

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи

В. В. ПРЕДКО

**ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ
ТОЛЕРАНТНОСТІ ЗАДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ
У ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Київ
Ніка-Центр • ДІА
2022

УДК 159.922

П-44

Рецензенти:

В. Г. Панок — доктор психологічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, директор Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України (м. Київ)

Н. М. Мась — кандидат психологічних наук, полковник, начальник кафедри військової психології та педагогіки Військового інституту Київського національного університету ім. Тараса Шевченка

Рекомендовано до друку

Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 12 від 21.12.2022 р.)

Предко В.В. Формування фрустраційної толерантності задля зміцнення життєстійкості старшокласників у діяльності працівників психологічної служби.: методичні рекомендації / В. В. Предко. — К.: Ніка-Цент ; ДІА, 2022. — 108 с.

ISBN 978-617-7785-32-2

У методичних рекомендаціях представлено авторський психологічний алгоритм формування фрустраційної толерантності, який надає дієві способи оптимізації внутрішнього стану особистості. Він передбачає застосування комплексу найактуальніших психотерапевтичних підходів, методів когнітивно-поведінкової та емоційно-образної терапії, корекційних методик (способів релаксації, дихальних вправ), технік майндфулнес (медитаційних практик, йоги, візуалізації), позитивного мислення, когнітивної реструктуризації та рефреймінгу задля подолання негативних та нав'язливих думок.

Він допоможе знизити афіліативну невдоволеність, мінімізувати сензитивну тривогу, виробити ефективні стратегії поведінки задля пристосування особистості до нових умов життєдіяльності. Надасть можливість виробити найсприятливіші способи реагування на труднощі, а також сформувані нові ефективні навички, які нормалізують психічний стан, нададуть душевний спокій та удосконалять життєдіяльність.

Для працівників психологічної служби у системі освіти, науковців, практичних психологів.

УДК 159.922

ISBN 978-617-7785-32-2

© Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2022
© В.В. Предко, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1.	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.	7
1.1. Психологічний зміст поняття фрустраційної толерантності.	9
1.2. Фрустраційна толерантність як основна передумова зміцнення життєстійкості особистості	13
Розділ 2.	
ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.	17
2.1. Обґрунтування психологічного алгоритму формування фрустраційної толерантності.	19
2.2. Основні психологічні компоненти алгоритму формування фрустраційної толерантності.	23
ВИСНОВОК	99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	100

ВСТУП

Життєдіяльність сучасної особистості дедалі частіше супроводжується новими загрозами: екологічними, економічними, соціальними та політичними, які характеризуються постійною нестабільністю та наявністю безлічі непередбачуваних фрустраційних обставин. Саме тому особливої актуальності набуває проблема формування адаптаційних ресурсів особистості, тих характеристик, які будуть ефективним інструментом у боротьбі з труднощами та життєвими негараздами, а саме фрустраційної толерантності [2].

Фрустраційна толерантність породжує здатність справлятися з труднощами, допомагає особистості конструктивно реагувати на складні життєві ситуації, а головне — знаходити сприятливі способи вирішення проблем. Сприяє розширенню меж життєвого досвіду особистості завдяки конструюванню нової картини буття й перебудови смислової системи, яка надає можливість перенести локус контролю із зовнішнього у внутрішнє, відповідно здобути інтернальність. Забезпечує особистість механізмом ціннісно-смислової переорієнтації, здатністю до внутрішнього відновлення, можливістю використовувати ефективні стратегії опановуючої поведінки.

Особливого значення формування фрустраційної толерантності набуває у сучасній молоді, яка характеризується високим рівнем невротизації, відсутністю сформованої системи смислів і усвідомлених переконань щодо себе і своєї взаємодії з дійсністю [2]. Зокрема, основним орієнтиром формування фрустраційної толерантності має стати удосконалення та реформування сучасної освітньої діяльності, яка ґрунтуватиметься на впровадженні практичної скла-

дової, а саме посиленому залученні психологічної служби системи освіти задля реалізації комплексного, системного підходу, здатного всебічно охопити розвиток особистості.

Лише так ми зможемо зробити конструктивний внесок у сприятливе суспільне майбутнє нашої країни, а саме сформувати психічно зрілу, успішну та здорову молодь [2].

Розділ 1.

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ**

1.1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПОНЯТТЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

Загалом, кожна людина упродовж своєї життєдіяльності стикається з безліччю різноманітних труднощів — фрустраційних обставин, які можуть варіюватися від щоденних неприємностей до серйозних життєвих потрясінь. Добре розвинена фрустраційна толерантність допомагає впоратися з сильними негативними емоціями, виробити нові сприятливі психологічні установки та сформувані нові конструктивні копінг-стратегії, забезпечить особистості позитивну здатність ефективно долати будь-які складні життєві ситуації.

ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ — це психологічна якість, яка забезпечує здатність зберігати впевненість, оптимальний внутрішній стан рівноваги, вміння цілеспрямовано мінімізувати психічну напругу, регулювати власну психічну активність, проявляти конструктивну поведінку, досягати важливих цілей, ефективно долати труднощі та швидко знаходити найкращі варіанти вирішення проблеми.

Особистість з високим рівнем фрустраційної толерантності завжди оптимістично налаштована, впевнена в своїй здатності впоратися з будь-якими фруструючими обставинами, натомість, люди, з низьким рівнем фрустраційної толерантності, схильні у всьому вбачати загрозу, вони гостро переживають свої невдачі, не готові приймати розбіжність своїх планів і реальної ситуації, а виникнення будь-яких перешкод сприймають як катастрофу. Відповідно, постійні

негативні реакції спричиняють дискомфорт, знижують психічне здоров'я та загальне благополуччя [2]. Вони часто вдаються до деструктивних, саморуйнівних способів поведінки задля того, щоб впоратися з негативними емоціями та неприємними відчуттями. Дослідження продемонстрували, що низький рівень фрустраційної толерантності підвищує рівень агресивності та імпульсивності [36].

Варто зазначити, що фрустраційна толерантність розвивається упродовж життя, під час формування в особистості стійких психологічних установок, своєрідних емоційних форм реагування на труднощі та складні життєві ситуації. Проте, є фактори, які негативно впливають на формування фрустраційної толерантності особистості, зокрема:

Генетичні фактори. Фрустраційна толерантність має біологічне підґрунтя. Психологічні дослідження демонструють, наявність генетичної обумовленості у розвитку структур мозку, які відповідають за стресостійкість [93]. Відповідно, високий рівень їх розвитку забезпечує здатність людини ефективно переносити стресові ситуації, і навпаки, генетично, низький рівень перешкоджає прагненню вирішити ситуацію, формує тенденцію до уникнення розв'язку проблем. Таким чином, деяким людям важче розвивати свої навички фрустраційної толерантності. Однак, це не означає, що їх не можна розвинути — просто знадобиться більше часу та зусиль.

Деструктивне мислення. Негативні, песимістичні думки на кшталт: “Я не можу з цим впоратися”; “Все погано” дуже ускладнюють розвиток фрустраційної толерантності, оскільки такі переконання призводять до деструктивної поведінки, а саме втечі від проблеми, відсторонення, а часто й адиктивної поведінки [99]. Відповідно, щоб полегшити неприємні відчуття та подолати негативні думки людина починає переїдати, вживати психоактивні речовини або

вдаватись до аутоагресії. Проте, варто зазначити, що така деструктивна поведінка лише посилює внутрішній дискомфорт, а також ще більше ускладнює ситуацію.

На щастя, незважаючи на це, фрустраційну толерантність можна розвинути. Зокрема, вчені зазначають, що в переважній більшості до основних способів розвитку фрустраційної толерантності належить:

- а) відволікання;
- б) розслаблення;
- в) прийняття своїх емоцій;
- г) порівняння актуальної ситуації з більш складними ситуаціями, які вдалося пережити;

д) активізація протилежних емоцій (для цього, потрібно запитати себе: “Яке відчуття протилежне тому, що я відчуваю зараз?”, потім зробити щось, щоб відчути ці протилежні емоції. Наприклад, якщо ви дуже злі, подивіться комедійний фільм, який завжди піднімає вам настрій) [72].

Крім того, аналізуючи наукову літературу, можна зробити висновок, що фрустраційну толерантність можна сформувати завдяки вдосконаленню навичок емоційної регуляції за допомогою таких психологічних технік як медитація, прогресивно-м'язова релаксація, глибоке дихання та йога.

1.2. ФРУСТРАЦІЙНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ПЕРЕДУМОВА ЗМІЦНЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Формування фрустраційної толерантності постає основною передумовою зміцнення життєстійкості особистості, яка надає змогу підтримувати ефективну життєдіяльність, навіть за наявності несприятливих умов та обставин. Зокрема, життєстійкі переконання впливають на конструктивну оцінку поточної ситуації, зменшуючи її ступінь суб'єктивної травматичності, допомагають сприймати будь-які зміни як шанс для вдосконалення та особистісного розвитку, надають можливість прогнозувати бажане майбутнє, використовувати конструктивні копінг-стратегії.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ — здатність особистості швидко відновлюватися після сильного стресу. Вона є своєрідним внутрішнім резервуаром сили, провідною психологічною рисою, яка допомагає людині ефективно долати труднощі, а також набувати позитивного досвіду в складних життєвих ситуаціях. Життєстійкість — допомагає особистості справлятися з невдачами, формує уміння зберігати спокій у складних, напружених ситуаціях [36]. Вона забезпечує розуміння того, що наше життя сповнене труднощів та випробувань, однак, незважаючи на те, що ми не можемо уникнути більшості з них, ми можемо залишатися відкритими, гнучкими та адаптивними до будь-яких змін [93].

Життєстійкість може виявлятися в різних варіаціях:

Фізична життєстійкість. Фізична життєстійкість забезпечує особистості міцне здоров'я, здатність швидко відновлюватись після тривалих фізичних навантажень та хвороб. Вона відіграє провідну роль у прагненні особистості дотримуватись здорового способу життя, збалансованого харчування, режиму роботи та відпочинку, повноцінного сну, регулярних фізичних навантажень [99].

Психічна життєстійкість. Психічна життєстійкість забезпечує особистості швидко здатність адаптуватися до постійних змін та невизначеності. Люди з таким домінуючим типом життєстійкості — гнучкі та врівноважені, навіть у складних життєвих ситуаціях. Вони ефективно використовують свій внутрішній потенціал задля розв'язання проблем, вірять у сприятливий результат, навіть коли стикаються з невдачами.

Емоційна життєстійкість. Передбачає здатність ефективно регулювати емоції під час стресу, надає можливість усвідомлювати свої емоційні реакції та вчасно їх трансформувати, відповідно, мінімізувати неприємні почуття. Такий тип життєстійкості допомагає зберегти оптимізм, навіть у важкі часи.

Соціальна життєстійкість. Соціальна життєстійкість передбачає здатність долати складні життєві ситуації не лише окремого індивіда, а цілої соціальної групи. Вона передбачає ефективну міжособистісну комунікацію представників певної спільноти задля розв'язання спільних, колективних проблем. Основними аспектами соціальної життєстійкості є міжособистісна підтримка, згуртування, а також формування відчуття тотожності, ідентичності [48].

Варто зазначити, що у переважній більшості випадків після тривалих труднощів життєстійкі люди стають ще сильнішими та витривалішими. Життєстійкі люди добре усвідомлюють та контролюють власні емоційні реакції, швидко приймають рішення та обирають конструктивні способи розв'язання проблемних ситуацій. Так, незважаючи на те, що всі люди істотно відрізняються своїми навичками долати труднощі та кризові ситуації, дослідники визначають деякі своєрідні спільні характеристики, які притаманні людям з високим рівнем життєстійкості [72].

До основних *особистісних характеристик*, які містять ознаки життєстійкості, належать:

Внутрішній локус контролю. Життєстійкі люди, зазвичай, мають внутрішній локус контролю [99]. Вони вірять у те, що здатні вплинути на результат події. Незважаючи на те, що вони усвідомлюють, наявність значної кількості факторів, що перебуває поза їхнім контролем — вони завжди визнають власну відповідальність за зовнішні та внутрішні причини подій, прагнуть вплинути на їх перебіг та результат. Тобто, для них характерно відчувати можливість робити вибір, який надалі, вплине на ситуацію, зокрема надасть можливість впоратися з нею у майбутньому.

Конструктивні навички розв'язання проблем. Життєстійкі люди у складних життєвих ситуаціях, здатні знайти рішення, використовуючи конструктивні копінг-стратегії, які зумовлюють безпечний, сприятливий результат [48]. Тобто, життєстійкість надає особистості здатність спокійно й раціонально сприймати проблемну ситуацію, передбачати її успішне вирішення.

Здатність підтримувати сприятливу міжособистісну взаємодію. Життєстійкі люди усвідомлюють важливість міжособистісної підтримки, вони вміють просити допомоги, а також підтримувати інших. Вони здатні швидко та ефективно встановлювати й підтримувати міжособистісну взаємодію, яка сприяє їхньому загальному добробуту [103].

Ментальність переможця. Життєстійкі особистості уникають думки про себе як про жертву, натомість вони впевнені у власній здатності розв'язати проблему. Навіть коли ситуація здається неминучою, вони залишаються зосередженими на позитивному результаті та вірять у свою перемогу.

Ефективна емоційна регуляція. Життєстійкість характеризується ефективною емоційною регуляцією в умовах стресу [93]. Однак це не означає, що життєстійкі люди не відчувають негативних емоцій, таких як гнів, смуток

чи страх, це лише свідчить про те, що вони визначають ці почуття як тимчасові і прагнуть їх урегулювати, що, своєю чергою, допомагає їм справлятися з проблемною ситуацією.

Прийняття себе. Життестійкі люди ставляться до себе з любов'ю та розумінням, приймають всі свої особистісні якості та емоційні реакції, що, своєю чергою є досить важливим для збереження та підтримки загального психічного здоров'я, здатності протистояти викликам долі. Більш того, життестійкі люди мають своєрідне позитивне бачення себе та своєї ситуації, зокрема, вони усвідомлюють, що кожна складна ситуація робить їх сильнішими та мудрішими.

Отже, формування фрустраційної толерантності забезпечить особистість внутрішнім локусом контролю, конструктивними навичками розв'язання проблем, ментальністю переможця, здатністю приймати себе та підтримувати сприятливу міжособистісну взаємодію, умінням здійснювати ефективну емоційну саморегуляцію, відповідно, зміцнить її життестійкість, що, своєю чергою, допоможе не лише поліпшити здатність справлятися з життєвими негараздами, а й надасть відчуття психологічного благополуччя та позитивного світовідчуття.

Розділ 2.

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО АЛГОРИТМУ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Упродовж останніх років, учасники освітнього середовища, зокрема старшокласники, зіштовхнулися з численними труднощами, які не лише негативно вплинули на процес засвоєння знань, а і повністю порушили їх звичну, повсякденну життєдіяльність. Зокрема, школа — освітнє середовище, яке було для них основним інститутом соціалізації, провідним системно-організаційним простором, який надавав можливість знайти референту групу та задовольнити афіліативні потреби — перестало виконувати свою роль. Більш того, останні трагічні події, зокрема пандемія та війна, ще раз підтвердили потребу у необхідності удосконалити, а то і повністю трансформувати освітній процес. Безініціативність, пасивність, низька зацікавленість, лінь та відсутність мотивації — стали основними супроводжуваними факторами дистанційної освіти. Відповідно, навчання та здобуття знань набуло ще більше формальної форми.

Сучасні дослідження зосереджені на пошуку основних механізмів, які допоможуть зберегти позитивну адаптацію, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, стан благополуччя попри всі негаразди, компетентне функціонування в умовах стресу, здатність самостійно долати життєві труднощі і проблеми, добре справлятися з важкими ситуаціями [1]. Така ситуація спонукає працівників психологічної служби системи освіти до створення нового інноваційного підходу, який стане важливим механізмом опори, підтримки та адаптації учнів до нових умов життєдіяльності, а також зможе удосконалити освітній процес.

Відомо, що один з найбільш дієвих механізмів удосконалення системи освіти — це розкрити потенціал кожного учня для повноцінного засвоєння знань. Проте, варто зазначити, що це можливо лише за умови оптимально сприятливого внутрішнього психічного стану учня. Відповідно, перш ніж перекладати відповідальність на дистанційну освіту та самостійне осягнення знань самих учнів, потрібно забезпечити їм безпечне підґрунтя, а саме налаштувати їх на психологічно сприятливий ресурсний стан, який допоможе залишатися відкритими до нового досвіду та ефективного засвоєння знань у будь-яких обставинах, а також надасть можливість виявити ініціативність, активність, творче мислення.

Тобто, засвоєння сучасних академічних знань має супроводжуватися залученням психологічної складової, яка забезпечить учнів психологічною грамотністю — необхідними навичками саморегуляції, які своєю чергою, удосконалять навчальну діяльність можливістю особистісного самовдосконалення, ініціативністю, рефлексією, формуванням власної життєвої позиції, новими ефективними стратегіями поведінки, а не сухим відтворенням матеріалу.

Оскільки, багато проблем старшокласників залишаються проігнорованими, а саме відсутність відчуття психологічної безпеки, дезорганізація, невпевненість у майбутньому та невизначеність щодо власного подальшого академічного розвитку було запропоновано інноваційний підхід, а саме — Психологічний алгоритм формування фрустраційної толерантності. Він постає основним джерелом психологічної підтримки та компетентного супроводу підлітків у світ дорослого життя.

Психологічний алгоритм формування фрустраційної толерантності можна представити у вигляді такої наочної схеми на **рис. 1**.



Рис. 1. Психологічний алгоритм формування фрустраційної толерантності

Психологічний алгоритм формування фрустраційної толерантності надає дієві способи та механізми відновлення сил, оптимізації внутрішнього стану особистості. Він передбачає застосування комплексу найактуальніших психотерапевтичних підходів, методів когнітивно-поведінкової та емоційно-образної терапії, корекційних методик (способів релаксації, дихальних вправ, НЛП-технік), технік майндфулнес (медитаційних практик, йоги, візуалізації та позитивного мислення), когнітивної реструктуризації та рефреймінгу задля подолання негативних та нав'язливих думок.

Відповідно, він забезпечить формування фрустраційної толерантності, допоможе знизити афіліативну невдоволеність, мінімізувати сензитивну тривогу, сформувати нові ритуали повсякденності та виробити ефективні стратегії поведінки задля пристосування особистості до нової життєвої ситуації.

