



ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Газета соціально-психологічної служби КФКФВ

№3 березень 2024 р.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ:

- 1. Психологічний тест - чого чекати цієї весни!**
- 2. Бути сильною-це...**
- 3. Поради для профілактики та боротьби з емоційним вигоранням.**
- 3. ПСО: що це таке? Протидія неправдивій інформації.**
- 4. Як прокачати силу волі. Абстрактні та конкретні поради**
- 5. Чому трагічні новини під час війни не викликають реакції?**
- 6. Темперамент: 4 типи, вони все ще актуальні? Що таке темперамент?**

Психологічний тест - чого чекати цієї весни

Весна - це час оновлення та змін, коли природа пробуджується до життя, а з нею і наші внутрішні прагнення та бажання. Тюльпани, як втілення весняної краси та різноманіття, можуть стати дзеркалом наших емоцій та амбіцій.

Перед вами представлено 4 зображення тюльпанів різних кольорів, кожен з яких уособлює певні життєві аспекти та емоції. Виберіть той тюльпан, який найбільше приваблює вас або викликає сильні емоційні реакції.



Зображення згенероване штучним інтелектом за допомогою DALL-E

https://fun.24tv.ua/shho-vam-prinese-vesna-2024-psiologichniy-test_n2492662

Розшифровка результатів

Жовтий тюльпан

Якщо ваш вибір припав на жовтий тюльпан, це символізує оптимізм, радість і нові починання. Цієї весни вас можуть чекати яскраві події та позитивні зміни, які наповнять ваше життя світлом і теплом. Ви можете відчувати приплив енергії та натхнення, що допоможе вам втілити у життя свої ідеї та проекти.

Червоний тюльпан

Якщо ви обрали червоний тюльпан, це говорить про вашу енергію, пристрасть та сміливість. Червоний колір символізує сильні емоції, любов та бажання. Цієї весни вас можуть чекати значні події, пов'язані з особистими стосунками або новими захоплюючими проектами. Ваша внутрішня сила та відданість допоможуть вам досягти великих успіхів у тому, до чого ви прагнете. Будьте відкриті до нових знайомств та не бійтеся виражати свої почуття - це може привести до глибоких та значущих відносин.

Рожевий тюльпан

Обравши рожевий тюльпан, ви виявляєте схильність до гармонії, ніжності та емоційної відкритості. Весна може принести вам нові романтичні стосунки або поглибити вже існуючі. Це також час, коли ви зможете налагодити зв'язки з друзями та родиною, знаходячи радість у спільних моментах і ділитися своїми почуттями.

Білий тюльпан

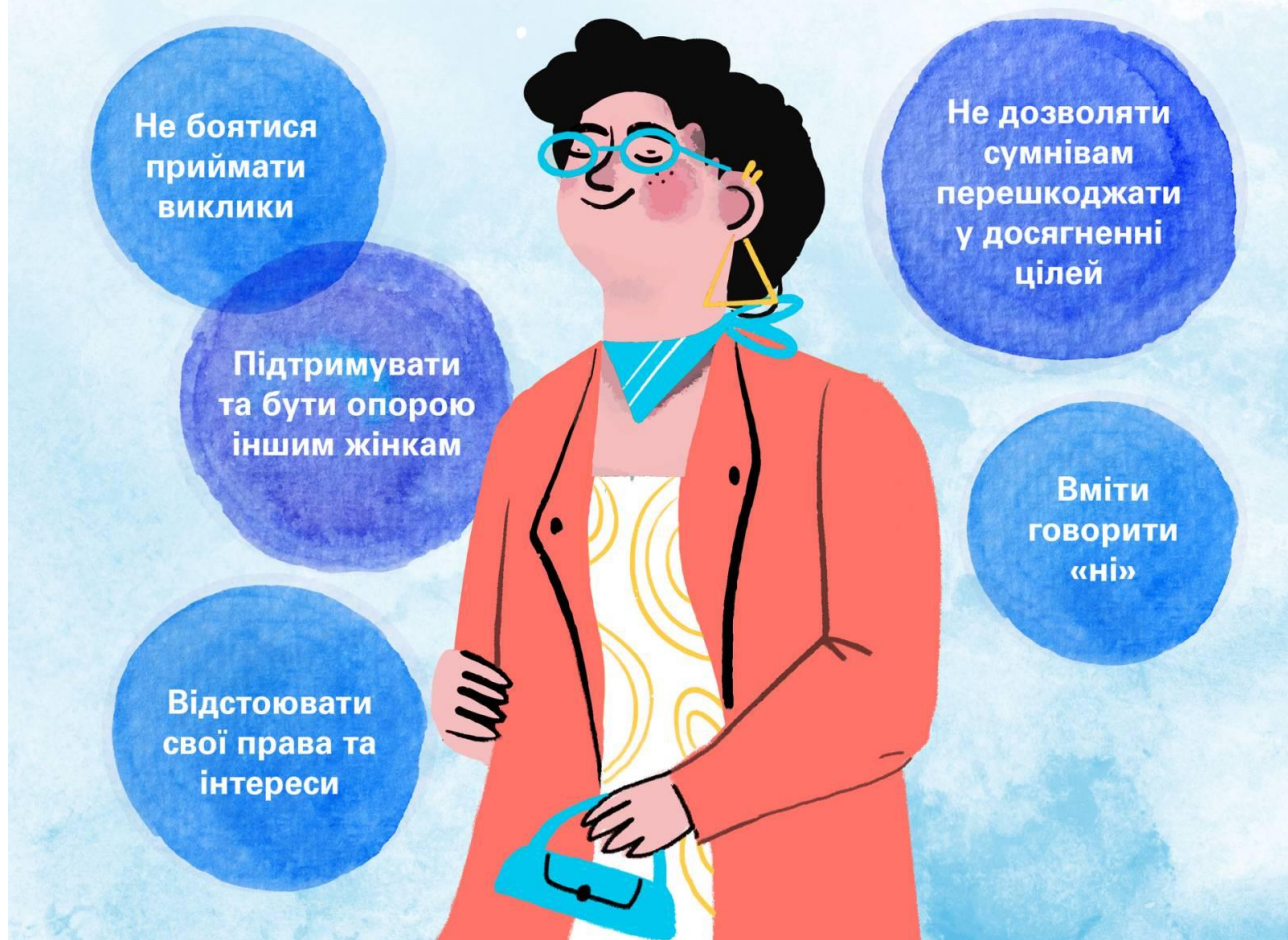
Вибір білого тюльпана вказує на ваше прагнення до чистоти, простоти та справжності. Цієї весни ви можете знайти мир у своєму серці та зосередитися на тому, що для вас дійсно важливо. Білий тюльпан також символізує нові починання, тож це може бути ідеальний час для старту нових проєктів або переосмислення своїх життєвих цілей.

