

**ИССЛЕДОВАНИЕ КАТЕГОРИИ «НАСТРОЕНИЯ»
И ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ У КАЗАХСТАНСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

Садвакасова З.М.

к.пед.н., ассоциированный профессор

Аймаганбетова О.Х.

профессор

кафедры общей и прикладной психологии

КазНУ им. аль-Фараби

Аннотация: Неудовлетворенность и нарастание негативных эмоций всегда сопровождается негативными радикалистскими настроениями и последствиями в обществе. И вхождение в деструктивные организации молодежи может навредить не только самому человеку, но и обществу [1].

Биктуганова М.Ю. определяет радикализм как общественно-политическую позицию, последовательные сторонники которой теоретически ориентированы на бескомпромиссное неприятие отдельных явлений существующего социального устройства, но на практике они действуют в рамках данного строя; в то же время, при определенных кризисных условиях, переходя к практике, допуская нарушение законности, радикал может выступать в качестве экстремиста; проявление радикализма при указанных условиях может являться первым этапом становления экстремизма [2]. Молодежь – это самый уязвимый слой, и, если своевременно не принимать превентивные меры, то нахлынувшая негативная, неуправляемая волна может последовательно влиять и на другие стороны жизни, которые напрямую также связаны с настроением человека.

Ключевые слова: категория «настроение», особенности регуляции настроения, казахстанская молодежь, эмоции.

**THE STUDY OF THE CATEGORY OF «MOOD»
AND THE PECULIARITIES OF ITS REGULATION AMONG
KAZAKH YOUTH**

Sadvakasova Z.M.

Aimaganbetova O.H.

Abstract: Dissatisfaction and the growth of negative emotions are always accompanied by negative radicalist sentiments and consequences in society. And joining destructive organizations of young people can harm not only the person himself, but also society [1].

Biktuganova M.Yu. defines radicalism as a socio-political position, consistent supporters of which are theoretically oriented towards uncompromising rejection of certain phenomena of the existing social order, but in practice they act within the framework of this system; at the same time, under certain crisis conditions, turning to practice, allowing violation of the rule of law, a radical can act as an extremist; the manifestation of radicalism under these conditions may be the first stage of the formation of extremism [2]. Young people are the most vulnerable layer, and if preventive measures are not taken in a timely manner, the surging negative, uncontrollable wave can consistently affect other aspects of life, which are also directly related to a person's mood.

Keywords: category "mood", features of mood regulation, Kazakhstani youth, emotions.

Основная часть

«Человек настроения», наверное вы слышали такую фразу. Но откуда берется настроение, какова его природа, что влияет на это состояние и как научить человека регулировать свое настроение рассмотрим в данной статье.

Настроение человека может меняться внезапно. Ведь каждый день мы испытываем гамму чувств и эмоций, которую напрямую влияет на наше настроение и конечно же энергию /положительную, отрицательную; активную/пассивную позицию; взрывную и т.д. Чаще всего деструктивные поступки, радикалистское поведение были связаны с дисфункциональным настроением и состоянием, что могут предшествовать многие факторы в жизни. Где страдает не только сам человек, но и его окружение. Ведь плохое настроение может отражаться не только на психическом состоянии, но и качественной жизнедеятельности человека. Когда нам хорошо, и настроение прекрасное, все ладиться и получается, но если настроение испортили и повлиял что-то или кто-то, то по цепочке все начинает раздражать все вокруг и рушиться, валиться, разрушается...

Какое бывает настроение? Настроение бывает: агрессивное, беззаботное, безмятежное, безрадостное, беспечное, благодушное, благостное, бодрое, боевое, великодушное, весёлое, возбуждённое, возвышенное, воинственное, восторженное, враждебное, гадкое, гнетущее,

господствующее, грустное, депрессивное, добродушное, дружелюбное, дурное, жизнерадостное, задумчивое, замечательное, игривое, испорченное, капризное, кислое, кровожадное, легкомысленное, лирическое, лучезарное, мерзкое, мечтательное, минутное, мистическое, молитвенное, мрачное, неважное, невесёлое, неплохое, неустойчивое, общее, озорное, омерзительное, отвратительное, отличное, отменное, паническое, паршивое, пасмурное, патриотическое, печальное, плохое, победное, повышенное, поганое, подавленное, позитивное, покаянное, пониженное, похоронное, поэтическое, праздничное, превосходное, прекрасное, преобладающее, приподнятое, радостное, радужное, раздражённое, расслабленное, революционное, рождественское, романтическое, скверное, скептическое, сносное, соответствующее, сумрачное, теперешнее, тогдашнее, тоскливое, траурное, тревожное, убийственное, угнетённое, угрюмое, удручённое, умиротворённое, унылое, упавшее, философское, хмурое, хорошее, чудесное, шутовское [3-18].