Надасть можливість виробити найсприятливіші способи реагування на труднощі, допоможе впоратися з складною ситуацією, виробити провідну стратегію подолання життєвих труднощів, сформувати нові ефективні навички, які нормалізують психічний стан, нададуть душевний спокій та удосконалять життєдіяльність.



2.2. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ КОМПОНЕНТИ АЛГОРИТМУ ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ

1. ПОЗБАВИТИСЬ НЕГАТИВНИХ ДУМОК

*Зберігайте свої думки позитивними,
оскільки ваші думки стають вашими словами.*

*Зберігайте свої слова позитивними,
оскільки ваші слова стають вашою поведінкою.*

*Зберігайте свою поведінку позитивною,
оскільки ваша поведінка стає вашими звичками.*

*Зберігайте свої звички позитивними,
оскільки ваші звички стають вашими цінностями.*

*Зберігайте свої цінності позитивними,
оскільки ваші цінності стають вашою долею*

Махатма Ганді

Іноді ми формуємо хибні, оманливі внутрішні переконання, які негативно впливають на наші емоції, почуття та психічне здоров'я [89]. Більш того, вони визначають нашу життєдіяльність, зокрема те, як ми бачимо та сприймаємо оточуючий світ. Такі негативні, ірраціональні думки ґрунтуються на песимістичному мисленні й мають багато різних форм, зокрема:

САМОКРИТИКА

Негативні переконання, які супроводжуються знеціненням, приниження власної гідності та загальним відчуттям невдоволеності [24]. Наприклад, якщо ви переконані, що ваша значимість підтверджується лише визначними досягненнями, то відповідно не зможете почуватися добре, відчути задоволення доти, доки не досягнете своїх цілей.

Загалом самокритика актуалізується тоді, коли людина стикається з проблемою під час стресової ситуації, однак часто вона може проявлятися і в процесі звичайної буденної життєдіяльності [73]. Така негативна модель мислення змушує людину надмірно аналізувати або перебільшувати серйозність будь-якої ситуації, що зрештою створює додаткову безпідставну тривогу [52]. Вона супроводжується тенденцією до самозвинувачення, наклеювання ярликів на кшталт: “я ніколи не досягну успіху”, “я невдаха”. Відповідно, такі тривалі думки негативно впливають на самооцінку, сприяють появі депресії [49]. Варто зазначити, що існує дві форми самокритики: перша — внутрішньоособистісні переконання щодо самого себе (перфекціонізм); друга — зовнішні переконання щодо власних міжособистісних стосунків (покірність, страх конфлікту, прагнення схвалення, почуття провини), вона зумовлює надмірне занепокоєння думкою оточуючих щодо себе, формує відчуття осуду від інших людей, як правило без жодних об'єктивних доказів,

відповідно — прагнення всім догодити, заслужити любов та повагу [63].

НАДМІРНЕ УЗАГАЛЬНЕННЯ

Надмірне узагальнення — це спосіб мислення, коли певний негативний досвід переноситься на всі подальші події та ситуації [55], своєрідна форма мислення, яка характеризує майбутнє одною випадковою подією минулого. Тобто людина бере окремих випадок і припускає, що тепер так буде завжди. Надмірне узагальнення часто призводить до надмірного обдумування та хвилювань стосовно подій та ситуацій, які можуть взагалі ніколи не відбутися. Більшість людей час від часу мають тенденцію вдаватися до надмірного узагальнення.

Ознаки надмірного узагальнення:

- очікування найгіршого;
- віра в те, що одна помилка зумовлює подальшу невдачу;
- самокритика;
- вживання таких фраз, як “ніколи”, “завжди”, “усі” або “ніхто”;
- сприйняття випадкових подій як узгоджених шаблонів.

Такий тип мислення негативно впливає на людину, зокрема знижує її мотивацію, перешкоджає внутрішній впевненості, посилює тривогу. Надмірне узагальнення також знижує самооцінку, породжує відчуття, що вас ніхто не любить, що ви ні на що не здатні [55]. Воно перешкоджає реалізації власного потенціалу, ускладнює сприйняття окремого інциденту як ізольованої події. Дослідження свідчать про те, що люди, які використовують такий тип ірраціональних думок як надмірне узагальнення більш агресивні, крім того, вони схильні виражати свої негативні

емоції найдеструктивнішим способом [56]. Надмірне узагальнення також негативно впливає на самопочуття, а саме сприяє виникненню тривожних розладів.

СКАРГИ

Зазвичай наші скарги є певною відповіддю на наявні проблеми, способом висловлення загального невдоволення. Вони виконують функцію емоційної регуляції, мінімізують психічну напругу та відчуття тривожності. Варто зазначити, що скарги є однією з форм соціального зв'язку, вони поєднують людей, оскільки переважна більшість суспільства прагне помічати й говорити лише про погане, відповідно, час від часу їм потрібно висловлюватися та ділитися з іншими своїм невдоволенням. Однак, іноді це переходить у надмірне нарікання. Крім того, проведені психологічні дослідження показують, що наше соціальне оточення також впливає на частоту висловлення скарг, зокрема перебуваючи в оточенні людей, які часто скаржаться, збільшується ймовірність того, що людина починає також скаржитися [45]. Саме тому, варто зосередитися на тому, щоб ваше щоденне спілкування було переважно позитивним. Уникайте людей, які багато скаржаться, а головне обмежте кількість часу, який ви проводите з людьми, які багато скаржаться, оскільки завжди може виникнути спокуса посилити власні скарги, почати ними ділитися з іншими, що своєю чергою, матиме негативні наслідки.

НАДМІРНЕ МИСЛЕННЯ

Ви можете переконувати себе, що обдумування чогось досить довго є ключем до найкращого рішення. Однак, насправді це не так. Оскільки, чим довше ви про щось думаете, тим менше у вас залишається часу та енергії для продуктивних дій та рішень. Крім того, роздуми про те, що ви могли б зробити щось інакше, постійне переосмислення

своїх вже прийнятих рішень та безперервне програвання різноманітних сценаріїв розвитку подій є досить виснажливими.

Надмірне мислення визначається як “цикл непродуктивних думок” або “надмірна кількість непотрібних думок” [69]. Воно не є психічним захворюванням, однак може спричинити сильну тривогу, що, своєю чергою, негативно впливає на психічне здоров'я. Більше того, психологічні дослідження підтверджують, що надмірне мислення пов'язане з негативними почуттями, розвитком депресії, посиленням тривоги, а також посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) [44]. Воно негативно впливає на міжособистісні стосунки, зокрема, призводить до суперечок та конфліктів з іншими людьми, формуючи зацикленість на будь-яких дрібницях.

Ознаки надмірного мислення:

- неможливість розслабитися;
- постійне відчуття занепокоєння й тривоги;
- зацикленість на речах, які перебувають поза вашим контролем;
- почуття психічного виснаження;
- значна кількість негативних думок;
- повторне уявне відтворення вже пережитої ситуації;
- постійна перевірка правильності своїх рішень;
- продумування всіх найгірших сценаріїв розвитку подій.

Надмірне мислення погіршує якість вашого сну, зумовлює самокартання, постійні сумніви у правильності власних вчинків. [88]. Дослідження показують, що занадто багато роздумів ускладнює прийняття рішень [84]. Відповідно, воно стає справжньою психічною тортурою, яка ускладнює весь подальший особистісний розвиток. Одним з видів

надмірного мислення є РУМІНАЦІЯ — повторення негативних думок, “застрягання”, постійне відтворення минулих образ та негативних подій. Вона є досить деструктивним явищем, оскільки повністю унеможливорює вирішення ситуації [76].

МЕНТАЛЬНІ ВИКРИВЛЕННЯ

Ментальні викривлення — своєрідні помилки, які відбуваються під час сприйняття інформації. Існує кілька видів ментальних викривлень:

Мислення “все або нічого”. Такий тип мислення передбачає сприйняття ситуації та подій у чорно-білому кольорі, передбачає інтерпретацію всього з точки зору двох протилежних крайнощів, як повного успіху або повного провалу. Воно супроводжується такими судженнями, як завжди, ніколи та назавжди. Мислення “все або нічого” призводить до самокритики, яка спричинює тривогу та відчуття безпорадності [4].

Катастрофічне мислення. Катастрофічне мислення — схильність до передбачення майбутніх подій, які ще не відбулися. Зокрема, така негативна модель мислення характеризується тенденцією до прогнозування найгіршого розвитку подій без урахування ймовірних і реалістичних фактів [31].

Часто саме катастрофічне мислення є причиною несприятливого розвитку подій. Наприклад, ви можете боятися, що провалите іспит, це своєю чергою, призводить до загального занепокоєння, що ви не зможете продовжити навчання, а в подальшому влаштуватися на роботу, відповідно тривога знижує роботу вищих когнітивних функцій, а саме погіршує здатність концентрації уваги, послаблює роботу пам'яті, сповільнює роботу мислення. Цікаво, що зазвичай надмірне мислення змушує вас хвилюватися і придумувати найгірші сценарії про нереалістичні події.

Ментальний фільтр або дискваліфікація позитиву. Ментальний фільтр — це схильність подумки виділяти лише погані події та випускати з уваги позитивні. Часто, такий тип мислення супроводжується знеціненням позитивного досвіду, а саме приписуванням йому випадковості. Такий ментальний фільтр змушує людину недооцінювати власні зусилля, применшувати свої успіхи та перебільшувати кількість помилок.

Твердження “Мушу, повинен, треба”. Твердження “Я мушу, повинен, треба” — це спосіб мислення про власні “повинності”. Такий тип мислення супроводжується завищеними вимогами до себе. В більшості випадків вони не збігаються з реальними можливостями людини, відповідно є нездійсненними. Однак така нездійсненність призводить до розчарування, зневіри, відповідно, вона порушує психічне здоров'я та благополуччя.

Поспішні висновки. Поспішні висновки — це ментальні викривлення, які ґрунтуються на хибних, найчастіше негативних припущеннях про те, що думають інші люди (читання думок) або про те, що станеться в майбутньому, як будуть розвиватися події.

Нав'язливі, тривожні, негативні думки спричинюють страждання, ускладнюють життєдіяльність. Однак, існують способи, за допомогою яких їх можна подолати:

1. Прийміть свої думки

Для того, щоб змінити загальний спосіб мислення, спершу потрібно навчитися розпізнавати свої ірраціональні думки [43]. Тобто, коли у вас виникає ірраціональна думка, спочатку усвідомте її деструктивність, сказавши собі подумки або вголос: “Це ірраціональна думка”. Намагайтеся

не виштовхувати думки з голови і не дорікати собі за їх наявність.

Пам'ятайте, що ви не можете контролювати кожную ірраціональну думку, яка виникає у вашій голові. Також намагайтеся не сперечатися з думкою чи переконанням, просто зверніть на неї увагу і визнайте, що вона є. Коли ви пручаєтесь думці, ви надаєте їй більше сили та енергії. Тобто, забороняючи собі думати про щось, ви, швидше за все, будете думати про це ще більше. Для подолання негативних думок потрібен час, дозвольте собі відчувати занепокоєння, стрес або тривогу, а не протидіяти їм одразу, для початку, намагайтеся просто спостерігати за своїми почуттями. Оскільки, наші думки та переконання існували впродовж довгого періоду часу, вони стали звичним способом мислення, який значною мірою викоринився в нашу свідомість, саме тому їх дуже важко швидко змінити [43].

Розвиток нових переконань і способів мислення потребує додаткових зусиль. Поступово починайте заперечувати свої переконання та думки, замінюючи їх на позитивніші та реалістичніші. Коли ви почнете протистояти своїм негативним поглядам, то помітите, як багато з них є хибними та неправдивими. Замість того, щоб припускати найгірше, ви зможете усвідомити, що можна знайти переваги навіть у негативному досвіді, визнаєте, що можете вчитися та рости на своїх помилках і невдачах. Відповідно зрозумієте, що не кожна нав'язлива думка є правдивою.

Отже, інколи важливо просто прийняти думку або ситуацію такою, якою вона є, не намагаючись їй протистояти або змінювати її. Прийняти не означає, що вам подобається ця думка або те, що ви погоджуєтесь з нею, це швидше свідчить про те, що ви визнаєте її існування та відпускаєте її. Так, замість того, щоб зупинити й відштовхувати неприємні, тривожні та нав'язливі думки — прийміть їх, це надасть вам можливість нейтралізувати їх силу. Замість

того, щоб протистояти цим думкам, боротися з ними — ви просто уникнете зайвих роздумів.

Нагадайте собі, що такі думки можуть зашкодити, лише в тому разі, якщо ви їм це дозволите.

2. Будьте уважні

Уважність — це стан усвідомленої присутності в актуальному моменті, а також прийняття речей такими, як вони є, без осуду. Такий стан дає можливість зупинити мислинневий потік, відійти від своїх нав'язливих думок, тим самим, зменшити негативне мислення. Ви можете бачити їх такими, якими вони є — просто думками — не дозволяти їм мати над собою таку велику владу.

3. Здійснюйте когнітивну реструктуризацію

Когнітивна реструктуризація — це техніка, яка може допомогти змінити спосіб мислення, щодо конкретної ситуації. Вона містить поетапний процес, за допомогою якого негативні думки спершу ідентифікуються та визначаються, далі оцінюються на точність, спростовуються, а потім замінюються. Тобто, когнітивна реструктуризація ґрунтується на критичній переоцінці спотворених думок, які змушують вас почуватися погано. Визначивши ці думки, ви можете почати сумніватися в їх правдивості, відповідно почати дивитися на речі з іншої, більш позитивної точки зору.

Наприклад, ви ставите низку запитань щодо свого переконання, відповіді на які, спонукатимуть до більш збалансованого погляду.

- Запитайте себе, чи реалістична ця думка.
- Подумайте, що відбувалося в минулому в подібних ситуаціях і оцініть, чи збігаються ваші думки з тим, що потім сталося.
- Киньте виклик своїм думкам, шукаючи альтернативні пояснення.

- Подумайте, що ви отримаєте, а що втратите, продовжуючи вірити в цю думку.
- Подумайте, що ви сказали б своєму другові, якби він так думав.

4. Спробуйте застосувати когнітивний рефреймінг

Коли ви стикаєтеся з потенційними стресовими факторами, те, як ви сприймаєте їх, може значно посилити ваш стрес або мінімізувати його. Когнітивний рефреймінг — це конструктивний спосіб змінити ваші погляди та сприйняття; ефективна стратегія, яка може допомогти вам змінити своє мислення, навчитися по-іншому дивитися на події та ситуації. Наприклад, замість того, щоб уявляти можливі найгірші варіанти розвитку подій, робити поспішні висновки, ви можете ще раз переглянути актуальну ситуацію, розглянути її альтернативні пояснення.

Варто зазначити, що використання методів рефреймінгу може повністю змінити вашу фізіологічну реакцію на стрес, оскільки стресова реакція вашого організму частіше за все зумовлюється здебільшого уявним стресором, аніж реальними подіями. Незважаючи на те, що психологічна реакція на стрес може залишатися досить довго, навіть після того, як тригерна подія минула, метод рефреймінгу допомагає ефективно подолати навіть тривало діючі стресори.

Виділяють два види рефреймінгу:

1. *Рефреймінг контексту.* Відстрочений погляд на ситуацію з боку. Кодова фраза: “могло бути й гірше”. Зміщення контексту на позитив змінює сприйняття всієї ситуації.

2. *Рефреймінг змісту.* Оцінка ситуації або проблеми змінюється при зміщенні смислових акцентів. Робота ведеться не з контекстом, а з власним сприйняттям.

5. Киньте виклик своїм думкам

Коли ви помічаєте свої негативні думки, ефективним способом є перевірка правдивості цих думок, на кшталт: “чи правда те, що ви думаєте?”; “чи є інші можливі інтерпретації?”; “який спосіб бачення є кращим?”. Тобто, замість того, щоб дивитися на речі так, як зазвичай звикли, киньте виклик кожній негативній думці та подивіться, чи можете ви прийняти новий, позитивніший погляд. Нагадайте собі, що ваші думки не є фактами. Кожна ваша думка не може бути 100% правдивою, точною чи навіть реалістичною. Навчившись їх переосмислювати у більш позитивний спосіб, можна позбутися схильності надмірно накручувати себе. Тепер, коли ви помітите, що занадто багато думаєте, кидайте виклик цим думкам. Запитайте себе, чи вони реалістичні? Розгляньте альтернативні варіанти. Спочатку це може бути важко, але навчившись швидко виявляти власне надмірно негативне мислення, ви зможете замінювати негативні думки швидше.

Завжди шукайте переваги у кожній ситуації та перевіряйте, чи можете ви побачити свої стресори з більш позитивного боку: трансформуйте їх так, щоб вони стали оптимістичнішими для вас. Така техніка справді може змінити ваше життя.

6. Переформулюйте свої думки

Спробуйте тримати при собі блокнот і ручку — впродовж дня записуйте кожну негативну, ірраціональну думку, яку ви помітите. Зрештою, ви здивуєтесь від того, скільки разів упродовж дня у вас виникали ірраціональні думки. Коли ви запишете їх на папері, витратіть деякий час, щоб обміркувати, сформулювати і записати конструктивніші твердження. Чим краще ви усвідомлюєте свій процес мислення, тим легше вам буде його змінити. Згодом ваше мислення стане оптимістичнішим.

7. Позитивна саморозмова

Коли у вас виникають негативні думки, спробуйте позитивну саморозмову. Перефорування своїх думок з негативних на позитивні зменшить відчуття тривоги та допоможе вам налаштуватися на конструктив. Позитивна саморозмова ефективно допомагає передивитися складну ситуацію, сприйняти її, як додаткову можливість для розвитку, як виклик, а не загрозу. Негативні думки погіршують загальне самопочуття, посилюють тривогу, обмежують вашу комунікацію з іншими, а головне перешкоджають досягненню поставлених цілей.

Варто зазначити, що те, як ви розмовляєте з самим собою, відіграє найважливішу роль у формуванні вашого світогляду. Дослідження показали, що позитивна саморозмова взаємопов'язана зі зменшенням симптомів депресії, поліпшенням якості сну, зменшенням суїцидальних думок [100].

8. Зменшіть кількість “повинні”

Позитивний результат можуть принести лише ті справи, які ми робимо з задоволенням, тому що хочемо, а не тому що мусимо. У цьому ключі слово “повинен” є передумовою стресу. Воно змушує більшість із нас відчувати, що є правильні і неправильні дії та вчинки. Саме тому, коли ви відчуваєте тиск від слова “повинен, мушу”, то маєте одразу поставити його під сумнів, нагадавши собі, що все, що ви робите, ви робите, тому що хочете і відчуваєте, що це найкращий шлях.

