

### активность, оптимизм, склонность к риску

#### Общее описание

Название этого типа происходит от слова «тимус» – настроение, фон которого постоянно повышен: активный, энергичный, оптимистический, с высоким жизненным тонусом.

Добр, отзывчив, беззаботен. Отличается разговорчивостью, «умственной подвижностью», склонностью к остроумным выходкам. Из-за неустойчивости внимания и недостаточного упорства его интересы поверхностны.

Не терпит стеснения свободы. Плохо переносит критику в свой адрес. Находчив, умеет приспосабливаться к трудностям. Бурно переживает неудачи, но они не выбивают его из колеи. К правилам и обязанностям относится легкомысленно.

Тяготится одиночеством. Неразборчив в выборе знакомств. Быстро устаёт от привычного круга общения, ищет новые компании, легко адаптируется в незнакомом обществе. В группе стремится быть лидером.

Его эмоции просты, естественны и понятны окружающим. Приподнятое, радостное настроение лишь изредка нарушается вспышками раздражительности (например, в семейном кругу, где нет отвлекающего оживленного общества или сдерживающего влияния начальства).

#### Социально адаптивные особенности

- оптимизм, жизнелюбие, энергичность;
- общительность;
- инициативность;
- предприимчивость, находчивость в нестандартных, стрессовых ситуациях;
- способность вызывать доверие;
- развитое чувство юмора;
- высокая мотивация достижений;
- независимость от мнений и оценок окружающих;
- открытость к новой информации.

#### Дезадаптивные особенности

- чрезмерная активность и общительность;
- импульсивность;
- общее беспокойство, суетливость;
- отсутствие терпения, усидчивости;
- неспособность к длительной концентрации внимания, неустойчивость к помехам;
- разбросанность в мыслях и делах (желание все успеть в сочетании с постоянной спешкой и опозданиями);
- неспособность выделить этапы в выбранной деятельности;
- отсутствие стремления доводить начатое дело до конца;
- склонность к неоправданному риску (авантюризм);
- неадекватная легкость в отношении жизненных проблем;
- необдуманность поведения, высказываний;
- нарушение этических норм (вульгарность, грубость);
- непостоянство в межличностных отношениях;

- неразборчивость в контактах;
- низкая дисциплинированность, безответственность;
- слабо развитое чувство долга и способность к раскаянию;
- отсутствие самокритики.

### **Стрессогенные ситуации**

- однообразие обстановки;
- монотонная деятельность;
- ограничение двигательной активности;
- тщательная, кропотливая работа;
- жестко регламентированная система в организации;
- работа в условиях навязанной извне деятельности;
- чрезмерная опека, постоянный контроль;
- отсутствие соперничества;
- необходимость тщательного анализа информации;
- необходимость принимать ответственные решения;
- фрустрация потребности в самореализации;
- вынужденное одиночество;
- ограничения деятельности, связанные с возрастными изменениями.

### **Типичные способы совладания со стрессом**

- расширение контактов;
- фантазирование;
- стремление к усилению внешней стимуляции (творчество, выбор неординарных, рискованных решений, актуализация нереализованных возможностей);
- вербальная агрессия импульсивного характера;
- кардинальная смена деятельности, поиск альтернатив.

### **Профессиональные особенности**

Прекрасно чувствует себя в начале организации любого дела, в новой обстановке, в экстремальных ситуациях, в условиях риска. Мотивация к деятельности формируется как вызов, профессиональный рост определяется высоким уровнем притязаний – таким людям важно подтвердить свою способность справляться с трудностями на пути к достижению высокого результата. Дефицит материального вознаграждения за работу компенсируется ощущением собственной значимости, а также необходимостью постоянно проявлять изобретательность и способность к творчеству.

Отрицательным проявлением гипертимной личности является склонность создавать видимость продуктивной деятельности. Она с энтузиазмом берется за любое дело, строит немыслимые планы, при этом не всегда заботится об их воплощении в жизнь, может легко отказаться от задуманного, игнорируя при этом установленные договоренности.

Смена видов деятельности и мест работы не вызывает у такого человека особых затруднений, внутренних проблем, включая чувство вины перед «родным коллективом» и работодателями.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

- деятельность, связанная с постоянным общением;
- большое количество поверхностных контактов;
- необходимость оперативных решений без их глубокой проработки.