

периодическая смена общего фона

настроения и активности

Общее описание

Такие люди не склонны противопоставлять себя другим, не считают себя лучше. Как правило, они реалисты и терпимо относятся к недостаткам окружающих. У них могут быть резкие вспышки, когда они сердятся, но при этом напряжение и злоба не проявляются, быстро успокоившись, они никого не успевают обидеть.

В периоды подъема они общительны и приветливы, легко знакомятся с новыми людьми и находят со всеми общий язык.

В период спада весь мир может быть окрашен в мрачные тона, из оптимистов они превращаются в пессимистов, мрачно переживающих даже мелкие неудачи. В такие моменты циклотимные личности избегают любых контактов (не звонят друзьям, отказываются от приглашений на вечеринки, стараются проводить время дома и в одиночестве). С трудом засыпают, аппетит может быть снижен или отсутствовать. Настроение бывает хуже с утра, при этом наблюдается упадок сил и общая «вялость».

Тем не менее, такие люди, как правило, знают, что период спада все равно закончится, и у них впереди – возвращение к увлечениям и привязанностям: жизнь напоминает зебру – черные полосы чередуются с белыми.

Социально адаптивные черты

- нестандартное отношение к миру, сочетание серьезности и романтичности;
- общительность, находчивость в стрессовых ситуациях;
- готовность брать ответственность на себя;
- рассудительность;
- умение вызывать доверие.

Дезадаптивные особенности

- неустойчивая самооценка;
- вспышки раздражительности;
- обидчивость, придирчивость;
- отсутствие последовательности, логики в принятии и реализации решений;
- замкнутость, погруженность в свой внутренний мир;
- паническая реакция на изменения в собственной социальной позиции;
- склонность к самообвинениям;
- субъективность оценок.

Стрессогенные ситуации

- необходимость общения с большим количеством людей;
- регламентированная деятельность (работа по заданию и в срок);
- необходимость длительно сохранять высокий уровень работоспособности;
- смена привычной обстановки;
- невозможность реализации выполнимых ранее программ;
- условия конкуренции;
- ущемление достоинства;
- разлука с близкими людьми;
- эмоциональное отвержение со стороны значимых лиц.

Типичные способы совладания со стрессом

- поиск новых адаптивных форм поведения, позволяющих наиболее полно и продуктивно реализовывать себя;
- психологическая защита (рационализация, отрицание).

Профессиональные особенности

К работе и своим обязанностям циклотимные личности относятся добросовестно, но при повышенном настроении могут проявлять легкомыслие, бессистемность. В период пониженного настроения становятся апатичными и бездеятельными, все валится из рук. Работа, которой они занимались с увлечением, начинает их тяготить.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- индивидуальный темп труда;
- отшельнический образ жизни.