

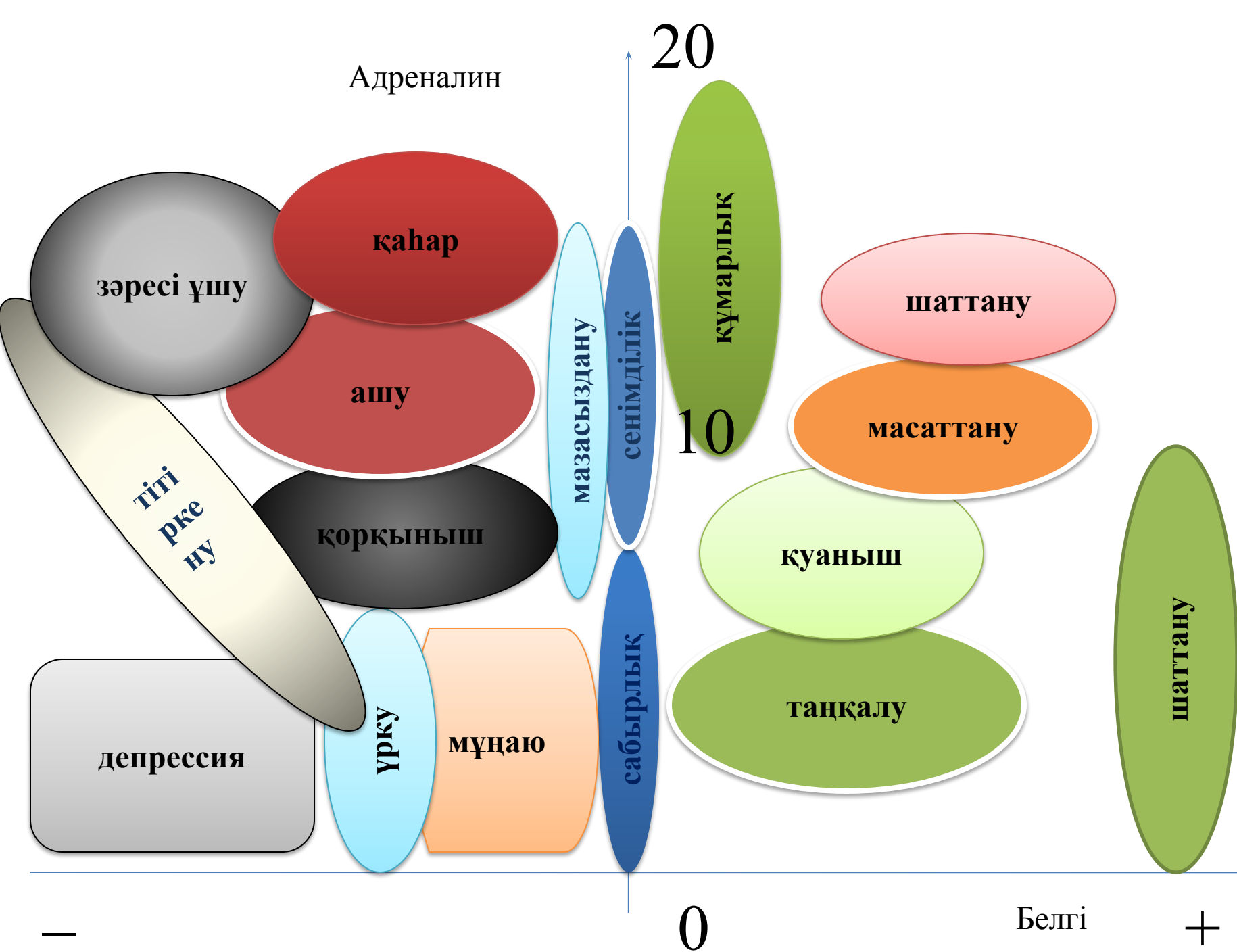
*Эмоциялық қалып және
оны реттеу жолдары*











КӨҢІЛ - КҮЙ

Белгілі бір уақыт ағымын қамтиды, адам психикасына, мінез-құлығына және іс-әрекетіне мәнді әсер етеді. Көңіл-күй жайлап, біртіндеп туындауы, керісінше тез арада, тосында болуы мүмкін. Олар жағымды немесе жағымсыз, тұрақты немесе уақытша болады.

Жағымды көңіл –күй адамға энергия береді, сергек және белсенді етеді. Кез-келген іс жақсы көңіл-күйде орындалады, іс-әрекет өнімі жоғары сапаға ие болады.



Көңіл- күй нашар болса бәрі қолдан шығады, жұмыс босаң жүреді, қателіктер мен ақау жіберіледі, өнімнен төмен сапада алынады.



Кез-келген көңіл-күй өзінің себебіне ие, дегенмен, кейде өзінен өзі туындаған іспетті болады. Көңіл-күйдің себебі: қоғамдағы адамның орны, іс-әрекет нәтижесі; жеке өміріндегі оқиға; денсаулық жағдайы болуы мүмкін.