Мы больше остановимся на понятии «радикалистское настроение» и что же влияет на данное состояние. В толковом словаре Даля «настроение» - «настрой», «настроиться». В словаре Ожегова С.И. «Настроение – это внутреннее, душевное состояние». Настроение — общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Настроение человека чаще всего связывают состоянием ума, вызванным причинами, которые производят на нас впечатление. Другими словами — это концептуализированные эмоции, определяющие настроение. См. рис. 1



Рис.1. Цепочка влияющее на настроение человека

На то, насколько настроение человека будет устойчивым или неустойчивым влияют многие раздражающие моменты и факторы: «спусковые крючки» люди/ места; состояние ума; окружающая среда; окружающие запахи; еда; условия жизни; одежда; гормоны; цветовая гамма; звуки; погода и время года; отношение к обстоятельству; голос; музыка; состояние

здоровья/ физическое состояние организма/наличие психологических заболеваний/кишечные бактерии/болезни и травмы; самооценка и уровень притязания; личностные особенности характера и темперамента; личный опыт; способности достигать цели; планы, стремления, возможности; дизайн интерьер/гигиенические факторы; выражение лица; походка; режим дня; стрессоустойчивость; ресурсное состояние; образ жизни; атмосфера; событийность.

На настроение человека чаще всего влияет предметная направленность, установка, здоровье, результат деятельности мозга, душевные переживания и конечно само настроенность и установки. См. рис. 2

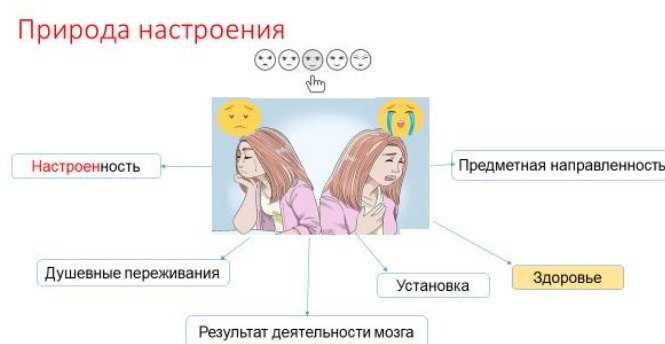


Рис.2. Природа настроения

Если рассмотреть то, что пишут исследователи, то **Б. Парыгин** связывал природу настроения с настроем. Он характеризовал настроение и считал, что настроение может рассматриваться как ансамбль всех установок личности, которые проявляют себя в психическом состоянии и деятельности индивида (С.460). Настроение многограннее, богаче по содержанию, и подвижнее системы установок. Степень подвижности индивидуального настроения находится в обратной зависимости от степени устойчивости и разветвлённости системы установок личности, приобретенных в ходе жизненного опыта [19, с.461].

Являясь эмоциональным состоянием личности, настроение может проявляться в двух видах: как устойчивое эмоциональное состояние, характерное вообще для данной личности, и как изменчивое, преходящее настроение, целиком обусловленное данным стечением обстоятельств.

Кроме того, настроение может быть по своему характеру либо разлитым эмоциональным состоянием, окрашивающим, а нередко даже и определяющим все переживания личности в данный момент, либо

локализованным, затрагивающим только какую-то одну группу психических компонентов. В последнем случае говорят или о настроении чувств, или об умонастроении и/или мироощущении.

Настроение можно рассматривать как известный итог всех психических переживаний личности, как результат борьбы разнородных и разнозначных чувств. В отличие от чувств настроение более подвижно. Чувства представляют собой сравнительно устойчивые образования, которые, как правило, формируются в результате накопления, систематизирования и обобщения различных конкретных переживаний [19, с.451]

Настроение личности индивидуально, поскольку выражает отношение человека к условиям его индивидуального бытия [19, с.453]. Есть три основных пласта в структуре психического настроя: ситуативный, актуальный, константный [19, с.456]. См.табл.1

Таблица 1

Структура психического настроя (по Б. Парыгину)