Джерело: автор: Альона Захарова 12 лютого

https://fun.24tv.ua/shho-vam-prinese-vesna-2024-psiologichniy-test_n2492662

https://fun.24tv.ua/shho-vam-prinese-vesna-2024-psiologichniy-test_n2492662https://fun.24tv.ua/shho-vam-prinese-vesna-2024-psiologichniy-test_n2492662

БУТИ СИЛЬНОЮ – ЦЕ



1. Не боятися приймати виклики.
2. Підтримувати та бути опорою іншим жінкам.
3. Відстоювати свої права та інтереси .
4. Не дозволяти сумнівам перешкоджати у досягненні цілей.
5. Вміти говорити «НІ».

Перші ознаки емоційного вигорання



Відсутність
цілі/сенсу



Пропала
мотивація



Погано
харчуєшся



Різкі
перепади
настрою



Складно описати
свої емоції



Нічого не
радує/веселить



Плутанина
в голові



Забуваєш, що
повинна зробити



Відчуття
пустоти

Джерело: Telegram канал Заборонена психологія

ПОРАДИ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА БОРОТЬБИ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ

До симптомів емоційного вигорання відносять відчуття зниження енергії або виснаження, дистанціювання від роботи і зниження ефективності. Водночас ВООЗ вважає "емоційне вигорання" не хворобою, а професійним явищем, що впливає на стан здоров'я людини. Нагадаємо, як розпізнати вигорання і впоратись із ним.

Термін "вигорання" ввів психіатр Герберт Фрейденбергер. Він порівнював стан "вигорілої" людини зі згорілим будинком: зовні може виглядати цілим і неушкодженим, але зруйнований всередині. Фото ілюстративне, unsplash

Втома під час робочого дня, як і перманентна втома від усього на світі, знайома кожному. Вона не обов'язково пов'язана саме з обставинами, колективом чи обов'язками. Але коли втома накопичується - зникає мотивація, втрачається

інтерес до роботи. Зрештою це приводить нас до явища, відомого під назвою "емоційне вигорання".

Термін "вигорання" позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як *наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці*. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому "вигорання" класифікується як синдром, супутні симптоми якого впливають на стан здоров'я.



Симптоми емоційного вигорання

1. **Почуття виснаження або втоми:** призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією.
2. **Інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою:** відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності.
3. **Зниження професійної ефективності:** внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності.

Першим дослідником емоційного вигорання став Герберт Фройденбергер. У 1974 році він опублікував [статтю "Staff Burn-Out"](#), яка була написана на основі його спостережень за волонтерським персоналом (включаючи його самого) в безкоштовній клініці для наркозалежних. Також разом із колегою Гейл Норт Фройденбергер склав причини, перелік фаз емоційного вигорання та фактори його розвитку.



Емоційне вигорання настає не просто через те, що ми занадто багато працюємо. Насправді воно обумовлене тим, що наш графік, обов'язки та інші чинники стресу переважають задоволення від роботи.

Що спричиняє стан емоційного вигорання

- тривала робота в напруженому темпі
- високі навантаження, зокрема емоційні
- важкий колектив і контингент людей
- відсутність належної винагороди за роботу
- криза цінностей

Всесвітня організація охорони здоров'я вважає роботу корисною для психіки, але негативні умови праці можуть призвести до проблем із фізичним й емоційним здоров'ям. Стежити за своїм психічним станом вкрай важливо, навіть якщо розглядати проблему з точки зору економічного впливу: щороку світова економіка недоотримує 1 трильйон доларів через втрату продуктивності внаслідок депресій або вигорання.



Ось ранні ознаки емоційного вигорання: розчарування, зростаюче стомлення, нудьга, прокрастинація, відчуття безвиході.

Наслідки емоційного вигорання

Хронічний стрес у людей з синдромом вигорання негативно позначається на навичках мислення і спілкування, а також перевантажує нейроендокринну систему. Згодом наслідки вигорання можуть привести до проблем з пам'яттю, увагою та емоціями.

У людей з емоційним вигоранням прискорюється витончення префронтальної кори головного мозку - відділу, відповідального за когнітивну діяльність. Кора стоншується природним чином в процесі старіння, але у тих, хто відчував емоційне вигорання, ефект був виражений більш помітно.

Ризику піддається не тільки мозок. Вигорання значно збільшує ймовірність розвитку коронарної недостатності.

