

МОЖЛИВОСТІ ВПЛИВУ ПРИСЛІВ'ІВ ТА ПРИКАЗОК НА ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ ОСОБИСТОСТІ

Шрагіна Лариса Ісаківна

докторка психологічних наук,
доцентка кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0007-3532-6755

Воронкова Васіліса Юріївна

магістр кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету
ORCID ID: 0009-0006-4407-4660

Ірраціональні установки визначено як психологічні стереотипи, переконання або схильності, які відображають неадекватне сприйняття реальності та можуть призводити до нерациональних реакцій та поведінки. Вони формуються на основі соціальних взаємин, культурних впливів та особистих переконань, передаючись від ровесників та батьків. Відповідно до поглядів Альберта Елліса, ірраціональні установки є жорсткими когнітивно-емоційними зв'язками, які не відповідають реальності та протистоять об'єктивним умовам, що веде до дезадаптивності особистості. Такі установки можуть включати переконання про недосяжність успіху, неоціненність особистості, безпідставний страх або відсутність впевненості у власних здібностях.

Особлива увага приділена культурним аспектам формування ірраціональних установок. Прислів'я та приказки, які відображають народну мудрість і традиції, стали важливими чинниками цього процесу. Вони не лише відображають цінності та переконання культури, але й мають потенціал впливати на формування мислення та поведінки людей. Прислів'я та приказки зазвичай мають компактну, лаконічну форму і виражаються в легко запам'ятовуваних фразах або ритмічних виразах, що дозволяє їм легко передаватися з покоління в покоління, закріплюючи певні установки в суспільстві.

Дослідження культурного впливу на ірраціональні установки через прислів'я та приказки дозволяє зрозуміти, як ці вислови можуть мати значний вплив на психічний стан і мислення людини, формуючи її уявлення про світ та себе. Використання історії, реальних життєвих ситуацій та емоційного вираження робить їх потужними інструментами впливу на індивідуальні та колективні установки.

Таким чином, культурні аспекти, виражені в прислів'ях та приказках, можуть мати значний вплив на формування ірраціональних установок, сприяючи утвердженню стереотипів, упереджень та обмежених уявлень про світ та себе. Дослідження цих культурних впливів допоможе зрозуміти, як вони впливають на сприйняття світу, особистості та рівень життєвої задоволеності.

Отже, майбутнє досліджень у галузі ірраціональних установок обіцяє бути дуже перспективним і корисним для покращення якості життя людей, зменшення рівня психічних розладів та підвищення ефективності психологічної допомоги.

Ключові слова: ірраціональні установки, когнітивна психологія, когнітивно-поведінкова терапія, культурні аспекти, прислів'я, приказки, установки.

Shragina L. I., Voronkova V. Yu. POSSIBILITIES OF INFLUENCE OF PROVERBS AND SAYINGS ON IRRATIONAL ATTITUDES OF THE INDIVIDUAL

Irrational beliefs are defined as psychological stereotypes, convictions, or tendencies that reflect an inadequate perception of reality and can lead to irrational reactions and behavior. They are formed based on social interactions, cultural influences, and personal beliefs, being passed down from peers and parents. According to Albert Ellis, irrational beliefs are rigid cognitive-emotional connections that do not correspond to reality and oppose objective conditions, leading to personality maladaptation. Such beliefs may include convictions about the unattainability of success, unworthiness of the individual, groundless fears, or lack of confidence in one's abilities.

Special attention is given to the cultural aspects of forming irrational beliefs. Proverbs and sayings that reflect folk wisdom and traditions have become important factors in this process. They not only reflect the values and convictions of a culture but also have the potential to influence the formation of people's thinking and behavior. Proverbs and sayings usually have a compact, concise form and are expressed in easily memorable phrases or rhythmic expressions, which allows them to be easily passed down from generation to generation, reinforcing certain beliefs in society.

The study of cultural influences on irrational beliefs through proverbs and sayings allows understanding how these expressions can significantly impact a person's mental state and thinking, shaping their perception of the world and themselves. The use of history, real-life situations, and emotional expression makes them powerful tools for influencing individual and collective beliefs.

Thus, cultural aspects expressed in proverbs and sayings can significantly influence the formation of irrational beliefs, contributing to the establishment of stereotypes, prejudices, and limited views of the world and oneself. Researching these cultural influences will help understand how they affect the perception of the world, personality.

Hence, the future of research in the field of irrational beliefs promises to be very promising and beneficial for improving people's quality of life, reducing the level of mental disorders, and enhancing the effectiveness of psychological assistance.

