

Данило Коровицький
Науковий керівник – проф. Гуляс І.А.

Афірмації та їх роль у житті людини

Сьогодні популярні соціальні мережі багаті на різноманітний контент. Стрімкого поширення набувають так звані «афірмації» на будь-яку потребу. Бажаєш розбагатіти – скажи ось «це», хочеш знайти своє кохання – попроси «це». Промовляй «це» щодня, про певний момент, і буде тобі щастя.

Найцікавішим є те, що багато з людей, хто виконує запропоноване – домагаються бажаного.

Твердження про те, що думки – матеріальні, насправді не таке вже й фантастичне. Якщо багато разів сказати собі «я впораюся» – так радше й буде. Це спонукає нас повірити в те, що ми недостатньо вправні, через що, підсвідомо, намагатимемося дотримуватись цієї установки.

Протилежним цьому явищу є «афірмації». Вони працюють аналогічно, проте, навпаки, допомагають нам повірити у власні сили. Це позитивні твердження, які людина закріплює в установках, які згодом допомагають боротися з саморуйнуванням і негативним настроєм. Постійно промовляючи собі, що ти впораєшся, можна укріпити віру у власні сили, яка згодом може надати цю незначну перевагу, необхідну для успіху. Звісно, з першого погляду виглядає не зовсім правдоподібно, і схоже, радше, на самообман. Але провівши аналогію, наприклад, із прокачкою м'язів тіла, можна простежити, що в такий спосіб прокачується наш мозок. Афірмації допомагають роздивлятися ситуації інакше, «бачити» спочатку позитивні моменти, та фокусуватися на них.

Одним із психологічних методів для допомоги людям з погіршеним самосприйняттям, який рекомендують психологи, є: щодня ставати перед дзеркалом і дякувати собі за п'ять речей, які вони сьогодні зробили, а також робити собі компліменти. Така вправа слугує не лише базовою афірмацією, але й суттєво підвищує рівень самооцінки людини [5].

Загалом, афірмації є складником стрес-менеджменту, та вважається, що найбільш ефективні вони для людей, які вже

«підлікували» свою самооцінку. Таким чином, результат кращий, незалежно від рівня стресу.

Щодо конкретних прикладів, то в дослідженні [1] продемонстровано, що афірмації поліпшують навички ухвалення рішень у стресових ситуаціях.

На протипагу афірмаціям постає «токсичний оптимізм» [3; 4]. У дослідженні [2] продемонстровано негативний бік позитивного світобачення. Токсичний оптимізм виникає на тлі переконання, що людина повинна переживати лише позитивні емоції та мати тільки позитивні думки. З метою дослідження відмінностей психологічних ефектів у людей, опитаним запропонували переглянути дуже емоційний фільм, попросивши одних стримувати, а інших – не стримувати свої емоції під час його перегляду. В експерименті взяли участь 60 людей з розладами тривожності. У респондентів проводили заміри показників, пов'язаних зі стресом (пульс, аритмія, потовиділення, розмір зіниць). Наприклад, у людей, які стримували власні емоції, пульс був вищим упродовж усього перегляду. Для всіх учасників високий рівень придушення був пов'язаний із посиленням негативних емоцій під час перегляду та обговорення після фільму. Подальший аналіз показав, що оцінка емоцій як неприйнятних, опосередковувала зв'язок між інтенсивністю негативних емоцій і використанням придушення у клінічній групі.

Список літератури

1. Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3641050/>
2. Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251–1263.
3. Fleming, B. (2019). *Be positive: Fuck toxic positivity*. Author.
4. Tucker, T. R., II. (2020). *Toxic positivity*. Blurb.
5. Satriopamungkas, B., Yudani, H. D., & Wirawan, I. G. N. (2020). Short film design about toxic positivity in Surabaya community. *Journal of DKV Adiwarna*, 1(16).