної системи, яку називають тонусом блукаючого нерва. Вчені звикли думати, що тонус блукаючого нерва в основному стабільний, але дані лабораторії Фредріксон показують, що ця частина пластична, і залежить від змін в соціальних звичках. Однак, ці висновки не працюють в зворотному напрямку, тому це не означає, що люди, які стикаються з хворобою, не є достатньо позитивними. Часто функціонування серця і імунної системи може бути відображенням наших звичок [2].

Крім цих наслідків для здоров'я, поведінковий нейробіолог Стівен Поргеса показав, що тонус блукаючого нерва займає центральне місце в таких речах, як виразність обличчя і здібності, щоб налаштуватися на частоту людського голосу. Збільшуючи тонус блукаючого нерва людей, ми збільшуємо свій потенціал для підключення, дружби і співпереживання [8]. Простіше кажучи, чим більше пристосованими до інших ви стаєте, тим здоровіше ви стаєте, і навпаки. Цей взаємний вплив також пояснює, як відсутність позитивних соціальних контактів зменшує ресурси людини. Якщо ви нерегулярно тренуєте можливість «підключення» лицем до лиця, в кінцевому підсумку виникне ситуація, коли будуть відсутні деякі основні біологічні здібності робити це. Люди з аутизмом, наприклад, мають дуже низький тонус блукаючого нерва, і також показують відсутність інтересу до соціальної активності. Вищий тонус блукаючого нерва стимулює нашу зацікавленість в інших і пригнічує наш страх зустрічі з новими людьми. Вчені назвали його ключовою частиною нашої вродженої системи соціального зчеплення. Він допомагає зберігати спокій в стресових ситуаціях. Важливо буде зазначити,

що до мікромоментів позитивного резонансу також входить подяка (Gratitude), яка буває в таких формах: appreciating (цінувати), acknowledging (виявлення подяки), respecting (повага), recognizing (визнання), say your thanks through kind gestures (висловити подяку за добрі жести), philanthrophy to others (любов до людей). Існує такий вислів Вільяма Артура Уорда: «Відчути вдячність і не висловити її – все одно що приготувати, але не вручити подарунок». Можна відчувати себе вдячним друзям, родині, здоров'ю та обставинам, але не завжди можна виразити це. Щоб по-справжньому висловити подяку, потрібно бути добрим, відкритим і чуйним, даючи людям відчути себе краще і даючи людям зрозуміти, що ви їх дійсно цінуєте. Якщо ця подяка є ритуалом, а не справжньою, то вона втрачає свою силу.

Прикладом акту доброти, турботи, коли вона вплинула на щастя, можна навести випадок, коли студенти виконували п'ять випадкових актів доброти в тиждень протягом шести тижнів. Це поведінка, яке приносить користь іншим або зробить щасливими інших, як правило, за рахунок втрат для себе (наприклад, готувати їжу для когось, здати кров, допомогти комусь з роботою у дворі, а також запропонувати своє місце для старших, інвалідів або вагітної). Результати цього дослідження показали, що у студентів, які виконували це, спостерігалося збільшення щастя (Lyubomirsky, Tkach, and Yelverton, 2004) [6].

Якщо ми переосмислили любов як мікро-моменти загального позитиву, може здатися, що любов вимагає, щоб ви завжди відчували себе щасливим. Ви можете відчувати мікро-мить любові, навіть якщо ви або людина, до якої ви «підключаєтеся», страждає. Позитивні з'єднання не обов'язково повинні бути про безтурботні теми. Позитивний резонанс може бути в підтримці або обіймах людини, яка засмучена. Ми потребуємо спертися один на одного в складних ситуаціях і відчути себе добре. Любов не вимагає, щоб ви ігнорували або придушували негативність. Це просто необхідно, щоб якийсь елемент доброти, співчуття чи розуміння були додані до з'єднання.

