

Отже, стрес це та частина життя, яка може давати як позитивні констукти, так і негативні. Будь які зародження емоцій на почуттів під час стресу відбиваються на інші важливі складові організму. Дуже важливо навчитися оперувати стресом та посилювати та розвивати таку рису особистості як стресостійкість, яка є королевою у царстві під назвою стрес. Житі зі стресом необхідно так, як і з іншими проблемами життя особистості та індивіда - краще на ТИ, щоб марно не витратити цінний для кожного час.

Список використаних джерел:

1. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. К, 2007. 432 с.
2. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання : рек. бібліограф. покажч. / Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина ; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
3. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
4. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф дис... канд. психол. Наук: 19.00.01. Київ., 2011, 20 с.
5. Melanie Greenberg PhD. The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity; New Harbinger Publications; 1st edition (February 2, 2017);224 p.

УДК 159.9:159.9.018.4

ЯКИЙ ТВІЙ НАСТРІЙ?

Лип'юк А.М.,

курсантка I курсу

Науковий керівник – Захаренко Л.М.,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

наукової лабораторії з проблем психологічного

забезпечення та психофізіологічних досліджень

Національна академія внутрішніх справ

м. Київ, Україна

Досить часто у повсякденному житті ми говоримо чи чуємо: «я не в настрої», «поганий настрій», «гарний настрій». Чи задумувались ви, що це означає?

У фаховій літературі пишуть, що настрої може бути гарним (стенічним) чи поганим (астенічним), позитивним чи негативним, перехідним чи стійким, актуальним чи домінуючим, бадьорим чи пригніченим [2]. За бадьорий настрій приймають самопочуття, життєвий тонус, тобто такий настрій характеризує енергетичний потенціал людини і взагалі не пов'язаний з її емоційною сферою.

Проявом настрою є ейфорія (характеризується безпечністю, безтурботністю та байдужим ставленням до життя).

Згідно з результатами проведеного власного дослідження настроїв курсантів-першокурсників, які навчаються офлайн в умовах воєнного стану, не характеризується загальним негативним емоційним фоном, а вирізняється прагненням до активності та дієвості [3].

У підручнику з психології подано таку класифікацію домінуючих настроїв на основі двох характеристик особистості [1]:

1) величина активності особистості (тобто, сила прагнень до досягнення життєвих цілей, до зміни ситуації);

2) величина актуальних ресурсів (можливості особистості для здійснення бажаного).

Відповідно до співвідношення виразності цих двох вимірів виділено сім видів настрою: благополучний, натхненний, споглядальний, синтонний, діяльний, сумовитий, роздратований.

Благополучний настрої характеризується підвищеною активністю та високими показниками тону. Людей із благополучним настроєм мало турбують причини дискомфорту, що спричинені дисгармонією особистості (занепокоєння через внутрішньо-особистісні конфлікти, почуття самотності тощо). Благополучний настрої у значній мірі є результатом виражених прагнень відповідати соціальним нормам поведінки, виконувати суспільно корисну діяльність.

Натхненний настрої характеризується підвищеним тонусом й активність (з акцентом на підвищеному тонусі). Цей вид настрою властивий людям, які задоволені соціальним «Я» своєї особистості.

Відмінності між благополучним та натхненим настроєм незначні: їм характерна підвищена інтенсивність активаційних почуттів, але у натхненному настроєві домінує підвищений тону.

За своїми характеристиками натхнений настрої є найсприятливішим (із всіх видів настрою) в аспекті психічної стійкості, оскільки він має малу ймовірність зниження психічного здоров'я.

Споглядальний настрої – це настрої заспокоєння, інертності. Йому характерні підвищений тону та знижена активність (підвищення інтенсивності оцінних почуттів та ослаблення активаційних почуттів).

Порівняно із благополучним і натхненим настроями має значно знижений індекс почуттів (споглядальний настрої суттєво нижчий від середнього рівня для всіх видів настрою). У споглядальному настрої збереження емоційного тону на середньому рівні відбувається за рахунок відносно малої емоційної чутливості та зниженого рівня домагання. Для цього виду настрою найбільш характерне занепокоєння фінансовою

надійністю, проблемами з покупками, найменш – проблемами міжособистісного спілкування.

Синтонний настрій характеризується середнім рівнем тону й активності. Це нульова форма настрою за параметрами активності й тону, що означає урівноваженість активності та спокою (тобто, відсутність акценту на активності, яка є в діяльному і натхненному настроях, і немає акценту на спокої, як в споглядальному і сумовитому). Разом з тим у сумовитому настрої немає підйому чи упадку сил, збільшення чи виснаження ресурсів. Цей настрій характеризується приглушеністю почуттів, їх найменшою інтенсивністю.