Key words: *irrational beliefs, cognitive psychology, cognitive-behavioral therapy, cultural aspects, proverbs, sayings, beliefs.*

З точки зору психологічної науки ірраціональні установки – це психологічні стереотипи, переконання або схильності, які відображають неадекватне сприйняття реальності та можуть призводити до нераціональних реакцій та поведінки. Ірраціональні установки, так само як і раціональні, формуються на основі досвіду у рамках соціальних взаємин, культурних впливів та особистих переконань, оскільки вони передаються від ровесників та батьків. Відповідно до поглядів Альберта Елліса, поняття «ірраціональна установка» – це жорсткі когнітивно-емоційні зв'язки, які не відповідають реальності та протистоять об'єктивним умовам, що природно веде до дезадаптивності особистості. Такі установки можуть включати переконання про те, що успіх є недосяжним, а особистість неоціненою, безпідставний страх перед певними ситуаціями або об'єктами, а також відсутність впевненості у власних здібностях та можливостях [1].

Ідея про те, що ірраціональні установки впливають на людей, є важливою частиною когнітивної психології та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Ще в давні часи такі стоїчні філософи, як Епіктет [2] і Марк Аврелій [3], обговорювали важливість внутрішніх думок і переконань у відношенні до зовнішніх подій. Вони стверджували, що не події самі по собі викликають наші емоції, а наше сприйняття цих подій.

На початку ХХ століття Зігмунд Фрейд [4, с. 542] розвинув ідею про те, що підсвідомі думки і конфлікти можуть впливати на поведінку і емоції. Хоча його підхід був більше зосереджений на несвідомих мотивах, він заклав основу для подальших досліджень у галузі когніцій.

У 1950-х роках Альберт Елліс розробив теорію, згідно з якою ірраціональні переконання та установки є основною причиною емоційних розладів, тому, змінюючи ці переконання, можна змінити емоційний стан людини. Його методологія включала ідентифікацію та модифікацію ірраціональних переконань [1].

У 1960-х роках Аарон Бек розвинув когнітивну терапію, зосереджуючись на автоматичних негативних думках і переконаннях, які люди можуть не усвідомлювати. Він стверджував, що такі думки можуть сприяти депресії та іншим емоційним проблемам [5].

Розуміння того, що ірраціональні установки впливають на людей, пройшло довгий шлях від філософських роздумів до емпірично підтверджених теорій і методів у психотерапії. Дослідження та експерименти, які почали проводити когнітивні психологи, показали, що зміни в мисленні можуть призводити до змін в емоційному стані та поведінці. Ефективність когнітивно-поведінкової терапії була підтверджена багатьма клінічними дослідженнями, які показали, що зміни ірраціональних переконань і когніцій можуть покращити психічне здоров'я.

Сучасні дослідники вивчають, як когнітивні процеси пов'язані з нейробіологією. Це допомагає краще зрозуміти, як думки і переконання впливають на мозок і, відповідно, на поведінку і емоції.

Ірраціональні установки вивчали такі науковці, як Альберт Елліс, Аарон Бек, Девід Бернс, Максвелл Мальц, Джудіт Бек, Мартін Селігман та інші.

Мета статті – розкрити та проаналізувати ті аспекти культури, які можуть викликати формування ірраціональних установок. Це допоможе зрозуміти, як культурні аспекти впливають на сприйняття світу особистістю і як це впливає на рівень її життєвої задоволеності.

Культурні аспекти завжди відігравали ключову роль у формуванні ірраціональних установок серед людей. Прислів'я та приказки, які відображають народну мудрість і традиції, стали важливими чинниками в цьому процесі. Вони не лише відображають цінності та переконання культури, але й мають потенціал впливати на формування мислення та поведінку людей.

Розглянемо можливості впливу прислів'їв та приказок на формування ірраціональних установок, оскільки відомості, закодовані в цих коротких, але потужних виразах, можуть мати значний вплив на психічний стан і мислення людини, формуючи її уявлення про світ та себе.

Культурні особливості прислів'їв та приказок є надзвичайно різноманітними і відображають унікальні аспекти кожної культури. Покажемо кілька ключових аспектів, що їх характеризують:

1. Форма виразності. Прислів'я та приказки зазвичай мають компакту, лаконічну форму і виражаються в легко запам'ятовуваних фразах або ритмічних виразах. Це дозволяє їм легко запам'ятовуватися та передаватися з покоління в покоління. Наприклад: «Знайко біжить, а незнайко лежить» [6]. – це прислів'я підкреслює важливість знань та активності в досягненні успіху. Воно влучно

виражає ідею про те, що той, хто шукає знання і діє, досягає більшого, ніж той, хто залишається пасивним.