9. Зупиніть думки

Зупинка думок — це психологічна техніка, яка ґрунтується на блокуванні та заміні небажаних, тривожних думок, загального занепокоєння та сумнівів. Вона також допомагає позбутися нав'язливих негативних думок, які часто супроводжуються нападами паніки.

Першим кроком до припинення думок — визначити небажану негативну, тривожну думку. Наступний крок — зупинити її. Традиційно це робиться словами “Стоп!”, кажіть собі “стоп” вголос або подумки, кожного разу, коли у вас виникає негативна думка. Також, є й інші *способи зупинки негативних думок*, зокрема:

- Плесніть в долоні або клацніть пальцями;
- Уявіть великий червоний дорожній знак зупинки або будь-який яскравий образ.

Останнім кроком у цьому процесі є заміна вашої негативної думки на позитивну та раціональну. Наприклад, ви можете спробувати замінити ці негативні думки позитивною розмовою з самим собою, наприклад сказавши собі, що ви з цим впораєтесь.

Використовуючи техніку зупинки думок, ви зможете усвідомити появу деструктивних думок і, відповідно, контролювати своє мислення, застерігаючись від негативних, нав'язливих суджень. Отже, використання техніки зупинки думок надає відчуття контролю над плином власного життя, своїми реакціями та подальшими діями.

Застосування позитивних та заспокійливих тверджень після зупинки негативних думок допоможе позбавитися звички негативного мислення, тим самим, надасть відчуття спокою, внутрішньої впевненості, сформує нові конструктивні психологічні установки та погляди. Отже, якщо ваші звичні, негативні моделі мислення вплинули на ваші актуальні почуття, переживання та поведінку, то відповідно, вплинуть і нові, конструктивні переконання, однак, звісно, набагато сприятливіше [28].

Ще однією терапевтичною технікою зупинки думок є використання браслету на гумовій стрічці навколо зап'ястя. Коли помітите негативні думки потрібно відтягнути стрічку від зап'ястя і дати їй відскочити. Це буде трохи боляче, однак стане негативним підкріпленням, яке

зробить вас уважнішим до своєї думок, відповідно, допоможе їх зупинити! Проте, останнім, часом ця стратегія вважається не конструктивною, оскільки у дослідженнях було виявлено, що якщо ви зупиняєте думку, не замінюючи її на більш позитивну, то негативні думки, зазвичай, посилюються [28].

Альтернативні способи зупинки негативних думок:

- Використовуйте мантру або слова пісні, яка допомагає вам почуватися оптимістично та зосереджено.
- Встановіть таймер: дайте собі певний час (лише одну-дві хвилини), щоб подумати. Як тільки будильник пролунає, скажіть собі: “Досить” і перенаправте свої думки на щось інше.
- Використовуйте методи релаксації. Якщо у вас виникають негативні думки, скористайтеся технікою релаксації, такою як прогресивне м’язове розслаблення або глибокого дихання, щоб перефокусувати свою увагу. Прогресивна м’язова релаксація передбачає цілеспрямоване напруження м’язів всього тіла, утримання цієї напруги впродовж певного періоду, а потім зняття напруги, поки м’язи повністю не встигли розслабитися. Така техніка дає можливість досить швидко розслабляти своє тіло, коли ви відчуваєте напруженість. Аналогічною є техніка глибокого дихання, зокрема уповільнення дихання та зосередження уваги на своєму тілі, допомагає краще впоратися зі своїми турботами.
- Медитуйте. Зупиніть негативні думки, використовуючи швидку медитацію, це, своєю чергою, допоможе переключити увагу на більш позитивні думки. Загалом, медитація може допомогти зняти почуття тривоги та стресу, а головне нейтралізувати негативні моделі мислення. Дослідження показали, що медитація здатна знизити фізичне збудження, частоту серцевих скорочень, уповільнити дихання та мінімізувати загальний

рівень стресу [64]. Вона також може бути чудовим інструментом для підтримки позитивного мислення, оскільки сприяє подоланню надмірного узагальнення, перш ніж воно стане більш серйозною проблемою. Дослідження підтвердили, що 10-хвилинна медитація може бути ефективним способом позбутися нав’язливих думок і хвилювання [64].

- Спробуйте відволіктися. Коли у вас виникають негативні думки, зробіть щось, щоб відволіктися від своїх них. Спробуйте скласти головоломку, почитати книгу, зателефонувати другу або подивитися фільм, прослухати музику. Визначте дії, які підходять саме вам.
- Займайтеся фізичними вправами. Фізична активність може бути чудовим способом відволіктися від негативних думок [20].
- Вийдіть на прогулянку. У психологічних дослідженнях було виявлено, що проведення достатньої кількості часу на природі може значно зменшити надмірне мислення. Спробуйте поєднати фізичні вправи з перебуванням на природі, гуляючи в парку або на природі [21].
- Намагайтеся вживати корисну та здорову їжу. Дослідження показують, що їжа, яку ви споживаєте впливає на загальний рівень тривожності. Зокрема, було виявлено, що люди, які споживали більше насичених жирів і цукру, мали вищий рівень тривоги, ніж ті, хто споживав їх менше [65]. Крім того, вживання фруктів, овочів, жирів та продуктів з високим вмістом клітковини — поліпшує настрій та мінімізує психічну напругу.
- Видаліть негативний контент у своїх соціальних мережах. Дуже важливо уникати або мінімізувати надлишкову та негативну інформацію соціального життя. Наприклад, якщо прокручування стрічок у соціальних мережах спричинює у вас негативні думки про своє життя, стосунки чи зовнішність, подумайте про те, щоб скасувати

підписку на облікові записи, які зумовлюють такі негативні думки та почуття.

- Підтримуйте конструктивну міжособистісну комунікацію. Досить важливо мати кілька близьких людей, на яких ви можете покласти у складних життєвих ситуаціях. Ваші міжособистісні контакти можуть стати важливим джерелом підтримки, яке допоможе вам втриматися від негативних думок.
- Будьте вдячні. Ваша вдячність може стати чудовим способом позбутися поганого настрою або стати основною передумовою ефективного переключення уваги з негативного на позитивне мислення. Коли ви зосередитесь на тому, щоб мінімізувати своє невдоволення та максимізувати свою вдячність, задоволення і захоплення життям, ви дуже швидко відчуєте позитивний результат, а саме зниження рівня стресу та підвищення загального рівня задоволеності життям.
- Намагайтеся розв'язати проблему. Досить часто негативне мислення є наслідком відчуття того, що ви нічого не можете зробити, щоб змінити ситуацію. Якщо це так, цілеспрямоване прагнення розв'язати проблему може бути корисною альтернативою зупинці негативних думок. Так, конструктивна спроба знайти реалістичне рішення зменшує силу негативних думок і надає відчуття контролю.

Отже, техніка зупинки думок полягає в тому, щоб, по-перше, помітити та усвідомити, що ваші думки є негативними, а по-друге, трансформувати їх на більш конструктивні та позитивні.

10. Техніка “STOPP”

Досить схожою є техніка STOPP. Вона ґрунтується на зупинці надмірного мислення, усвідомленні наявності негативних думок, здатності ефективно розслабитись та

STOPP	НАЗВА	ПОСЛІДОВНІСТЬ ДІЙ
S	Stop	Стоп! Зробити паузу на секунду.
T	Take a Breath	Зробити вдих. Звернути увагу на своє дихання — усвідомити його ритм.
O	Observe	Спостерігати.
		Які думки зараз у вашій голові?
		Де фокус вашої уваги?
		На що ви реагуєте?
		Які у вас зараз відчуття ?
P	Pull Back	Відступити.
		Подивіться на ситуацію відсторонено.
		Як ще можна поглянути на цю ситуацію?
		Чи правдива ваша думка?
		Наскільки це важливо?
		Наскільки це буде важливо через шість місяців?
P	Proceed	Діяти.
		Що найкраще зараз зробити?
		Що буде кращим для мене, для інших в цій ситуації?
		Що найбільше відповідає моїм цінностям?
		Зробіть те, що буде ефективним та доцільним.

переключити увагу за допомогою дихання, а головне спростувати та нейтралізувати власні тривоги, виробити ефективний план дій. Отже, техніка допомагає усвідомити та проконтролювати власні думки, відповідно урегулювати негативні емоції й виробити конструктивну тенденцію до

дій. Вона поєднує техніку усвідомленості, зупинки та переформулювання думок, а також глибокого дихання.

Техніка STOPP допомагає людині зрозуміти, що для неї є дійсно важливим.

11. Переформулюйте свої думки

Коли у вас з'являється негативна думка, свідомо переформулюйте її в позитивну. Зміщення уваги на свої сильні сторони та здібності допоможе вам зберегти позитивний настрій. Відомо, що спроби зосередитися на позитивному, допомагають боротися з негативними моделями мислення. Однак, варто зазначити, що важливо надмірно не замінювати негативні думки позитивними. Оскільки змінені думки можуть здатися нереалістичними, відповідно, не допомогти.

Корисною технікою може бути наведення собі запитання щодо того, що б ви сказали другові в цій ситуації. Наприклад, якщо ви думаєте, щось на кшталт: “Я невдаха” / “Я зазнаю невдачі”, вам не слід замінювати це на щось на кшталт: “Я знаю, що я досягну успіху”. Натомість ви можете замінити це на щось більш нейтральне, наприклад: “Я не знаю, чи зможу я це зробити, але я намагатимусь зробити все можливе”.

Також, важливо притримуватись більш м'яких формулювань у повсякденному житті. Намагайтесь знижувати ступінь та частоту негативних висловлювань, кожного разу, коли відчуваєте напругу, спробуйте зупинитись і переосмислити, знайти нейтральну або позитивну заміну.

12. Дотримуйтесь позитивного мислення

Позитивне мислення означає не лише уникання або ігнорування поганих аспектів життя, а й передбачає прагнення побачити найкраще в інших людях, воно також супроводжується здатністю дивитися на себе й свої здібності

в позитивному контексті. Більш того, позитивне, оптимістичне мислення має ряд переваг. По-перше, воно надає впевненість, зокрема, у дослідженнях було доведено, що оптимізм пов'язаний з високим рівнем впевненості, особливо в процесі прийняття рішень та здійсненні вибору. По-друге, воно знижує ризик різноманітних захворювань, у дослідженнях було виявлено, що люди з оптимістичним мисленням мали на 30% нижчий ризик серцевих захворювань [28]. Оптимістично налаштовані люди, як правило, відчувають менше стресу і більше цінують те, що мають. Дослідження також демонструють, що люди, які були оптимістами та мали позитивні очікування щодо майбутнього, відчували більше психологічного благополуччя та якості життя порівняно з людьми з низьким рівнем оптимізму та песимістами [28]. Варто зазначити, що люди з оптимістичним мисленням, схильні сприймати негативні події як тимчасові та нетипові. Позитивне мислення сприятливо впливає на фізичне та психічне самопочуття. Люди, які думають позитивно, менше піддаються стресу, крім того позитивні автоматичні думки допомагають людям стати більш життєстійкими у стресових подіях.

13. Використовуйте щоденник для запису думок

Ведення щоденника допоможе зменшити ступінь негативного мислення, навести лад у голові та розібратися зі своїми думками. Також, дуже корисним є запис позитивних думок, зокрема того, за що ви вдячні кожному дню. Акцентування уваги на позитивних подіях упродовж дня, тим більше повторна їх актуалізація на папері допоможе вам переключити увагу на конструктивне мислення та оптимізм. Загалом, людина завжди схильна переоцінювати катастрофічність ситуації, її деструктивні думки спотворюють сприйняття оточуючої дійсності. Відповідно, регулярне ведення щоденника допоможе визначити та усвідомити

наявність негативного мислення, а також краще зрозуміти, наскільки сильно наші думки (а не реальні ситуації) викликають деструктивні емоційні реакції. Отже, основна мета ведення щоденника думок — полягає в тому, щоб описати проблемну ситуацію та свої почуття щодо неї, а потім побачити її позитивні сторони, і відповідно, прийняти конструктивне рішення.

Доведено, що ведення щоденника може допомогти зменшити тривожність та поліпшити самопочуття [12]. Незважаючи на те, що на початку ведення щоденника це може видатися складною, довготривалою та нудною роботою, дуже швидко це стає приємною звичкою, автоматизмом, від якого складно відмовитися.

ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Розпочніть. На початковому етапі ведення щоденника необхідно щодня від 5 до 15 хвилин, писати про все, що у вас на душі.

Опишіть події, які наразі викликають у вас труднощі та занепокоєння. Пам'ятайте, що у більшості випадків тривогу та стрес спричиняє не те, що наразі відбувається, а скоріше ваше занепокоєння тим, що може статися у майбутньому. Саме тому опишіть те, що відбувається зараз, і зазначте, усвідомте, що насправді стресовий чинник стосується того, що може статися в майбутньому (а може і не статися). Таке усвідомлення може знизити ступінь психічного напруження!

Перечитайте і подумайте. Перегляньте те, що ви написали, і розмірковуючи над своїми проблемами, запитайте себе: а чи могло бути все інакше? Чи є щось, що ви можете зробити, щоб змінити ситуацію або змінити свої думки про цю ситуацію? Корисним буде поставити собі такі запитання:

- Яка ймовірність, що це станеться? Звідки я знаю?
- Якщо те, чого я боюся, станеться, чи буде все настільки погано, як я уявляю?
- Чи можна конструктивно використати ці обставини?

Думайте по-іншому. Для кожного страху чи занепокоєння спробуйте написати принаймні один спосіб (але краще більше), завдяки якому ваша тривога могла б зменшитися. У кожній складній, тривожній події знайдіть для себе нові можливості.

Згадайте свої сильні сторони. Подумайте про ті найбільші труднощі, з якими ви вже стикалися, які ви подолали в минулому. Врахуйте свої найсильніші якості і подумайте, чи можете ви їх використати для розв'язання цієї проблеми? Усвідомлення своїх сильних сторін допоможе вам підвищити впевненість у своїй здатності впоратися з тим, що відбувається. Ви навіть можете знайти нові сильні сторони, про які не знали чи які не помічали! **Припустіть, що сталося те, чого ви боялися, відповідно спитайте себе, що ви будете тепер робити?** Спробуйте записати ресурси, на які ви можете розраховувати, а також зазначте наступні кроки, які ви б зробили. Продумування свого подальшого плану дій позбавляє вас страху перед невизначеністю. Якщо ви знатимете, що матимете хоч якісь ресурси, то зможете втриматися від програвання подумки найгірших сценаріїв (до яких ми всі тяжіємо).

Загалом, існує багато альтернативних способів ведення щоденника. Одним з них є Фрірайтинг (англ. *free writing* — вільне написання). Фрірайтинг передбачає записування думок, якими б вони не були, без цензури чи редагування. Основною особливістю цієї техніки є можливість дослідити свої думки і почуття, а також виявити власну мудрість.

Особливості, які варто враховувати під час фрірайтингу:

Встановіть таймер. Оберіть зручний для вас час для написання (для початку спробуйте писати від 15 до 20 хв.).

Пишіть все, що спадає на думку. Уникайте спокуси редагувати свої думки. Запишіть саме те, що ви думаєте, незалежно від того, наскільки це вам здається дивним або безглуздим, — і головне — пишіть це швидко, щоб у вас не було можливості цензурувати, виправляти себе.

Не турбуйтеся про граматику чи орфографію. Вільне написання може призвести до великої кількості помилок, однак це — нормально. Не переривайтеся і не відволікайтеся на виправлення помилок; просто продовжуйте писати.

Пишіть, поки не закінчиться відведений на це час. Якщо у вас закінчилися ідеї про що писати, напишіть про це почуття або продовжуйте писати повторювані фрази, поки не спаде на думку щось нове.

Пізніше перечитайте свій запис. Під час перегляду своїх записів намагайтеся усвідомити власні особливості, свої характерні якості. Ви можете навіть написати кілька речень наприкінці своїх роздумів, стосовно того, що вас вразило чи здивувало.

Пам'ятайте, що негативні думки це нормально, час від часу вони виникають у кожного з нас. Однак, варто пам'ятати: головне завдання полягає не в тому, щоб їх повністю позбутися, а радше в тому, щоб знайти для себе ефективний спосіб швидко з ними впоратися.



2. ПРИЙМАТИ ТА ЛЮБИТИ СЕБЕ

*Я дбаю не тільки про те, хто я для інших,
але про те, хто я для самого себе.
Я буду багатий, будучи собою,
а не за рахунок запозичень.*

Мішель де Монтень

У психологічних дослідженнях було виявлено, що висока самооцінка підвищує загальний рівень нашого щастя [15]. Варто зазначити, що висока самооцінка не означає, що ви завжди робите все правильно, однак вона свідчить про самоприйняття, визнання того, що ви зробили все, що було вам під силу. Своєю чергою, низька самооцінка може проявлятися по-різному: відсутністю внутрішньої впевненості, сумнівами, страхом та очікуванням невдач, неприйняттям себе та ін.. Саме тому, підвищення самооцінки допоможе вам зміцнити психічне здоров'я й відчути себе по-справжньому щасливим.

Загалом, самооцінка — це внутрішня впевненість у власних здібностях та якостях, загальне суб'єктивне відчуття власної цінності й значущості, почуття довіри до себе. Американська психологічна асоціація визначає впевненість у собі як “віру в те, що людина здатна успішно впоратися з будь-якою ситуацією” [5]. Дослідження підтверджують, що внутрішня впевненість є основним чинником фізичного здоров'я та психологічного благополуччя [68]. Було виявлено, що впевненіші люди, зазвичай, досягають більших успіхів у навчанні [83]. Крім того, самооцінка надає можливість підтримувати конструктивну міжособистісну комунікацію, допомагає встановити особистісні кордони у стосунках [77].

Самооцінка впливає на процес прийняття рішень, міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я та загальне самопочуття. Вона відіграє важливу роль у розвитку мотивації, прагненні досягти поставлених цілей. Підвищує вашу життєстійкість, фрустраційну толерантність, а також здатність швидко відновлюватися після будь-яких негараздів, з якими ви стикаєтеся впродовж життя. Відповідно, люди з конструктивною, позитивною самооцінкою усвідомлюють свій потенціал, а головне можуть відчувати натхнення, приймати нові виклики.

Таким чином, сприятливий рівень самооцінки надає відчуття впевненості, допомагає стати успішнішим в особистому й професійному житті, забезпечує психічне благополуччя та загальну якість життя.

