

## Психологические науки

УДК 159.923

### ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА ЛИЧНОСТЬЮ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

*Светлана Николаевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой, Лариса Шамильевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, Жанна Борисовна Дотдueva, старший преподаватель, Саидат Висрадиевна Чербиева, аспирант, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, Карачаевск*

#### Аннотация

Введение. Изучение разных переломных моментов в жизни человека говорит о больших возможностях человека в плане адаптации и о его психологической победе над разнообразными стрессовыми ситуациями. Ученые все больше обеспокоены значимостью данной проблемы. В статье рассматриваются феноменология стресса и ситуации неопределенности, аспекты реализации «борьбы» со стрессом, формы тревоги, особенности преодоления стресса. В статье анализируются точки зрения зарубежных и отечественных ученых, изучающих поведенческие стратегии принятия решений, охранную психологическую систему при стрессе в условиях неопределенности.

Цель исследования. Изучить проявления стресса и особенности его преодоления личностью в условиях неопределенности.

В соответствии с актуальностью и целью нами осуществлена организация исследования: в качестве основного метода был применен теоретический анализ исследуемой проблемы; в качестве методологической основы выступили положения отечественных и зарубежных исследований проблемы стресса, тревоги, адаптации, жизнестойкости, реакций человека на негативные ситуации.

Результаты исследования и их обсуждение. Данное исследование расширит знания и представления практических психологов, психологов МЧС, проведенный анализ раскрывает возможности применения знаний в профессиональной деятельности педагогов-психологов. Данное исследование способствует разработке программ социально-психологического сопровождения тревожной личности, у которой отсутствуют либо достаточно слабые адаптационные навыки в условиях неопределенности.

Выводы: Анализ исследований демонстрирует разную степень реакции людей в стрессовых ситуациях. Но тем не менее, при отрицательном окрасе стресса, он необходим в некоторых случаях организму человека, так как он повышает устойчивость личности, помогает найти ответы на важные вопросы. Проведенное исследование раскрывает совершенно иную позицию личности при стрессе в условиях неопределенности.

**Ключевые слова:** личность, стресс, неопределенность, адаптация, социальная адаптация, тревога, стрессогенность, жизнестойкость.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p388-393

### OVERCOMING STRESS BY A PERSON UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

*Svetlana Nikolaevna Bostanova, candidate of psychological sciences, docent, head of department, Larisa Shamilyevna Bostanova, candidate of psychological sciences, docent, Zhanna Borisovna Dotdueva, senior teacher, Saidat Visradievna Cherbieva, post-graduate student, Karachay-Circassian State University, Karachaevsk*

#### Abstract

Introduction. The study of various turning points in a person's life speaks of the great possibilities of a person in terms of adaptation and his psychological victory over a variety of stressful situations. Scientists are increasingly concerned about the significance of this problem. The article discusses the phenomenology of stress and situations of uncertainty, aspects of the implementation of the "fight" with stress, forms of anxiety, features of overcoming stress. The article analyzes the points of view of foreign and domestic

scientists who study behavioral decision-making strategies, a security psychological system under stress in conditions of uncertainty.

Purpose of the study. To study the manifestations of stress and the peculiarities of its overcoming by a person in conditions of uncertainty.

In accordance with the relevance and purpose, we carried out the organization of the study: as the main method, a theoretical analysis of the problem under study was used; the provisions of domestic and foreign studies of the problem of stress, anxiety, adaptation, resilience, human reactions to negative situations acted as a methodological basis.

Results of the study and their discussion. This study will expand the knowledge and understanding of practical psychologists, psychologists of the Ministry of Emergency Situations, the analysis reveals the possibilities of applying knowledge in the professional activities of educational psychologists. This study contributes to the development of programs for the socio-psychological support of an anxious person who has no or rather weak adaptive skills in conditions of uncertainty.

Conclusions: Analysis of studies demonstrates different degrees of people's reactions in stressful situations. But nevertheless, with a negative color of stress, it is necessary in some cases for the human body, as it increases the stability of the individual, helps to find answers to important questions. The conducted research reveals a completely different position of the individual under stress in conditions of uncertainty.

**Keywords:** personality, stress, uncertainty, adaptation, social adaptation, anxiety, stressfulness, resilience.

## ВВЕДЕНИЕ

В современных социокультурных условиях жизни, в условиях неопределенности все больше усиливается воздействие стресса на личность. Далеко не все люди готовы к неожиданному и резкому потоку страхов, негативных эмоций, безысходности, горя. Катаклизмы в современном мире возникают постоянно, все меняется молниеносно и главное – нужно повышать уровень личной жизнестойкости и оптимизма. Эпидемии, войны, мобилизации были и будут, но в приоритете должно быть не осознание катастрофы, а возможность войти в нее с хорошими внутренними ресурсами [1, 2, 6].

Цель: изучить проявления стресса и особенности его преодоления личностью в условиях неопределенности.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Различные гипотезы изучения теорий, основанные на взаимосвязи психических явлений, а также исследующих психику и изменения «Я»-концепции и образа жизни человека, рассматривают борьбу со стрессом, приспособленческих особенностях человека, охранной психологической системе и блокировке различных стрессовых обстоятельств.

Важные аспекты реализации борьбы со стрессовыми факторами сформировались на основе четырех взаимосвязанных концепций:

- 1) экзистенциальных учений о психологическом приспособлении;
- 2) психологических аспектах совершенствования человека;
- 3) парадигм различных этапов жизни индивида;
- 4) исследований реакций человека на негативные ситуации.