Що робити? Як впоратися з емоційним вигоранням

Узяти перерву: найочевидніший, але дієвий варіант. Емоційне вигорання - це, перш за все, виснаження інтелектуальне, емоційне та фізичне. Навіть якщо у вас досить ненапружена сидяча робота, щоденна рутинна без світла в кінці тунелю може призвести до вигорання. Навіть якщо ви обожнюєте свою роботу і щоранку

прокидаєтеся з думками про неї, перерва потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може допомогти.

Піклуйтеся про себе: люди бувають нестерпно дратівливі та несприйнятливі до хороших порад, тому ви маєте самостійно знайти найбільш дієвий спосіб позбутися стресу на робочому місці за 5 хвилин. Випийте чашку трав'яного чаю, послухайте улюблені пісні, займіться медитацією, уважно прислухайтеся до власних відчуттів. Пам'ятайте, що робота – не вовк, від позачергових трьох хвилин спокою Земля не зійде з осі.

Частіше займайтеся улюбленою справою: ви й так весь час завантажені? Повірте, заняття приємним хобі добре допомагає уникнути вигорання. Адже головне в цьому процесі – не лише уникати стресових ситуацій, а й навчитися відновлювати сили, заряджатися енергією.



Емоційне вигорання – це стан, проти якого ні в однієї людини немає імунітету. Тому не звинувачуйте себе, якщо ваша енергія раптом вичерпалася.

Будьте уважні: досить дивна порада, але ми пояснимо, що до чого. У деяких випадках, коли людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є не сам факт переживання, а нестача усвідомлення, що саме відбувається і що стало причиною неспокою. З холодною головою у вас з'явиться більше часу для роздуми та розв'язання проблем. Наше життя іноді буває некерованим, але тільки нам доведеться повертати над ним контроль.

Слідкуйте за сном: варто лише раз порушити звичний режим, як мозок буде кілька днів відходити, а тіло почуватиметься виснаженим. Якщо ви щоночі спите 7-8 годин, то до вас жодних претензій, але якщо ви регулярно жертвуєте сном заради "важливіших справ", то час це припинити.

Фізична активність: одна з причин емоційного вигорання полягає, як не дивно, у відсутності регулярних фізичних навантажень. Особливо якщо у вас сидяча офісна робота перед монітором. Краще, якщо вправи хоч якось пов'язані з хобі (можете кататися на велосипеді, вигулювати собаку на пробіжці або бігати по квартирі за кішкою). Після декількох занять тіло саме почне підганяти вас швидше закінчити роботу та зайнятися спортом.

Чому ви любите працювати: це може бути особливо складно в моменти, коли відчуття виснаження на максимумі. Але якщо ви дійшли до відчаю, то чому б насамкінець не напружитись і не згадати, чому ви взагалі займаєтесь тим, чим займаєтесь? Дайте собі відповідь на запитання: що вам подобається у вашій роботі?

Знайдіть колег по нещастю: в інтернеті безліч груп за інтересами або онлайн-спільнот людей тієї ж професії. Введіть у пошук щось на зразок: "журналісти кийв" або "маклери одеса" — і знайдете сотню однодумців, які напевне проходили через ідентичні стадії емоційного вигорання.

Зверніться до фахівця: причини, що лежать в основі нашого емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Облиште ідею, що якщо ви звернетесь до фахівця, то якимось чином зазнаєте невдачі, або з вами щось не так. Терапія - це такий самий спосіб підтримки здорового духу, як і походи до спортзалу, що допомагають тримати себе у гарній формі. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем.

Як прокачати силу волі.

Абстрактні та конкретні поради



Відкриєш словник української мови на слові “воля”, і душа співає від цитат із Коцюбинського, Панаса Мирного, Івана Цюпи та Квітки-Основ'яненка. Але зараз ми згадаємо Івана Франка, який писав, що воля – це “можливість звернення наших фізичних чи духовних сил в одному напрямку”. Сила волі необхідна для щасливого успішного життя. Ми нерідко жаліємося на її дефіцит, пов'язуємо її відсутність з невдачами на шляху до ідеального тіла чи кар'єрного зростання. Але силу волі можна тренувати так само як і м'язи, а зернятко самовдосконалення краще саджати у ґрунт зі здорового харчування, сну і медитації.

Що потрібно пам'ятати при розвитку сили волі

Знайте свою межу. Будь-які зміни на краще починаються з одного кроку, але попереду ще довга дорога. Не намагайтеся зробити все й одразу, пам'ятайте, що ваші запаси енергії (а з нею і сили волі) обмежені. Будьте реалістами: що більше рішень ви приймаєте сьогодні, то важче буде втілювати їх у життя завтра.

Робіть найскладніше вранці. Час після пробудження – найважливіший. Це пік ваших фізичних і емоційних сил, навіть якщо глибоко в душі хочеться заховатись під ковдрою. Експерти вважають, що один із найефективніших методів впоратися з неприємними, але обов'язковими справами – зробити їх ранку, не відкладаючи на безвік. По-перше, так ви уникнете бажання на все

забити. По-друге, вправшись із неприємною частиною, можете хвалити себе за старанність протягом усього дня.

