

пессимизм, замкнутость, серьезное отношение к жизни

Общее описание

Дистимность выражается в постоянном пониженном настроении, заторможенности психических и моторных актов. В обществе такие люди почти не участвуют в беседе, лишь изредка вставляют замечания после длительных пауз. Для них характерна робость и нерешительность. Серьезная настроенность выдвигает на передний план тонкие, возвышенные чувства, не совместимые с человеческим эгоизмом, ведет к формированию твердой этической позиции.

Социально адаптивные особенности

- серьезное отношение к жизни;
- ответственность, добросовестность, пунктуальность;
- склонность ориентироваться на точные факты;
- увлеченность, глубокое знание того, чем интересуются;
- нестандартный тип мышления;
- независимость в суждениях, наличие собственной позиции;
- развитые этические ценности и нормы;
- чувство справедливости;
- ровный фон настроения;
- способность долго работать в одиночестве.

Дезадаптивные особенности

- пессимизм;
- пассивность;
- инертность, замедленность реакций;
- робость, нерешительность;
- замкнутость, отшельничество;
- отсутствие стремления поддерживать группу;
- неумение радоваться вместе с окружающими;
- отсутствие практических навыков, физической ловкости;
- грубость с близкими людьми.

Стрессогенные ситуации

- большие физические и эмоциональные нагрузки;
- интенсивная стимуляция (резкие, громкие звуки, сильное освещение, шумные компании);
- необходимость устанавливать контакт с новыми людьми;
- необходимость быстро переключаться с одной ситуации на другую;
- необходимость оперативно принимать решения;
- ответственность за других (не близких) людей;
- вторжение во внутренний мир;
- необходимость реализовывать практические планы.

Типичные способы совладания со стрессом

- вербальная непрямая агрессия;
- увеличение дистанции в контактах с людьми;
- психологическая защита (фантазирование, рационализация).

Профессиональные особенности

В профессиональной деятельности дистимная личность выбирает наиболее энергосберегающие тактики, неконфликтна, всегда спокойна, уравновешена, производит впечатление житейского философа.

Инициатива направлена на достижение максимального эффекта минимальными усилиями. Ответственность определяется должностным предписанием. Деятельность всегда индивидуализирована, обособлена, предсказуема.

Возможность включения в совместную (групповую) работу рассматривается на специально оговоренных условиях.

Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности

- работа с информацией;
- отсутствие временных ограничений.