<i>Варианты настроя</i>	<i>Содержание</i>
Ситуативный настрой	Ситуативное настроение подвижно, и связано с условиями его повседневной деятельности, с потоком самых последних впечатлений.
Актуальный настрой	Неустойчивость настроения может быть связана не только с конкретной ситуацией, но и с целым комплексом самых разнородных впечатлений, раздумий и переживаний (актуальными для данного человека). Переживания сохраняют настроение человека, связанных с осознанием человеком значимых для него перемен жизненных обстоятельств (окончание школы, поступление вуз, конфликт, болезнь, потеря близкого). Актуальный настрой – это состояния чаще всего выступают в форме переживания, т.е. ярко эмоционально окрашенного умонастроения личности, доминирующего на протяжении определенного периода жизни человека. Актуальное настроение, связанное с переживанием отрицательных впечатлений и эмоций, создает фон психической напряженности, неуравновешенности и неустойчивости личности, способствующий податливости внешнему давлению и ситуативным настроениям (с.457).
Константный настрой	Характерной чертой константного настроения является его приуроченность не к ходу внешних событий, а к жизненной позиции личности, к системе ее взглядов и убеждений в целом (с.458)

Степень подвижности индивидуального настроения находится в обратной зависимости от степени устойчивости и разветвлённости системы установок личности, приобретенных в ходе жизненного опыта.

Настроение запускается в пять этапов:

Этап №1. Оценка действительности. Происходит мгновенно, исходя из внутренних ориентиров, ценностей и задач. Поэтому мы не всегда можем понять причину грустного настроения, радостного настроения или беспричинного беспокойства. Тренировка осознания своих эмоций и изучение себя способны выводить эту неосознанную часть в четкое понимание причин.

Этап №2. Интерпретация окружающей действительности. Другими словами, мы находим подтверждение причины своему настроению в окружающей действительности. Важно не то, что с нами происходит, а то, как мы это интерпретируем.

Этап №3. Запуск доминирующей эмоции. В основе любого настроения лежит доминирующая эмоция, которая и создает эмоциональный фон. Эта эмоция соответствует той интерпретации, которую мы дали. Например, мы интерпретировали дождливую погоду, как то, что разрушило наши планы, или дождь напомнил слезы. Эта интерпретация может запускать эмоцию печали. В таком случае, весь дождливый день у нас будет печальное настроение.

Этап №4. Физическое ощущение. Эмоциональный фон отражается на нашем физическом самочувствии. Это может быть тяжесть или легкость в теле, особенность дыхания, температура и ритм сердцебиения, общий физический комфорт или дискомфорт.

Этап №5. Побуждение к действию. Настроение влияет на качество принимаемых решений. Оно может мотивировать нас действовать или бездействовать различным образом в одной и той же ситуации [20].

Л.В. Куликов выделяет в настроении пять компонентов: релятивный (оценочный), эмоциональный, когнитивный, мотивационный и физического самочувствия.

1. *Релятивный компонент* (от англ. relation — отношение) связан с отношением человека к происходящему с ним и вокруг него. Он включает в себя ряд элементов структуры отношений личности: особенности самооценки и принятия себя, удовлетворенность отношениями с миром природы, предметов, людей. В этом компоненте особую роль играют соответствие или несоответствие воспринимаемого и желаемого.

2. *Эмоциональный компонент* характеризует доминирующая эмоция (чувственный тон, по В.Н. Мясищеву). В формировании актуального и относительно устойчивого состояния объединяются различные чувства и переживания с разным влиянием на чувственный тон. Возникает эмоциональная доминанта, т.е. эмоциональный компонент настроения. В него

также входят переживания телесного благополучия — физического комфорта или дискомфорта. Последние теснее связаны с актуальным настроением, чем с доминирующим, т.е. эмоциональный компонент настроения является интегральной характеристикой испытываемых человеком на протяжении определенного временного периода эмоций, как положительных, так и отрицательных.

3. *Когнитивный компонент* настроения образует интерпретации текущей жизненной ситуации: полноту ее понимания, прогноз перспектив развития ситуации, интерпретацию и оценку своего телесного и духовного здоровья, прогноз его динамики. В когнитивный компонент входит представление о себе.

4. *Мотивационный компонент* настроения можно выделить в связи с тем, что процесс мотивации, его интенсивность и характер протекания в существенной мере определяют интенсивность эмоциональных процессов, остроту реакций на ситуацию и развитие событий.

5. *Компонент физического самочувствия* отражает, как говорил С.Л. Рубинштейн, органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов [26].