Аффект



Қысқа уақытқа созылса да, бұрық етіп қатты көрінетін эмоцияның түрі. Аффектік жағдайда адам өзінің әрекет- қылығын ақылға қонымды басқара алмайды.

Фрустрация



- Тұлға талаптануының жоғары деңгейіндегі сәтсіздіктер әсерінен туындайтын эмоциялық қалып. Ол жағымсыз әсерленулер формасында көрінуі мүмкін: тітіркену; ашу; апатия және т. б.
- Фрустрациядан екі жолмен шығуға болады.
- 1) Белсенді іс-әрекетті дамытады және жетістікке жетуге ұмтылады;
- 2) Талаптану деңгейін азайтады, максимальді қол жететін нәтижеге қанағаттанады.

Құмарлық



- Адамның ойы мен әрекетінің негізгі бағытына із қалдыратын күшті, терең, тұрақты эмоция. Құмарлық материалдық және рухани қажеттіліктердің қанағаттандырылуымен байланысты болып табылады. Құмарлық нысаны әртүрлі заттар, құбылыстар, адамдар болуы мүмкін.



Эмоциялық қалыпты реттеу тәсілдері

1

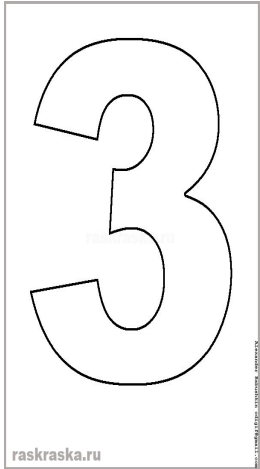
© www.ClipProject.info

Эмоциялық өзіндік реттеудің ең қарапайым және жеткілікті түрде қарқынды тәсілі- **мимикалық бұлшық еттерді** босаңсыту . Бет бұлшық еттерін босаңсытып үйрену арқылы саналы түрде оларды бақылауға және басқаруға болады. Саналы бақылау неғұрлым ертерек туындаса соғұрлым қарқынды болады. Ашу кезінде тістенеміз, бет әлпеттің көрініс өзгереді. Бұл автоматты түрде, рефлексивті пайда болады. Дегенмен, өзіндік бақылау сұрақтары (“Тістеніп тұрған жоқпын ба?”, “Менің бет әлпетім қандай?”) туындағанда, мимикалық бұлшық еттер босаңси бастайды.



- Эмоциялық тұрақтылықтың маңызды резервтерінің бірі тыныс алудың мінсіздігі. Барлық адамдар дұрыс тыныс ала алмайды. Епсіз тыныс алу шаршауға алып келеді. Өзіңіздің зейінінiзді шоғырландырсаңыз, әртүрлі жағдаяттарда адамдардың тынысы қалай өзгертіндігін байқауға болады: ұйықтап жатқан; жұмыс жасап жатқан; ашуланған; көңілденген; мұңайған немесе қорыққан. Өзіңіздің тынысыңызға әсер етіп үйрену арқылы эмоциялық өзіндік реттеудің бір тәсілін игеруге болады.

- Эмоциялық өзіндік реттеу қарқындылығына **қиял** немесе **визуалдану** тәсілі ықпал етеді. Визуализация – бұл адам санасында ішкі бейнелерді құру, яғни, есту, көру, дәм және иіс сезу арқылы қиялды белсендіру және оның комбинациясы. Визуализация эмоциялық есті белсендіруге көмектеседі, ол бұрын бастан кешірген сезімдерді қайталауға мүмкіндік береді. Сыртқы әлемнің бейнесін санада қайта жаңғырту көмегімен қысымды жағдаяттардан тез арада ауытқып, эмоциялық тепе-теңдікті орнатуға болады.



СТРЕСС



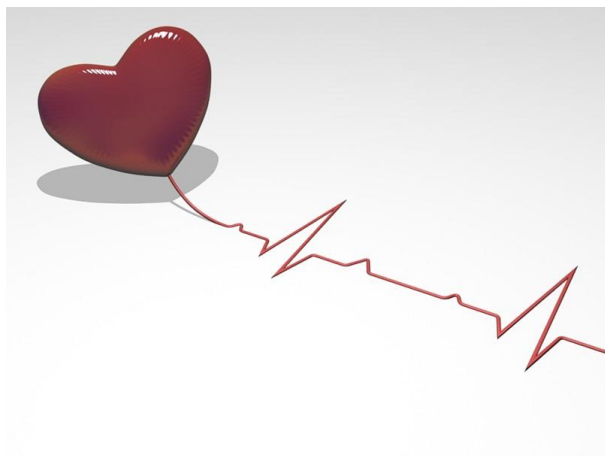
- Әртүрлі күшті сыртқы және ішкі әсерлерге (стрессорларға) жауап беруде туындайтын адам қалпы. Физиологиялық, психикалық және мінез-құлықтық деңгейде қайта құру мен адаптацияны талап етеді. Стресс физикалық, сондай-ақ эмоциялық (психикалық) факторлармен негізделеді.