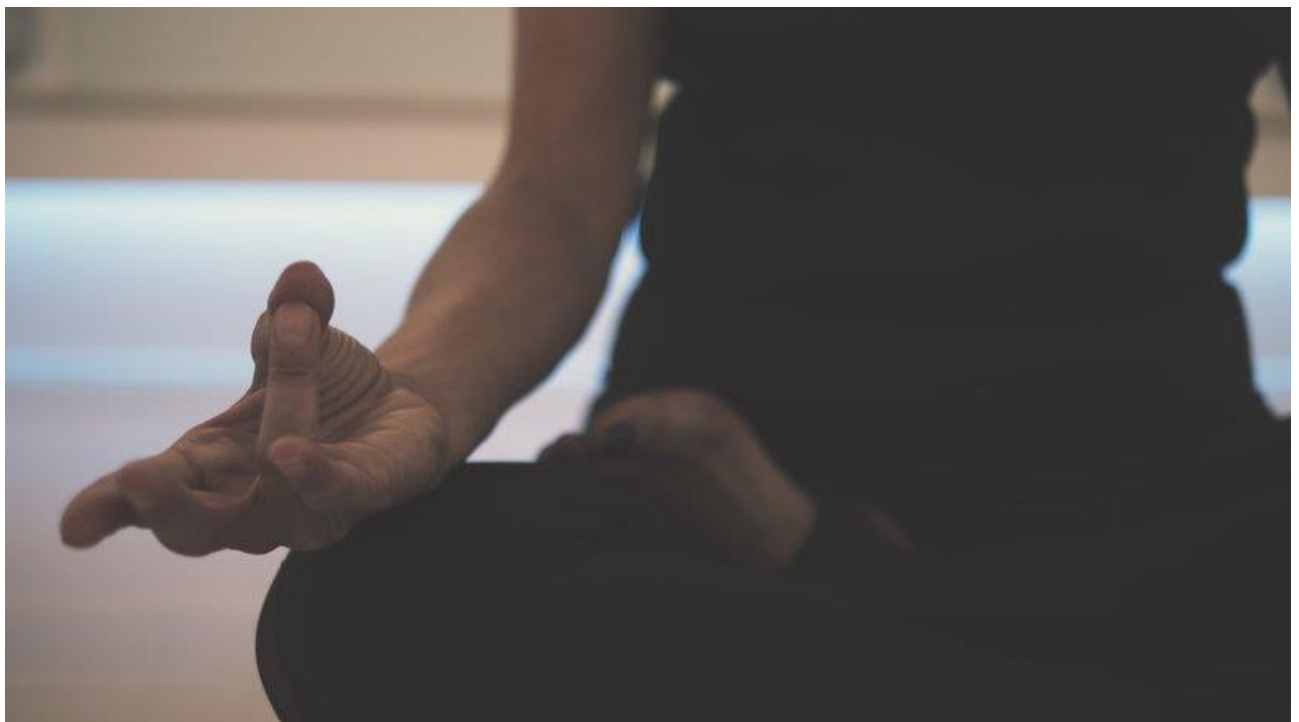
З любов'ю до себе. Вміти собі співчувати важливо для самовдосконалення – це науковий факт. Ви намагаєтеся змінитися на краще не тому, що так сильно ненавидите себе. Ви, ваша лідія і сила волі насправді разом по одну сторону барикад. Бути чесним із собою, хвалити та підбадьорювати себе, казати собі "заспокойся" у складну хвилину – все це частини одного процесу, який зробить вас більш самодисциплінованою людиною.

Що допоможе стати більш вольовою людиною

Здорове харчування. Тисячі фізіологічних процесів усередині організму впливають на ваше самопочуття, засвоєння інформації, швидкість реакції тощо, тощо. Проблеми з гормонами, дефіцит вітамінів і мікроелементів в організмі – все це призводить до порушення когнітивних функцій. Окремо нагадаємо: пийте більше води! 2-3 літри чистої питної води – це плюс до хорошого самопочуття і гарної шкіри.

Здорове тіло. Те саме, в якому живе здоровий дух. М'язи повинні завжди залишатися в тонусі. Варто робити розминку, ходити до тренажерного залу і вибігати на пробіжку, навіть якщо спершу це може сприйматися як щось неприємне.

Також запорука всіх перемог і успіхів – **здоровий сон**. Не дозволяйте мозку недосипати, він вкрай чутливий до порушень звичних добових ритмів. Врахуйте, що той, хто виспався, набагато стійкіше переживає будь-які неприємності й протистоїть спокусам.



Медитація. Щоб пояснити всю красу досі екзотичної серед українців практики, звернімося до Академічного тлумачного словника, в якому "воля" – це одна з функцій людської психіки, яка полягає насамперед у владі над собою, керуванні своїми діями й свідомому регулюванні своєї поведінки. Як звучить: **воля полягає у владі над собою.** Медитація – один зі способів розвитку самосвідомості, який має ще й сотню інших позитивних аспектів: від зниження стресу до поліпшення концентрації.

Які вправи допоможуть розвинути силу волі

Десять хвилин медитації: ви знайдете цю пораду майже в кожному матеріалі про саморозвиток, який є неможливим без прислуховування до себе. Існує велика ймовірність, що через кілька днів практики медитація допоможе вашому мозку краще фокусуватися, концентруватися і захищати себе від стресу.

Працюйте над поставою: робота над поставою значно підвищує стійкість у різних ситуаціях, коли сила волі випробовується на міцність. Виправляйте поставу щоразу, коли сутулитесь на роботі чи вдома.

Ведіть щоденник харчування: ведення щоденника покращує рівень самодисципліни. Це звучить доволі просто: записувати, що було на сніданок/обід/вечерю, але як це може допомогти? Дослідники виявили, що люди з ожирінням, які записували все, що їдять щодня, повільно, але змінювали свої щоденні звички.



Слідкуйте за словами: у кожного в лексиконі є кілька слів-паразитів або непотрібних висловів. Якщо будете уникати застарілих мовних звичок, свідомо

підете проти інстинктів і почнете практикуватися, то відчуєте покращення в силі волі та самодисципліні.

Уникайте непотрібного контенту: хоч як би дивно це звучало, у 2020 році цілком реально оцінювати людину за контентом, який вона споживає. І розмова зараз не про медіаграмотність, а про розставлення пріоритетів. Новинні сайти, програми та реклама навколо постійно формують наше сприйняття реальності.