Однак, занадто висока або занадто низька самооцінка може стати проблемою [77]. Люди з надмірно високою самооцінкою можуть переоцінювати свої навички, своєю чергою, часто недооцінюючи справжню ситуацію. Вони також часто обмежують себе у розвитку, оскільки вважають себе уже ідеальними.

Своєю чергою, низька самооцінка призводить до різноманітних порушень психічного здоров'я, спричинює тривожні та депресивні розлади. Вона також унеможливає досягнення цілей, перешкоджає встановленню міжособистісних контактів, а також створює проблеми в міжособистісних стосунках. Люди з низькою самооцінкою часто відчувають невпевненість та самотність. Низька самооцінка може серйозно вплинути на загальну якість вашого життя, а також збільшити ризик виникнення суїцидальних думок. Люди з низькою самооцінкою, зазвичай, відчувають меншу впевненість у своїх силах і можуть сумніватися в процесі прийняття рішень. Вони можуть не відчувати мотивації у спробах робити щось нове, оскільки не вірять, що зможуть досягти своїх цілей.

Хоча причиною низької самооцінки часто є досвід раннього дитинства, а також особистісні риси людини, існують способи, завдяки яким ви можете відчути себе більш впевненим.

ЯК ПІДВИЩИТИ САМООЦІНКУ

Навчіться швидко визначати свої негативні думки, які деструктивно впливають на вашу самооцінку. Зокрема, що ви “не можете впоратися” з чимось або що це

“надто важко”, і вам “не варто навіть намагатися”. Такі думки обмежують та знецінюють ваші здібності, знижують вашу впевненість у собі. Відповідно, коли ви помітите, що думаєте негативно, спробуйте протистояти цим думкам, а саме намагайтеся використовувати позитивні твердження, щоб змінити свої думки на більш позитивний спосіб мислення:

- “Я не можу з цим впоратися”
на “Я можу це зробити”
- “Це неможливо”
на “Мені потрібно спробувати”.
- “Я все роблю погано”
на “Наступного разу я зроблю краще”

Прощайте собі свої помилки та рухайтесь вперед.

Дослідження демонструють, що самопрощення може підвищити самооцінку, оскільки воно зменшує ступінь ненависті до себе, допомагає стати емоційно гнучким, ефективно вирішувати та конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Більш того, було виявлено наявність взаємозв'язку самопрощення зі високим рівнем впевненості в собі [90]. Отже, наступного разу, коли ви опинитесь у складній ситуації — зробіть усе можливе, щоб поставитись до себе із розумінням, прийняти та пробачити себе, а головне визнати, що не можна бути ідеальним.

Цінують себе. Спробуйте побачити свої позитивні досягнення і покінчити з чорно-білим мисленням. Приділіть час роздумам про те, чого ви досягли і чим пишаєтеся. Дозвольте собі визнати свою цінність, свої таланти, не зосереджуючись на інших сферах, які ви хотіли б поліпшити. Пам'ятайте, вам не потрібно бути кращим за всіх, щоб цінувати себе, однак лише цінуючи себе можна досягти своїх цілей.

Зверніться до свого внутрішнього критика. Якщо у вас виникають думки, про те, що ви ненавидите себе, існує велика ймовірність того, що у вас є негативний внутрішній критик, який постійно вас принижує. Цей критичний голос може порівняти вас з іншими або казати, що ви недостатньо хороший. Найчастіше негативний внутрішній критик виникає через минулий негативний життєвий досвід. Він може бути пов'язаний з вашими батьками та вихованням, знуцанням з боку однолітків або результатом поганих міжособистісних стосунків. Спробуйте протистояти своєму внутрішньому критику. Уявіть, що ви берете на себе роль сильної людини, яку ви знаєте, наприклад друга, відомої людини чи супергероя, і звертаєтесь до критичного голосу у своїй голові. Варто зазначити, що чим більше ви говорите собі, що не можете щось зробити або що у вас щось погано виходить, тим більша ймовірність, що ви в це повірите. Це погіршує мотивацію, сприяє появі депресії. Водночас, позитивні самоствердження тісно пов'язані з успіхом, відповідно, вони є чудовим способом підвищити почуття власної ефективності, усвідомити свою здатність досягти успіху та впоратися з усіма негараздами.

Говоріть із собою так, як ви розмовляєте з іншими.

Позитивні розмови із самим собою можуть допомогти вам подолати важкі ситуації, підвищити вашу самооцінку. Коли ви відчуєте страх та невпевненість, уявіть, що б у цій ситуації ви сказали своєму другові? Швидше за все, ви б сказали, що він з усім впорається, що він усе робить правильно. Коли стає важко — уявіть, що розмовляєте з кимось іншим. Станьте кращим до себе!

Альтернативні способи:

Оточіть себе позитивними людьми. Подумайте про те, які почуття викликають у вас друзі? Люди, з якими ви проводите час, можуть значною мірою впливати на ваші

думки та самоствалення. Якщо ви погано себе відчуваєте після спілкування з певною людиною, можливо, настав час з нею попрощатися. Натомість оточіть себе людьми, які люблять вас і бажають вам найкращого. Спілкуйтеся з позитивно налаштованими людьми, це допоможе зміцнити вашу впевненість.

Внутрішня впевненість та позитивний настрій існують пліч-о-пліч!

Знайдіть натхнення. Читання надихаючих висловлювань або повторення мотивуючих афірмацій може бути ефективним способом підвищити внутрішню впевненість. Головне вибрати реалістичні твердження, які відображають досяжні цілі.

Дослідження показують, що нереалістичні або занадто позитивні надихаючі цитати іноді можуть мати зворотний ефект, зокрема люди з низькою самооцінкою почуваються гірше, коли стикаються з надмірно позитивними висловлюваннями [17].

Підбадьорюйтеся мотиваційними цитатами, однак, переконайтеся, що ви обрали те, що допомагає.

Говоріть “Ні”. Важливо вміти говорити “ні” та встановити особисті кордони. Це надасть вам відчуття контролю та психологічної безпеки. Наступного разу, коли хтось запропонує вам, зробити те, що ви не хочете, те, що знижує вашу впевненість — шанобливо відмовтеся. Варто зазначити, що сприятлива самооцінка впливає не лише на те, як ви ставитеся до себе, а й допомагає вам краще взаємодіяти з іншими людьми. Вона забезпечує вас силами розірвати непотрібні стосунки.

Зробіть добру справу. Хороші вчинки допомагають нам почуватися краще, сприяють емоційному благополуччю. Подумайте, які добрі справи або просто приємні дрібниці ви можете зробити для своїх друзів і незнайомих. Будьте найкращою версією себе!

Подолайте свій страх. Прагнення протистояти деяким своїм страхам додають впевненості в собі [57]. Якщо ви чогось боїтеся, спробуйте це зробити [101]. Скажіть собі, що це лише експеримент, і подивіться, що з цього вийде. Ви можете усвідомити, що хвилювання або, навіть, кілька помилок — не так страшно, як ви думали.

Кожного разу, коли ви рухаєтеся вперед, ваша впевненість зростає [16].

Частіше робіть те, що добре виходить. Коли ви робите те, що вам добре вдається — ваша впевненість зростає. Це, своєю чергою, підвищує рівень вашого задоволення життям.

Дослідження підтвердили, що віра у власні сили пов'язана з рівнем задоволення життям [90]. Частіше виконуйте те, що у вас добре виходить. Наприклад, якщо ви добре граєте в теніс, намагайтесь тренуватися частіше, принаймні раз на тиждень.

Ставте реалістичні цілі. Встановлено, що постановка далекосяжних цілей негативно впливає на рівень впевненості. І навпаки, реалістичні, досяжні цілі — підвищують внутрішню впевненість. Відповідно, чим більше ви досягаєте своїх цілей, тим сильнішою стає ваша впевненість. Щоб поставити реалістичні цілі, запишіть, чого ви хочете досягти. Далі запитайте себе, який у вас шанс досягти цього? [35].

Будьте відкритими до нового досвіду. Хоча у вас може виникнути спокуса уникати ситуацій, які змушують вас почуватися менш впевнено, це може посилити вашу тривогу та зменшити вашу віру у свої здібності.

Дослідження показали, що відкритість до нового досвіду, допомагає зменшити тривогу та підвищити впевненість у собі [78]. Однак це не означає, що ви повинні кинутися в ситуацію, до якої ви не готові. Взв'язавши на себе занадто багато, ви можете зазнати невдачі, і в перспективі почув-

ватися менш впевненим. Натомість, поступово спробуйте робити те, що вас лякає — це допоможе вам розвинути впевненість у своїй здатності досягти успіху в будь-яких обставинах.

Дотримуйтесь здорового способу життя. Подбайте про своє фізичне та психічне здоров'я, зробіть все необхідне, щоб почуватися добре. Вживайте корисну їжу, займайтеся регулярними фізичними вправами, висипайтеся, скорочуйте час проведений у соціальних мережах, частіше бувайте на свіжому повітрі. Більш того, здоровий спосіб життя знімає стрес, а також допомагає відчути приємні емоції.

До найефективніших способів здорового способу життя, здатних підвищити рівень впевненості в собі, належить:

Дієта. Здорове харчування надає багато переваг, зокрема вищий рівень впевненості та самооцінки. Підживлюючи свій організм багатими на поживні речовини продуктами, ви можете поліпшити самопочуття, зокрема відчути себе здоровішим, сильнішим та бадьорішим.

Фізичні вправи. Дослідження підтверджують, що фізичні вправи здатні підвищити впевненість у собі. Наприклад, дослідження 2016 р. показали, що регулярна фізична активність, покращивши зовнішність учасників експерименту — забезпечила їм відчуттям впевненості [104].

Медитація. Медитація допомагає зупинити негативні думки, усвідомити свої сильні сторони, правильно розставити пріоритети.

Сон. Недостатня кількість сну негативно впливає на ваші емоції, і навпаки, якісний сон забезпечує відчуття впевненості та оптимізму [53]. Оскільки здоровий спосіб життя є досить важливою передумовою для розвитку

сприятливої самооцінки. Переконайтеся, що ви виконуєте все необхідне для того, щоб відчувати себе добре та впевнено.

Створіть приємний зовнішній образ. Якщо ваша внутрішня впевненість пов'язана з вашим зовнішнім виглядом, удоскональте свій зовнішній образ. А краще, замість того, щоб зосереджуватися на тому, що вам не подобаються, приділіть більше уваги тому, що вам подобаються.

Уникайте порівнянь. Порівняння себе з іншими — це нормальна природна людська потреба, яка надає можливість вчитися та розвиватися, допомагає нам усвідомлювати власні можливості, переваги та недоліки. Однак, останнім часом, воно стало основним унеможлиблювальним фактором сприятливої самооцінки. Варто зазначити, що тенденція до соціальних порівнянь набуває дедалі більших обертів. Зокрема, проблема соціального порівняння у старшокласників наразі стає особливо гострою. Відомо, що підлітки, які мають сприятливу самооцінку, відчувають менше психологічної напруги та краще справляються з соціальними порівняннями. Однак ті, хто мають низьку самооцінку — відчувають великий стрес під час соціального порівняння.

Велику роль в соціальному порівнянні відіграють соціальні мережі, вони зумовлюють виникнення найнегативніших аспектів соціального порівняння, змушуючи багатьох відчувати себе погано. Так, ми бачимо те, що роблять інші, зауважуючи здебільшого на те, чого не робимо ми, задаючись питанням, а чи достатньо ми робимо, чи достатньо заробляємо, чи достатньо насолоджуємося життям — впадаємо в стрес. Ми порівнюємо своє буденне життя з найкращими спогадами інших людей. Крім того, згідно з психологічними дослідженнями, такі порівняння формують почуття заздрості [95]. Відповідно, чим більше

людина відчуває заздрість, тим гірше вона ставиться до самої себе.

Наступного разу, коли ви порівнюватимете себе або відчуваєте заздрість, переключіть увагу на власні сили та здібності.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПОМІЧАЄТЕ, ЩО ПОРІВНЮЄТЕ СЕБЕ З ІНШИМИ?

По-перше, усвідомлення наявності соціального порівняння уже має сприятливий ефект.

По-друге, нагадайте собі, що це погана, неконструктивна стратегія. У кожного своя доля, життя — це не змагання. Коли ви починаєте заздрити чужому життю, корисно згадати свої сильні сторони, переваги та успіхи. Наприклад, ведіть щоденник вдячності, щоб краще зафіксувати свої досягнення, це допоможе вам зосередитися на власному житті, а не на житті інших.

Якщо у вашому оточенні є люди, які, постійно вас з кимось порівнюють — уникайте їх, зведіть комунікацію до мінімуму.

По-третє, нехай досягнення інших надихають вас ставати кращим! Чудовим способом є формування вміння захоплюватися іншими людьми, відчувати натхнення.



3. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

*Необхідно підтримувати міцність тіла,
щоб зберегти міцність духу.*

В. Гюго

Фізична активність постає ефективним способом зняття стресу, допомагає мінімізувати відчуття психічної напруги та тривоги. Вона позитивно впливає на психічне здоров'я особистості, підвищує психологічну стійкість, захищає від стресу, занепокоєння та депресії. Заняття спортом перешкоджають формуванню аддиктивної поведінки, поліпшують настрій, знижують рівень психічної напруги, покращують сон та підвищують самооцінку. Крім того, фізична активність допомагає уникнути проблем із психічним здоров'ям. Дослідження підтверджують, що навіть 10-хвилинна прогулянка може поліпшити ваш настрій, концентрацію уваги, а також знизити рівень тривоги [7]. Фізичні вправи сприяють утворенню нових нейронів під час стресу, що, своєю чергою, швидко знімає напругу, зменшує відчуття страху та занепокоєння [79]. Регулярна фізична активність, також, може мати позитивний вплив на мозок, зокрема посилює нейрогенез та підвищує рівень нейромедіаторів [7].

У психологічних дослідженнях, було виявлено, що спільні заняття спортом, можуть бути кориснішими для психічного здоров'я старшокласників, аніж індивідуальні заняття спортом [23]. Крім того, підлітки які займалися спортом, були більш соціалізовані, зокрема, було помічено, що у них на 25% була менша ймовірність розвитку тривожних розладів [7]. Загалом, фізична активність сприяє якісному сну, позитивному самопочуттю та енергійності. Таким чином, регулярні заняття спортом знижують рівень фрустрації, надають можливість особистості стати більш життєстійкою та толерантною до стресу, а також:

А. Підвищують рівень задоволення. Фізичні вправи знижують рівень гормонів стресу та збільшують виділення ендорфінів — хімічних речовин, які сприяють задоволенню [23], зменшують шанс виникнення депресії, посилюють відчуття “ейфорії” після тренування.

Б. Збільшують впевненість у собі. Допомагають поліпшити Я-концепцію та самосприйняття. Варто зазначити, що фізична активність не лише відволікає від негативних думок та емоцій, а й сприяє підвищенню рівня внутрішньої впевненості, оскільки, окрім фізичного та психічного здоров'я ми отримуємо привабливий зовнішній вигляд [86].

В. Поліпшують роботу когнітивних функцій. Регулярні фізичні вправи впливають на роботу частини мозку, яка відповідає за пам'ять (гіпокамп). Це, своєю чергою, поліпшує здатність запам'ятовувати нову інформацію.

Г. Зменшують тривогу. Фізичні вправи допомагають зменшити почуття тривоги, оскільки вони здатні не лише перешкоджати активізації гормонів стресу, а й супроводжуються правильним, глибоким диханням.

Д. Постають джерелом енергії. Під час тренувань, наш кровотік посилюється, своєю чергою допомагає краще переносити кисень і поживні речовини до м'язів, що й робить нас більш енергійними. Як зазначалося вище, заняття спортом поліпшують якість сну, оскільки наше тіло отримує достатню кількість відпочинку й збільшує рівень енергії. Дослідження показують, що люди, які регулярно тренуються, загалом продуктивніші як у роботі, так і в особистому житті. Це також сприяє розвитку позитивної само-розмови (self-talk), яка, забезпечує відчуття бадьорості.

Зрештою, люди, які займаються спортом, ймовірно надають перевагу здоровому харчуванню, завдяки якому, вони також відчувають більше сил та енергії.

Варто зазначити, що зростання кількості енергії в організмі людини позитивно впливає на вміння контролювати негативні емоції, підтримуючи сприятливий емоційний стан.



4. ЗДОРОВИЙ СОН

*Життя і сновидіння —
сторінки однієї і тієї ж книги.*

Артур Шопенгауер

Сон є важливою запорукою здоров'я. Відсутність необхідної кількості сну негативно впливає на загальне психологічне благополуччя. Згідно з даними сучасних психологічних досліджень, близько 30% людей мають проблеми з безсонням, а приблизно 10% мають хронічні труднощі із засипанням [5]. Крім того, близько третини людей повідомляють, що зазвичай сплять менше 7 годин на добу. Проте дорослій людині для нормального функціонування потрібно від 7 до 9 годин сну, а підліткам — ще більше (від 8 до 10 годин). Психологічні дослідження підтверджують, що здоровий сон зменшує відчуття втоми та перешкоджає розвитку депресії. Хороший, міцний нічний сон забезпечує відчуттям бадьорості, поліпшує пам'ять, сприяє ефективній емоційній регуляції, зумовлює швидкий метаболізм, а також виведення токсинів з організму [19]. Сон має вирішальне значення для роботи мозку, зокрема нестача сну може призвести до запаморочення, а також погіршити концентрацію уваги.

Дослідження демонструють, міцний зв'язок між сном і психічним здоров'ям, зокрема відсутність повноцінного сну є наслідком багатьох психічних захворювань. Відсутність достатньої кількості сну спричинює зміни настрою, зокрема підвищує тривогу та дратівливість. Дослідження також показують, що відсутність нормального сну може призводити до підвищення рівня гніву та агресії. Це пояснюється тим, що через недосипання пригнічується активність мигдалеподібного тіла (емоційного центру мозку). Саме тому, коли ми не висипаємося, нам складно контролювати свої емоції.

Нестача сну призводить до підвищеної імпульсивності, гіперактивності та емоційних спалахів [88]. Поганий сон значно ускладнює подолання навіть незначного ступеня стресу. Так, щоденні рутинні клопоти швидко виснажують, перетворюючись на головне джерело розчарування

та потрясінь. Поганий сон також погіршує міжособистісну взаємодію, знижує комунікативну толерантність, терпимість, перешкоджає вияву емпатії.