2. Трансляція цінностей та мудрості. Прислів'я та приказки передають накопичену мудрість та цінності певної культури. Вони можуть відображати історичні, етнічні, релігійні та соціальні аспекти культури. *Наприклад: «Не суди по одежі, суди по розуму» [7] – це прислів'я передає важливу соціальну та моральну цінність: не слід оцінювати людей за їх зовнішнім виглядом, а варто звертати увагу на їхні внутрішні якості, зокрема на розум і поведінку.*

3. Зв'язок із повсякденним життям. Прислів'я та приказки часто базуються на реальних життєвих ситуаціях, праці, сімейних відносинах, природному середовищі тощо. Вони відображають досвід і спостереження людей в їхньому повсякденному житті. *Наприклад, прислів'я «Чим більша буря, тим скоріш проходить» [8] – вказує на те, що інтенсивні кризи зазвичай проходять швидше. Воно може служити заспокійливим нагадуванням, що після періоду інтенсивного стресу або конфлікту незабаром настане полегшення.*

4. Використання історії. Багато прислів'їв та приказок мають коріння в історії та традиціях. Вони можуть передавати унікальні розповіді про події, які відбулися в минулому, та вчинки великих особистостей. *Наприклад, вислів «Козацькому роду нема переводу» [9] підкреслює силу та стійкість козацького роду, який завжди знаходив спосіб відновлюватися і продовжувати існувати, незважаючи на всі труднощі та випробування. Воно має глибокі корені в історії України, коли козацтво відіграло важливу роль у захисті і збереженні української нації.*

5. Вираження емоцій. Прислів'я та приказки можуть виражати різні емоції – від радості та щастя до печалі та розчарування. Вони можуть служити як виразом мотивації та підбадьорювання, так і вираженням співчуття та розуміння. *Наприклад: «Поділена радість подвійна, а поділене горе вдвічі менше» [10].*

Загалом культурні особливості прислів'їв та приказок розкривають багатогранність та унікальність кожної культури і глибокий зв'язок між мовою, історією, цінностями та життєвим досвідом людей [11].

Прислів'я та приказки часто висловлюють загальноприйняті цінності та моральні норми в соціумі. Але важливо відзначити, що прислів'я та приказки можуть впливати також на формування ірраціональних установок.

Деякі прислів'я та приказки можуть містити стереотипні уявлення про певні групи людей, соціальні ролі або життєві ситуації. Наприклад, прислів'я про працьовитість або справедливість можуть підкреслити важливість цих якостей. Це може призвести до формування ірраціональних установок про те, що деякі цінності є більш важливими за інші, або що певні дії або характеристики є обов'язковими для досягнення успіху або щастя.

Наприклад, прислів'я про роль жінки в сім'ї або про успіх у вищому освітньому закладі можуть створювати ірраціональні установки про те, якими мають бути стандарти поведінки чи досягнення для певних груп людей.

Прислів'я та приказки можуть формувати очікування стосовно результатів або поведінки у різних ситуаціях. Наприклад, прислів'я про те, що «де народився, там і згодився» [12] або «красить дівку не вінець, а молодець» [10] можуть сприяти формуванню ірраціональних установок про те, які можуть бути вимоги до себе чи інших у певних обставинах.

Розглянемо приклади прислів'їв та приказок, які можуть впливати на формування ірраціональних установок. Нами було запропоновано такий поділ.

1. Прислів'я та приказки, які стосуються гендерних стереотипів

Прислів'я та приказки, які стосуються гендерних стереотипів, є фразами або висловами, які передають певні уявлення, переконання або норми щодо ролей, поведінки та характеристик чоловіків і жінок у суспільстві, часто використовуються для вираження та утвердження традиційних гендерних ролей та стереотипів.

Ці прислів'я та приказки можуть містити ідеї про те, які ролі відводяться чоловікам та жінкам у сім'ї, на роботі, у суспільстві загалом. Наприклад, деякі з них можуть підкреслювати роль жінки як домогосподарки та матері, або роль чоловіка як голови родини і основного постачальника.

Прислів'я та приказки, які стосуються гендерних стереотипів, можуть бути використані для підтримки та поширення таких стереотипів у суспільстві, а також для утвердження відповідних гендерних ролей та очікувань. Вони можуть впливати на формування уявлень про гендерні ролі та статеву ідентичність, а також на сприйняття самооцінки та самоідентифікації особистості.