Не слід також розглядати люблячий шлюб, як само собою зрозуміле, оскільки, згідно з цією теорією, любов – це те, що ми повинні заново виростити кожен день. Замість того, щоб бути постійним, безумовним і обмеженим нашими близькими друзями і сім'єю, любов побудована на «мікро-моментах», коротких, потужних з'єднаннях, які ми можемо мати з усіма іншими людьми. Чим більше цих мікро-моментів у нас є, тим кращі наші відносини будуть і більш здоровими ми будемо в цілому. Наші реальні відносини лежать в цих маленьких взаємодіях. І коли ми втрачаємо їх, ми можемо відчувати певну деформацію між нами. Фізичні задоволення і позитивні емоції часто йдуть разом у найближчих відносинах. Але коли задоволення позбавлені позитивних емоцій, вони можуть тягнути нас до одержимості і наркоманії. Позитивні емоції допомагають нам знайти сенс і мати велику мрію про те, який внесок ми можемо внести в світ.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Отже, позитивні емоції ведуть до нової, "здатної розширюватися" або такої поведінки, яка досліджуватиме себе, і з часом ці дії ведуть до значних довготривалих ресурсів, таких як знання або відносини. Позитивність може бути визначена як емоційний стан, який приносить приємне суб'єктивне відчуття. Будь-який позитивно забарвлений емоційний досвід допомагає: формувати оптимістичний погляд на життя; зміцнює наші соціальні зв'язки; допомагає нам краще бачити перспективи і можливості (в кар'єрі, в житті); підвищує рівень нашої креативності та стресостійкості; у нас з'являється відчуття гармонії і щастя; допомагає бачити унікальні риси в інших людях і цінувати це; допомагає здійснювати саморегуляцію серцево-судинної, імунної систем, призводить до позитивних зрушень на клітинному рівні.

Відповідно до зазначених в статті досліджень, нами було проведено майстер-класи зі студентами та аспірантами в Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Національному університеті водного господарства та природокористування (м. Рівне), Рівненському державному гуманітарному університеті для підкріплення теоретичних розробок практичною частиною. Для вправ ми використовували авторські, а також розробки Б. Фредріксон. Автор використовувала різні рефлексивні вправи, також були завдання: згадати 3 соціальних взаємодії, які учасники майстер-класу мали в той день і суб'єктивні відчуття, які супроводжували людину в ті моменти (гармонії з іншими). Якщо не було таких взаємодій, то була поставлена задача розширити формальну практику любові і доброти, встановивши намір зробити мінімум три «люблячих зв'язки» кожен день. Це один із способів, щоб неформально практикувати любов і доброту, щоб спостерігати, як ці нові з'єднання змінять студентів і їхні почуття спільності. Також було завдання висловити свою подяку, подумати про тих людей, які допомагають, розуміють і роблять важливе для них. Крім цього, учасники писали лист подяки людині, кому тривалий час не дякували. Хочемо наголосити на важливості саме практичного боку даного дослідження. Розширення позитивних моментів на основі цих вправ вчить розвивати кращі відносини і бути щасливими.

References

1. Cole S.W., Hawkley L.C., Arevalo J.M., Sung C.Y., Rose R.M., Cacioppo J.T. Social regulation of gene expression in human leukocytes. Genome Biology // Biological Psychology. – 2007. – 8(9): R189. – DOI: 10.1186/gb-2007-8-9-r189. – Режим доступу: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17854483
2. Fredrickson B.L. Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection / Fredrickson, B.L. – New York: Plume, 2013. – 256 p.
3. Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Aging and Loneliness: Downhill Quickly? // Current Directions in Psychological Science. – 2007. – № 16. – PP. 187-191.
4. Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms // Annals of Behavioral Medicine. – 2010. – Oct; 40 (2). - PP. 218–227.

5. Luhmann Maike., Hawkley L. C. Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age. // Developmental psychology – 2016. – May, 5. - http://dx.doi.org/10.1037/dev0000117
6. Lyubomirsky S., Tkach C., & Yelverton J. Pusuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Test of two six-week intervnetions. Unpublished data, University of California, Riverside, Department of Psychology, 2004.
7. Pinquart M, Sorensen S. Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis // Basic and Applied Social Psychology, 2001. – 23 – PP. 245–266.
8. Porges S.W. The Polyvagal Perspective // Biological Psychology. – 2007. – Feb; 74(2). – PP. 116–143.
9. Seligman, M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. – New York: Free Press, 2011. – 349 p.
10. Stephens, J.P., Heaphy, E, Dutton, J.E. High Quality Connections. In K, Cameron and G. Spreitzer (eds.). Handbook of Positive Organizational Scholarship, New York: Oxford University Press, 2011. (Chapter 29).