Довга відсутність сну призводить до розвитку психотичних симптомів, зокрема було проведено дослідження, яке показало, що більшість учасників, які не спали 24 год., відчули зміни у сенсорному сприйнятті; а учасники, які не спали 60 год., відчули галюцинації [80]. Також аналіз чисельних проведених досліджень показав, що люди, у яких безсоння, мають великий ризик появи депресії, а також тривожних розладів [88]. У більшості психологічних досліджень було виявлено, що проблеми зі сном є основним чинником тривожного розладу у дітей і підлітків у віці від 9 до 16 років. У дорослих наслідками короточасного, ситуативного порушення сну зазвичай був стрес, зниження якості життя, швидкі зміни настрою, порушення когнітивних функцій, пам'яті, а головне зниження працездатності. Відповідно, довготривале порушення сну призводить до гіпертонії, серцево-судинних захворювань, проблем, пов'язаних із вагою, цукрового діабету 2-го типу, шлунково-кишкових розладів тощо [71].

Варто зазначити, що сон й стрес мають тісний взаємозв'язок, так не лише нестача сну зумовлює зростання стресу, а і стрес знижує якість і тривалість сну, перешкоджає нормальному відпочинку та здоровому способу життя.

ЯК ПОКРАЩИТИ СОН

1. Встановіть вечірні ритуали, дії які допоможуть вам підготуватися до відпочинку. Прийміть ванну, почитайте книгу або кілька хвилин помедитуйте, щоб заспокоїтись. Повторюйте ці процедури щовечора, щоб створити звичку, яка допоможе вашому організму сформувати психологічну установку, сигнал про те, що вже час відпочити та розслабитися.

2. Уникайте будь-якої активності за дві-три години до сну, натомість займіться чимось розслаблюючим. Прослуховування заспокійливої музики чи ведення щоденника допоможе заспокоїти ваш організм, надасть можливість швидше перейти від стану неспання до сну.

3. Вставайте, якщо не можете заснути. Якщо ви ворочаєтеся впродовж двадцяти хвилин і більше, замість того, щоб лежати і дивитись у стелю, встаньте з ліжка і займіться чимось розслаблюючим, монотонною справою при слабкому освітленні. Наприклад, почитайте книжку, послухайте музику або промедитуйте — це допоможе переключити мозок й, водночас, позбавить нав'язливих думок. Потім поверніться в ліжку і повторіть спробу ще раз.

4. Щовечора лягайте спати в один і той же час. Дотримання постійного щоденного режиму значно поліпшує ваш сон. Дорослим потрібно щонайменше 7 годин сну щоночі, а літнім людям, старшим 60 років потрібно від 7 до 9 год. щоночі.

5. Подбайте про те, щоб ваша спальня була зручною. В ідеалі ваша спальня — має бути прохолодним, тихим, темним місцем. Якщо у вашу кімнату потрапляє світло, використовуйте затемнювальні штори або маску для сну. Ви також можете використати затички для вух, щоб заглушити будь-який звук. Розпорошення ефірних масел у вашій кімнаті може краще допомогти заснути, зокрема у дослідженнях було виявлено, що вдихання лаванди поліпшує якість сну [54]. Також, намагайтеся не використовувати своє ліжко для інших справ, наприклад, роботи за ноутбуком упродовж дня, прийому їжі та ін.. Важливо, щоб ліжко асоціювалося не з активністю, а з відпочинком.

6. Обмежте використання всіх електронних пристроїв та гаджетів перед сном, принаймні за 60 хв до сну. Перегляд телевізора або гра на телефоні перед сном перешкоджає розслабленню, відповідно унеможлиблює швидке

засинання. Яскраве світло перед сном погіршує якість вашого сну, незалежно від того чи воно з-під лампи для читання, дисплея будильника чи вуличного освітлення за вікном. Оскільки наш мозок особливо чутливий до впливу світла в період очікування сну, значну проблему створює світло, яке випромінюється електронними пристроями. Проте, незважаючи на те, що будь-яке світло може пригнічувати вироблення мелатоніну, синє світло від гаджетів особливо негативно впливає на вироблення мелатоніну. Мелатонін — це гормон, який забезпечує відчуття сонливості, відповідно, зменшення його кількості перешкоджає засинанню [33]. Тому дивитися телевізор або користуватися смартфоном безпосередньо перед сном не рекомендовано. У психологічних дослідженнях був виявлений негативний вплив тривалого використання гаджету перед сном на тривалість засинання та загальною якість сну [33].

7. Подумайте про те, щоб вести перед сном щоденник. Ведення щоденника — психологічна техніка, яка допомагає подолати страх, нейтралізувати тривогу та поліпшити особисте благополуччя. Ведення щоденника допомагає позбутися турбот, зокрема перенести їх на папір, щоб вони не заважали спати.

8. Нейтралізуйте ранкові стресори. Деякі елементи вашого ранкового розпорядку можуть спричинити тривогу, наприклад будильник, який раптово будить вас, зумовлюючи викид адреналіну. Якщо це так, спробуйте змінити звук будильника на заспокійливу музику. Ваша тривога також може посилюватися через довгий список справ, які вам потрібно швидко виконати вранці. Щоб не відчувати тривоги, намагайтеся виконати більшість справ заздалегідь, ввечері, наприклад, спакуйте сумку або попросуйте речі.

9. Уникайте пізньої вечері, особливо їжі з високим вмістом жиру. На повний шлунок важко заснути, тому

спробуйте не їсти за дві-три години до сну. Якщо ви зголодніли безпосередньо перед сном, спробуйте з'їсти легку закуску, наприклад фрукти. В ідеалі варто уникати великих прийомів їжі перед сном, особливо їжі з високим вмістом жиру. Загалом, дослідження підтверджують наявність зв'язку між вживанням певної їжі та тривогою [52]. Так, те, що ви їсте, може збільшувати або зменшувати рівень тривоги. Більшість психологічних досліджень, показало, що люди з високим рівнем тривоги, споживають багато їжі з високим вмістом насичених жирів і рафінованих вуглеводів [52]. Спробуйте змінити свій раціон на збалансований з високим вмістом білків, омега-3 жирів, які містяться в жирній рибі, а також фруктів і овочів. Також, припиніть пити воду за дві години до сну. Пиття води безпосередньо перед сном часто спричинює необхідність прокидатися посеред ночі (можливо навіть кілька разів), щоб сходити в туалет. Переконайтеся, що ви п'єте достатню кількість води впродовж дня, для того, щоб припинити пити принаймні за дві години до сну.

10. Створіть оптимальне середовище для сну. Переконайтеся, що на термостаті встановлено температуру від 16 до 20 градусів Цельсія, яка є найбільш оптимальною температурою в спальні. Якщо ваш годинник попадає у ваше поле зору, коли ви в ліжку, спробуйте переставити його в інше місце. Також утримайтеся від перевірки часу, нав'язливе спостерігання за кожною хвилиною може посилити занепокоєння, спонукаючи вас постійно підраховувати, як мало ви будете спати. Уникайте бажання схопити посеред ночі телефон, якщо ви несподівано прокинетесь. Варто зазначити, що прокручування новин, соціальних мереж або, що найгірше, ваших електронних листів активізують мозок, що, знову ж таки, утруднює процес засинання.

11. Обмежте споживання алкоголю та кофеїну за кілька годин до сну. Не лише алкоголь і кофеїн є енер-

гетичними стимуляторами, а також і деякі продукти, наприклад шоколад. Споживання таких стимуляторів перед сном ускладнює процес засинання. Тому будьте обережні з тим, що ви вживаєте перед сном. Уникайте кофеїну й інших стимуляторів перед сном. Якщо ви регулярно п'єте напої, що містять кофеїн, наприклад каву, чай або газовану воду, намагайтеся вживати їх частіше вдень, а не ввечері. Вживання кави, газованої води чи інших продуктів, що містять кофеїн, пізно ввечері або за шість годин до сну може порушити сон й ускладнити засинання. Нікотин — стимулятор, який спричинює погіршення сну. Відомо, що тривале паління може спричинити безсоння, ризик виникнення апное уві сні (стан, при якому дихання зупиняється та поновлюється протягом ночі), а також інші розлади сну [6].

12. Виконуйте фізичні вправи. Регулярна фізична активність упродовж дня може поліпшити сон. У дослідженнях було виявлено, що фізичні вправи посилюють дію мелатоніна, який виділяється під час сну, а також доведено, що вправи середньої інтенсивності, які виконуються впродовж 60 — 90 хв. перед сном, можуть бути корисними [46]. Однак, дослідження показали, що активний спорт негативно впливає на сон [105]. Тому варто виконувати вправи середньої інтенсивності, на кшталт йоги, ходьби та плавання. До речі, прогулянка з собакою пізно ввечері також добре сприяє поліпшенню сну.

13. Спробуйте дихальні вправи. Правильне дихання забезпечує збагачення крові киснем. Вдихніть на рахунок чотири, затримайте дихання на рахунок сім і видихніть на рахунок вісім. Повторіть це, щонайменше чотири рази. Відомо, що поверхнєве дихання може порушити природний обмін кисню та вуглекислого газу у вашому тілі, своєю чергою, спричинюючи стрес, тривогу та паніку.

14. Спробуйте прогресивне розслаблення м'язів. Прогресивне розслаблення м'язів — проста техніка, яка

ґрунтується на напруженні та розслабленні всіх основних м'язів тіла, від голови до ніг. Вона мінімізує напругу у тілі. Крім того, зосередження на своєму тілі, сприяє подальшому розслабленню, оскільки заспокоює потік думок. Її дуже легко виконувати, лежачи в ліжку. Так, вдихаючи, починайте напружувати певну групу м'язів, потім, видихаючи, розслабте цю ж саму групу м'язів. Спробуйте виконати цю вправу з ніг до голови, починаючи з м'язів обличчя і закінчуючи стопами.

15. Уявіть, як ваші турботи зникають. Як часто вас хвилюють справи, які ви не змогли чи забули виконати? Розмова з другом? Майбутня стресова подія? Лежачи в ліжку, згадайте подію, яка спричинює занепокоєння. Коли ви відчуєте, що вловили всі деталі події, уявіть, що ви берете ластик і повністю стираєте зображення, допоки не побачите порожню стіну. Продовжуйте це робити доти, поки не відчуєте розслаблення та сонливість.

16. Медитуйте. Медитація допомагає розслабитись. Вночі коли ви кладете голову на подушку, швидше за все, ви починаєте зосереджуватися на думках, які були придушені вдень. Відповідно, дуже складно контролювати тривожні думки без зовнішніх відволікаючих стимулів. Завдяки медитації сну ви можете перенаправити свою увагу від тривожних думок до свого тіла, за допомогою так званого сканування відчуттів. Цей процес передбачає переведення уваги від ваших думок до відчуттів у вашому тілі. Під час медитації варто рухатись різними частинами свого тіла, від голови до пальців ніг, помічати різні відчуття, зокрема такі як тяжкість, напругу, поколювання та стиснення. Під час руху кожною частиною тіла, завдяки правильному диханню можна розслабитися та спробувати зняти напругу. Також можна задіяти візуалізацію, зокрема уявити, як ваші тривожні думки (або будь-які думки, які у вас є) проходять повз вас, ніби хмари, що плывуть у небі,

або листя, що плыве річкою. Такі уявні образи допоможуть вам швидше розслабитись, зняти м'язові зажими, а також допоможе дихати глибше. Отже, медитація допомагає відпустити думки, активує вашу парасимпатичну нервову систему, що, своєю чергою, допомагає знизити частоту серцевих скорочень. Усе це сприяє швидкому засинанню — ви можете поринути в сон навіть посеред медитації. Однак важливо зазначити, що основна мета цієї медитації полягає не в тому, щоб швидко заснути, а в тому, щоб розслабитись та сповільнити мислення, відповідно, сон — лише додаткова перевага.

РИТУАЛ ЗАСТИЛАННЯ ЛІЖКА. ЯКА ВІД ЦЬОГО КОРИСТЬ?

Дехто вважає, що застеляти ліжко — це марна трата часу, а дехто вбачає в цьому сенс.

Вільям Х. Макрейвен, адмірал МВС у відставці та колишній канцлер Техаського університету у своїй книзі “Застели своє ліжко: маленькі речі, які можуть змінити ваше життя... і, можливо, світ” наводить основні постулати про переваги цього ритуалу для психічного здоров'я [59]. В той же час, психологи давно вже помітили, наскільки сильно він пов'язаний з хорошим сном, відсутністю стресу та організованістю особистості [94]. Дослідники також знайшли взаємозв'язок між прагненням застеляти ліжко та іншими особистісними факторами. Зокрема, вони виявили, що люди у парі (одружені чи просто в романтичних стосунках) схильні ретельно застеляти ліжко, перш ніж розпочати свій день [66].

Процес застеляння ліжка вкорінюється в нашу свідомість, стає сильною психологічною установкою, налаштовує на впорядковану та збалансовану життєдіяльність.

Існує уже багато психологічних досліджень, які підтверджують зв'язок між наявністю звички ретельно щоранку застеляти ліжко та організованістю, кращою концентрацією уваги, продуктивністю, стресостійкістю, а головне загальною якістю життя [9]. Наявність такої звички забезпечує людину ефективною емоційною регуляцією та психічним здоров'ям [71]. Крім того, в дослідженнях підтверджено, що безлад погіршує обробку інформації. Цей висновок стає актуальним, якщо припустити, що ті, хто живуть в сповненому безладі будинку, досить рідко застеляють ліжко [82]. Дослідники також стверджують, що вірно й протилежне — наявність безладу в будинку негативно впливає на емоційний стан людини. Підтвердженням цього є інші дослідження особистісної та домашньої гігієни, так люди, які є більш охайними та організованими, схильні краще контролювати свої емоції, вони є більш сумлінними, порядними та цілеспрямованими [10]. Більш того, існують докази того, що фізичне середовище (а особливо його організованість та впорядкованість) впливає на нашу здатність конструктивно взаємодіяти з іншими, а також на наше загальне відчуття психологічного благополуччя. Дослідники виявили, що дезорганізація негативно впливає на нашу свідомість, наприклад на нашу здатність зосереджуватися [75].

Ще однією важливою причиною застелити ліжко може бути те, що це допоможе вам краще спати вночі. Відомо, що поганий сон безпосередньо пов'язаний із погіршенням здоров'я, зокрема проблемами серцево-судинних захворювань. Депривація сну негативно впливає на настрій, а також на продуктивність мислення та здатність швидко приймати рішення. Більш того, незастелене

ліжко може перешкоджати відчуттю спокою та розслабленню ввечері, відповідно негативно впливати на якість швидкості засинання [75]. Результати отриманих соціологічних опитувань демонструють, що ті, хто застеляє ліжко, частіше відповідали, що швидко засинають та краще сплять [38]. Отже, якщо ритуал застеляння ліжка може покращити сон, то варто все ж таки його дотримуватися.

Проте, не хвилюйтесь, якщо ви не застиляли ліжко вранці, розпочавши вже сьогодні — дуже скоро це стане вашою щоденною звичкою. Можливо, на початку, вам знадобитися більше свідомих зусиль, однак вже протягом тижня, вона стане рефлексом, на кшталт ранкового чищення зубів.

Варто зазначити, що наші щоденні звички постають провідним аспектом фізичного та психічного здоров'я. Відповідно, вироблення такої звички, як застилання ліжка, може допомогти створити конструктивний розпорядок дня, який надасть безліч переваг, зокрема здоровий сон, здатність до емоційної регуляції, гарний настрій та загальну продуктивність [8].



5. МАЙНДФУЛНЕС

*Воістину той, хто не цінує життя,
його не заслуговує.*

Леонардо да Вінчі

Термін *майндфулнес* (у перекладі з англійської — стан повної уважності та усвідомленості) ввів Джон Кабат-Зінн в 70-х роках ХХ століття. Вчений зазначав, що техніка майндфулнес є не просто уважністю, воно є чимось значно більше, оскільки дозволяє нам усвідомлювати й приймати свої думки та почуття, бути присутнім “тут і зараз”. Більш того, майндфулнес допомагає контролювати негативні емоції, вчасно їх зупиняти [40, 41, 42]. Проте, варто зазначити, що майндфулнес не є методом релаксації, вона не маскує неприємні відчуття, а, навпаки, надає можливість їх прийняти [26].

Загалом, концепція майндфулнес походить від східних медитаційних практик [11]. Вчені зазначають, що техніки майндфулнес надають особистості безліч переваг. Згідно психологічних досліджень, було виявлено, що майндфулнес перешкоджає появі депресії, мінімізує тривогу та внутрішнє психічне напруження. Сприяє розвитку життєстійкості, формує толерантність до невизначеності, а також забезпечує усвідомлення цінності актуального моменту. [87]. Також, було помічено, що майндфулнес позитивно впливає на здоров'я особистості, а саме зміцнює імунітет й перешкоджає розвитку хронічних захворювань, нормалізує тиск, збільшує толерантність до болю, підвищує рівень емоційної рівноваженості та протидіє стресу [74].

Марк Вільямс і Денні Пенман, зазначають, що майндфулнес надає відчуття суб'єктивного щастя та психологічного благополуччя, забезпечує здатність протистояти різноманітним труднощам та викликам життя [61]. Основна перевага майндфулнес полягає у тому, що під час такої посиленої усвідомленої активності мозку, в середині префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за функції емоційної регуляції, планування, усвідомленого вибору, емпатії, інсайту і ін., утворюється багато нових нейронних зв'язків [27].

Майндфулнес — психологічна техніка, спрямована на усвідомлене перебування в теперішньому, актуальному моменті, на протигагу тому, щоб застрягати в минулому чи проєктувати майбутнє. Зазвичай, вона передбачає підвищене усвідомлення сенсорних стимулів (спостереження за своїм диханням, зосередженість на відчуттях свого тіла тощо). Якщо у вас виникають думки, які спричинюють значний дискомфорт або занепокоєння — настав час почати практику усвідомленості. Вона допоможе знизити рівень тривожності й посилити відчуття “тут і тепер”.

