ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СТРЕСС

Подготовил:
Студент 405 ФПП, Владимир Алексеев

- Проблема личностной детерминации уровня психологического стресса явилась предметом ряда исследований. Основанием для специального изучения этой проблемы послужили данные о личностной дифференциации в зависимости от степени выраженности и, особенно, устойчивости уровня психофизиологической активации или психической напряженности в условиях сложной деятельности.

- Эмоциональная реакция личности является существенным внутренним условием, определяющим ее психическую деятельность. Именно поэтому так велика роль индивидуальной, личностной реакции данного индивида, на внешние воздействия в процессе организации и развития последующей стрессовой реакции.

- Обращается внимание на две разные формы связи при рассмотрении совместного влияния личности и профессиональных стрессоров на развитие стресса и его последствия для здоровья.
- Специфика состояний психической напряженности человека зависит от личностного смысла, целей его деятельности, доминирующих мотивов оценки ситуации, эмоционального фона.

- При рассмотрении проблемы личностной (психической) регуляции поведения в экстремальных условиях жизнедеятельности обращает на себя внимание использование нескольких направлений ее изучения. В общей форме они сводятся к определению основных черт или типов личности, характеризующих поведение в этих условиях, влияния особенностей экстремальных ситуаций на личностный статус, значения тех или иных (личностных свойств в адаптационных процессах при длительном нахождении в этих условиях, роли личности в преодолении экстремальных воздействий, взаимосвязи личностных особенностей субъекта с другими его характеристиками (когнитивными, эмоциональными, темпераментальными) в процессах регуляции поведения и т. д.