невроз



ас қорыту



жүрек-тамыр өзгерістері



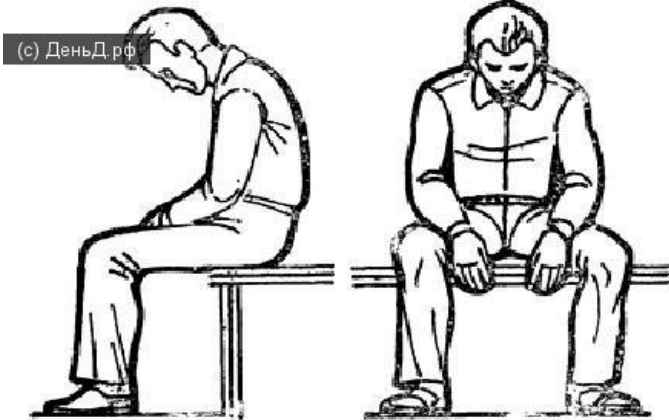
бауыр

Эмоциялық стресс

- Шиеленіс жағдаятқа, қысымды қатынасқа реакция.
- **«Жақсы» стресс – эустресс деп аталады.**
Бұл әлсіз стресс ағзаны жұмылдырады немесе жағымды эмоциялардан туындайды.

- «Нашар» стресс дистресс деп аталды. Бұл негативті эмоциялардан туындайды. Дистресс иммунитетке және жүйке жүйесіне жағымсыз әсер етеді.
- Дәрі-дәрмек пайдалану- ағзаны тыныштандыру үшін шөп дәрілерін ішу (долана- боярышник; валерианы; майоран – душица; мелисса; пустырник).

Дәрісіз емдеу



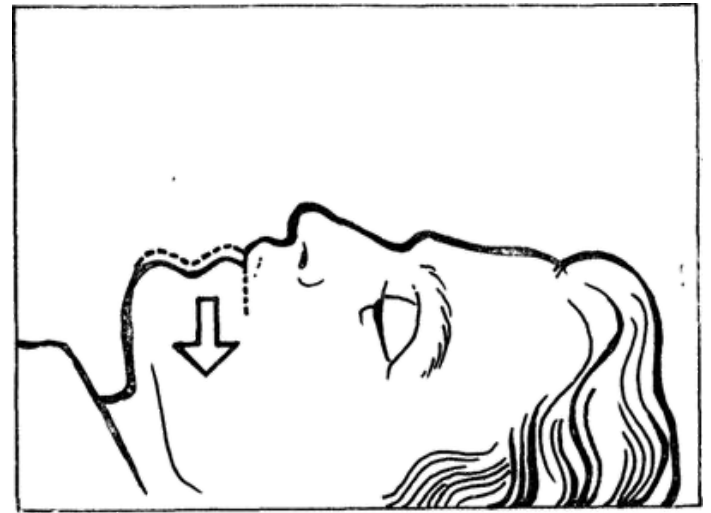
Аутогенді жаттығулар



Гипноз



Тыныс жаттығулары



Босаңсу

Эмоциялық стресс

- Қобалжу:
- - когнитивті және вегетативті процестерді бұзады;
- - зейін мен ес төмендейді;
- - жұмысқа қабілеттілікті төмендетеді;
- - тітіркенуді жоғарылатады;
- тәбетті төмендетеді;
- - ұйқыны бұзады.

- Психовегетативті бұзылыстар:
- - артериальді қысымдағы өзгерістер;
- - ауа жетпеу;
- - жүрек айну және құсу;
- - тәбеттің төмендеуі;
- - іш өту немесе қату;
- - тершеңдік;
- - дірілдеу;
- - ыстық немесе суықты сезіну;
- - бас айналу;
- - кіші дәретке жиі шығу

Алда күтіп тұрған оқиғаны рационализациялау әдісі

- *Күтіп тұрған жағдаятты максимальді бөлшектей елестету: қобалжитын оқиға қай жерде болады; не киінесіз; не айтасыз; әңгімелесушіңіз не киінеді, не айтады. Нәтижесінде анықсыздық төмендейді, жұмыс жасауға кедергі жасайтын эмоцияның жоғары деңгейі төмендейді.*

Таңдамалы жағымды ретроспекция әдісі

- Өзіңіздің мәселеңізді шешкен жағдаятты, мақтана алатын әрекетіңізді есіңізге түсіріңіз, Өзіңізге жасай алатын қошаметті жазып қойыңыз.

Таңдамалы жағымсыз ретроспекция әдісі

- Өзіңіздің барлық сәтсіздіктеріңізді жазып қойыңыз және оның себептерін талдаңыз: ресурстардың жеткіліксіздігі, жоспарлаудың жетіспеушілігі.

Айна әдісі

- Қобалжу сәтінде өзіңіздің денеңіз қандай қалыпта екенін белгілеңіз. Сенімділік кейпін беріңіз. Тұрысты өзгерту физиологиялық деңгейдегі өзгерістерді туындатады. Сіздің негативті эмоцияңыз жоғалады немесе оның деңгейі төмендейді.





Жағымсыз эмоциялар қайда өмір сүреді?