ПРАКТИКУЮЧИ МАЙНДФУЛНЕС, ВАРТО ВРАХОВУВАТИ ДВА ОСНОВНИХ ПРИНЦИПИ:

- **Принцип усвідомленості.** Звертайте увагу на все, що вас оточує, враховуючи власні почуття, відчуття та думки. Намагайтеся насолоджуватися всім, що бачите, чуєте та відчуваєте. Пам'ятайте, усвідомлення призводить до конструктивної саморегуляції. Якщо ми усвідомлюємо власні почуття та емоції, то здатні їх урегулювати, відповідно, якщо не усвідомлюємо — не контролюємо їх.
- **Принцип зосередженості.** Зосереджуйтеся на актуальному моменті, замість того, щоб думати про минуле чи турбуватися про майбутнє. Намагайтеся повністю приймати все, що відбувається довкола. Інколи, просто довірившись життєвому плину, можна позбутися безлічі стресових стимулів. Так, коли ми приймаємо ситуацію і відпускаємо власну потребу контролювати її, то відчуваємо значне полегшення. На протигагу цьому, надмірне прагнення змінити обставини, подолати реальні й уявні перешкоди — виснажує, додає ще більше тривоги і стресу.

За допомогою майндфулнес можна повною мірою визначити та усвідомити власні почуття, відповідно здійс-

нити ефективну емоційну саморегуляцію. Тобто, вона надає можливість як посилювати, так і гальмувати емоції залежно від ситуації та потреб. Варто зазначити, що виконання технік майндфулнес позитивно впливають на ваші міжособистісні стосунки. У психологічних дослідженнях було виявлено, що люди, які були більш усвідомленими та уважними легше приймали недосконалість й недоліки своїх партнерів [22]. Так, замість того, щоб зосередитися на недоліках свого партнера і намагатися змінити їх, майндфулнес допомагає легше прийняти, те, що наш партнер не має бути ідеальним. Відповідно, люди, які повністю приймають своїх партнерів — більше задоволені своїми стосунками.

СТАНЬТЕ УВАЖНИШИМ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ. ЯК ПРАКТИКУВАТИ МАЙНДФУЛНЕС?

Усвідомлене харчування. Бездумне поглинання їжі стало звичайним явищем. Однак це може спричинити безліч проблем, наприклад переїдання або надмірне споживання цукру. Спробуйте ставитися уважніше до того, як ви їсте, зокрема бажано контролювати бажання виконувати кілька завдань одночасно. Коли ви їсте, намагайтеся бути повноцінно присутнім в актуальному моменті, а саме звертайте увагу на кожен укус, який ви робите, повільно пережовуйте їжу, насолоджуючись її смаком. Звертайте увагу на сигнали свого тіла. Усвідомлене харчування допоможе забезпечити ваше тіло необхідними поживними речовинами.

Усвідомлене спілкування. Усвідомлене спілкування ґрунтується на безосудливому прийнятті іншої людини, прояву повноцінної уваги до неї, прагненні зрозуміти її бажання та потреби. Тож замість того, щоб гортати телефон, поки ви з кимось говорите, намагайтеся залишатися присутнім в актуальному моменті.

Усвідомлена діяльність. Чи буває вам інколи важко згадати якісь дуже очевидні речі, які ви нещодавно зробили? Наприклад, чи закрили ви двері? Чи виключили праску? Чи поставили сигналізацію? Ствердна відповідь є ознакою того, що ви виконуєте одночасно багато справ, однак залишаєтесь при цьому не уважним. Намагайтеся виконувати всі справи усвідомлено, зосереджуючись на теперішньому моменті, а виконуючи ту чи іншу справу, налаштовуйтеся на свої фізичні відчуття, абстрагуючись від думок про майбутнє чи тривогу за минуле. Наприклад, прибираючи у себе вдома, почніть із того, що поставитесь до цієї справи як до позитивної події, а не рутинної роботи. Потім, прибираючи, зосередьтеся лише на цьому процесі. Відчуйте теплу мильну воду на своїх руках, коли миєте посуд; відчуйте вібрації пилососа; чистоту щойно випраної білизни.

Робіть паузу впродовж дня. Формування навичок усвідомленості потребує часу та зусиль, відповідно необхідно час від часу просто робити паузу, це, своєю чергою, матиме заспокійливий ефект, а також надасть вам можливість залишатися в теперішньому моменті.

До основних технік майндфулнес також належить:

**Ведення щоденника
Дихальні вправи
Заземлення
Медитація
Йога**

ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА

У психологічних дослідженнях доведено велику користь ведення щоденника для зняття стресу, зміцнення здоров'я та підтримки відчуття усвідомленості [12]. Ведення щоденника — один із ефективних способів людини проана-

лізувати досвід негативних подій, повністю усвідомивши власні емоції. Він надає можливість остаточно зрозуміти, чого ви навчилися в тій чи іншій ситуації, прояснити свої думки та почуття, а також зробити необхідні висновки. Ведення щоденника постає потужним інструментом подолання стресу, а також розвитку фрустраційної толерантності. У дослідженнях було також доведено, що ведення щоденника зменшує стрес, посилює імунну систему, протидіє захворюванням, зокрема зменшує симптоми астми, артриту та інших захворювань [12]. Варто зазначити, що під час ведення щоденника ми активуємо обидві півкулі мозку, що своєю чергою, надає можливість повноцінно інтегрувати отриманий досвід.

Існують різні *способи ведення щоденника*:

Щоденник травматичних подій. Один із найефективніших способів зменшити стрес за допомогою ведення щоденника — це детально прописати, пов'язані зі стресовими подіями, думки та почуття. Щоденник травматичних подій допомагає повністю вивільнити негативні емоції, сформулювати більш позитивне ставлення до ситуації, мінімізувати ступінь психологічної напруги.

Щоденник подяки. Ведення щоденника подяки формує оптимізм, звичку зосереджуватися на позитиві, підвищує рівень психологічного благополуччя. Це дуже ефективна стратегія для зняття стресу, оскільки вона допомагає вам зосередитися на тих ресурсах, які ви вже маєте. Дослідження продемонстрували, що запис думок вдячності поліпшує самопочуття [12]. Тому, якщо у вас виникнуть неприємні відчуття, приділіть трохи свого часу тому, щоб записати кілька речей, які приносять вам радість. Варто зазначити, що ведення щоденника подяки змінює сприйняття особистості. У дослідженнях було виявлено, що люди, які починають вести щоденник подяки, помічають упродовж дня події, на які раніше не звертали увагу [12].

Найбільш ефективним способом використання щоденника подяки постає систематичне фіксування, наприкінці кожного дня, трьох найбільш значущих подій.

Щоденник організатор. Використання організатора допомагає не лише позначати важливі справи, які потрібно зробити впродовж дня, а й миттєво мінімізувати ступінь напруги, зменшити тривогу, ефективно структурувати час, навести лад в своїй голові, налаштуватись на конструктивне досягнення цілей. Ведення такого щоденника — хороший спосіб стати більш організованим та врівноваженим.

Отже, ведення щоденника допомагає перестати зосереджуватися на потенційних загрозах та неприємних подіях, надає можливість усвідомити наявність позитивних, сприятливих аспектів буття. Постає ефективною стратегією подолання стресу, ресурсом конструктивного вирішення труднощів.

МЕДИТАЦІЯ

Медитація — розслаблююча психологічна техніка для підсилення відчуття внутрішнього благополуччя. Вона є своєрідною формою концентрації уваги, яка супроводжується абстрагуванням від зовнішніх (звуків, освітлення, об'єктів зовнішнього світу тощо) та внутрішніх (емоцій, думок, почуттів тощо) стимулів. Медитація ефективно допомагає справлятися зі стресом, сприяє розслабленню та психологічному благополуччю [19]. Згідно психологічних досліджень, коротка щоденна медитація здатна поліпшити пам'ять та концентрацію уваги, підвищити продуктивність праці, забезпечити емоційну регуляцію [14]. Медитацію можна виконувати вранці, під час обідньої перерви, а також ввечері, після трудового дня. В останніх психологічних дослідженнях 2022 р., було виявлено, що ефективність медитації, не залежить від того, коли її виконувати [13].

Крім того, медитація має багато переваг для зміцнення здоров'я, зокрема вона нормалізує артеріальний тиск, покращує імунітет, зменшує вироблення кортизолу, поліпшує загальне самопочуття [81]. Дослідження показали, що люди, які регулярно займаються медитацією, починають відчувати зміни у своїх реакціях на стресові події, що своєю чергою надає їм можливість швидше оговтатися після складних життєвих ситуацій, а також зменшити відчуття тривоги в повсякденній життєдіяльності [37]. Психологічні дослідження також продемонстрували підвищення рівня життєстійкості особистості [91].

Кілька порад, які стануть у нагоді:

Оберіть зручне положення. Ви можете медитувати сидячи, лежачи або навіть стоячи. Просто переконайтеся, що вам зручно, і нічого не відволікає. Важливо перемістити увагу з думок на відчуття. Зосередьте свою увагу на певній частині свого тіла і поступово перенаправляйте увагу на різні частини тіла. Наприклад, ви можете почати з маківки і повільно просуватися вниз до обличчя, шиї, плечей і так далі, до кінчиків пальців ніг. Можливо, ви бачили зображення людей, які медитують в різних позах, зі своєрідно складеними руками, які називаються мудрами. Ви можете спробувати будь-яку позу, яку бачили. Інший варіант — покласти руки на коліна долонями вгору або вниз.

Зосередьтеся на своєму диханні. Зайнявши зручне положення, закрийте очі та зосередьтеся на диханні. Дихайте глибоко і повільно, вдихайте і видихайте через ніс. Почніть спостерігати за своїм диханням, намагайтеся його не змінювати. Зазвичай, як тільки ви починаєте концентруватися на диханні, з'являється бажання його поглибити, однак потрібно протистояти йому. Зосередьте всю свою увагу на вдихах і видихах, можливо, на відчутті повітря, що входить і виходить з ваших ніздрів.

Спробуйте уявити, як напруга йде з вашого тіла від голови до ніг, витікаючи через пальці ніг, з кожним подихом.

Відпускайте думки, утримуючи увагу на диханні. Якщо під час медитації у вас виникають різні думки — це нормально. Намагайтеся просто відпустити їх, продовжуючи зосереджуватись на своєму диханні. Варто зазначити, що зосереджуючись на своєму диханні, ви відволікаєтеся від фіксації своїх думок. Утримувати увагу на диханні, може допомогти підрахунок кількості вдихів і видихів.

Почніть із короткотривалої медитації. Спробуйте медитувати від 5 до 10 хв. щодня, поступово збільшуючи тривалість.

Під час медитації у вас можуть виникати питання на кшталт *Чи правильно я це роблю?* або *Чи є в цьому користь?* Аналіз понад 30 досліджень щодо особливостей впливу медитації на психічний стан особистості показав, що для ефективного результату використання медитації, може знадобитися вісім тижнів [32]. Медитація спричинює фізіологічні зміни в певних ділянках мозку, які своєю чергою, сприяють кращій емоційній регуляції та концентрації. Однак, враховуйте, якщо у вас є сумніви, знадобиться більше часу, перш ніж ви відчуєте результат медитації.

Саме тому, якщо у вас часто виникають сумніви, намагайтесь виконувати цю техніку принаймні кілька тижнів.

Отже, найбільшою перевагою медитації є її довгостроковий результат. Вона забезпечує вас провідною психологічною якістю — життєстійкістю, яка допомагає ефективно, спокійно та усвідомлено реагувати на виклики долі; подолати страх та сумніви; відпускати образи; нейтралізувати негативне мислення.

ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ

Дихання є головною життєвою необхідністю людини. Під час вдиху клітини крові отримують кисень і виділяють

вуглекислий газ. Неправильне дихання порушує обмін кисню та вуглекислого газу, а також спричинює тривогу, втому, виникнення панічних атак та інших фізичних та емоційних розладів.

Кожен із нас робить близько двадцяти тисяч вдихів щодня. Середня частота людського дихання коливається від дванадцяти до двадцяти вдихів щохвилини. Діти дихають глибоко і спокійно, якщо ви коли-небудь бачили як спить дитина, то напевно помітили, як рухається її животик. Коли ми дорослішаємо, спосіб нашого дихання змінюється. А коли переживаємо стрес чи тривогу — тим паче, ми дихаємо коротко і швидко, задіюючи лишень верхню третину легень. Однак, варто зазначити, що саме нижня третина легень відповідає за дві третини усього дихального потенціалу людини. Тож дихання похапцем, тільки на рівні грудної клітки означає те, що ми не отримуємо того, що потрібно для нормального, оптимального функціонування. Тривалі періоди стресу впливають на те, що таке неправильне дихання стає звичкою. У результаті робота наших когнітивних функцій погіршується, нам важко сконцентруватися, конструктивно приймати рішення, а головне ми перестаємо насолоджуватися життям.

Загалом існує два типи дихання: діафрагмальне, черевне — глибоке і рівномірне та грудне — коротке і швидке. Більшість людей не замислюються, як вони дихають, однак, коли вони хвилюються, у них переважає грудне дихання, яке супроводжується швидкими та поверхневими вдихами. Грудне дихання порушує рівень кисню та вуглекислого газу в організмі, призводить до збільшення частоти серцевих скорочень, запаморочення, напруги м'язів та інших неприємних фізичних відчуттів. Недостатньо насичена киснем кров — сприяє розвитку тривожності, сигналізує про стрес та напади паніки. На противагу цьому, діафрагмальне або глибоке дихання — стимулює парасимпатичну

нервову систему, частину периферичної нервової системи, яка відповідає за регуляцію серцебиття, кровотоку, дихання і травлення. Відповідно, під час глибокого дихання у нас з'являється більше шансів зберегти енергію та уникнути гострої стресової реакції. Більше того, воно може навіть поліпшити поставу, систему травлення, укріпити імунітет.

Для того, щоб визначити характер вашого дихання — необхідно покласти одну руку на верхню частину живота, біля талії, а іншу — на середину грудей. Коли ви вдихаєте, зверніть увагу, яка рука піднімається більше. Якщо ви дихаєте правильно, то ваш живіт буде розширюватися і стискатися з кожним вдихом (а рука при цьому має підніматися).

Черевне дихання. За даними Американського інституту стресу, щоденне 20–30 хвилинне повільне діафрагмальне дихання животом може допомогти зменшити стрес і рівень тривоги, уповільнивши частоту серцевих скорочень і знизивши артеріальний тиск [5].

Для цього знайдіть зручне, тихе місце, сядьте на стілець, покладіть одну руку на верхню частину грудей, а іншу на живіт, нижче грудної клітки. Розслабте живіт, зробіть повільний, глибокий вдих носом протягом 3 секунд. Вдихніть повітря, таким чином, щоб відчути рукою, як ваш живіт піднімається і опускається. Зверніть увагу, як розширюється ваш живіт, а верхня частина грудної клітки розтягується. А тепер, повільно, видихніть повітря, із злегка стиснутими губами, протягом 4 секунд. Зверніть увагу, що рука на грудях має залишатися, відносно нерухомою. В ідеалі, потрібно, повільно, виконувати цю вправу протягом десяти раз, весь час, зосереджуючись на “магічній” зоні — діафрагмі.

Таким чином, застосування діафрагмового дихання, під час виникнення стресової ситуації, допомагає ефективно боротися із внутрішньою напруженістю та тривогою.

Дихання 4–7–8 — це техніка релаксації, мінімізації рівня тривоги за допомогою керованого контрольованого дихання. Основним її алгоритмом виконання є вдих на рахунок чотири, затримка дихання на рахунок сім і видих на рахунок вісім.

Під час досліджень було виявлено, що техніка дихання 4–7–8 активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення [96].

Основні кроки виконання техніки:

- Крок 1. Знайдіть зручне, тихе місце, де вас ніхто не потурбує.
- Крок 2. Обережно покладіть язик так, щоб він притиснувся до задньої частини верхніх зубів.
- Крок 3. Видихніть все повітря навколо язика через відкритий рот.
- Крок 4. Закрийте рот і вдихніть, рахуючи до 4, через ніс.
- Крок 5. Тепер порахуйте до семи, затримуючи дихання.
- Крок 6. Нарешті видихніть через рот, порахувавши до восьми. Під час видиху видавайте звук “свист”. Після того, як повністю видихнете, маєте відчуття, ніби все повітря вийшло.
- Крок 7. Повторіть всі кроки ще чотири рази.

Чим частіше ви будете практикувати цю техніку, тим швидше ви помітите результати. Всього за кілька хвилин, така техніка дихання допоможе активувати парасимпатичну систему, сповільнити частоту серцевих скорочень, одночасно знижуючи артеріальний тиск.

Ви можете використовувати її будь-де, зокрема: у дорозі, коли стоїте в пробці; в школі, коледжі чи університеті, коли нервуєте перед заняттями; на роботі, коли виникає напружена ситуація; перед важливим виступом; вночі під час засинання; вранці, коли ви прокидаєтеся;

якщо відчуваєте перевантаження, тривогу або стрес; під час виконання інших вправ на розслаблення (наприклад, прогресивного розслаблення м'язів; медитації, занять йогою; візуалізації).

Основними перевагами цієї техніки є зменшення тривоги та депресії, поліпшення якості сну [92]. В дослідженні було виявлено, що люди з безсонням відчули покращення якості сну уже після декількох разів виконання цієї дихальної вправи протягом 20 хв., перед сном [90]. Також є докази того, що таке повільне дихання може зменшувати больові відчуття [102].

Отже, наступного разу, коли відчуєте тривогу, спробуйте виконати дихальні вправи, які допоможуть вам розслабитися. Відповідно, навички керованого дихання забезпечать ефективну саморегуляцію під час виникнення стресових подій.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Заземлення — це стратегія подолання тривоги та формування фрустраційної толерантності, яка ґрунтується на зміцненні й відновленні зв'язку між тілом та електричними струмами землі. Дослідники зазначають, що Земля з'єднує всі живі клітини за допомогою живої матриці, скріпленої електричною провідністю [5]. Вона забезпечує стабілізацію внутрішнього стану особистості завдяки використанню електричного заряду землі.

У повсякденному житті існує багато різних способів відновлення зв'язку з землею, які допомагають знизити рівень тривоги й гармонізувати внутрішній стан, зокрема:

Прогулянка. Спробуйте пройти босоніж, зосередьтеся на тих приємних відчуттях, які виникають. Дослідження підтвердили позитивний вплив ходіння босоніж на психіку, зокрема воно сприяє стану внутрішнього благополуччя [5].

Садівництво. Корисним буде покопати землю, посадити дерево, пересадити квіти та ін..

Заземлення в приміщенні. Якщо немає можливості вийти на вулицю, у нагоді стануть заземлюючі килимки.