Сприятливі обставини. Ідея проста: позбутись усіх потенційно небезпечних ситуацій, щоб зосередитися на головному – досягненні поставлених цілей. Якщо ви намагаєтесь почати економити, рідше гуляйте торговельними центрами. Хочете проводити менше часу, уткнувшись у телефон? Вимкніть повідомлення.

Використовуйте іншу руку: використання іншої руки у звичних побутових заняттях покращує концентрацію і зміцнює силу волі. Переучувати себе повністю не потрібно, вистачить години на день, щоб отримати результат.

Таким чином, як і м'язи, силу волі можна тренувати за допомогою вправ. Починайте з малого і поступово збільшуйте навантаження. Незабаром помітите, як сильнішаєте.

Джерело:СуспільнеНОВИНИ Автор:Євгеній Морі 27 серпня 2020, <https://suspiilne.media/author/evgen-morenec/>

Формування звички

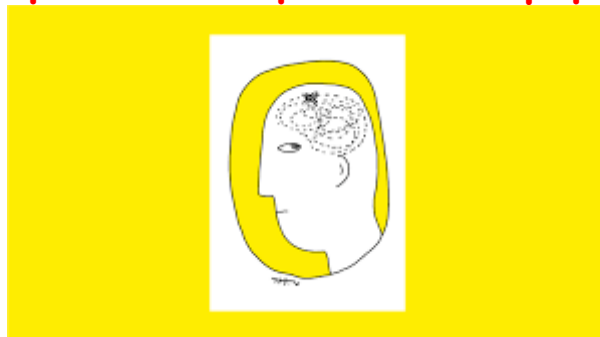
Повторення



Якщо ви хочете опанувати звичку, головне - повторення, а не вдосконалення.

ІПСО: що це таке?

Протидія неправдивій інформації.



Що таке ІПСО?

ІПСО — це сплановані дії з поширення інформації на іноземну аудиторію задля досягнення певної цілі, впливу на емоції, критичне мислення, почуття та дії цільової групи людей. Аббревіатура розшифровується як «спеціальна

інформаційно-психологічна операція». Такі операції проводяться в рамках психологічної війни. Психологічна війна використовує пропаганду та різні види інформації задля впливу на думки, емоції, погляди та поведінку опозиційної групи. Наприклад, в усіх своїх повідомленнях РФ стверджує: Крим не окупували, він нібито «повернувся додому».

Психологічна війна базується на тому, що люди живуть емоціями та піддаються впливу одне одного в соціумі. Якщо ми поглянемо на інформаційний простір, то можемо побачити: **коли ваша ідея перемагає, за вами йдуть люди - солдати, цивільні, спостерігачі або виборці, які поділятимуть ваше бачення реальності.** Якщо ж ваші ідеї програють, то саму битву ви можете програти ще до її початку.



Коли усе це почалося?

Сьогодні цей термін з'являється в інфопросторі дуже часто. Хоча це не означає, що до 24 лютого жодної ІПТСО в Україні не було. До повномасштабного вторгнення термін не мав широкого поширення, ба більше, протягом 5 років його використання було стабільно обмеженим.

До початку 2022 року термін «ІПТСО» зустрічався переважно на профільних ресурсах (наприклад, АрміяІнформ). Вже в лютому 2022 на початку війни фахові українські кола почали говорити про ІПТСО проти України (наприклад CERT-UA, Департамент кіберполіції Національної поліції України). У цей самий час ворожі російські ресурси також почали звинувачувати Україну в проведенні ІПТСО (наприклад, про обстріл садка на Луганщині вони писали, що це нібито ІПТСО від України).

Експерт з психологічної війни Пол Лайнбардж розповідав: насправді, війна завжди починається задовго до початку бойових дій та триває деякий час після їх припинення. На відміну від традиційної війни, коли армія воює лише з армією

противника, психологічну війну ведуть проти мільйонів цивільних, які не можуть дати здачі.

рф багато років веде психологічну війну проти України, намагаючись залишитися невпізнаною.

Шукаємо ІПСО скрізь

Коли ми починаємо шукати елементи ІПСО в будь-якому фейку, ми схильні додумувати та фантазувати. Це створює напругу, нездорову атмосферу в суспільстві.

Ми не можемо достеменно знати, чи є та чи інша дезінформація елементом ІПСО. У нас немає деталей певної операції (бо їх знає лише той, хто проводить операцію). Тим не менш, і ЗМІ, й звичайні користувачі радо підхоплюють цей термін.

Така поведінка сприяє закріпленню в нас схильності до конспірологічного мислення та затвердженню «зовнішнього локусу». Простіше кажучи, установки «хтось цим усім керує». Так ми самі собі шкодимо, знижуємо свою волю до спротиву та плекаємо відчуття безсилля: нібито є страшне й потужне, несхоже на вже знайомий фейк, чим керують «зверху».

Цей термін має застосовуватися фаховим колом, яке може визначити наявність ІПСО, а найголовніше – вірно відреагувати та нейтралізувати її дію. Термін належить експертам, ймовірно військовим та спецслужбам, які використовують його за призначенням, мають на це усі підстави та розуміють наслідки використання. Так, коли його вживає голова СБУ – це вже інше, ніж коли це роблять журналісти, фактчекери, або представники OSINT-спільноти.

Коли цей термін вільно вживають фахівці нібито з протидії дезінформації, вони також ставлять під сумнів свій професіоналізм. Бо щоб маркувати щось як ІПСО, потрібно мати вагомі докази.

Тому ми також можемо припустити, що роздмухування тези, ніби нас скрізь оточує іпсо, та вільне поводження з військовим терміном можуть бути вигідні рф.

То як перевіряти інформацію правильно?

