

## **ЗАСТОСУВАННЯ АФІРМАЦІЙ ЯК МЕТОД ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Товстолес Д.Ю.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Дашенкова Н.М.  
Харківський національний університет радіоелектроніки  
(61166, Харків, пр. Науки, 14, каф. філософії, тел. (057) 702-14-65)

The subject of this work is the main features of affirmations among other psychological methods of supporting mental health. Attention to the use of affirmations is related to the need of a person in preserving psychological well-being in a modern society. The prospects for the development and practical implementation of the theory of affirmations are promising because it is an approach to making full use of the personal resources of the human psyche for the sake of maintaining the health and well-being of the individual.

Предметом цієї роботи є основні особливості афірмацій серед інших психологічних прийомів підтримки психічного здоров'я. Психологічне здоров'я людини, зокрема її самооцінка, піддається сильному тиску з боку інших. Оскільки розвиток технологій і переважна кількість соціальних мереж впливають на людину, то важливо розуміти особливості такого впливу і знати як уникнути негативних наслідків для здоров'я і ймовірності особистісної кризи. Людина все більшу кількість труднощів вважає нерозв'язними, тому метою афірмацій є «програмування» себе на певні позитивні дії та зміна курсу свого життя у кращу сторону.

Афірмації – це переконуючі висловлювання, що містять вербальну формулу та при багаторазовому повторенні закріплюють у підсвідомості людини установку на позитивні зміни в її житті. Наукові дослідження показали, що викликані словом імпульси другої сигнальної системи надходять з кори великих півкуль головного мозку у внутрішнє середовище організму і здатні впливати на життєдіяльність тканин внутрішніх органів. Афірмація – це найпростіший і дуже потужний спосіб впливу на підсвідомість. Суть тверджень полягає в тому, щоб оточити себе позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату.

Увага до застосування афірмацій в останні часи пов'язана з постійно зростаючою потребою сучасної людини в збереженні психологічного благополуччя в умовах інформаційного суспільства. Тому теорія афірмацій, яка з'явилася не в науковому середовищі (Е.Купе, Л.Хей), здобула досить широку популярність серед простих людей. Але наукові підвалини ефективності застосування афірмацій та взагалі позитивного мислення як метода підтримки психічного благополуччя цілком та психічного здоров'я зокрема існують та пояснюють цю ефективність.

Завданням афірмації є заміна в підсвідомості деструктивних думок і установок на конструктивні. Систематичні повторення одних і тих самих

фраз сприяють поступовому проникненню установок в підсвідомість, замінюючи собою старі думки, які аж до цього моменту працювали на повну силу. Нові установки починають активізуватися і надавати новий вплив, зупиняючи собою вплив старих.

Афірмації програмують рушійні сили нашого організму на виконання бажаного. Вони працюють за принципом заміщення. У певний момент часу в мозку людини існують деякі домінантні нервові осередки збудження, які провокують функціонування нервової системи за певними відпрацьованими схемами. Активізуючи ці осередки, можна досягнути відповідного результату, тому негативні установки (думки, слова тощо), пов'язані з активізацією сформованого з досвідом негативних переживань мозкового центру можуть спричинити негативні наслідки для здоров'я. Навпаки, свідомо формуючи домінанти, які можуть впливати на створення позитивного настрою, працездатності та відчуття психічного та соматичного здоров'я, можна поступово впливати на досягнення бажаного результату. Треба зазначити, що повної, цілісної наукової картини психосоматичних ефектів в організмі людини науковці ще не мають, але робота в цій області свідчить про її значну перспективність та актуальність.

Існують певні правила роботи з афірмаціями. Вважається, що треба бути гранично уважним при створенні нової словесної формули. При складанні афірмацій рекомендовано вживати лише позитивні форми в теперішньому часі, вони повинні бути відображенням позитивних почуттів. Афірмації повинні виражати сутність бажаної дії та бути гранично короткими. Необхідно виключити з фраз усі слова з частками «не». Афірмації повинні бути конкретними, тому що тільки конкретні формулювання можуть викликати сильні емоції. Вся суть в тому, щоб афірмації створювали емоції, і чим сильніше емоції вони створюють, тим краще ці афірмації працюватимуть. Для якнайшвидшого досягнення результату від афірмації рекомендується повторювати їх багато разів. Запорукою досягнення мети є регулярність застосування установок. Всі ці правила спрямовані на створення міцного нейронного зв'язку між центрами мозкової активності, які відповідають за активізацію внутрішніх ресурсів організму у відповідь на певні вербальні сигнали.

Таким чином, існують смислові установки, що регулюють не лише психологічну складову людини, але й можуть впливати на здоров'я людини, її долю та вчинки. Теорія афірмацій, яка виникла та знайшла своє визнання у псевдонауковому середовищі, потребує свого розвитку в термінах психологічної та нейронаук. Перспективи розробки та практичного втілення цієї теорії є багатообіцяючими, тому що вона є певним підходом до повнішого використання власних ресурсів людської психіки задля підтримки здоров'я та благополуччя особистості.