Такий настрій виникає у людей цілком задоволених собою, але мало задоволених життєвими обставинами. Людина із таким настроєм сприймає події, які відбуваються із нею та із навколишнім світом без азарту і захопленості, без наполегливості і задоволеності.

Синтонний настрій схожий із споглядальним настроєм за рівнем емоційного тону й силою окремих груп почуттів, але відмінний за механізмом підтримання настрою: у споглядальному настрої проявляються інертність і знижений рівень домагань; у синтонному – урівноваженість, упевненість у собі та своїх успіхах. Завдяки цьому синтонний настрій зберігається, навіть якщо людина дуже незадоволена багатьма вагомими аспектами життя.

Діяльний настрій (життєрадісний, неспокійний, жвавий, азартний) характеризується зниженим тонусом та підвищеною активністю, а також мотивом старання.

Цьому виду настрою властивий загалом сприятливий емоційний фон. У діяльному настрої активність підтримується бадьорістю або емоційною захопленістю, азартом і, ще частіше, тривогою (щодо невиконання задуманого, невідповідності прийнятому стилеві, бажаному рівневі тощо). Однак бадьорість, радість, азарт досить сильні, а почуття гніву і страху – слабкі, також мала інтенсивність більшості оцінних почуттів (крім почуття сорому).

Незважаючи на знижений тонус, завдяки діяльному ставленню до життя і впевненості у майбутньому успіху зберігається загалом сприятливий емоційний фон настрою, лише перевантаженість справами може спричинити дисгармонію.

Сумовитий настрій (похмурий, тужливий, меланхолія) – це настрій за зниженого тону й активності, при чому показники активності нижчі, ніж показники тону.

Люди з таким настроєм страждають від каяття, найменше їх турбує вираження себе. Вони ранимі й вразливі, зосереджені на своїх недоліках і проблемах, песимістичні, пасивні, мають знижений рівень домагань.

У випадку зневіри сумовитий настрій є найгіршим видом настрою, тому що дуже знижені почуття бадьорості, радості й азарту, надмірно завищені – оцінні почуття (сором, сум, байдужність).

Роздратований настрій (дисфоричний, гнівливий, збуджений, ажитований) – це настрій за зниженого тону й активності, але більш знижений тонус, порівняно із активністю. Його емоційний фон найнесприятливіший. У цьому виді настрою особливо інтенсивні почуття гніву і страху, розгубленості й провини. Люди у такому настрої низько оцінюють свою успішність, а також вважають, що саме так їх оцінюють інші.

Роздратований настрій має найвищий середній сумарний бал за всіма почуттями. Якщо цей настрій домінує, то викличе неблагополуччя в міжособистісних взаєминах, внутрішню дисгармонію, соціально-побутові труднощі. Це найбільш неупорядкований настрій з усіх видів.

То ж який твій настрій?

Список використаних джерел:

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підруч. для студ. психол. і педагог. Спеціальностей. Київ : Центр учбов. літ-ри, 2007. 968 с.
2. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, волевовольова та мотиваційна сфери» : конспект лекцій для студ. напряму підгот. «Психологія» / Федорченко С. В. Київ : ПП PVM-print, 2017. 96 с. <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/33035/1/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%9C%203.pdf.pdf>
3. Лип'юк А. М., Захаренко Л. М. Настрій курсантів в умовах воєнного стану. *Науковий старт 2023* : мат-ли Міжнар. наук. конфер. (м. Київ, 29 січня 2023 р.). Київ : Вид-цтво ACADEMCONF.COM, 2023. С. 70-75. URL : <https://academconf.com/article/500>

УДК 159.92

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНОЇ АВТОНОМІЇ В ПІДЛІТКІВ

Хомчук О.П.,

кандидат психологічних наук,

старший викладач кафедри психології

Білоцерківський національний аграрний університет

м. Біла Церква, Україна

Успішне вирішення підліткової кризи пов'язано з розвитком у підлітків здібностей, що дозволяють їм самостійно обирати напрямки життєвого шляху, нести відповідальність за свій вибір, із забезпеченням можливостей для самоврядування, саморегуляції, оволодінням вміннями, необхідними для досягнення певної інтелектуально-моральної свободи та незалежності від зовнішнього тиску, розвитку особистісної автономії.