Ми усі знаємо, що інформація може бути викривленою, маніпулятивною, або повністю вигаданою – фейком.

Ми отримуємо інформацію завдяки журналістам та блогерам через призму їхньої подачі. Якщо журналісти систематично спотворюють інформацію на користь зацікавленої особи (наприклад, канали Медведчука) або просто є непрофесійними, у пересічного читача чи глядача може сформуватись викривлена картина світу. Адже не кожен має час та бажання перевіряти дані — тому такою важливою є робота фактчекера.

Тим не менш, завдяки критичному мисленню, медіаграмотності та цінностям (права людини, повага до співгромадян) кожен може розділяти позитивний та негативний вплив.

Будь-яке підозріле повідомлення вимагає від нас однакових кроків:

1. Не варто довіряти анонімному, а тим паче дискредитованому джерелу, яке негативно висловлюється щодо нашої країни або ЗСУ/ Генштабу. В жодному разі не довіряти анонімним телеграм-каналам.
2. Варто поширювати тільки офіційні повідомлення.
3. Якщо це не офіційне повідомлення, варто утриматись від поширення інформації. Надто такої, що містить маніпулятивні заклики «про це потрібно знати усім!», а також такої, що обіцяє «розкрити всю правду».
4. Варто читати офіційні ЗМІ та не читати самі лише заголовки на Укрнет.
5. Варто в принципі критично ставитись до спожитої інформації.
6. Можна підписатись на фактчекерські ініціативи.
7. У випадку сумніву, відправляйте інформацію на перевірку боту

Джерело: <http://www.shkolasvitch.com.ua/%D1%96%D0%BF%D1%81%D0%BE-%D1%89%D0%BE-%D1%86%D0%B5-%D1%82%D0%B0%BA%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%8F-%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B4%D0%B8%D0%B2%D1%96%D0%B9-%D1%96/>

Темперамент: 4 типи, вони все ще актуальні?

Що таке темперамент?



МЕЛАНХОЛІК

САНГВІНІК

ХОЛЕРИК

ФЛЕГМАТИК

Ми часто використовуємо слово "темперамент", коли говоримо про чиюсь особистість. Ви можете почути, як люди кажуть: "у неї чудовий темперамент" або "у нього складний темперамент" Але пам'ятайте, що темперамент — це лише частина вашої особистості.

Ваш темперамент охоплює ваші вроджені поведінкові та особистісні характеристики. Він стосується ваших природних схильностей і зазвичай проявляється у повсякденній взаємодії. Він навіть впливає на те, як працює ваш розум.

Темперамент — це вроджена частина особистості людини, яка виявляється у її поведінці та реакціях на різні ситуації та людей. Він визначає емоційну реактивність, рівень активності та способи спілкування з навколишнім світом.

Дослідники виділили чотири основні типи темпераменту. Однак, це не точний поділ, і деякі люди можуть виявити, що вони відносяться до більш ніж одного типу. У цій статті досліджується наукове підґрунтя цих чотирьох основних типів темпераменту і пропонується розуміння того, як можна визначити, який з них відповідає вам. А також наводиться критика теорії темпераментів і розглядається її актуальність .

Як формується ваш темперамент?

Зазвичай вважається, що ваш темперамент є вродженим і значною мірою формується під впливом генетичних факторів. Часто можна помітити, що люди поділяють риси темпераменту своїх батьків, бабусь і дідусів. Дослідження показують, що генетика визначає від 20 до 60% вашого темпераменту. [1](#)

Але справа не лише в генетиці. Зовнішні фактори, особливо з вашого оточення, також відіграють важливу роль. Позитивний і негативний досвід, отриманий у дитинстві, може мати глибокий вплив на ваш темперамент. Наприклад, зростання в жорсткому середовищі може призвести до формування меланхолійного темпераменту.

Темперамент чи особистість?

Хоча терміни "темперамент" і "особистість" часто вживаються як тотожні, насправді вони відносяться до різних аспектів людини. Ваш темперамент — це не те саме, що ваша особистість.

Особистість — це ширше поняття, яке охоплює унікальне поєднання поведінки, характеристик та **емоцій**, які зазвичай формують ваші вчинки.

Подумайте про особистість як про загальне поняття, яке охоплює ваш темперамент разом з іншими рисами. 2

Особистість також є більш мінливою і схильною до розвитку з часом, ніж темперамент. Наприклад, не рідкість, коли дитина-**інтроверт** виростає і стає дорослою людиною-екстравертом. Дослідження виявили тенденції щодо того, як риси особистості змінюються протягом життя. Наприклад, такі риси, як **нейротизм** і **екстраверсія**, мають тенденцію до зниження з часом, зговірливість, як правило, зростає протягом життя, а сумлінність досягає піку в середньому віці, а потім знижується в пізніші роки.

Типи темпераменту

Протягом багатьох років дослідники визнавали чотири типи темпераменту. Ця концепція налічує багато століть і була вперше запропонована Гіппократом у Стародавній Греції. Він припустив, що на поведінку людини впливають чотири тілесні гумори (рідини).

Сучасні класифікації, якими ми користуємося, були пізніше розроблені Галеном, знову ж таки, на основі теорії тілесних гуморів. Розподіл цих типів темпераменту в суспільстві варіюється залежно від таких факторів,

Як культура, вік і стать.



Чотири основні типи темпераменту:

Сангвінік

Сангвініки, як правило, товариські та соціальні. Вони мають позитивний світогляд, часто бачать склянку наполовину повною. Зазвичай їх можна зустріти в центрі громадських заходів, вони легко вступають у контакт з іншими людьми. Вони жваві та енергійні, але можуть бути імпульсивними та нерішучими. Їхнє прагнення до гострих відчуттів іноді може призвести до поведінки, спрямованої на пошук гострих відчуттів, включаючи екстремальні випадки, такі як вживання наркотиків.