Регуляция настроения

Теперь рассмотрим, как же все-таки регулировать и управлять своим настроением. **Далай-Лама** видел природу настроения в цепочке мыслей, которую мы запускаем осознанно или неосознанно. Если человек цепляется за негативное, то цепная реакция плохого настроения обеспечена. Чтобы помочь человеку справиться с негативной природой эмоций и плохого настроения, нужно научить его грамотно воспринимать действительность, обучить рассудочной деятельности и видеть искажения, своевременно их исправлять или устранять [22]. См. рис. 3



Рис. 3. Далай-Лама о природе настроения и роли эмоций

Пол Экман связывал природу эмоций и настроения с осведомленностью человека с оценкой и действий, а также насколько он умеет грамотно делать выбор+осведомленность действий. См. рис. 4



Рис.4. Пол Экман о природе эмоций и настроения [21]

Ричард Лазарус утверждает, что, чтобы эмоциональное состояние было стабильным, надо пересматривать свои убеждения и обучить привычке научиться грамотно думать и чувствовать, что определенным образом помогает грамотно выстраивать отношения и свое поведение.

Ричи Дэвидсон изучал негативные эмоции у преступников, заключенных в тюрьме психопатов, и с чем связано негативное настроение. Для регуляции эмоций он разработал и предложил методику «Кнопка Пауза». Если научить преступников выдерживать паузу — развить способность к терпению, — то они начинают уделять больше внимания возможным негативным последствиям, и в их состоянии происходит заметное улучшение.

Ричард Дж. Дэвидсон, руководитель лаборатории аффективной нейронауки и лаборатории функционального сканирования мозга и поведения им. У.М. Кека при Висконсинском университете в Мэдисоне, предлагает научить человека менять фокус внимания и пространственное внимание. Где внимание, там и энергия. Искусство отсеивать, фильтровать информацию и т.д. поможет человеку поддерживать свое настроение в тонусе [23].

Профессор **Питер Йохансен** (Peter Johansson) рекомендует научить регулировать свой голос. Голос влияет на наше настроение. См. рис. 5

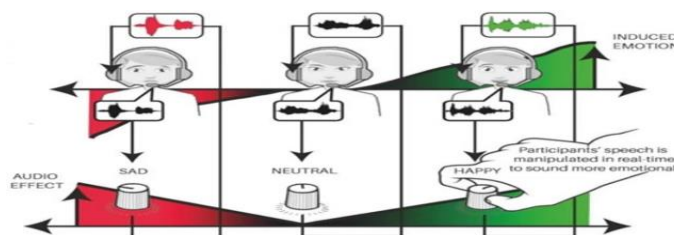


Рис.5. Регуляция голоса влияет на настроение

Диктором может выступать персонаж фильма, его нужно прослушать и повторить за ним веселую песню. Бодрое повторение фраз позволит поднять или снизить свое настроение, если это требуется [23].

Одной из тем, которые рассматриваются в психологии, является настроение, которая напрямую связано с эмоциональной сферой человека и психологической гибкостью, и негибкостью. Важна своевременно **профилактическое вмешательство** для влияния на стресс чтобы смягчить влияние стрессоров путем снижения перегрузки (М. Перре, Р. Лацарусу, Д. Мейхенбауму). Которая и является ключом перемены настроения человека.

В.А. Абабков, М. Перре выделили **цели профилактического вмешательства** для улучшения поведения в стрессовых условиях. Они могут быть систематизированы по местонахождению источника стресса (вызванного самой личностью и вне личности); по важным для адаптации признакам стрессоров; по структурам задач, внутренне присущих стрессу (копинговые задачи). К ним относятся: 1. влияние на внутренние контролируемые эмоциональные стрессоры; 2. влияние на внутренние контролируемые когнитивные стрессоры; 3. влияние на внешние контролируемые когнитивные стрессоры; 4. влияние на неконтролируемые стрессоры; 5. влияние на многозначность как стрессор. М. Perrez и M. Reicherts (1992) сформулировали правила (условно-нормативные рекомендации) преодоления стресса и

эмпирически обосновали их, а также рекомендовали корректировать поведение с учетом признаков стрессора (например, его контроль [24 - с.105])

По изменению радикалистских настроений молодежи поможет своевременная психологическая помощь, а именно психообразовательные технологии через когнитивное переструктурирование или когнитивно-поведенческий подход.

Психологи **Д. Гринбергер, К. Падески** в книге «Управление настроением» [25] природу настроения связывали прежде всего со средой и запуском когниции. Наше настроение напрямую связано с когнитивными процессами. «Когнитивный» означает «процессы мышления», «знания», «восприятие».

Главная идея когнитивной психотерапии заключается в том, что **восприятие события или опыт** оказывают сильное влияние на эмоциональные, поведенческие и физиологические реакции [25, с.15]. Управление настроением научит вас распознавать ваши мысли, состояния, действия и физические реакции. Изменение поведения влияет на то, как мы мыслим (убеждения, представления, образы, воспоминания) и чувствуем (физическая усталость, потеря аппетита, бессонница и эмоционально). Любое настроение связано с определенными мыслями, которые помогают понять, что это за настроение. (См. рис. 6).