Нижче наведено приклади прислів'їв та приказок, які стосуються гендерних стереотипів:

– «Чоловік у домі – голова, а жінка – душа» [13].

Це прислів'я підкріплює стереотип, що тільки чоловіки можуть бути лідерами і приймати важливі рішення, а жінки повинні обмежуватися емоційною підтримкою і домашніми справами. Таке уявлення може впливати на формування ірраціональних установок у жінок та чоловіків щодо їхньої ролі та значущості в сім'ї та суспільстві.

– *«Красить дівку не вінець, а молодець»* [14].

Це прислів'я може сприяти ірраціональним установкам у жінок щодо необхідності мати чоловіка як символ статусу та сенсу власного існування.

– *«Дарма що дурна, аби чорноброва»* [15].

Це прислів'я підтримує ірраціональне переконання, що головна цінність жінки полягає в її зовнішності, а не в індивідуальних якостях та здібностях.

– *«Жіноча робота ніколи не лягає спати»* [16].

Це прислів'я відображає стереотипну установку про те, що головне призначення жінки – бути вдома та займатися побутовими справами.

– *«Чоловік погрішив, так в людях гріх, а жінка погрішила – додому принесла»* [16].

Це прислів'я підкріплює ідею, що жінки несуть більшу відповідальність за моральне та етичне благополуччя родини порівняно з чоловіками. Це може призвести до несправедливого тиску на жінок і дискримінації у випадку соціального осуду.

– *«Дівчина як каже “ні”, то розумій “так”»* [14].

Це прислів'я заохочує ігнорування слів та відмов жінок, що може сприяти небезпечній поведінці, такій як домагання або навіть насильство. Воно передбачає, що відмова жінки не має ваги і її можна не брати до уваги.

– *«Малина – не те, що дівчина: чим більше спіє, тим смачніша буде»* [14].

Це прислів'я може формувати ірраціональну установку, що дівчата повинні поспішати вийти заміж і створити сім'ю як можна раніше, інакше їхня цінність знизиться. Це створює соціальний та емоційний тиск на молодих жінок.

– *«Де дівчина в хаті, там плоти поламані»* [14].

Це прислів'я виражає стереотипи про те, що дівчата більш схильні до непорядку або невпорядкованості, що може бути несправедливим і дискримінаційним.

– *«Жінка дає більше, як обіцяє, чоловік обіцяє більше, ніж дає»* [16].

Це прислів'я формує переконання, що жінки є схильними до самопожертви у стосунках та є наївними у відносинах, а чоловіки не вміють нічого іншого, як давати обіцянки.

Наведені приклади прислів'їв, оскільки вони підтримують гендерні стереотипи та обмежені уявлення про ролі чоловіків та жінок в суспільстві, можуть впливати на мислення та поведінку осіб, утворюючи нереалістичні очікування щодо того, як повинні жити та функціонувати чоловіки та жінки, і тим самим сприяти формуванню ірраціональних установок.

2. Прислів'я та приказки, які стосуються стереотипів стосовно успіху та щастя

Приклади таких прислів'їв та приказок:

– *«Грошей немає, так подушка під головою не крутиться»* [17].

Це прислів'я може формувати установку, що лише наявність грошей може забезпечити спокій і щастя, що може призвести до занадто сильного акценту на матеріальні блага.

– *«Хто рано встає, тому Бог дає»* [18].

Це прислів'я підтримує ідею, що успіх залежить від того, як рано та наполегливо працює людина. Воно може спонукати до ірраціональної установки про те, що лише ранні підйоми та наполегливість можуть призвести до успіху, ігноруючи індивідуальність та різноманітні фактори успіху.

– *«Кому Бог допоможе, той все переможе»* [19].

Це прислів'я підтверджує уявлення про те, що успіх не залежить від власних зусиль та долі, а від Божої допомоги. Воно може сприяти ірраціональній установці про те, що успіх приходить виключно для тих, хто вже успішний, ігноруючи труднощі та перешкоди на шляху досягнення цілей.

– *«Багатому й чорт яйця носить»* [6].

Це прислів'я виражає ідею, що матеріальний достаток відкриває двері до всіх можливостей та привілеїв. Воно може сприяти формуванню ірраціональної установки про те, що багаті люди мають безмежні можливості та привілеї, ігноруючи індивідуальні зусилля та обставини.

– *«Тихше їдеш – далі будеш»* [20].

