

## Психоэмоционалдық күйдің алдын алу

Адамның қоршаған ортасы, адам немен қатынасқа түссе, соның барлығы адам бойында эмоциялар мен уайымдауды тудырады. Айналада болып жатқан құбылыстар, қатынасқа түсетін адамдар, келіп түсетін ақпараттар, басқа да факторлар адам санасына әсер етеді, мазалап қобалжытады. Жеке тұлғаның психоэмоционалдық күйі жоғарыда айтылғанның негізінде құралады.

Жеке тұлғаның психоэмоционалдық күйі адамның өзін өзі тануында, өзіндік ерекшеліктерін түсінуінде, келешекті жоспарлау және әрекет етуінде аса маңызды. Адамдардың қарым-қатынас жасауда қимылының ишараты, ымдауы, эмоциясы, сөйлеуі адамның ішкі жан-дүниесінің жағдайын бейнелейді.

Адамның барлық эмоционалдық күйлерінің ішінде негізгі төрт түрі бар, олар күштілігі және ұзақтығымен ерекшеленеді: аффект – бұл қысқауақытты, эмоционалдық жарылысты сипаттайтын жылдам болатын эмоционалдық реакция; құштарлық – бұл жеке тұлғаны сипаттайтын тұрақталған терең, ұзақуақыттық сезім. Құштарлық адамның барлық ойын, қимылын бағыттаушы, ол қандай-да бір ұмтылыс, мүдделер, әрекеттермен байланысты келеді. Көңіл-күй бірнеше сезімдердің қосындысынан тұрады. Көңіл-күй – бұл сәл ғана байқалатын эмоционалдық жағдай, ол өзін адамның жүріс-тұрысында, қимылында бейнелейді. Стресс – уайымдау, ол қауіп кезінде, ми және дене жүктемелерінің көп болу кезінде, жылдам және жауапты шешімдер қабылдауда пайда болады.

Адам өзінің эмоционалдық көңіл-күйін қадағаламаса, аффектілері мен стрестерін тоқтатуға шамасы келмесе, осының бәрі оның тиімді еңбектенуіне, отбасы және жұмыста қарым-қатынас құруына, алға қойған мақсаттарына жетуге, денсаулығына кедергісін тигізеді.

Адам өмірі көптеген оқиғаларға толы келеді, бұл оқиғалар оның өмірінде нақты бір рөл атқарады. Әр адамның өзінің алдына қойған мақсаттары бар. Осы мақсаттарды орындау үрдісінде әртүрлі әрекеттер жасалады, ал бұл әрекеттер адамға белгілі эмоционалдық күй кештіреді. Адам үнемі психоэмоционалды күйде жүреді, ал қандай күйде, қаншалықты жүретіндігі оның қандай эмоциялар алуына байланысты. Сонымен қатар, адам бір көңіл-күйде көп уақыт бойы жүре алмайды, өмірінің әр кезеңінде ол барлық психоэмоционалдық күйде болып үлгереді.

Адамның психикалық және физикалық денсаулығы көбінесе оның алатын эмоцияларына байланысты, қоршаған ортаға бағыныссыз барлық ісінің нәтижесі тек жағымды әсер қалдыратындай, әр адам өзін өзі дамытумен айналысуына, өзін өзі қуантуына болады. Бақытты және дені сау болашаққа апаратын екі негізгі кілт – бұл өзін өзі дамыту және білім. Өйткені өмірде ең бастысы- бұл жақсы үмітпен дұрыс жол таңдау!