

# РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ РІЗНИХ ТЕМПЕРАМЕНТІВ



Драгоманова Тетяна

Резильєнтність – це важлива якість, від англ. resilience - життєстійкість, спроможність відновлюватися. Різні типи темпераменту володіють дещо різною резильєнтністю. Про ці особливості ми розкажемо в цьому невеличкому буклеті.

Шкільна психологічна  
служба

Марганець

0961320739

0996385554

13.05.2022

## **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. Як правило, на кожну стресову ситуацію є причина, але її екстремальність у значній мірі визначається певними складовими: розвиненістю стресостійкості особистості; адекватним сприйманням обставин.

Найбільш важливою складовою для адекватною та сприятливого подолання стресів є така властивість як стресостійкість (резильєнтність) особистості.

Для кожного типу темпераменту властиві ті чи різні форми поведінкових реакцій. Тому, можна говорити, що стресостійкість теж дещо відрізняється в різних типів темпераменту.

### **Сангвінік.**

Відрізняється великою рухливістю, однак людина, зазвичай, 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.

### **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. 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.

### **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.

### **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.

### **Розвиток стресостійкості (резильєнтності).**

Здатність бути стресостійким порівнюють з здатністю пружини під натиском навантаження стискатися і випрямлятися. Цю здатність можна розвивати.

Наприклад, через усвідомлення себе, своєї сили, своїх сильних сторін, своїх ресурсів в цьому світі, який так швидко міняється і часом негативно впливає на нас.