Це прислів'я може призвести до занадто консервативного підходу на шляху до успіху та втрати можливостей на цьому шляху.

Передаючи спрощені уявлення про те, як досягати успіху та щастя та стимулюючи віру у випадковість, недооцінку ролі інших факторів у досягненні цілей та ігнорування індивідуальних шляхів до успіху, дані прислів'я та приказки можуть тим самим сприяти формуванню ірраціональних установок.

3. Прислів'я та приказки, які стосуються стереотипів стосовно особистості

Приклади таких прислів'їв та приказок:

– *«Пригожому все гоже»* [15].

Прислів'я може сприяти установці, що зовнішня краса або привабливість є головними критеріями оцінки людини, що може призвести до знецінення внутрішніх якостей, таких як доброта, чесність та інтелект.

– *«Який дуб – такий клин, який батько – такий син»* [21].

Це прислів'я підкреслює уявлення про те, що особистість та характер передаються від батька до сина та сприяє формуванню ірраціональної установки, що характер є визначеним і не може бути зміненим, ігноруючи вплив навколишнього середовища та власного розвитку.

– *«Яке коріння – таке й насіння»* [16].

Це прислів'я підтримує переконання про те, що люди, які походять із «поганих» сімей, можуть стигматизуватися або дискримінуватися, навіть якщо вони самі не демонструють негативних рис. Це може обмежувати їхні можливості та впливати на самооцінку.

– *«Слово – срібло, а мовчання – золото»* [22].

Цей вислів може сприяти утворенню ірраціональної установки, що спроба виразити свою думку або почуття може призвести до негативних наслідків. Люди, які віддавали перевагу мовчання, можуть уникати висловлювання своїх ідей чи думок зі страху перед можливими конфліктами чи осудом оточуючих.

Данні прислів'я та приказки можуть впливати на формування ірраціональних установок, підкріплюючи стереотипи про те, якими повинні бути люди та які можливості та обмеження вони мають. Вони можуть спонукати до спрощеного уявлення про особистість та характер, ігноруючи різноманітність та комплексність людської природи.

4. Прислів'я та приказки, які стосуються стереотипів стосовно грошей

Такі прислів'я та приказки впливають на формування ірраціональних установок, оскільки вони можуть підкріплювати стереотипи та обмежені уявлення про гроші та їхню роль у житті. Вони можуть спонукати до спрощеного уявлення про фінансовий успіх та задоволеність, ігноруючи індивідуальні можливості та обставини.

Приклади таких прислів'їв та приказок:

– *«Гроші не пахнуть»* [17].

Це прислів'я може створити уявлення, що джерело грошей або спосіб їх заробітку не має значення і тим самим сприяти формуванню ірраціональної установки, що гроші є єдиним важливим фактором в житті, ігноруючи моральність та етичність.

– *«Гроші – корінь усього зла»* [23]

Це прислів'я, навпаки, створює уявлення, що погоня за багатством може призвести до негативних наслідків, і тим самим може сприяти формуванню ірраціональної установки, що гроші завжди є джерелом проблем та конфліктів, ігноруючи їхній потенціал для досягнення благополуччя та розвитку.

– *«Багатство – це сила»* [24].

Це прислів'я, може передавати уявлення, що матеріальний достаток надає людині владу та вплив та спонукати до ірраціональної установки, що гроші є єдиним джерелом влади та авторитету, ігноруючи інші аспекти успіху та задоволеності.

– *«Бідний буває багатим тільки вві сні»* [25].

Це прислів'я може виражати уявлення, що багатство є обмеженим ресурсом, доступним лише обраним та сприяти формуванню ірраціональної установки, що шанси на фінансовий успіх визначаються вродженими обставинами, ігноруючи можливості та зусилля досягнення фінансової стабільності.

– *«Не жили багато – нічого й починати»* [26].

Це прислів'я може сприяти формуванню ірраціональної установки, що без певного рівня багатства або фінансової стабільності немає сенсу братися за нову справу або починання.

– *«Великі гроші – великі проблеми»* [27].

Це прислів'я – черговий чудовий приклад народної мудрості, яка – на всяк випадок! – створювала прислів'я та приказки на всі випадки життя, для можливості надати протилежні оцінки кожній окремій ситуації, тому вони, як це можна побачити вище, дуже часто протирічать одне одному. Наприклад: *«Дівчина повинна бути як квітка: красива, але без запаху»* але *«Дівчина повинна бути як весна – молода, свіжа та духмяна»*. Ще приклад: *«Щастя у грошах»*, але *«Гроші – корінь усього зла»*.

