

## Влияние индивидуальных и личностных особенностей человека на возникновение стресса

Емельянова Антонина Анатольевна

Невинномысский институт экономики, управления и права, г. Невинномысск, Россия  
freewoman\_836@mail.ru

### Аннотация

Человек каждый день приспосабливается к окружающей его физической и социальной среде, так как сталкивается с трудными ситуациями. Стресс оказывает влияние на высшие психические функции, оказывая воздействие на психические процессы человека.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоры, локус контроля, темперамент, самооценка, выносливость.

Проводимые исследования многих ученых смогли установить взаимозависимость перспективы развития психологического стресса от перечисленных индивидуальных и личностных характеристик человека, представленные на рисунке 1.

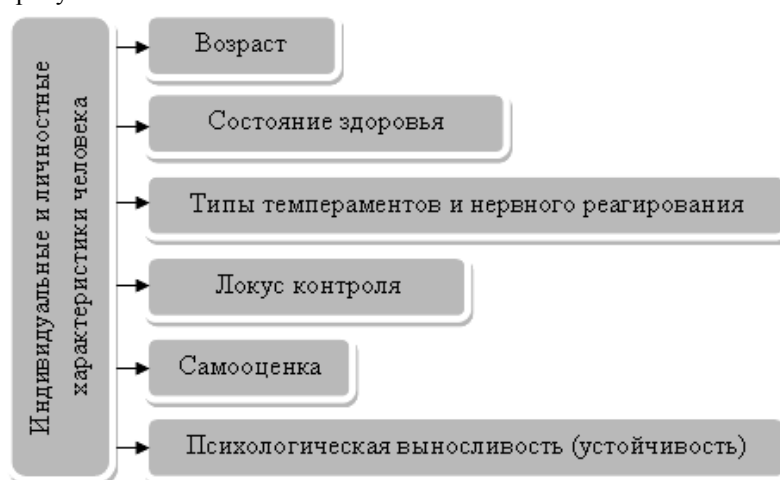


Рисунок 1 – Индивидуальные и личностные характеристики человека

Нормального человека стресс сопровождает всю жизнь. Он может быть функциональным и положительным, так как помогает человеку «прийти» в себя и мобилизовать свои ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией; и дисфункциональным и негативным, так как парализует желание к решению проблемы.

Основным является осознание того, что стресс – это психологическая реакция на событие, а не само событие. Накопление негативной психической энергии, наносит огромный вред, так как истощает сопротивляемость психики и тела нашего организма. Но всегда имеется вариант это состояние изменить с помощью некоторых ряда последовательных действий, таких как: работа над собой, переход от обычной реактивности к осознанной ответственности, разрушить и поменять стереотип поведения. Реагируя на стресс, т. е. отвечая на него, человек становится проактивным, а значит, находит творческий подход к решению проблемы, действует умно и рассудительно, анализирует новые возможности.

В категории возраста исследователи решают, о каком возрасте именно идет речь. Можно рассматривать хронологический средний возраст, эмоциональный средний возраст или физический средний возраст. Каждый из них может быть различным для разных людей. Установлено, что наиболее уязвимы перед стрессовым воздействием дети и люди пожилого возраста. Так как присутствует высокий уровень тревоги и напряжения, неэффективная адаптация к изменяющимся условиям, длительная эмоциональная реакция на стресс, быстрая истощаемость внутренних ресурсов.

Очевиден тот факт, что люди, имеющие крепкое здоровье, лучше в целом приспосабливаются к изменяющимся условиям окружающей среды, легче переносят негативные физиологические изменения, образующиеся в организме под воздействием стрессора, имеют большой запас внутренних ресурсов для поддержания фазы устойчивости.

Целостная личность формируется на врожденном биологическом фундаменте, который носит название темперамент. Это совокупность соответствующих динамических свойств поведения, которые разно-сторонне сочетаются в каждом индивиду. Влияние темперамента на метод и эффективность деятельности усиливается при экстремальной ситуации. Человек оказывается под воздействием врожденных про-

грамм своего темперамента, который требует минимальный энергетический уровень и время регулирования.

Люди, имеющие разный темперамент, отличаются друг от друга. Управление эмоциями проявляется в эмоциональном выражении и в склонности лиц с разными темпераментами воздействовать и реагировать на возникающую ситуацию в большей степени именно одной врожденной эмоцией, присущей данному типу темперамента. На рисунке 2 представлены типы темпераментов.



Рисунок 2 – Типы темпераментов

Свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним или внешним факторам называется локус контроля. Данный показатель показывает и определяет, насколько эффективно человек контролирует окружающую обстановку и влияет на ее изменение. Условно существуют два типа людей, которые представлены на рисунке 3.

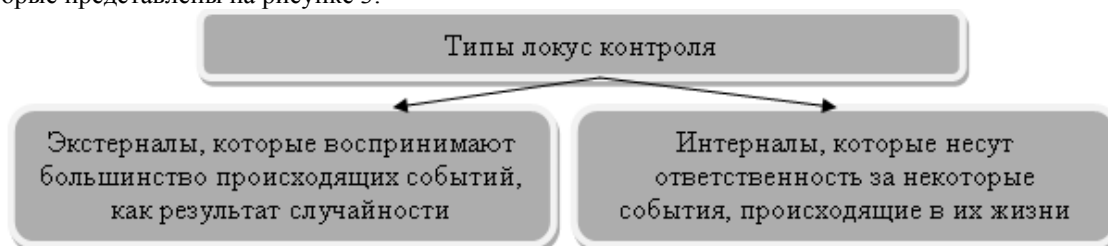


Рисунок 3 – Типы локус контроля

На протяжении человеческой жизни локус контроля может изменяться, так как является нестабильным значением. Он может быть подвержен изменению взглядов на жизнь, на которые могут влиять политические и экономические перемены, а также важна роль семейных ценностей.

Самооценка – это оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, а также представление человека о важности своей личности и деятельности в коллективе. При возникновении стресса люди с высокой самооценкой справляются с ним лучше, чем люди с низкой самооценкой, которые выявляют свои возможности для ее укрепления. Самооценка зависит от прямых факторов: воспитания, окружения, условий проживания. Главное, осознать проблему, стремиться поменяться к лучшему, и тогда самооценка может поддаться успешно корректировке.

Специалисты выделяют целый ряд факторов, которые относятся к психологической выносливости. Некоторые уже рассмотрены ранее, как локус контроля и самооценка. Необходимо отметить такие факторы, как: оптимизм, уровень критичности, наличие внутренних конфликтов, убеждения и моральные ценности, которые влияют на поведение человека в стрессовых ситуациях. «Пороговый уровень» стресса есть у каждого человека. Болезнее будут переносить те люди, для которых важна безопасность, стабильность и предсказуемость. Выносливыми являются оптимистичные и жизнерадостные люди.

Таким образом, психологический стресс – это понятие, которое используется для обозначения круга эмоциональных состояний и действий человека, возникающих в качестве ответа на стрессоры. На его развитие влияют многочисленные факторы, такие как: характеристика стрессового события, интерпретация события, оказывание влияния прошлого опыта человека, осведомленность о ситуации, а также индивидуальные и личностные особенности человека. На стрессовое воздействие человек реагирует на физиологическом, эмоциональном и поведенческом уровне. Последствия каждого конкретного стресса зависят от вида реагирования и выбора стратегии преодоления.

## Литература

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Е. А. Сергиенко [и др.]; под ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Электрон. текстовые данные. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15651.html>.