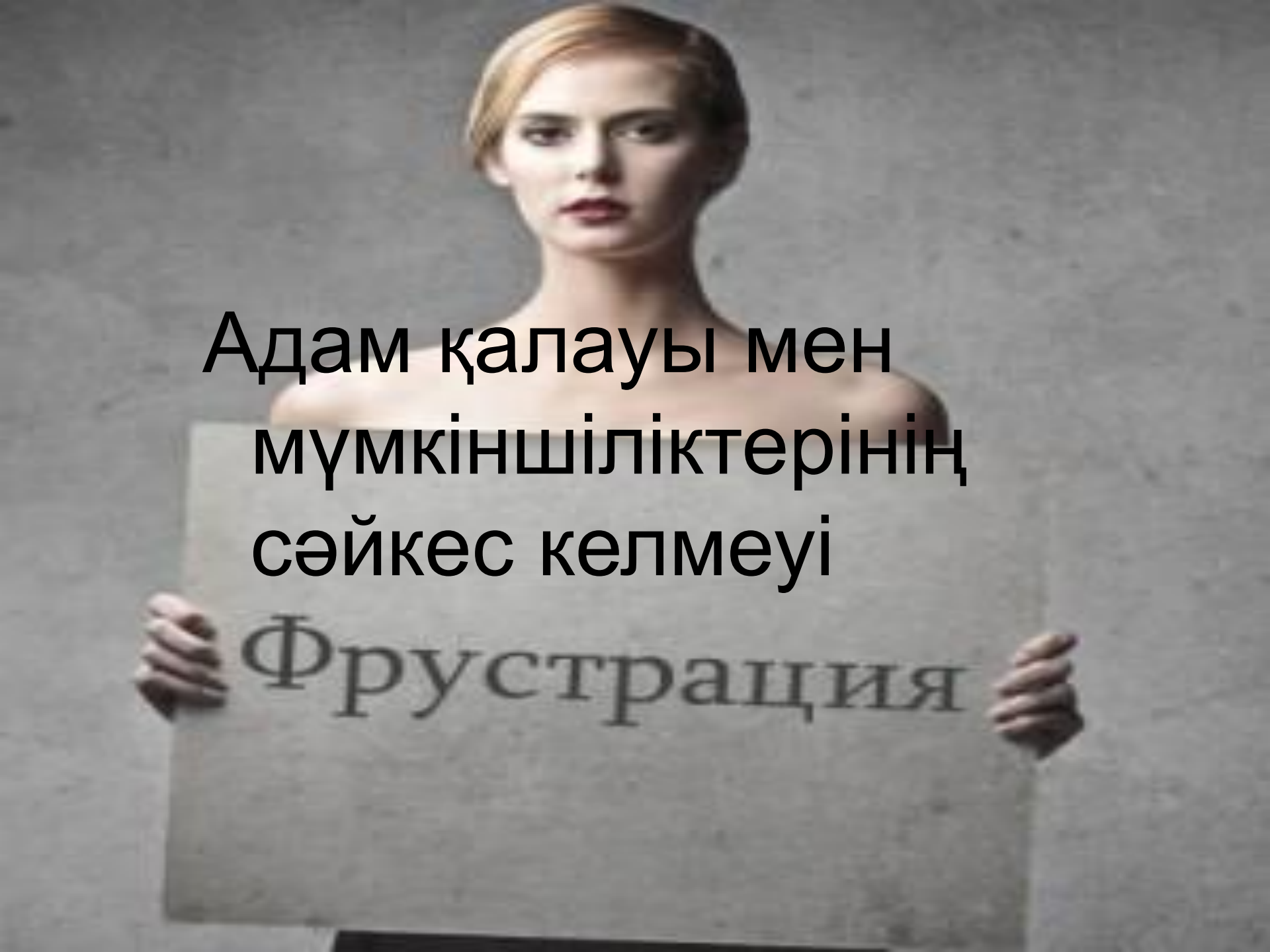


Фрустрация

Дайындаған: Теңізбай Д.

Қабылдаған: Тоқсанбаева С.

Фрустрация - [лат. *frustratio* – алдау, сәтсіздік, ақталмаған үміт] - алға қойған мақсаттарына жете алмаған, жоспарлары күл-талқан болып күйреген адам басынан өткеретін уайым, үрей билеген психологиялық жай-күй.