Так само і це прислів'я: з одного боку, бути багатим – це добре, бо відкриває нові можливості, які можна отримати завдяки фінансовому успіху, а з іншого – це може стати джерелом проблем. І яку позицію в кожному окремому випадку вважати ірраціональною установкою, залежить вже від самої особистості...

Висновки. Отже, культурні аспекти, втілені в прислів'ях та приказках, можуть мати значний вплив на формування ірраціональних установок у особистості. Ці вислови, які відображають суспільні цінності, переконання та стереотипи, можуть створювати основу для утвердження негативних поглядів та уявлень, які не завжди відповідають об'єктивній реальності.

По-перше, прислів'я та приказки можуть підтримувати ірраціональні переконання через спрощене уявлення про світ та людей і посилювати страхи та утиски, зумовлені культурними нормами.

По-друге, культурні аспекти, виражені в прислів'ях та приказках, можуть посилювати стереотипи та упередження, що призводить до формування ірраціональних установок.

Наведені приклади показують, що культурні аспекти, які виражаються в прислів'ях та приказках, можуть впливати на формування ірраціональних установок у особистості, сприяючи утвердженню стереотипів, упереджень та обмежених уявлень про світ та себе. А оскільки вони сформовані «на всі випадки життя» і досить часто протирічають одне одному, то яку установку вважати для себе раціональною, а яка є ірраціональною, залежить вже від самої особистості. Кінцевий вибір – за нею...

Перспективи нашого подальшого дослідження виявлення впливу ірраціональних установок та вивчення механізмів їх дії на рівень задоволеності життям особистості може сприяти створенню нових методів терапії для зміни негативних переконань та покращенні емоційного стану людей. Виявлення та модифікація ірраціональних установок може допомогти у профілактиці розвитку психічних розладів, що особливо важливо для роботи з молоддю.

Зосередження досліджень на тому, як культурні та соціальні фактори впливають на формування ірраціональних установок, дозволить розробити більш адаптовані підходи до терапії для різних культурних груп.

Література:

1. Ellis, A. Rational Emotive Behavior Therapy. Current psychotherapies / ed. R. J. Corsini & D. Wedding. Australia: Brooks/Cole: Thomson Learning, 2005.
2. Epictetus. Enchiridion. URL: <http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html>
3. Марк Аврелій. Роздуми. URL: <http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html>
4. Зигмунд Фрейд. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. Петро Тарашук. Київ : Основи, 1998.
5. J. Beck. Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond, 3rd edition. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. 2020. URL: <https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>
6. Українські народні прислів'я та приказки: Топ-300. URL: <https://lviv1256.com/lists/ukrains-ki-narodni-pryslivia-ia-ta-prykazky-top-300/>
7. Кравчук Л. Українські прислів'я та приказки як засіб засвоєння етичних норм молодшими школярами. Сайт для вчителів початкової школи. 2015. URL: <https://ps.ipo.kubg.edu.ua/?p=185>
8. Українські традиції. Прислів'я та приказки. URL: <http://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1541-pryslivia-ta-prykazky-pro-pryrodu>
9. Словопис. Козацькому роду нема переводу. URL: <https://slovopys.kubg.edu.ua/kozatskomu-rodu-nema-perevodu/>
10. Турків Д. Українські народні прислів'я та приказки про життя, любов, дружбу та красу. 2023. URL: <https://lviv.media/lifestyle/70537-ukrayinski-narodni-prislivya-ta-prikazki-pro-zhittya-lyubov-druzhu-ta-krasu/>
11. Семенов О. Український фольклор : уавчальний посібник для студентів філологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. Глухів : РВВ ГДПУ, 2004. 184 с.
12. Прислів'я та приказки про батьківщину та патріотизм. URL: <https://vidpoviday.com/prislivya-ta-prikazki-pro-batkiivshhinu-ta-patriotizm>
13. Прислів'я про родину, людей та народ. URL: <https://pustunchik.ua/ua/online-school/literature/prislivya>
14. Прислів'я та приказки про кохання та одруження. URL: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1441-pryslivia-ta-prykazky-pro-kokhannia-ta-odruzhennia>
15. Прислів'я та приказки про красу і вроду. URL: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1563-pryslivia-ta-prykazky-pro-krasu-i-vrodu>
16. Прислів'я та приказки про сім'ю і родину. URL: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1442-pryslivia-ta-prykazky-pro-simiu-i-rodynu>
17. Прислів'я про гроші. Riara. URL: <https://riara.com.ua/pryslivia-pro-grosi/>
18. Українські прислів'я та приказки. URL: http://aphorism.org.ua/subrazd.php?page=445&pages_block=30&rid=2&sid=16
19. Українські прислів'я та приказки. URL: http://aphorism.org.ua/subrazd.php?page=3&pages_block=1&rid=2&sid=63
20. Значення прислів'я «Тихше їдеш – далі будеш». Український канал. URL: <https://ukrchannel.com/newslist/sens-prikazki-tikhshie-jidesh-dali-budesh.html>
21. Словник українських прислів'їв та приказок. Дуб. URL: <https://slovyk.me/dict/proverbs/%D0%B4%D1%83%D0%B1>
22. Слово – срібло, мовчання – золото. Моя освіта. Суспільствознавство. URL: <https://moyaosvita.com.ua/suspilstvoznnavstvo/slovo-sriblo-movchannya-zoloto/>
23. Біблія. Перше послання до Тимофія 6:10-11. Bible.com. URL: <https://www.bible.com/uk/bible/204/1TI.6.10-11.UMT>
24. Багатство – це сила [Електронний ресурс]. Розділ Львів. URL: <https://rozdil.lviv.ua/aphorisms/aph.php?id=3870>
25. Прислів'я та приказки про біду. Українські традиції. URL: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/20-pryslivia-ta-prykazky-pro-bidu>
26. Прислів'я та приказки часів СРСР: як вони передають реалії тих років. Одеса Life. URL: <https://odessa-life.od.ua/uk/article-uk/prisliv-ja-ta-prikazki-chasiv-srsr-jak-voni-peredajut-realii-tih-rokiv>
27. Установки, які заважають розбагатіти: позбудьтеся їх сьогодні [Електронний ресурс]. RBC.ua. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/stylar/ustanovki-meshayut-razbogaget-izbavtes-segodnya-1640352346.html>