Автоматические мысли – это один из видов мыслей, которые влияют на поведение. Это слова и образы, которые приходят нам в голову, когда мы что-то делаем. Наше поведение зависит от того, что мы подумали. Навык распознавать и оценивать свои автоматические мысли, поможет научиться выявлять и идентифицировать свои исходные предположения и фундаментальные убеждения.



Рис. 6. Настроение по Д. Гринбергеру и К. Падески

Научившись изменять дезадаптивные исходные предположения и глубинные убеждения, вы уменьшите количество негативных, искаженных автоматических мыслей, которые мешают вам в повседневной жизни. Кроме того, формулирование новых исходных предположений и фундаментальных убеждений снизит ваши неприятные переживания и облегчит изменения поведения в соответствии с вашими новыми представлениями.

Для альтернативного и взвешенного решения, напрямую влияющего на настроение, важно обучить человека сбору новой информации. Дополнительная информация коренным образом изменяет нашу интерпретацию ситуации [25, с.91]. Для этого можно: а) прорабатывать «Неправда или последствия» (поиск доводов, подтверждающих и опровергающих напряженные мысли, анализ информации, противоречащей вашей напряженной мысли, помогает улучшить самочувствие); б) эксперименты и планы действий [25, с.112]. См. табл. 2

Таблица 2

План действий: свет в конце тоннеля (Д. Гринбергер, К. Падески)

<i>План действий</i>	<i>Время начала</i>	<i>Возможные проблемы</i>	<i>Стратегии для преодоления этих проблем</i>	<i>Успехи (успешность его осуществления)</i>

- Автоматические мысли во многом похожи на цветы или сорняки в саду.

Желательно вести дневник мыслей, эксперименты и планы действий – это инструменты, позволяющие вам выпалывать «сорняки» (негативные автоматические мысли), расчищая место для «цветов» [25-с.129].

По возможности включать «Альтернативное или взвешенное мышление».

1. Сбор новой информации. 2. Эксперименты и планы действий. 3. Автоматические мысли, то есть своевременно выпалывать «сорняки». [25-с.91] См. рис. 7

Как регулировать настроение? Гринбергер Д., Падески К

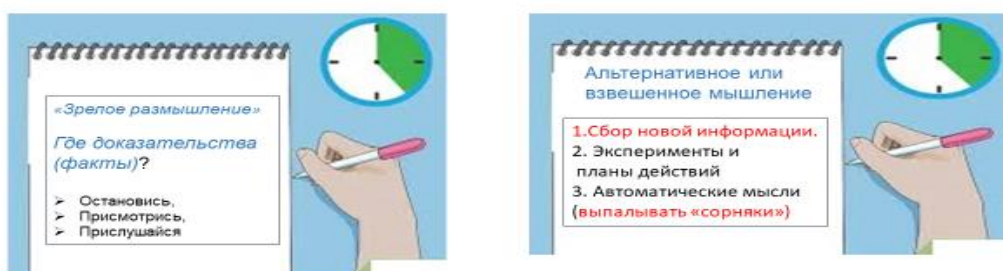


Рис. 7. Регуляция настроения человека по Д. Гринбергер, К. Падески

Бухаркова О.В. разработала «Пошаговую методику замены негативных мыслей на позитивные» [26]:

Шаг 1. Диагностика настроения человека до, во время и после...

Шаг 2. Диагностика причин возникновения негативных мыслей

Проблема кроется не в самой программе, а в вирусе. Если научиться находить и уничтожать его, то программа будет работать нормально. Ниже приведены десять искажений в познании, которые вызывают поток негативных автоматических мыслей (в трактовке Д. Бернса).

1. Максимализм, синдром отличника: мир видится в черно-белых тонах, если успехи не соответствуют ожиданиям, то человек начинает считать себя неудачником.

2. Общий вывод из единичных фактов, обобщение: единственное отрицательное событие представляется полной катастрофой и ему присваивается значение постоянно происходящего действия.

3. Дисквалификация положительного, негативизм, скептицизм: нерациональное отрицание свершившихся положительных фактов, выделение только негативных событий.

4. Психологическая фильтрация событий: человек видит во всем только плохое и отрицает положительное.

5. Скачущие умозаключения: негативная интерпретация реальности из-за незнания истинных фактов, ошибка в предсказании судьбы, само прогноз негативного результата.

6. Преувеличение или преуменьшение значимости хороших событий по отношению к плохим.

7. Выводы, основанные на эмоциях, а не на фактах.

8. Установка «Я должен» / «Они должны», т.е. преувеличение своей или чужой роли в реальности.