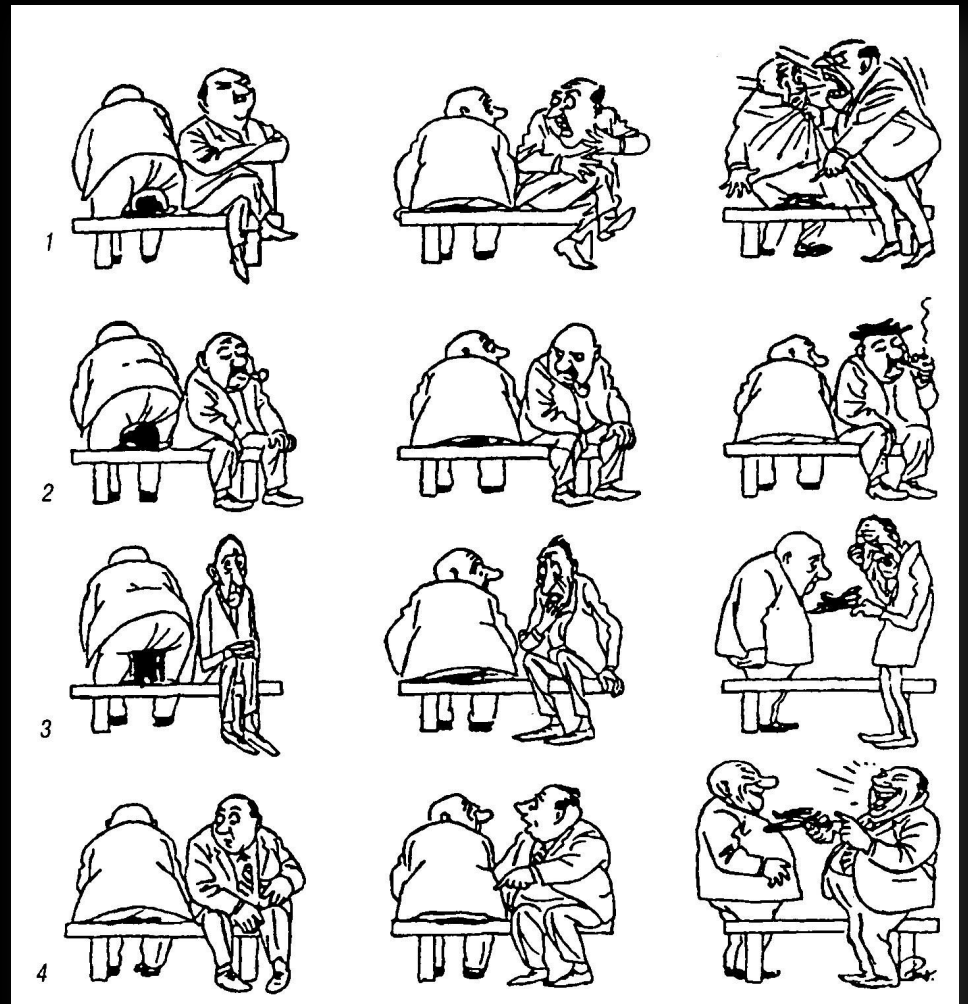


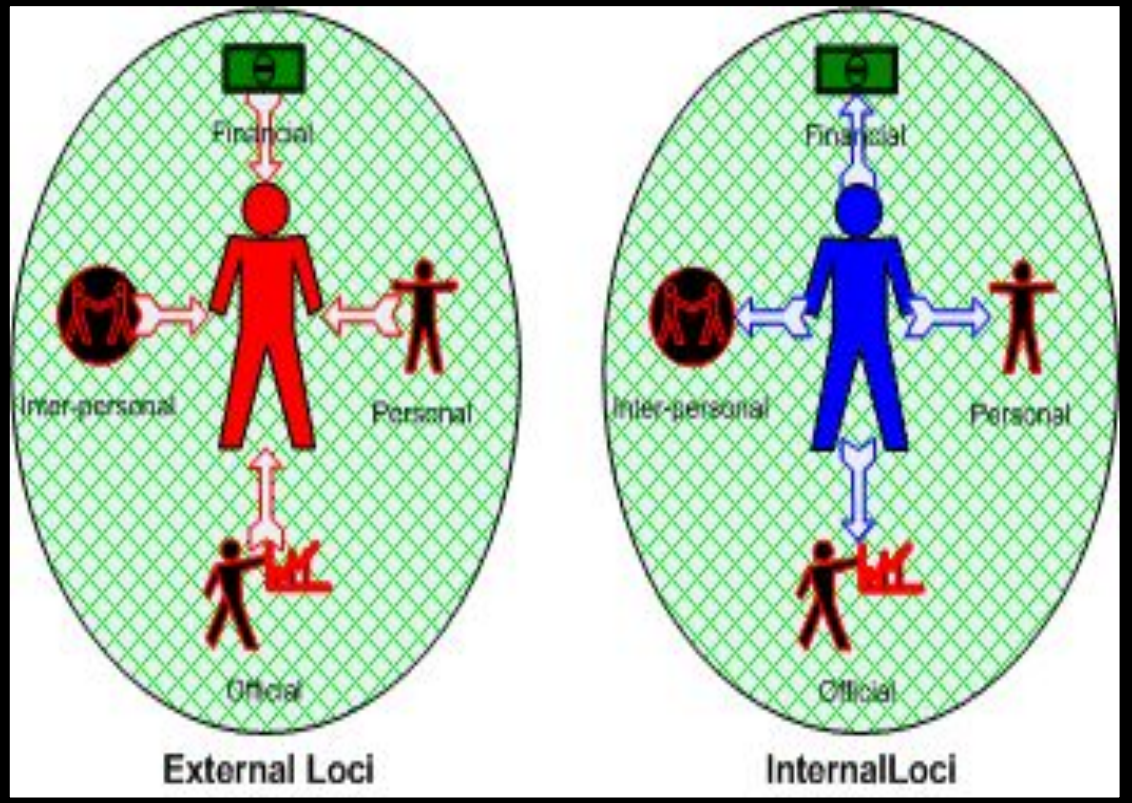
Рис. 14. Типы темперамента: реакции людей с различным типом темперамента на смятую шляпу

1 – холерик (безудержный); *2* – флегматик (инертный); *3*– меланхолик (слабый); *4* – сангвиник (живой)

- Так, в исследовании, проведенном В. Васильевой, установлено, что помимо специфических для каждого вида деятельности (специальности) профессионально значимых личностных качеств существуют и важные для многих профессий качества, – например, личностная тревожность, определяющая уровень переживаний напряженности любой экстремальной деятельности. Регуляторами состояния напряженности выступают и другие качества: в частности, экстравертированность в большей степени связана с подверженностью напряженности и усталости, чем интровертированность.

- Экстерналы видят большинство событий как результат случайности, контролируемые силами, неподвластными человеку.

- Интернал, наоборот, чувствует, что только некоторые события находятся вне сферы человеческих влияний.



- Многие исследователи изучают различные проявления самооценки и, в частности, ее связи с успехом или неудачей купирования стресса. Связь самооценки с купированием стресса комплексна. Она включает в себя обратную связь от многих предыдущих успешных или неуспешных попыток купирования воздействий. Если люди оценивают себя достаточно высоко, мало вероятно, что они будут реагировать или интерпретировать многие события как эмоционально тяжелые или стрессовые. Кроме того, если стресс возникает, они справляются с ним лучше, чем лица с низкой самооценкой. Это дает человеку дополнительную информацию о своих возможностях и способствует повышению уровня самооценки.