References:

1. Ellis, A. (2005). Rational Emotive Behavior Therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies. Australia: Brooks/Cole: Thomson Learning.
2. Carter E. (translated). Epictetus. Enchiridion. Retrieved from: <http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html>
3. Marcus Aurelius (n.d.). Meditations. Retrieved from: <http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html>

4. Freud, S. (1998). Introduction to Psychoanalysis (P. Tarashchuk, Trans.). Kyiv: Osnovy [in Ukrainian].
5. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. (n.d.). What is cognitive therapy? Retrieved from: <https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>
6. ANDRIY (2019). Ukrainski narodni pryslivia ta prykazky: Top-300 [Ukrainian folk proverbs and sayings: Top 300]. Retrieved from: <https://lviv1256.com/lists/ukrainski-narodni-pryslivia-ta-prykazky-top-300/> [in Ukrainian].
7. Kravchuk L. (2015). Ukrainski pryslivia ta prykazky yak zasib zasvoiennia etychnykh norm molodshymy shkoliaramy [Ukrainian proverbs and sayings as a means of assimilation of ethical norms by younger schoolchildren]. Retrieved from: <https://ps.ipo.kubg.edu.ua/?p=185> [in Ukrainian].
8. Ukrainski tradytsii. (n.d.). Pryslivia ta prykazky [Proverbs and sayings]. Retrieved from: <http://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1541-pryslivia-ta-prykazky-pro-pryrodu> [in Ukrainian].
9. Slovopys (n.d.). Kozatskomu rodu nema perevodu [Cossack family has no translation]. Retrieved from: <https://slovopys.kubg.edu.ua/kozatskomu-rodu-nema-perevodu/> [in Ukrainian].
10. Turkov, D. (n.d.). Ukrainski narodni pryslivia ta prykazky pro zhyttia, lyubov, druzhbu ta krasu [Ukrainian folk proverbs and sayings about life, love, friendship and beauty]. Retrieved from: <https://lviv.media/lifestyle/70537-ukrayinski-narodni-pryslivia-ta-prykazky-pro-zhyttia-lyubov-druzhbu-ta-krasu/> [in Ukrainian].
11. Semenoh, O. (2004). Ukrainsky folklor: Navchalnyi posibnyk dlya studentiv filologichnykh spetsialnostei vyshchykh pedagogichnykh navchalnykh zakladiv [Ukrainian folklore: Study guide for students of philology majors of higher pedagogical educational institutions]. Hlukhiv: RVV GDPU. 184 s. [in Ukrainian].
12. Vidpoviday.com (n.d.). Pryslivia ta prykazky pro batkivshchynu ta patriotyzm [Proverbs and sayings about homeland and patriotism]. Retrieved from: <https://vidpoviday.com/pryslivia-ta-prykazky-pro-batkivshchynu-ta-patriotyzm> [in Ukrainian].
13. Pustunchik.ua (n.d.). Pryslivia pro rodynu, lyudei ta narod [A proverb about family, people and people]. Retrieved from: <https://pustunchik.ua/ua/online-school/literature/pryslivia> [in Ukrainian].
14. Ukrainski tradytsii (n.d.). Pryslivia ta prykazky pro kokhannia ta odruzhennia [Proverbs and sayings about love and marriage]. Retrieved from: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1441-pryslivia-ta-prykazky-pro-kokhannia-ta-odruzhennia> [in Ukrainian].
