

Факторы, влияющие на настроение

Кроме приемов саморегуляции существует множество поведенческих приемов, которые помогают воздействовать на настроение — определенные действия, отвлекающие занятий, формы проведения времени. Разумеется, речь здесь идет о приемах, повышающих актуальное настроение. Доминирующее настроение простыми поведенческими приемами вряд ли можно скорректировать. Перечень таких приемов приведен в книге Майкла Аргайла (Аргайл, 1990).

Межличностные взаимодействия, повышающее актуальное настроение

- 1) пребывание в обществе счастливых людей;
- 2) умение заинтересовывать собеседников своими рассказами;
- 3) пребывание в кругу друзей;
- 4) осознание собственной физической, сексуальной привлекательности;
- 5) наблюдение за людьми;
- 6) откровенная и открытая беседа;
- 7) выслушивание признания в любви;
- 8) выражение своей любви;
- 9) пребывание в обществе любимого человека;
- 10) высказывание комплиментов или похвал в чей-то адрес;
- 11) встреча с друзьями за чашкой чая, кофе и т.п.;
- 12) ощущение себя "душою общества" в компаниях, на вечеринках и т.п.;
- 13) ведение оживленной беседы;
- 14) прослушивание радио;
- 15) встреча со старыми друзьями;
- 16) осознание возможности оказать помощь другим;
- 17) умение развлечь и развеселить окружающих;
- 18) приобретение новых друзей.

Поведение, чувства

- 19) смех;
- 20) расслабленность;
- 21) размышление о чем-либо хорошем, что может произойти в будущем;
- 22) размышления о людях, к которым относишься с симпатией;
- 23) созерцание природы;
- 24) возможность дышать свежим воздухом;
- 25) чувство умиротворения;
- 26) возможность принимать солнечные ванны;
- 27) ощущение чистой одежды;
- 28) наличие свободного времени;
- 29) хороший сон по ночам;
- 30) прослушивание любимой музыки;

- 31) улыбка
- 32) убежденность в благополучии семьи или друзей;
- 33) чувство присутствия бога в жизни;
- 34) наблюдение за дикими животными.

Разное

- 35) умение настоять на своем, сделать по-своему;
- 36) чтение рассказов, романов, стихов и пьес;
- 37) планирование и организация какого-либо действия;
- 38) четкое выражение своих мыслей
- 39) планирование путешествий и отпуска;
- 40) приобретение новых знаний и навыков;
- 41) получение комплимента или похвалы в свой адрес;
- 42) качественное выполнение работы.
- 43) вкусная еда;
- 44) пребывание в окружении домашних животных.

[Вернуться к теме](#)