Дослідження свідчать, що техніка заземлення зменшує відчуття болю, знижує рівень стресу, поліпшує загальне психологічне самопочуття. Крім того, заземлення здійснює швидкий позитивний вплив й на фізичне здоров'я. Зокрема, було виявлено, що заземлення поліпшує роботу серця, знижує рівень артеріального тиску, знижує хронічну втому, перешкоджає розладам сну та підвищує імунітет [5].

Отже, завдяки посиленню зосередженості на актуальному моменті, техніка заземлення постає чудовим, ефективним способом подолання тривоги, неприємних спогадів та почуттів.

ЙОГА

Йога допомагає розслабитися після напруженого дня, поліпшує сон, сприяє розвитку навичок усвідомленого, керованого дихання, підвищує рівень фізичної активності. На щастя, вам не потрібно ставати експертом з йоги, щоб отримати користь від цієї практики. Достатньо вивчити кілька простих рухів, щоб зняти напругу та розслабити тіло. Існує багато різних видів йоги, однак нещодавнє дослідження показало, що йога-нідра виявилась найефективнішим інструментом зменшення симптомів тривоги [98]. Зокрема, було виявлено, що йога-нідра допомагає справитися з посттравматичним стресовим розладом, знизити рівень агресії, а також посилити відчуття спокою, подолати нав'язливі спогади [85].

Йога-нідра (нідра — перекладі означає сон) впливає на процеси вегетативної нервової системи, які ми не можемо свідомо контролювати: серцебиття, травлення, кровообіг. Вона знижує симпатичну (збудження) нервову активність

і збільшує парасимпатичну (розслаблення) активність. Крім того, йога-нідра впливає на якість сну, зокрема під час глибокого розслаблення наш організм реагує так, ніби ми спимо — і виділяє мелатонін, який, своєю чергою може контролювати виділення кортизолу (гормону стресу) та сприяти покращенню сну [98].

Дослідження, проведене в 2020 р., продемонструвало, що ця техніка допомагає поліпшити емоційний інтелект, який своєю чергою позитивно впливає на академічну успішність учасників освітнього середовища. Емоційний інтелект є здатністю швидко усвідомлювати, ідентифікувати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоції інших людей. Під час дослідження студентів розділили на дві групи по 30 людей. Перша група студентів — займалися йогою-нідра впродовж трьох тижнів, тоді як студенти з другої, контрольної групи дотримувалися свого звичайного розпорядку дня. У результаті, було виявлено збільшення загального рівня емоційного інтелекту, а також всіх його аспектів у студентів, що займалися йогою-нідра, на противагу цьому, у контрольної групи не було жодних змін. Таким чином, було підтверджено, що ця техніка призводить до сприятливого результату, зокрема поліпшує самопочуття, знижує рівень тривоги та стресу [30].

Варто зазначити, що йога-нідра впливає не лише на наші свідомі процеси психіки, а і на підсвідомі. Під час виконання йоги-нідра, в повністю розслабленому стані, задаючи собі намір, психологічну установку — санкальпу — можна налаштуватись на її реалізацію. Активізація бажаного наміру у несвідомому стані надає можливість оминутися наявні психологічні бар'єри, відповідно підвищити ефективність реалізації задуманого.

Таким чином, практику йога-нідра також можна виконувати задля того, щоб змінити своє життя на краще —

досягнути бажаної мети, позбутися певних звичок, сформувати нові навички.

Як виконується йога-нідра. Спершу необхідно лягти на ковдру або килимок для йоги, розправити руки паралельно тілу, долоні спрямувати вгору, ноги злегка розвести; очі слід закрити і не відкривати до завершення виконання вправи.

Варто зазначити, що техніка виконання йоги-нідра нагадує техніку медитації, а саме наступним етапом є поступове розслаблення, яке супроводжується спокійним, глибоким диханням; переміщенням уваги від думок до відчуттів, концентрацією на поточному моменті. Поліпшити процес розслаблення допоможе візуалізація, своєрідні керовані образи (море, поле, ліс, небо, гори), які сприяють відчуттю розслаблення.

Після повного розслаблення можна буде наблизитись до підсвідомості і застосувати санкальпу, сформований намір, психологічну установку. Більше того, під час глибокого розслаблення, інформація передається й засвоюється у свідомості, набагато краще.

На завершальному етапі практики варто знову сконцентруватися на своєму диханні і зробити фінальний посил санкальпи. Сформована санкальпа, проникнувши в підсвідомість повною мірою — почне реалізовуватись.

Загальна тривалість техніки може варіюватися від 15 хв до 1 год. Завдяки природним біоритмам людини, найсприятливіший час для її виконання — ввечері, перед сном. Також, ви можете використовувати аудіозапис, для покрокової інструкції.

Варто зазначити, йога-нідра позитивно впливає на нашу емоційну сферу, допомагає зняти стрес, вона очищує нашу свідомість від зайвих думок та переживань, допомагає людині розслабитись, звільнитися від напруження та відчути полегшення. Регулярне виконання цієї практики допома-

гає навіть змінити своє ставлення до складних життєвих ситуацій, на які ми не можемо вплинути.

Таким чином, техніки майндфулнес ґрунтуються на усвідомленості, яке передбачає зосередження на теперішньому моменті, своїх відчуттях, почуттях, думках та сигналах оточуючої дійсності, а також їх повному прийнятті.



6. РЕЛАКСАЦІЯ

*Щаслива людина занадто задоволена сьогоднішнім,
щоб багато думати про майбутнє.*

Альберт Ейнштейн

Релаксація — процес розслаблення організму, зняття психічної напруги, який супроводжується концентрацією на приємних відчуттях та позитивних думках. Вона є необхідним компонентом задля ефективної життєдіяльності особистості.

До основних методів релаксації належать:

СПІВ

Спів — може принести велику користь вашому психічному здоров'ю. Він охоплює все тіло, сприяє внутрішньому та зовнішньому розслабленню, забезпечує глибокий вдих, який супроводжується викидом ендорфінів та дофаміну. Спів зменшує стрес і знижує рівень кортизолу, відновлює роботу когнітивних функцій. Дослідники давно підтвердили, той факт, що спів може значно поліпшити психологічне благополуччя, допомогти впоратися з горем і тривогою [29].

Варто зазначити, що не обов'язково бути професійним співаком, щоб відчути позитивний ефект співу, достатньо просто наспівувати будь-яку мелодію або підспівувати під улюблений трек. Крім того, не лише спів, а й звичайне прослуховування музики має сприятливий ефект. Відомо, що музика впливає на рецептори шкіри; активізує функції нервової системи; зменшує больовий поріг; регулює виділення гормонів, що знижують стрес; впливає на серцевий ритм і пульс; може підвищувати і знижувати кров'яний тиск; мінімізує м'язову напругу; поліпшує травлення; удосконалює координацію рухів; нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла; сприяє концентрації уваги та пам'яті; стимулює до навчання. Таким чином, музика активізує свідомість та сприяє гармонійному розвитку особистості. Своїм ритмом, мелодійністю, динамікою, різноманітністю звукових сполучень музика може викликати палітру приємних почуттів.

СМІХ

Дослідження продемонстрували, що сміх полегшує відчуття болю, забезпечує емоційну розрядку, прискорює пульс, знижує артеріальний тиск, тренує діафрагму, стягує м'язи преса і навіть плечей, надає відчуття розслаблення, привносить відчуття щастя [80]. Крім того, дослідники виявили позитивне значення сміху у підтримці здоров'я особистості, зокрема зниженні рівня стресу, збільшенні кількості антитіл в організмі та загальному зміцненні імунної системи [97].

Згідно з позитивною психологією почуття гумору є однією з найсильніших рис особистості [97]. Воно допомагає нам легше сприймати оточуючу дійсність, конструктивно справлятися з труднощами, відповідно мінімізувати стрес та напругу.

Варто зазначити, що позитивні наслідки сміху існують, незалежно від того чи був він справжнім та щирим. Тобто, наша свідомість не відрізняє “фальшивий” сміх, від “справжнього” сміху. Відповідно, більше посміхаючись і, навіть удавано сміючись; ви все одно досягнете позитивного ефекту. Крім того, удавана веселість часто зумовлює справжню посмішку і сміх [80].

Основною перевагою сміху є психофізіологічне очищення, а саме — відчуття полегшення, яке з'являється як на фізичному, так і на емоційному рівні. Загалом, останні дослідження підтвердили, що сміх може поліпшити загальну якість життя [50]. Більш того, сміхотерапія зменшує фізіологічні маркери стресу, постає ефективним способом подолання тривоги та стресу [50].

ВІДЧУТТЯ ВДЯЧНОСТІ

Вдячність — це позитивна емоція, яка не лише приносить приємні відчуття, а й має багато переваг для психічного та фізичного здоров'я.

Дослідження особливостей впливу відчуття вдячності на психіку людини розпочалися в 1950-х роках. Зокрема, було виявлено її провідну роль у збереженні та зміцненні психічного здоров'я особистості, покращенні якості сну, зниженні рівня тривоги та стресу, налагодженні міжособистісних стосунків, а також розвитку оптимізму [3]. Прояв відчуття вдячності допомагає людині зосередитися на сьогоднішньому, а також збільшити позитивні емоції. Більш того, відчуття вдячності допомагає підвищити самооцінку, оскільки, усвідомлення того, що у світі є люди, які про нас піклуються, допомагає відчувати власну цінність. Також, варто зазначити, що відчуття вдячності забезпечує ефективне блокування токсичних емоцій, таких як заздрість, гнів, образа, жаль і розчарування [58].

Загалом, *прояв відчуття вдячності можна класифікувати на:*

Афективну рису, яка пов'язана із загальним характером людини.

Настрій, своєрідний психічний стан, коли людина відчуває вдячність.

Емоцію, яка є короткотривалим, ситуативним відчуттям.

Варто зазначити, що відчуття вдячності може коливатися, а саме у людини можуть бути певні періоди, коли вона відчуває вдячність більше, ніж будь коли. Незважаючи на те, що відчуття вдячності може виникати раптовою, в будь-який проміжок часу, деякі люди більш схильні до нього, аніж інші.

Щоб оцінити свою схильність відчувати вдячність, поставте собі наступні запитання:

- Чи відчуваєте ви, що у вашому житті є за що бути вдячним?
- Якби ви склали список усіх речей, за які ви вдячні, на скільки він би був довгим?

- Чи багато існує речей, за які ви можете бути вдячним?
- Чи можете ви стверджувати, що ваше відчуття вдячності останнім часом збільшилось?
- Чи часто посеред дня ви помічаєте, на скільки сильно цінуєте когось або щось?

Якщо на більшість цих запитань ви відповіли ствердно, то, ймовірно, маєте сильне почуття вдячності. Якщо ж ні, то у вас завжди є шанс розвинути своє відчуття вдячності.

Існує декілька способів підсилення відчуття вдячності:

Проаналізуйте свій життєвий досвід. Подумайте про те, що саме вам допомагає впоратися з труднощами? Чи є поряд з вами люди, які підтримують вас? Що постає для вас основним ресурсом в складних життєвих ситуаціях? Відповіді на ці питання допоможуть вам не лише побачити, свої сильні сторони, а й нададуть можливість усвідомити за що ви можете бути вдячним.

Зафіксуйте свою вдячність. Кожного дня намагайтеся записувати кілька речей, за які ви вдячні. Це вам допоможе швидше пригадати позитивні моменти свого життя, а також знизити емоційне напруження.

Намагайтеся насолоджуватися кожною хвилиною життя. Дозвольте собі частіше розслабитися, обов'язково робіть речі, які приносять вам задоволення.

Частіше виконуйте ритуали вдячності. Медитація, молитва або мантра — чудові приклади ритуалів вдячності, вони не лише викликають приємні почуття, а й налаштовують на продуктивну життєдіяльність.

Дякуйте своїм близьким. Існує безліч способів висловити свою вдячність, зокрема зробити невеличкий подарунок; сказати приємні слова; або ж, просто подумки, поділитися теплом.

Отже, відчуття вдячності постає одним з провідних компонентів задоволеності життям, воно мінімізує тривогу та надає відчуття внутрішньої гармонії.

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ

Візуалізація — це техніка релаксації, яка передбачає активізацію уяви задля того, щоб відчувати бажане, наприклад умиротворення, впевненість або мотивацію. Візуалізація також може допомогти зменшити почуття тривоги [62].

Техніку візуалізації варто виконувати в спокійній обстановці, без зайвого шуму та відволікаючих факторів. Проте, часто наявність спокійної музики сприяє розслабленню, допомагаючи абстрагуватися від зовнішнього середовища. Займіть зручне положення, в якому вам буде легко розслабитися. Закрийте очі і спробуйте розслабити своє тіло, щоб позбутися напруги. Для цього корисно буде використовувати техніку глибокого дихання.

Загалом, виконання візуалізації постає своєрідною психологічною вправою, в якій створюється динамічний ментальний образ. Також, можна візуалізувати власні дії в “реальному часі”. Під час візуалізації важливо намагатися якомога краще деталізувати образ, зокрема уявляти найменші деталі, зосереджуватися на тому, які відчуття та емоції мають виникати у разі актуалізації цього образу.

Візуалізація містить різноманітні засоби активізації уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їх комбінацій. Варто зазначити, що мозок людини однаково реагує як на образи реального об’єктивного світу, так і на уявні внутрішні образи. Саме тому, навички візуалізації надають змогу людині не лише розслаблятися, а і повною мірою використовувати свої внутрішні ресурси, активізуючи всі психічні процеси. Більш того, у психологічних дослідженнях було підтверджено, що візуалізація підвищує продуктивність, сприяє

виробленню позитивної самооцінки, а також допомагає зменшити симптоми тривоги та депресії [62].

Таким чином, що за допомогою техніки візуалізації, можна не лише розслабитися та налаштуватися на нові досягнення, а й досить швидко нейтралізувати неприємні відчуття та переживання у стресовій ситуації, завдяки активізації сприятливих, позитивних образів.

Основний критерій ефективності візуалізації — ваше задоволення. Чим частіше ви уявлятимете бажаний образ, тим краще себе почуватимете!

ВИСНОВОК

Сьогоднішня складна життєва ситуація, з одного боку, повністю унеможлиблює нормальне існування, змушує поринути в надзвичайно сильні негативні переживання, а з іншого — надає додатковий шанс передивитися та перебудувати власне буття, здійснити переоцінку цінностей, правильно розставити пріоритети, усвідомити істинні прагнення та бажання, а головне — віднайти необхідні ресурси для нового способу існування — трансформації й удосконалення оточуючої дійсності.

Складні життєві ситуації сьогодення призводять до нових викликів у системі освіти, зумовлюють необхідність працівників психологічної служби створення інноваційного підходу — формування фрустраційної толерантності особистості, який стане важливим механізмом опори, підтримки та адаптації учнів до нових умов життєдіяльності.

Запропонований Психологічний алгоритм формування фрустраційної толерантності особистості постає не лише основним джерелом психологічної підтримки та компетентного супроводу молоді у світ дорослого життя, а й важливою освітньою реформою, яка допоможе удосконалити навчальний процес. Зокрема розкрити потенціал кожного учня для повноцінного засвоєння знань у будь-яких обставинах, ефективного відтворення отриманого досвіду, а також допоможе виявити ініціативність, активність, творче мислення.

Таким чином, добре розвинена фрустраційна толерантність надасть можливість залишатися впевненими та щасливими, гнучкими та адаптивними, надзвичайно мужніми та життєстійкими незважаючи на будь-які оберти долі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Панок В. Г. Безпечне середовище у школі: результати психологічного дослідження // зб. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2020. № 2 (25), С. 126–135. DOI: [https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2\(25\)-126-135](https://doi.org/10.32405/2413-4139-2020-2(25)-126-135)
2. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю “Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості” (PLSWTNP) (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98–100.
3. Allen S. The science of gratitude. Conshohocken, PA : John Templeton Foundation, 2018. URL: https://thesnipermind.com/images/Studies-PDF-Format/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf
4. Al-Mosaiwi M., Johnstone T. In an absolute state: Elevated use of absolutist words is a marker specific to anxiety, depression, and suicidal ideation. *Clinical Psychological Science*. 2018. № 6 (4). P. 529–542. doi: <https://doi.org/10.1177/2167702617747074>
5. American Psychological Association. Manage stress: Strengthen your support network. URL: <https://www.apa.org/topics/stress/manage-social-support>
6. Amiri S., Behnezhad S. Smoking and risk of sleep-related issues: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Canadian Journal of Public Health*. 2020. № 111 (5). P. 775–786. doi: <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00308-3>
7. Anderson E., Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*. 2013. № 4. P.27. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027>
8. Arlinghaus K. R., Johnston C. A. The importance of creating habits and routine. *American journal of lifestyle medicine*. 2019. Vol. 13. № 2. P. 142–144. doi: <https://doi.org/10.1177/1559827618818044>

9. Aso Y. et al. Effectiveness of a 'Workshop on Decluttering and Organising' programme for teens and middle-aged adults with difficulty decluttering: a study protocol of an open-label, randomised, parallel-group, superiority trial in Japan. *BMJ open*. 2017. Vol. 7. N° 6. P. e014687. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014687>
10. Aunger R. et al. The determinants of reported personal and household hygiene behaviour: A multi-country study // *PloS one*. 2016. Vol. 11. N° 8. P. e0159551. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159551>
11. Baer R. A. et al. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006. Vol. 13. N° 1. C. 27–45. DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191105283>
12. Baikie K. A., Wilhelm K. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2005. N° 11 (5). P. 338–346. doi: <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
13. Basala T., Morin B., Durocher J. The effects of morning vs. Evening mindfulness meditation on sleep, anxiety, and decentering: a pilot analysis. *The FASEB Journal*. 2022. N° 36 (S1). P. fasebj.2022.36.S1.L7631. doi: <https://doi.org/10.1096/fasebj.2022.36.S1.L7631>
14. Basso J. C., McHale A., Ende V., Oberlin D. J., Suzuki W. A. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced meditators. *Behavioural brain research*. 2019. N° 356. P. 208-220. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.02>
15. Baumeister R. F., Campbell J. D., Krueger J. I., Vohs K. D. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological science in the public interest*. 2003. N° 4 (1). P. 1–44. doi: <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
16. Bayat B., Akbarisomar N., Tori N. A., Salehiniya H. The relation between self-confidence and risk-taking among the students. *Journal of education and health promotion*. 2019. N° 8. C. 27. doi: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_174_18
17. Bedrov A., Bulaj G.. Improving self-esteem with motivational quotes: opportunities for digital health technologies for people with chronic disorders. *Frontiers in Psychology*. 2018. N° 9. P. 2126. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02126>
18. Bishop S. R. et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004. Vol. 11. N° 3. P. 230.
19. Black D. S., O'Reilly G. A., Olmstead R., Breen E. C., Irwin M.R. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*. 2015. N° 175 (4). P. 494–501. doi: <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8081>
20. Brand S., Colledge F., Ludyga S., Emmenegger R., Kalak N., Sadedghi Bahmani D., Holsboer-Trachsler E., Pühse U., Gerber M. Acute bouts of exercising improved mood, rumination and social interaction in inpatients with mental disorders. *Frontiers in Psychology*. 2018. Mar; 9: 249. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.0024>
21. Bratman G. N., Hamilton J. P., Hahn K. S., Daily G. C., Gross J. J. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the national academy of sciences*. 2015. N° 112 (28). P. 8567–8572. doi: <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
22. Brown K. W., Ryan R. M., Creswell J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*. 2007. Vol. 18. N° 4. P. 211-237.
23. Budde H., Machado S., Ribeiro P., Wegner M. The cortisol response to exercise in young adults. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2015. N° 9. P. 13. doi: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00013>
24. Callan M. J., Kay A. C., Dawtry R. J. Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Personality and Social Psychology*. 2014. N° 107 (1). P. 142–162. doi: <https://doi.org/10.1037/a0036640>
25. Carmody J., Baer R. A. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*. 2008. Vol. 31. N° 1. P. 23–33. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
26. Christophe A. La méditation de pleine conscience. Être pleinement conscient de l'instant et de ses sensations, pensées et émotions:

cette attitude prônée par les sagesses orientales suscite l'intérêt des neuroscientifiques et psychologues, car elle favorise un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression. *Cerveau et Psycho*. 2010. N° 41. P. 18–24.

