

низкий самоконтроль, импульсивность, конфликтность

Общее описание

Возбудимость связана, прежде всего, с повышенной реактивностью нервной системы, импульсивностью, склонностью к необдуманным поступкам.

Слова и действия окружающих, воздействия внешних обстоятельств вызывают у возбудимого человека столь сильные впечатления, что мышление не успевает их всесторонне оценить и найти оптимальный вариант реагирования. У возбудимой личности затруднено восприятие чужих мыслей, поэтому часто приходится прибегать к долгим и детальным объяснениям, для того чтобы добиться понимания с ее стороны.

Возбудимая личность часто выражает недовольство, проявляет раздражительность, резкость и грубость в ответ на критику, на ущемление личных интересов и потребностей. В состоянии крайнего аффекта возбудимый человек может проявлять не только словесную, но и физическую агрессию, о чем потом нередко сожалеет. Многие из таких людей прямо утверждают, что в состоянии запальчивости не способны сдерживаться, другие говорят об этом не так откровенно, но самих фактов не отрицают.

Нередко слишком возбудимые люди неразборчивы в еде и питье, часто становятся «героическими» алкоголиками, рано начинают половую жизнь.

Такие люди часто угрюмы на вид. На вопросы отвечают крайне скупой. Неумение управлять собой приводит к многочисленным конфликтам.

Социально адаптивные черты

- высокий уровень притязаний;
- высокая мотивация достижений;
- стремление к достижению результата «здесь и сейчас»;
- непосредственность поведения;
- решительность, смелость;
- стремление к лидерству;
- чувствительность, нежность, внимательность к тем, кто нуждается в его защите, покровительстве, доверяет ему (социально выраженная роль «защитника слабых», «супергероя»);
- добросовестность и аккуратность в эмоционально благоприятных ситуациях.

Дезадаптивные особенности

- низкая контактность;
- трудности, связанные с саморегуляцией, ослабленный самоконтроль;
- агрессивность (вспыльчивость, раздражительность, грубость, вплоть до «рукоприкладства», жестокость);
- игнорирование этических норм;
- конфликтность, бескомпромиссность, неуживчивость в коллективе;
- склонность обвинять в проблемах и неудачах всех, кроме себя;
- деспотичность в семье;
- самоуверенность;
- нарушение договоренностей (с готовностью обещают, но не держат слово).

Стрессогенные ситуации

- обвинения;
- противодействие;
- моральный и материальный ущерб;
- сомнения в личных достоинствах;
- перспектива наказания за проступки;
- монотонная деятельность;
- необходимость осуществлять выбор при наличии многих альтернатив.

Типичные способы совладания со стрессом

- прямая вербальная или невербальная агрессия;
- психологическая защита (замещение – перенос негативных реакций на более слабый объект);
- физическая разрядка (спорт).

Профессиональные особенности

Физическая работа, экстремальные условия, ситуация риска, мощного рывка – прекрасные условия реализации потенциала личности этого типа. Способность отстоять свою позицию, помериться силами, выступить за справедливость, проложить путь – в определенных профессиях это незаменимые качества, достойные уважения.

Если спросить таких людей о причинах смены места работы или профессии, то редко услышишь ответ о сложности самой работы. Обычно выдвигаются другие мотивы: начальник не хотел пойти на уступки, коллега плохо относится, низкая зарплата (не ценят). Обычно возбудимого человека раздражает не столько напряженность труда, сколько недостатки в его организации; частая перемена мест работы является следствием систематических конфликтов по этому поводу.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- физическая активность;
- работа в одиночестве;
- наличие внешнего контроля.