A woman with short blonde hair, looking directly at the camera with a neutral expression, holds a large, light-colored rectangular sign in front of her chest. The sign contains text in two parts: a top section with bold black text and a bottom section with a word in a grey serif font. The background is a plain, light grey wall.

Адам қалауы мен
мүмкіншіліктерінің
сәйкес келмеуі

Фрустрация

Фрустрация пайда болу себептері:

- Физикалық (бас бостандығынан айыру)
- Биологиялық (ауру, қартаю)
- Психологиялық (қорқыныш, үрей)
- Социо-мәдени (қоғамдық шектеулер, ережелер)
- Материалдық (қаржы)

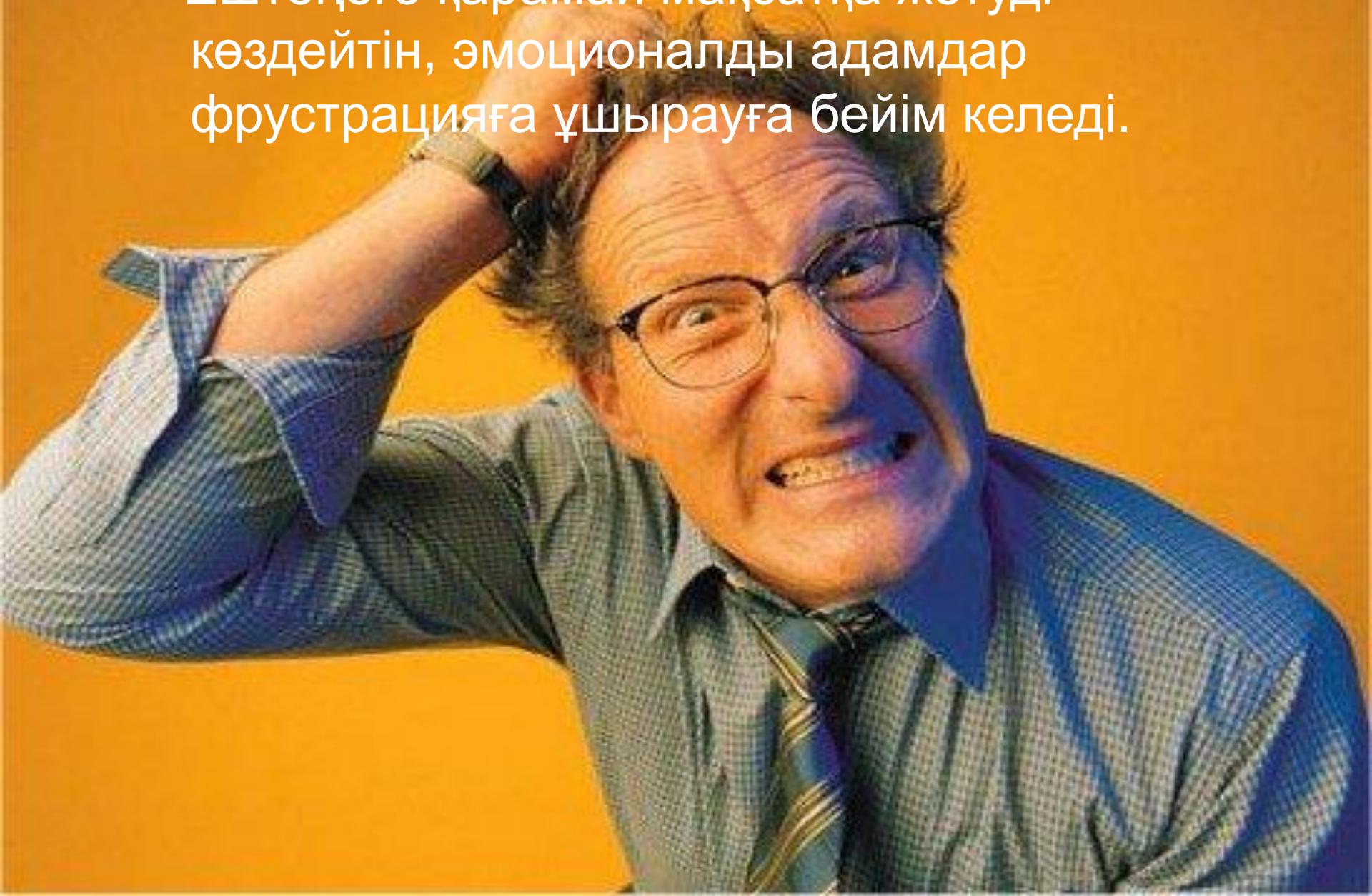
Қарапайым мысал «Үздік оқушы» синдромы



Фрустрация нәтижесінде:

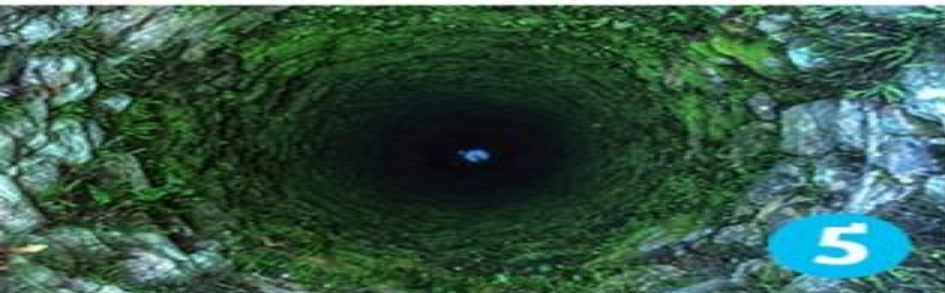
- Адам іс-әрекеті өзгереді
- Өзінің ойдан шығарған әлемінде өмір сүре бастайды
- Агрессия күшейеді
- Сенімсіздік пайда болады
- Мотивация төмендейді
- Айналадағы адамдарға ашулы болу

Ештеңеге қарамай мақсатқа жетуді көздейтін, эмоционалды адамдар фрустрацияға ұшырауға бейім келеді.





«Қорқыныш» тесті



Нәтижелері

- 1) Мұзды үңгір: рухани жайлылық іздейсіз, жалғыздықтан, ешкімге керек болмай қалудан қорқасыз. Алайда дұрыс жолды таңдағаныңызды білесіз. Сіз махаббат іздейсіз, сізге жылулық, қамқорлық сезімі жетіспейді.

- 2)Тоннель. Іштей өзіңізді жоғалтып алғансыз. Ойыңызды, сезіміңізді білдіру және өзгелерге сену сізге қиын туады. Барлық эмоцияңызды іште сақтайсыз. Өз сезіміңізді білдіріп үйреніңіз, сонда өміріңіз жеңілдейді.

2

- 3) Тастанды ғимарат. Өте ақылды, мықты адамсыз. Алайда өзгелерге жабықсыз, тіпті кейде өз жақындарыңызды да жаныңызға жолатпай қоясыз. Өзіңізге көңіліңіз толады, талап қоя білесіз. Көбірек адамдармен араласуға тырысасыз.

- 4) Ағаш үй. Бұл жақсы таңдау. Сіздің жүрегіңіз махаббат пен нәзіктікке толы және оны біреумен бөлісу қажеттілігін сезінесіз. Жақындарыңыз үшін барлығын жасауға дайынсыз. Қаржылық жағдайыңыз қынжылтады. Мақсатқа жету үшін сізге ұзақ еңбектеніп, ойлауыңызды өзгерту керек.

- 5)Құдық. Сіз өзіңізге көңіліңіз толады, сенімдісіз. Еркіндікті жоғалтудан, шектеу қоюдан қорқасыз. Өміріңізге қызықты оқиғалар, эмоция жетіспейді. Қорықпай, өзіңізге ұнайтындай өмір сүруді таңдаңыз.

- 6)Қоянның іні. Белгісіздіктен қорқасыз. Өзіңізді іздеу жолындасыз. Сізге өмірлік миссияңызды табу өте маңызды. Өзіңізді қазбалап, анализ жасағанды жақсы көресіз.

- 7) Подвалға жол. Өміріңізде сәтсіздіктер, жағымсыз оқиғалар көп болған. Көп қиналғансыз. Ойыңыздың бәрі өткен өміріңізде. Үнемі қиындыққа кезігемін деп қорқасыз. Өткен реніштен, жағымсыз ойлардан арылыңыз.

- 8) Түрмеге есік. Еңбексүйгіш, қадалған жерден қан алатын адамсыз. Мақсаттарыңыз айқын, оларға жету жолындасыз. Алайда жүрек түбінде тыныштықты, демалуды қалайсыз. Өзіңізге тынығуға мүмкіндік беріңіз.