9. Ярлыки: экстремальная форма выводов из единичных фактов.

10. Принятие на себя ответственности за независимые от тебя события

Попробуем разобрать эту ситуацию и перевести негативные утверждения в позитивные.

Например, фразу «Я все не так делаю, я разозлил его своей тупостью» можно перевести в такую: «Сегодня я забыл нужный документ, и это моя ошибка. Нужно подумать, как ее можно быстро исправить. Например, можно попросить коллег передать документ по факсу или электронной почте»

Шаг 3. Замена автоматических негативных мыслей на рациональные и позитивные. (См.табл.3).

Таблица 3

Нарушения в процессе познания, варианты коррекции

<i>Автоматические негативные мысли</i>	<i>Нарушения в процессе познания</i>	<i>Рациональная позитивная мысль</i>

Шаг 4. Отработка навыков позитивного мышления. Нейтрализация слов-маркеров иррациональных суждений.

Утверждения содержат слова-маркеры, которые «запускают» в нашем мышлении упомянутые выше искажения.

1. «Я должен, мне должны». В данном случае следует заменить слово «должен» и его синонимы на слово «хочу». Семантическое значение этих слов определяет отношение к ситуации. В одном случае это будет неизбежная необходимость, в другом — свободный выбор и принятие ответственности за свое решение.

2. «Это катастрофа / кошмар / ужас / конец света». Эти слова следует полностью исключить из своей речи, поскольку они сразу «программируют» возникновение негативных мыслей

3. «А если вдруг, а ведь может быть». Данные слова формируют внутренний негативный настрой, некое вымышленное будущее, которое приводит к снижению настроения и начинает определять наше настоящее. С их помощью мы сами себе предсказываем неудачи и воплощаем их в жизнь.

4. «Он (она, они) думает(ют), что...» Эти слова формируют тенденцию приписывать другим невысказанные суждения, мнения и конкретные мысли.

5. «Я (он, она) плохой, хороший, никчемный, глупый». Эти слова побуждают нас оценивать свою личность или личность клиента в целом, приклеивать к ней ярлыки вместо оценки реальных качеств или поступков.

6. «Все, ничто, никто, постоянно, вечно, никогда, всегда». Эти слова побуждают оценивать ситуацию по единичному признаку или эпизоду. В результате вы делаете неправильное обобщение на основе избирательной информации

Шаг 5. Принятие ответственности за свои мысли.

Когнитивное переструктурирование направлено на обеспечение осведомленности клиента о роли его когнитивных процессов и эмоций в усилении и сохранении стресса. Оно основывается на исследованиях **А. Бека** и его соавторов (A. Beck et al., 1979) по когнитивной терапии [27].

Основные техники когнитивной терапии включают: 1. выявление мыслей и чувств клиента, его интерпретации стрессовых событий; 2. нахождение вместе с клиентом аргументов за и против такой интерпретации; 3. подготовка и проведение личных экспериментов (как домашних заданий) для проверки обоснованности интерпретаций и сбора данных для последующего обсуждения

Чтобы настроение было стабильным, можно воспользоваться в работе с человеком моделью Прохазки. (См. табл.4)

Таблица 4

Стадии изменения поведения с дезадаптивного на адаптивное [27, 28]

Этапы	Работа над собой	Содержание
1. Стадия «До рассмотрения вопроса»	«Я хочу изменить следующее...».	Английский писатель Гилберт Честертон, должно быть, описывал противников перемен, когда говорил: «Дело не в том, что они не видят решения. Они просто не видят проблемы». Риски и проблемы, связанные с поведением. Путем «Мотивационного интервьюирования» «До рассмотрения вопроса об изменении поведения» Рекомендуется заронить зерно сомнений относительно правильности дезадаптивного поведения и возможности другого типа реагирования. Для эффективного плана изменения поведения необходимы ясные цели. Важность целей определяется пациентом. <i>Как вы себя стали чувствовать?</i> <i>Что вы сейчас делаете, чтобы справиться?</i> <i>От чего вам пришлось отказаться?</i>
2. «Обдумывание»	«Наиболее важные причины для этих изменений...»	Привести доводы в пользу изменения. Напомнить человеку перечисленные им аргументы «за» и «против» изменения поведения. Что может случиться, если Вы не попытаете подойти по-новому к этой проблеме? Стадия, на которой человек видит необходимость в переменах и серьезно обдумывает некоторые изменения в будущем, но пока еще не готов к активным переменам. Обдумывающие взвешивают все «за» и «против» изменения своего поведения.