Oksentiuk N.V. MICRO-MOMENTS OF POSITIVITY RESONANCE

The article deals with the latest research of positive psychology in the field of emotions, where positive emotions are considered in the context of a dynamic living connection. The emotion when your body feels micro-moments of positivity resonance with someone else when there is a biological wave of well-being and mutual aid that is rolling two or more of the mind and body simultaneously – an understanding of love in terms of positive psychology. More micro-moments of love in daily life for a long time improves the function of the vagus nerve – a key channel that connects the brain to the heart. Eye contact leads to neural synchrony. Instead to be permanent, unconditional and limited by our close friends and family, love is based on «micro-moments» – short, powerful connections, that we can have with all kinds of other people. The more of these micro-moments we have, the better our relations will be we and we will be more healthy in general.

Laboratory tested data serve as an important basis for practical exercises on positive emotions, conducted by the author with university students. Expansion of positive points from these exercises teaches us to develop better relations and to be happy. These actions lead to significant long-term assets such as knowledge or relationships. Positively stained emotional experience helps us to see better prospects and opportunities (in career, life); increases our creativity and stress; we have a sense of harmony and happiness; helps to see the unique traits in others and to appreciate it; helps with self-regulation of the cardiovascular and immune systems that leads to positive changes at the cellular level.

Key words: *positivity resonance, love, oxytocin, vagus nerve, neural synchrony, social ties.*

УДК 316.647.7:316.723–053.6 **В.Р. ПАВЕЛКІВ, В.М. ПАНАСЮК**

ПРОЯВИ ОЗНАК ФАНАТИЗМУ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ЯВИЩА: НА ПРИКЛАДІ МОЛОДІЖНИХ СУБКУЛЬТУР

У статті подано науково-теоретичний огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень, присвячених проблемі вивчення соціально-психологічного феномену – «фанатизму». Виокремлюються власні характеристики фанатизму, виділено типологію та види. Наведено характеристику класифікаційних норм фанатизму як цілісної структури в умовах сучасного суспільства. Виокремлені автори, що вивчали проблематику фанатизму та його впливу на суспільство. Подана класифікація форм прояву фанатизму й визначений механізм їхньої реалізації. Здійснено акцентуацію уваги на розкритті змісту видів фанатизму, що формують молодіжні субкультури.

Ключові слова: *молодіжне середовище, молодіжна субкультура, неформальні об'єднання, особливості субкультур, ідеологія, фанатизм.*

В статье представлен научно-теоретический обзор отечественных и зарубежных исследований, посвященных проблеме изучения социально-психологического феномена - «фанатизма». Выделяются собственные характеристики фанатизма, типология и виды. Приведена характеристика классификационных норм фанатизма как целостной структуры в условиях современного общества. Определены авторы, изучавшие проблематику фанатизма и его влияния на общество. Представлена классификация форм проявления фанатизма и определен механизм их реализации. Осуществлена акцентуация внимания на раскрытии содержания видов фанатизма, что формируются под влиянием молодежных субкультур.

Ключевые слова: *молодежная среда, молодежная субкультура, неформальные объединения, особенности субкультур, идеология, фанатизм.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується бурхливими політичними і соціальними перетвореннями, зміною моральних ідеалів, трансформацією соціальних стереотипів життєдіяльності. Політичні, економічні та екологічні фактори стають причиною масового психологічного дискомфорту населення, його дезорієнтації, розгубленості і, в кінцевому рахунку – масової дезадаптації. Процес стагнації сучасного суспільства, криза соціально-економічного, політично-правового та духовно-культурного розвитку зумовили процеси аномії, тобто дезінтеграції цінностей, соціальної