

Стресостійкість організму залежно від темпераменту

Екстремальні або стресові ситуації - це сукупність умов і обставин, що виходять за рамки звичайних. Вони “жадають” від людини мобілізації психічних і фізичних ресурсів. Сигнали погрози приводять до зростання активності людини, і якщо ця активність не приносить очікуваного поліпшення положення, нас поглинають негативні емоції різної сили. Роль емоцій в екстремальній ситуації різна.

 Як правило, на кожен стресову ситуацію є причина, але її екстремальність у значній мірі визначається певними складовими:

 об'єктивної погрози може і не бути, але ми помилково сприймаємо ситуацію як стресову;

 ми можемо усвідомити стресовість ситуації, але оцінювати її як незначущу, що саме по собі вже є трагічною помилкою і може привести до непередбачених наслідків;

 опинившись у стресовій ситуації і не знаходячи виходу з неї, утративши віру в можливість її вирішення, ми тікаємо від реальності за допомогою активізації механізмів психологічного захисту;

 ситуація може бути об'єктивно екстремальною але наявність знань і досвіду дозволяє нам переборювати її без значної мобілізації своїх ресурсів.

Для психічної напруженості властивий високий рівень активності і вагомі витрати нервово-психічної енергії. Рівні психічної напруженості в людей можуть бути різними, що пов'язано з темпераментом, тому і реакція на екстремальні/стресові ситуації відрізняється:

◆ Холерик

У холерика реактивність явно переважає над активністю, тому він неприборканий, нестриманий, запальний, агресивний.

 У визначеній екстремальній ситуації холерик або почне влаштовувати паніку, або візьме на себе відповідальність, виявить себе в бурхливій діяльності, що може виявитися як корисною, так і абсолютно марною для навколишніх.

 Йому буде нелегко справитися з покладеною на себе відповідальністю, бо холериків відрізняє така властивість темпераменту як ригідність - негнучкість пристосування до зовнішніх умов. У той же час людина холеричного темпераменту при вдалому збігу обставин здатна проявляти велику силу волі.

◆ Сангвінік

Також відрізняється великою рухливістю, однак людина легше пристосовується до умов життя, що змінюються. Сензитивність у нього незначна, тому відволікаючі фактори діяльності не завжди негативно впливають на його реакцію.

Їм властива значна резистентність - можливість чинити опір несприятливим умовам.

⚡ Здатний швидко зосередитися, дисциплінований, при бажанні може стримувати прояв своїх почуттів і мимовільні реакції. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, спритність, швидкий темп мови, швидке включення у нову роботу.

⚡ У випадку стресової ситуації така особа буде в силах швидко оцінити масштаб і серйозність що відбувається, зважити всі «за» і «проти» можливих рішень проблеми і зможе прийняти вірне. Сангвінік швидко реагує на навколишні події, неприємності переживає легко.

Від темпераменту людини залежать багато психічних факторів:

👉 швидкість виникнення психічних процесів;

👉 пластичність і стійкість психічних явищ, легкість їхньої зміни і переключення;

👉 темп і ритм діяльності;

👉 інтенсивність психічних процесів;

👉 спрямованість психічної діяльності на визначені об'єкти.

◆ Флегматик

Такі особи не відрізняються ініціативністю, тому часто мають потребу в керівництві при будь-якому виді діяльності. Вони не спритні, перебудовують навички і звички. Флегматик може стримувати свої імпульси, не відволікатися при впливі подразників. У той же час інертність психічних процесів позначається на недостатній гнучкості в діях.

В екстренній ситуації флегматик не стане наводити паніку, істерити. Він спостерігатиме за тим, хто і що робить, обере для себе потрібний варіант і почне діяти. Навіть при великих неприємностях зберігає спокій, відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням.

◆ Меланхолік

Це людина з високою чутливістю і малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності призводить до того, що незначний привід може викликати в нього сльози. Меланхоліки невпевнені у собі, боязкі, а найменші труднощі змушують їх опускати руки. Вони неенергійні і ненаполегливі, легко стомлюються і мало працюють, болісно реагують на раптове ускладнення ситуації, відчувають сильний страх у небезпечних ситуаціях, часто почувають себе непевно.

Меланхоліки часто здаються навіть перед несуттєвими проблемами, тому в складній ситуації, що вимагає найшвидшого рішення, вони можуть нічого не робити, і з боку може здаватися, що вони до усього байдужі.