Продолжение Таблицы 1

3.Стадия «Принятие решения»	«Шаги, которые я собираюсь предпринять для этих изменений...»	Стадия «Принятие решения» включает как готовность к изменениям, так и начальные поведенческие шаги. Выработать наилучший план действий для достижения необходимых изменений. Следует перечислить идеи по изменению поведения, о которых заявлял человек.
4.«Действие», проявляется в виде конкретных шагов, которые приведут к желаемым переменам.	«Каким образом мне могут помочь другие люди...».	Поддержать на пути изменения поведения. Обсуждение с человеком и с его близкими конкретных шагов, которые этот близкий человек предпримет для того, чтобы помочь человеку в его адаптационных изменениях, повышает шансы на осуществление изменений.
5.Стадии «Поддержанием», прилагают активные усилия для сохранения изменений, достигнутых на стадии «Действия».	«Я пойму, что мой план работает, когда...».	Отслеживать прогресс, при необходимости возобновлять мотивацию и готовность действовать. Поскольку адаптационные изменения при проблемах боли достаточно затруднительны, важно определить некие точки отсчета, для того чтобы человек чувствовал движение. Подобные точки отсчета действуют в качестве подкрепления для сделанных усилий.
6. Рецидив	«То, что может помешать моему плану...».	Те, кто не может удержать достигнутых изменений, переходят в стадию «Рецидив». Оттуда они могут снова войти в цикл перемен с любой точки (например, все бросить и оказаться на стадии «До рассмотрения вопроса» или снова начать со стадии «Действие»). Помочь человеку проследить процессы обдумывания, принятия решения и действий. В том случае, если человек выявляет проблемы, с которыми он может столкнуться, и обращается к плану для их решения, можно обойти препятствия или как минимум легко с ними справиться.

План изменений поведения (по материалам Miller, Zweben, Di Clemente и Rychtarik, 1991)

1. Я хочу изменить следующее...
2. Наиболее важные причины для этих изменений...
3. Шаги, которые я собираюсь предпринять для этих изменений...
4. Каким образом мне могут помочь другие люди (в формате «человек – возможная помощь») ...
5. Я пойму, что мой план работает, когда...
6. То, что может помешать моему плану...

Адекватная адаптация предполагает:

1) способность понимать реальные, релевантные характеристики стрессора; 2) способность связывать результаты процессов восприятия с функционально адекватными копинговыми реакциями; 3) наличие соответствующих действенных убеждений или правил поведения; 4) наличие информации о субъективной и объективной эффективности кратковременного результата копинга; наличие информации о долговременных критериях

успешной адаптации, таких как физическое, психическое и социальное благополучие (А. Абабков, М. Перре) [24, с.119].

В КазНУ им. аль-Фараби в рамках проекта «Психофизиологическое исследование подверженности радикалистским настроениям с помощью полиграфа и первичная профилактика радикализации студентов» (руководитель О.Х. Аймаганбетова) у молодежи профилактикой радикалистских настроений является проведение кафедрой общей и прикладной психологии зимней и летней психологических школ для студентов, магистрантов, докторантов, кураторов, преподавателей вуза, специалистов организации, где кураторы и преподаватели являются проводниками и связующей нитью по формированию соответствующей культуры, влияющей не только на настроение, состояние, но и рациональное поведение в обществе.

Профилактика в работе с молодежью предполагает формирование «культуры» (здоровья, питания, стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, целеполагания, грамотного принятия решения, грамотное и конструктивное решение проблем, умения говорить «нет», позитивного мышления), где через психообразовательные технологии наращиваются положительные навыки по регуляции мыслей, напрямую влияющих на настроение и своего адаптивного поведения молодежи.

Заключение

Итак, мы рассмотрели, что такое настроение, что влияет на него и как регулировать его. Таким образом, чаще всего, на наш взгляд, на радикалистское настроение влияет неумение наращивать и обновлять ресурсное состояние; состояние здоровья человека (то есть отклонение от нормы и нарушение гомеостаза, балансного состояния души и неумение или незнание как поддерживать и сохранять его). А также, еще один момент, какими воспоминаниями наполнено внутреннее содержание и какой опыт приобретен, в данном случае, негативный и сформированным искаженным ошибочным мышлением в неблагоприятной, неблагоприятной среде. Не зря говорят, как мыслим, так и действуем, и это зеркальное отражение настроения, состояние ума, души, духа и тела.

Список литературы

1. Аймаганбетова О.Х. и др. Основные направления парадигмы радикализма. Особенности психофизиологического исследования с помощью полиграфа. Монография - Алматы: Қазақ университеті, 2021. - 153 с.