27. Deepeshwar S. et al. Hemodynamic responses on prefrontal cortex related to meditation and attentional task. *Frontiers in systems neuroscience*. 2015. Vol. 8. P. 252.
28. Eagleson C., Hayes S., Mathews A., Perman G., Hirsch C. R. The power of positive thinking: Pathological worry is reduced by thought replacement in generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*. 2016. N° 78. P. 13-8. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.12.017>
29. Fischer C. E. et al. Long-known music exposure effects on brain imaging and cognition in early-stage cognitive decline: A pilot study. *Journal of Alzheimer's Disease*. 2021. Vol. 84. N° 2. P. 819–833. doi: <https://doi.org/10.3233/jad-210610>
30. Ganpat T. S. Yoga Nidra Practice Enhances Emotional Intelligence in University Students. *Alternative and Complementary Therapies*. 2020. Vol. 26. N° 5. P. 214–218. DOI: <https://doi.org/10.1089/act.2020.29294.tsg>
31. Gellatly R., Beck A. T. Catastrophic thinking: A transdiagnostic process across psychiatric disorders. *Cognitive Therapy and Research*. 2016. N° 40 (4). P. 441–452. doi: <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9763-3>
32. Gotink R. A., Meijboom R., Vernooij M. W., Smits M., Hunink M. G. M. 8-week mindfulness based stress reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice — A systematic review. *Brain and Cognition*. 2016. N° 108. P. 32–41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2016.07.001>
33. Haim A., Zubidat A. E. Artificial light at night: melatonin as a mediator between the environment and epigenome. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2015. N° 370 (1667). P. 20140121. doi: <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0121>
34. Hölzel B. K. et al. Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2010. Vol. 5. N° 1. C. 11–17.
35. Höpfner J., Keith N. Goal missed, self hit: Goal-setting, goal-failure, and their affective, motivational, and behavioral consequences. *Frontiers in Psychology*. 2021. N° 12. P. 704790. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.704790>
36. Horn S. R., Feder A. Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harvard review of psychiatry*. 2018. Vol. 26. N° 3. P. 158–174. doi: <https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000194>
37. Hwang W. J., Lee T. Y., Lim K. O., et al. The effects of four days of intensive mindfulness meditation training (Templestay program) on resilience to stress: a randomized controlled trial. *Psychology, health & medicine*. 2018. N° 23 (5). P. 497–504. doi: <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1363400>
38. Irish L. A. et al. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep medicine reviews*. 2015. Vol. 22. P. 23–36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.10.001>
39. Jerath R., Crawford M. W., Barnes V. A., Harden K. Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*. 2015. N° 40 (2). P. 107–115. doi: <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9279-8>
40. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*. 1982. Vol. 4. N° 1. P. 33–47.
41. Kabat-Zinn J. et al. Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *The Clinical Journal of Pain*. 1986. Vol. 2. N° 3. P. 159–774.
42. Kabat-Zinn J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1994. 304 p.
43. Kaczurkin A. N., Foa E. B. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015. N° 17 (3). P. 337–346. doi: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin>
44. Kaiser B. N., Haroz E. E., Kohrt B. A., Bolton P. A., Bass J. K., Hinton D. E. “Thinking too much”: A systematic review of a common idiom of distress. *Social Science & Medicine*. 2016. N° 147. P. 170–183. doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.10.044>

45. Kowalski R. M. Complaints and complaining: Functions, antecedents, and consequences. *Psychological bulletin*. 1996. № 119 (2). P. 179–196. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.179>
46. Kruk J., Aboul-Enein B. H., Duchnik E. Exercise-induced oxidative stress and melatonin supplementation: current evidence. *The Journal of Physiological Sciences*. 2021. № 71 (1). P. 27. doi: <https://doi.org/10.1186/s12576-021-00812-2>
47. Kumar S. M. An introduction to Buddhism for the cognitive-behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2002. Vol. 9. № 1. P. 40–43.
48. Kwok A. H. et al. What is ‘social resilience’? Perspectives of disaster researchers, emergency management practitioners, and policymakers in New Zealand. *International Journal of Disaster Risk Reduction*. 2016. Vol. 19. P. 197–211. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2016.08.013>
49. Lang T. J., Blackwell S. E., Harmer C. J., Davison P., Holmes E. A. Cognitive bias modification using mental imagery for depression: Developing a novel computerized intervention to change negative thinking styles. *European Journal of Personality*. 2012. № 26 (2). P. 145–157. doi: <https://doi.org/10.1002/per.855>
50. Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Research in Physiology*. 2021. № 4. P. 135–138. doi: <https://doi.org/10.1016/j.crphys.2021.04.002>
51. Law M. M., Broadbent E. A., Sollers J. J. A comparison of the cardiovascular effects of simulated and spontaneous laughter. *Complementary Therapies in Medicine*. 2018. № 37. P. 103–109. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.02.005>
52. Leigh E., Clark D. M. Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical child and family psychology review*. 2018. № 21 (3). P. 388–414. doi: <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0258-5>
53. Lemola S., Rääkkönen K., Gomez V., Allemand M. Optimism and self-esteem are related to sleep. Results from a large community-based sample. *International journal of behavioral medicine*. 2013. № 20 (4). P. 567–571. doi: <https://doi.org/10.1007/s12529-012-9272-z>
54. Lillehei A. S., Halcón L. L., Savik K., et al. Effect of inhaled lavender and sleep hygiene on self-reported sleep issues: A randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2015. № 21 (7). P. 430–438. doi: <https://doi.org/10.1089/acm.2014.0327>
55. Lissek S., Kaczurkin A. N., Rabin S., Geraci M., Pine D. S., Grillon C. Generalized anxiety disorder is associated with overgeneralization of classically conditioned fear. *Biological psychiatry*. 2014. № 75 (11). P. 909–915. doi: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.07.025>
56. Martin R. C., Vieaux L. E. Angry thoughts and daily emotion logs: validity of the angry cognitions scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2013. № 31 (4). P. 219–230. doi: <https://doi.org/10.1007/s10942-013-0171-2>
57. Martins I., Perez Monsalve J. P., Velasquez Martinez A. Self-confidence and fear of failure among university students and their relationship with entrepreneurial orientation: Evidence from Colombia. *Academia Revista Latinoamericana de Administracion*. 2018. № 31 (3). P. 471–485. doi: <https://doi.org/10.1108/ARLA-01-2018-0018>
58. McNulty J. K., Dugas A. A dyadic perspective on gratitude sheds light on both its benefits and its costs: Evidence that low gratitude acts as a “weak link”. *Journal of Family Psychology*. 2019. № 33 (7). P. 876–881. doi: <https://doi.org/10.1037/fam0000533>
59. McRaven W. *Make Your Bed*. New York: Grand Central Publishing, 2017. 144 p.
60. Medic G., Wille M., Hemels M. E. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*. 2017. Vol. 9. P. 151–161. doi: <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
61. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: Conceptual and Empirical Review. URL: https://www.researchgate.net/publication/227715445_Mindfulness_Training_as_a_Clinical_Intervention_A_Conceptual_and_Empirical_Review
62. Nguyen J., Brymer E. Nature-based guided imagery as an intervention for state anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. P. 1858. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01858>
63. Nordahl H., Plummer A., Wells A. Predictors of biased self-perception in individuals with high social anxiety: The effect of self-

- consciousness in the private and public self domains. *Frontiers in Psychology*. 2017. Nº 8. P. 1126. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01126>
64. Norris C. J., Creem D., Hendler R., Kober H. Brief mindfulness meditation improves attention in novices: Evidence from ERPs and moderation by neuroticism. *Frontiers in human neuroscience*. 2018. Nº 12. P. 315. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00315>
 65. Osório C. et al. Adapting to stress: understanding the neurobiology of resilience. *Behavioral Medicine*. 2017. Vol. 43. Nº 4. P. 307–322. doi: <https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1170661>
 66. Patterson R., Stewart-Patterson C. The well-made bed: an unappreciated public health risk. *CMAJ*. 2001. Vol. 165. Nº 12. P. 1591–1592.
 67. Perciavalle V., Blandini M., Fecarotta P., et al. The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*. 2017. Nº 38 (3). P. 451–458. doi: <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>
 68. Perry P. Concept analysis: Confidence/self-confidence. *Nursing forum*. 2011. Nº 46 (4). P. 218–230. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2011.00230.x>
 69. Petric D. Emotional knots and overthinking. 2018. doi: <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18079.66720>
 70. Rafiei H, Senmar M., Mostafaie M., et al. Self-confidence and attitude of acute care nurses to the presence of family members during resuscitation. *British Journal of Nursing*. 2018. Nº 27 (21). doi: <https://doi.org/10.12968/bjon.2018.27.21.1246>
 71. Raines A. M., Timpano K. R., Schmidt N. B. Effects of clutter on information processing deficits in individuals with hoarding disorder. *Journal of affective disorders*. 2014. Vol. 166. P. 30–35. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.074>
 72. Reid R. Psychological Resilience. *Medico-Legal Journal*. 2016. Nº 84 (4). P. 172–184. doi: <https://doi.org/10.1177/0025817216638781>
 73. Rnic K., Dozois D. J., Martin R. A. Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's journal of psychology*. 2016. Nº 12 (3). P. 348–362. doi: <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
 74. Safran J. D., Segal Z. V. Interpersonal process in cognitive therapy. New York: Basic Books, 1990. 312 p.
 75. Sander E. L. J., Caza A., Jordan P. J. Psychological perceptions matter: Developing the reactions to the physical work environment scale. *Building and Environment*. 2019. Vol. 148. P. 338–347. doi: <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2018.11.020>
 76. Sansone R. A., Sansone L. A. Rumination: relationships with physical health. *Innovations in clinical neuroscience*. 2012. Nº 9. P. 29–34.
 77. Sari I., Ekici S., Soyer F., Eskiler E. Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2015. Nº 10 (1). P. 24–35. doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2015.101.0>
 78. Sars D., van Minnen A. On the use of exposure therapy in the treatment of anxiety disorders: A survey among cognitive behavioural therapists in the Netherlands. *BMC psychology*. 2015. Nº 3 (1). P. 26. doi: <https://doi.org/10.1186/s40359-015-0083-2>
 79. Schoenfeld T. J., Rada P., Pieruzzini P. R., Hsueh B., Gould E. Physical exercise prevents stress-induced activation of granule neurons and enhances local inhibitory mechanisms in the dentate gyrus. *Journal of Neuroscience*. 2013. Nº 33(18). P. 7770–7777. doi: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5352-12.2013>
 80. Scott A. J., Webb T. L., Rowse G. Does improving sleep lead to better mental health?. A protocol for a meta-analytic review of randomised controlled trials. *BMJ open*. 2017. Nº 7 (9). P. e016873. doi: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016873>
 81. Sharma H. Meditation: Process and effects. *Ayu*. 2015. Nº 36 (3). P. 233–237. doi: <https://doi.org/10.4103/0974-8520.182756>
 82. Sorrell J. M. Tidying Up: Good for the Aging Brain. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2020. Vol. 58. Nº 4. P. 16–18. doi: [10.3928/02793695-20200316-02](https://doi.org/10.3928/02793695-20200316-02)
 83. Stankov L., Morony S., Lee Y. P. Confidence: The best non-cognitive predictor of academic achievement? *Educational psychology*. 2014. Nº 34 (1). P. 9–28. doi: <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.814194>
 84. Strick M., Dijksterhuis A., van Baaren R. B. Unconscious-Thought Effects Take Place Off-Line, Not On-Line. *Psychological Science*. 2010. Nº 21 (4). P. 484–488. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797610363555>

85. Stankovic L. Transforming trauma: a qualitative feasibility study of integrative restoration (iRest) yoga Nidra on combat-related post-traumatic stress disorder. *International journal of yoga therapy*. 2011. Vol. 21. № 1. P. 23–37. DOI: <https://doi.org/10.17761/ijyt.21.1.v823454h5v57n160>
86. Swift D. L., Johannsen N. M., Lavie C. J., Earnest C. P., Church T. S. The role of exercise and physical activity in weight loss and maintenance. *Progress in cardiovascular diseases*. 2014. № 56 (4). P. 441–447. doi: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2013.09.012>
87. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015. Vol. 16. № 4. P. 213–225.
88. Thomsen D. K., Mehlsen M. Y., Christensen S., Zachariae R. Rumination — relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences*. 2003. № 34 (7). P. 1293–1301. doi: [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00120-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00120-4)
89. Trzesniewski K. H., Donnellan M. B., Robins R. W. Stability of self-esteem across the life span. *Journal of personality and social psychology*. 2003. Vol. 84. № 1. P. 205. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.205>
90. Tsai C. L., Chaichanasakul A., Zhao R., Flores L. Y., Lopez S. J. Development and validation of the strengths self-efficacy scale (SSES). *J Career Assess*. 2013. Vol. 22 (2). P. 221–232. doi: <https://doi.org/10.1177/1069072713493761>
91. Tugade M. M., Fredrickson B. L., Barrett L. F. Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*. 2004. № 72 (6). P. 1161–1190. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
92. Valenza M. C., Valenza-Peña G., Torres-Sánchez I., González-Jiménez E., Conde-Valero A., Valenza-Demet G. Effectiveness of controlled breathing techniques on anxiety and depression in hospitalized patients with COPD: a randomized clinical trial. *Respiratory care*. 2014. № 9 (2). P. 209–215. doi: <https://doi.org/10.4187/respcare.02565>
93. Vaughan E. et al. Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer. *Psycho-oncology*. 2019. Vol. 28. № 7. P. 1506–1512. doi: <https://doi.org/10.1002/pon.5107>
94. Vohs K. D., Redden J. P., Rahinel R. Physical order produces healthy choices, generosity, and conventionality, whereas disorder produces creativity. *Psychological Science*. 2013. Vol. 24. № 9. P. 1860–1867. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797613480186>
95. Vrabel J. K., Zeigler-Hill V., Southard A. C. Self-esteem and envy: Is state self-esteem instability associated with the benign and malicious forms of envy? *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 123. P. 100–104.
96. Weil A. 4–7–8 Breathing: Health Benefits & Demonstration. URL: <https://www.healthline.com/health/4-7-8-breathing#How-to-do-it>
97. Wellenzohn S., Proyer R. T., Ruch W. Who Benefits From Humor-Based Positive Psychology Interventions? The Moderating Effects of Personality Traits and Sense of Humor. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. P. 821. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00821>
98. Wellness. What Is Yoga Nidra? URL: <https://health.clevelandclinic.org/what-is-yoga-nidra/>
99. Whitson H. E. et al. Physical resilience in older adults: systematic review and development of an emerging construct. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*. 2016. Vol. 71. № 4. P. 489–495. doi: <https://doi.org/10.1093/gerona/glv202>
100. Williams J. M. G. et al. Mindfulness-Based cognitive therapy for prevention of recurrence of suicidal behavior. *Journal of clinical psychology*. 2006. Vol. 62. № 2. P. 201–210.
101. Woodman T., Akehurst S., Hardy L., Beattie S. Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychol Sport Exer*. 2010. № 11 (6). P. 467–470. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.009>
102. Yadav G., Mutha P. K. Deep Breathing Practice Facilitates Retention of Newly Learned Motor Skills. *Scientific reports*. 2016. № 6. P. 37069. doi: <https://doi.org/10.1038/srep37069>
103. Kocjan G. Z., Kavčič T., Avsec A. Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2021. Vol. 21. № 1. P. 100198. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.002>

104. Zamani Sani S. H., Fathirezaie Z., Brand S., et al. Physical activity and self-esteem: Testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric disease and treatment*. 2016. № 12. P. 2617–2625. doi: <https://doi.org/10.2147/NDT.S116811>
105. Zeichner S. B., Zeichner R. L., Gogineni K., Shatil S., Ioachimescu O. Cognitive behavioral therapy for insomnia, mindfulness, and yoga in patients with breast cancer with sleep disturbance: a literature review. *Breast cancer: basic and clinical research*. 2017. № 11. P. 1178223417745564. doi: <https://doi.org/10.1177/1178223417745564>

В. В. ПРЕДКО

**ФОРМУВАННЯ ФРУСТРАЦІЙНОЇ
ТОЛЕРАНТНОСТІ ЗАДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ
У ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Здано до набору 22.12.2022. Підписано до друку 26.12.2022.

Формат 60×84/16. Папір крейдований. Друк цифровий. Ум. друк. 6,28.

Наклад 300 прим. Зам. № НЦ/3-22.

Видавництво «Ніка-Центр»

03142, Київ, вул. Кржижановського, 4; тел. +38 096 7727710; +38 066 1822133;

e-mail:psyhea9@gmail.com; nika-centre.kiev.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5368 від 27.06.2017

Оригінал-макет та друк ТОВ «ДІА»

03022, м. Київ, вул. Васильківська, 45;

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи ДК № 1149 від 12.12.2002 р.