15. Ukrainski tradytsii (n.d.). Pryslivia ta prykazky pro krasu i vrodu [Proverbs and sayings about beauty and beauty]. Retrieved from: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1563-pryslivia-ta-prykazky-pro-krasu-i-vrodu> [in Ukrainian].
16. Ukrainski tradytsii (n.d.). Pryslivia ta prykazky pro simyu i rodynu [Proverbs and sayings about family]. Retrieved from: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1442-pryslivia-ta-prykazky-pro-simiu-i-rodynu> [in Ukrainian].
17. Riara (2020). Pryslivia pro hroshi [A proverb about money]. Retrieved from: <https://riara.com.ua/prysliv-ya-pro-hroshi/> [in Ukrainian].
18. Vladzimirskyi M. (n.d.). Ukrainski pryslivia ta prykazky [Ukrainian proverbs and sayings]. Retrieved from: http://aphorism.org.ua/subrazd.php?page=445&pages_block=30&rid=2&sid=16 [in Ukrainian].
19. Vladzimirskyi M. (n.d.). Ukrainski pryslivia ta prykazky [Ukrainian proverbs and sayings]. Retrieved from: http://aphorism.org.ua/subrazd.php?page=3&pages_block=1&rid=2&sid=63 [in Ukrainian].
20. Ukrainskyi kanal (2023). Znachennia pryslivia «Tykhshe idesh – dali budesh» [The meaning of the proverb «The quieter you go, the further you will be»]. Retrieved from: <https://ukrchannel.com/newslist/sens-prikazki-tikhyshe-jidesh-dali-budesh.html> [in Ukrainian].
21. Slovnyk.me (2024). Slovnyk ukrainskykh prysliviv ta prykazok [Dictionary of Ukrainian proverbs and sayings]. Retrieved from: <https://slovnyk.me/dict/proverbs/%D0%B4%D1%83%D0%B1> [in Ukrainian].
22. Suspilstvoznastvo (n.d.). Slovo – sriblo, movchannia – zoloto [Words are silver, silence is gold]. Moya osvita. Retrieved from: <https://moyaosvita.com.ua/suspilstvoznastvo/slovo-sriblo-movchannia-zoloto/> [in Ukrainian].
23. Bibliya. (n.d.). Pershe poslanntia do Tymofiya 6:10-11 [First Epistle to Timothy 6:10-11]. Bible.com. Retrieved from: <https://www.bible.com/uk/bible/204/1TI.6.10-11.UMT> [in Ukrainian].
24. Dovzhenko O. (n.d.). Bahatstvo – tse syla [Wealth is power]. Rozdil Lviv. Retrieved from: <https://rozdil.lviv.ua/aphorisms/aph.php?id=3870> [in Ukrainian].
25. Ukrainski tradytsii (n.d.). Pryslivia ta prykazky pro bidu [Proverbs and sayings about trouble]. Retrieved from: <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/20-pryslivia-ta-prykazky-pro-bidu> [in Ukrainian].
26. Odesa Life (2023). Pryslivia ta prykazky chasiv SRSR: yak vony peredayut realii tykh rokiv [Proverbs and sayings of the times of the USSR: how they convey the realities of those years]. Retrieved from: <https://odessa-life.od.ua/uk/article-uk/prysliv-ja-ta-prikazki-chasiv-srsr-jak-voni-peredajut-realii-tih-rokiv> [in Ukrainian].
27. Mashchenko S. (2021). Ustanovky, yaki zavazhayut rozbahatity: pozbudtesya yikh sododni [Attitudes that prevent you from getting rich: get rid of them today]. RBC.ua. Retrieved from: <https://www.rbc.ua/ukr/stylar/ustanovki-meshayut-razbogatet-izbavtes-segodnya-1640352346.html> [in Ukrainian].