Холерик

Холерики відомі своєю домінантністю та напористістю. Вони цілеспрямовані, досягають успіху у своїх починаннях, будь то робота, навчання чи гра, і часто беруть на себе лідерські ролі. Хоча вони рішучі, вони також можуть бути нетерплячими й впертими, іноді віддаючи перевагу своїм цілям, а не побудові значущих соціальних зв'язків.

Флегматик

Коли ви зустрічаєте флегматика, то, швидше за все, перше, що спадає на думку, — це "розслаблений". Ці люди розслаблені, чуйні, надійні та терплячі. Вони насолоджуються рутинною і звичними речами. Однак вони можуть здаватися пасивними або байдужими в соціальних ситуаціях і можуть уникати конфліктів, потенційно втрачаючи важливі можливості.

Меланхолік

Меланхоліків часто сприймають як безрадісних людей, але насправді вони досить вдумливі та чутливі. Вони аналітичні та методичні, що робить їх цінними членами команди на робочому місці, хоча вони вважають за краще працювати незалежно. Вони можуть ставати примхливими і тривожними, коли справи йдуть не за планом.



Як дізнатися свій темперамент?

Інтернет пропонує безліч інструментів для самооцінки, які допоможуть вам визначити свій темперамент. Однак важливо підходити до цих інструментів з обережністю. Багато з них можуть бути не зовсім точними, і багато що залежить від вашої самосвідомості та чесності під час відповідей на запитання. Ваш поточний емоційний стан або настрій також може впливати на ваші відповіді, потенційно спотворюючи результати.

Для більш точної оцінки вашого темпераменту бажано проконсультуватися з психологом. Вони мають доступ до більш досконалих інструментів і досвід для більш ефективного аналізу вашої поведінки та реакцій.

Чи може людина мати два темпераменти?

Людські істоти унікальні та багатогранні, і рідко хто ідеально відповідає лише одному типу темпераменту. Зазвичай людина в основному демонструє поведінку, пов'язану з одним конкретним темпераментом, який можна вважати її домінуючим. Однак часто людині притаманні риси й інших темпераментів.

Наприклад, хтось може проявляти переважно такі риси, як похмурість, стоїчність і стриманість, які характерні для меланхолічного темпераменту. Водночас, він може також проявляти риси домінантності та напористості, які зазвичай асоціюються з холеричним темпераментом.

Чи можуть темпераменти змінюватися?

Теорії, що лежать в основі стилів темпераменту, припускають, що вони є вродженими і часто формуються під впливом зовнішніх факторів, таких як досвід дитинства і сімейне оточення. Проте нерідко люди хочуть змінити певні аспекти своєї особистості, які пов'язані з певним темпераментом.

Хоча це може бути складно, змінити стиль свого темпераменту цілком можливо, особливо за підтримки фахівця з психічного здоров'я. Наприклад, якщо ви від природи спокійні, але хочете бути більш напористими, або якщо ви інтроверт і хочете бути більш комунікабельними, є способи працювати

над цими змінами. Ефективними можуть бути такі методи, як **психотерапія** та свідома корекція способу життя, наприклад, ведення щоденника або набуття рис темпераменту, до якого ви прагнете.

Важливо також визнати, що певні темпераменти можуть схилити людей до певних шкідливих звичок, які потребують контролю. Наприклад, холерикам, які схильні швидко виходити з себе, можуть бути корисними заняття з управління гнівом.

Критика теорії чотирьох темпераментів

Чому теорія темпераментів втратила популярність?

Ця теорія втратила популярність у психологічній спільноті, оскільки ґрунтувалася на застарілих і ненаукових уявленнях про взаємозв'язок між біологічними рідинами та рисами особистості. Крім того, були розроблені більш сучасні та емпірично підтверджені теорії особистості, такі як **п'ятифакторна модель**, які вважаються більш точними в описі індивідуальних відмінностей особистості.

Теорія чотирьох темпераментів бере свій початок ще у Стародавній Греції та медичних теоріях Гіппократа, а пізніше Галена. Згідно з цією теорією, вважалося, що біологічні рідини, відомі як гумори, впливають на фізичні та психологічні характеристики людини. Чотирма гуморами були кров, жовта жовч, чорна жовч і флегма.

Сангвінічний темперамент асоціювався з надлишком крові й, як вважалося, робив людей оптимістичними, веселими й товариськими. Холеричний темперамент, пов'язаний з надлишком жовтої жовчі, ставав причиною пристрасної, амбітної і легко гнівливої людини. Меланхолійний темперамент, пов'язаний з надлишком чорної жовчі, асоціювався з **інтроверсією**, чутливістю і схильністю до смутку. Нарешті, флегматичний темперамент, пов'язаний з надлишком флегми, як вважалося, призводить до спокійного, розслабленого і неемоційного характеру.

З розвитком наукового розуміння теорія чотирьох темпераментів втратила довіру з кількох причин:

1. **Брак емпіричних доказів.** Теорія не мала емпіричної підтримки й ґрунтувалася більше на філософських і спекулятивних міркуваннях, ніж на ретельних наукових дослідженнях. Вона спиралася на суб'єктивні спостереження і не забезпечувала міцного емпіричного підґрунтя.
2. **Редукціонізм.** Теорія надмірно спрощувала складність людської особистості, поділяючи людей лише на чотири окремі типи. Вона не враховувала величезні індивідуальні відмінності та динамічну природу особистісних рис.
3. **Хибна фізіологічна основа.** Віра в те, що риси особистості можна пояснити дисбалансом біологічних рідин, таких як кров і жовч, не була

підкріплена науковими доказами. Досягнення медицини та біології дискредитували уявлення про те, що рідини організму безпосередньо впливають на особистість.