2. Биктуганова М.Ю. Проблемы профилактики молодежного радикализма в организациях среднего профессионального образования // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 3. – С. 66-73. – DOI: 10.26170/2079- 8717_2021_03_07.
3. Ингель Ф.И., Бударина О.В., Ахальцева Л.В., Юдин С.М. Анализ влияния запаха выбросов предприятий на самочувствие, активность и настроение Человека // Международный Журнал Прикладных И Фундаментальных Исследований – 2018.- № 10. – С.64-68 / <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1934>
4. Кривоногова Ю.В., Маслова Т.А., Смахтина М.В. Влияние Цвета На Настроение Человека. - 2019.- С.95-98 / <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37116358>
5. Воробьева Ю. Новая технология позволяет определять настроение человека по сигналам его мозга/ <https://smotrim.ru/article/1363882>. 11 09 2018.
6. Настроение человека. А отчего же оно зависит? / <https://multiurok.ru/blog/nastroenie-cheloveka-a-otchego-zhe-ono-zavisit.html>
7. Тренинг «Создай себе настроение!» / <https://znanio.ru/media/trening-sozdaj-sebe-nastroenie-2643653>
8. Лесович Ю.Е. Настроение. Управление настроением <https://urok.1sept.ru/articles/606129>
9. Ученые: микрофлора кишечника влияет на мозг и настроение человека / https://www.innov.ru/news/it/kishechnye-bakterii-sposob/?goto_desktop=true 22:16, 04 июля 2016
10. 8. Малахова М. / <https://infokava.com/42251-uchenye-mikroflora-kishechnika-vliyaet-na-mozg-i-nastroenie-cheloveka.html>
11. Настроение – Википедия / <https://ru.wikipedia.org/wiki/Настроение>
12. Настроение / <https://psychologypro.ru/nastroenie/> 04.08.2022
13. Цитаты про настроение, фразы и высказывания о настроении / <https://finewords.ru/cit/nastroenie>
14. Настроение / <https://studme.org/267807/psihologiya/nastroenie>
15. Захарова Л. Как справиться с плохим настроением в любой ситуации / <https://lifehacker.ru/chto-delat-esli-plohoe-nastroenie/> 17 11 2022
16. Евстафьева Е. 5 способов улучшить настроение меньше чем за полчаса / <https://lifehacker.ru/kak-bystro-uluchshit-nastroenie/>

17. Седова Ю. 77 простых действий, которые мгновенно поднимут настроение / <https://lifehacker.ru/77-simple-things-to-feel-better/> 18.02.2022
18. Сажко Д. 10 необычных, но научно доказанных способов поднять себе настроение
/ <https://lifehacker.ru/kak-podnyat-sebe-nastroenie/> 23 07 2021
19. Парыгин Б.Д. Социальная психология. Проблемы методологии, истории и теории. – Спб.: ИГУП, 1999. – 592 с. С.445 – 464
20. Цитаты про хорошее настроение (100 цитат) | <https://xn--55-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/psihologiya/psihologicheskij-fon-cheloveka.html>
21. Распознавание негативных эмоциональных состояний у военнослужащих: Монография / З.Б. Мадалиева, С.К. Кудайбергенова, З.М. Садвакасова, Г.А. Касен, А.О. Сухов. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 218 с.
22. Гоулман Д. Деструктивные эмоции / Д. Гоулман / / Пер. с англ. О. Г. Белошеев.— Мн.: ООО «Попурри», 2005.— 672 с.
23. Садвакасова З.М. Психологическая устойчивость личности: теория и практика: монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 444 с.
24. Абабков А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Спб.: Речь, 2004.-166 с.
25. Гринбергер Д., Падески К. Управление настроением: методы и упражнения. – СПб.: Питер, 2008. - 224 с.
26. Психология человека в современном мире. Том 3. Психология развития и акмеология. Экзистенциальные проблемы в трудах С. Л. Рубинштейна и в современной психологии. Рубинштейновские традиции исследования и экспериментатики (Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна, 15–16 октября 2009 г.) / Ответственные редакторы: А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко, В. В. Знаков, И. О. Александров. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 400 с.
27. Прохазка Д., Норкросс Д. и Клементе К.Д. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. - М, издательство: Манн, Иванов и Фербер, Манн 2012. -320 с.
28. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – М., 2010. – 291 с.
29. Голубев В.Л., Данилов А.Б., Добрушина О.Р. Применение стратегии повышения мотивации пациента в лечении хронической боли /

https://www.rmj.ru/articles/bolevoy_sindrom/Primenenie_strategii_povysheniya_motivacii_pacientav_lechenii_hronicheskoy_boli/ 27 января 2011

© З.М. Садвакасова, О.Х. Аймаганбетова, 2022