4. **Поява альтернативних теорій.** З часом з'явилися більш комплексні та науково обґрунтовані теорії особистості, такі як **Велика п'ятірка рис особистості**. Вона припускає, що особистість може бути описана за допомогою п'яти широких вимірів: відкритість, сумлінність, екстраверсія, зговірливість і нейротизм. Ця модель отримала широке визнання і має міцну емпіричну основу.

Хоча теорія чотирьох темпераментів відіграла історичну роль у формуванні ранніх уявлень про особистість, вона значною мірою була витіснена більш сучасними й науково обґрунтованими теоріями, які пропонують більш тонке і всебічне розуміння людської особистості.

Чи використовуються 4 темпераменти в психологічній практиці сьогодні?

Теорія чотирьох темпераментів, як правило, не дуже широко використовується в сучасній психологічній практиці. Хоча вона все ще може мати певний вплив у деяких альтернативних або додаткових підходах до психології, вона не вважається основною або науково обґрунтованою теорією.

Чого не можна сказати про популярність теорії в народі. Серед людей не пов'язаних із психологією, теорія темпераментів і досі має неабияку популярність. Скоріш за все за її простоту та прикладний момент. Багато хто дивується, коли дізнаються, що це вже застаріла теорія.

Висновок Ваш темперамент відіграє важливу роль у формуванні того, як ви орієнтуєтесь в житті та взаємодієте з людьми й ситуаціями. Глибше розуміння свого стилю темпераменту може покращити самосвідомість і забезпечити ясність щодо того, чому ви робите певний вибір або демонструєте певну поведінку.

Окрім популярної, але вже застарілої теорії про 4 типи темпераменту, існують більш сучасні й точні моделі, які описують темперамент та більш широке поняття — особистість — людини. Вони дозволяють більш точно визначити розташування людини на спектрі поведінкових та психологічних характеристик. Це такі моделі, як **Велика п'ятірка рис особистості** або Модель Майерс-Бріггса. Ці сучасні підходи враховують більш широкий спектр людської поведінки та емоцій, дозволяючи краще розуміти різноманітність людської природи.

За матеріалами [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com) 29 Листопада, 2023 117

Чому трагічні новини під час війни не викликають реакції?

Постійні повідомлення про нові трагедії, спричинені російським вторгненням в Україну, вже не викликають таких емоцій як у перші місяці. Наша психіка вже багато місяців при звичається до страшної реальності, звикнути до якої неможливо. Саме тому в українців формується механізм психологічного захисту, який психологи називають "втомою від співчуття".

"Вперше цей феномен описали при дослідженні професійного вигорання лікарів, психологів та інших професіоналів, робота яких пов'язана з постійним спогляданням страждань інших людей. Проте потім виявилось, що втомитися від співчуття може будь-хто, навіть якщо вони бачать трагедії у новинах. І це не про байдужість чи черствість серця – просто неможливо постійно контактувати зі стражданнями та не з'їхати з глузду. Треба захищати себе", пояснюють в Instagram експерти зі служби психічного здоров'я Meslee.

Фахівці наголошують, що у такий спосіб наша психіка захищається: вона створює ніби непроникний бар'єр між трагічними подіями і людиною, яка їх споглядає. При цьому людина все ще визнає всю жахливість трагічної події, проте не відчуває у зв'язку з цим сильних емоцій.

Згідно з дослідженнями спеціалістів, люди більше реагують на індивідуальні історії, в той час як статистична інформація резонує не так. Також важливе значення має територіальна чи особиста близькість до місця трагедії (наприклад, там є родичі, друзі, ви туди подорожували і т.д.).

"Щось подібне ми спостерігаємо зараз і в Україні, і за її межами. Перші новини з фронту чи деокупованих міст сприймалися гостро, так, ніби це стосується кожного з нас. Та з часом ми почали більше включатися у відповідь лише на новини зі свого рідного міста чи тільки на зовсім вже нелюдські вияви жорстокості. Ми теж втомлюємось від співчуття кожному окремому загиблому чи постраждалому", – говорять психологи про зміни, які відбулися з нашою психікою

Як собі допомогти?

Як допомогти собі подолати вигорання і втому від трагедій?

1. Обмежити споживання новинного контенту, фільтрувати новини з підкреслено емоційним змістом.
2. Опанувати навички боротьби зі стресом.
3. Відновлювати свої ресурси.
4. Концентруватися на тому, що ви можете зробити для наближення перемоги.
5. Отримувати підтримку та проговорювати свої переживання з близькими.
6. Звернутися за допомогою до спеціаліста.

Як визначити, що у вас проявляється втома від співчуття?

1. Виснаження;
2. Дратівливість;
3. Відчуття втрати сенсу і неможливості щось змінити;
4. Тривожність;
5. Беземоційна реакція на все, що вас оточує.

Фото: [instagram.com/meclee_com](https://www.instagram.com/meclee_com)

Фото: [instagram.com/meclee_com](https://www.instagram.com/meclee_com)

Джерело: [Любов Блажко](#) Четвер, 6 жовтня 2022, 14:29

Привіт, читачам! Пропонуємо написати , про що ви хотіли б прочитати на сторінках газети. Також можна надавати інформацію та статі про свій досвід рішення психологічних ситуацій, особистих пошуків виходу зі складних ситуацій чи цікавинки якими ви б захотіли поділитися з оточуючими. Ви можете додати коментарі до будь – якого матеріалу, якщо захочете взяти участь в обговоренні запропонованої теми. Свої пропозиції та запитання прошу надсилати на ел.пошту: Sachps11xolog@ukr.net