Многие исследования показали, что разные люди по-разному реагируют на одну и ту же стрессовую ситуацию [2, 3, 7, 8, 10]. В большинстве случаев им удастся сохранить или быстро восстановить работоспособность и функциональную надежность, хотя каждый человек в большей или меньшей степени испытывает в этих условиях негативные переживания, эмоциональное возбуждение и психическое напряжение [3, 8]. Наличие индивидуальных различий в реагировании на стресс определяет нарастающий интерес к изучению механизмов регуляции этого состояния, обоснованию путей и способов его преодоления в условиях неопределенности.

Психоаналитические взгляды З. Фрейда послужили основой для противопоставления, с одной стороны, интрапсихического и когнитивного, а с другой стороны, поведенческого факторов. Действие последнего фактора Фрейд связывал с необходимостью снизить

напряжение путем удовлетворения биологических потребностей. Он считал, что для решения конфликта между личными импульсами и ограничениями внешней реальности существуют Я-процессы.

Последователи Фрейда рассматривали иные взгляды, изучая неконфликтную Эго-сферу, у которой есть своя энергия, способствующая развитию конкретных психических процессов (осознания, внимания и т. д.), это было качественно новым этапом в изучении поведения человека. Элементы человеческого Эго, например память и внимание, можно развить с помощью специальных занятий, которые должны иметь положительные последствия [4, 8, 9].

Тезисы, о которых мы упомянули выше, говорят о необходимости исследования самого человека, его отличительных характерных черт в борьбе со стрессом, его внутреннего психологического саморегулирования и различных тактик преодоления стрессогенности, с которой он периодически сталкивается.

Стресс необходим во многих случаях организму человека, так как он повышает устойчивость личности, помогает найти ответы на важные вопросы, вырабатывает адреналин в организме.

Когда человек находится в стрессе, то первая реакция организма, которую он запускает – это тревога. Тревога – это нормальная реакция на «ненормальную», небезопасную ситуацию, она (тревога) помогает человеку подстраховаться, продумать план дальнейших действий.

Чаще всего тревога проявляется в двух формах:

1. Зжатость, напряжение, скованность, замирание. Когда сложно двигаться, дышать, заниматься делами.
2. Возбужденность, суета, спешка, рассеянность. Дыхание человека поверхностное и учащенное. Сложности с концентрацией внимания.

При тревоге нервное возбуждение у человека усиливается.

В первом случае он подавляет и сдерживает возникшее возбуждение, а во втором – поддается ему. Еще одна особенность тревожных проявлений в том, что они ухудшают связь с реальностью и искажают мышление человека. Человек переносится в своих мыслях в будущее, «рисует» в воображении мрачные картинки, прокручивает негативные сценарии.

Человек может недооценивать силу воздействия стресса, ведь стресс может быть скрытым. И самой опасной бывает реакция «замирания», когда человек не «проживает» свое состояние и оно превращается в «бомбу замедленного действия».

Сложнее стресс переносится людьми, у которых центральная нервная система более чувствительна. Они острее реагируют на физические, эмоциональные и социальные стимулы. Тяжелее стресс дается детям, пожилым людям, а также людям, в чьей истории был опыт ранних пережитых травм (насилие, развод и т. п.). Реакция у всех разная, потому что в психике актуализируется личная уникальная, травматичная история прошлого [3, 5, 7]. Внешние события – это триггер, спусковой механизм незавершенных историй прошлого. Если у кого-то центральная боль потери, то именно она занимает главную роль внутреннего мира переживаний, то есть страх потерять близких. Есть люди, у которых глубинное переживание прошлого связано с принуждением, насильственным подавлением и ограничением их действий. Этот страх основан на страдании человека: возникают разные чувства, отражающие всю глубину человеческих переживаний, истории проживаются в происходящих событиях.

Последние события в мире – это ситуация неопределенности. Психика подстраивается внимание, воображение, мышление, речь будут работать на ее защиту. Главное правило сейчас – «минимизировать панику», потому что паника – это избыток адреналина, негативные эмоции и минимум взвешенных решений.

Залог адекватного проживания кризисной ситуации – не быть напуганным ребенком, а «включить» своего внутреннего «взрослого».

Все люди имеют право на эмоции: это способ психики реагировать на окружающую среду. Как долго эти эмоции будут «мешать» полноценной жизни, зависит от усилий воли человека.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Термин «стресс» с английского языка понимается как «нагрузка», «давление», «напряжение». Стресс провоцирует организм на обыкновенную в данном положении реакцию. У индивида относительно спокойное настроение, но определенный внешний фактор устанавливает в организме напряжение и неуравновешенность.

Процесс адаптации к окружающей среде, являющийся предметом Дарвинской теории, включает в себя понятия мутации, наследственности и естественного отбора в развитии организмов. Социальная адаптация происходит от индивидуальных специфических стратегий преодоления трудностей, которые способствуют выживанию группы и вносят вклад в человеческое общество. Этот подход позволил выявить поведенческие стратегии принятия решений, способствующие выживанию некоторых людей.

Существует множество простых рекомендаций, помогающие человеку пережить сложные времена, когда мир вокруг него стремительно меняется. В качестве примера приведем некоторые из них:

1. Позаботиться о базовых потребностях (сон, еда, вода, движение, социальное взаимодействие).

2. Признаться самому себе, что ситуация вышла за пределы нормы.

3. Ослабить контроль происходящего (есть вещи, которые в принципе невозможно контролировать и лучше сфокусироваться на том, что можно).

4. Дать себе право на ошибку и не критиковать себя (критика не продвигает, а, наоборот, ограничивает).

5. Найти точки опоры в привычных действиях (привычные рутинные действия помогают лучше справиться с беспокойством).

6. Вести дневник и анализировать свои переживания (когда человек описывает то, как травмирующие события влияют на его психическое и физическое здоровье, это может быть так же полезно, как разговорная терапия).

7. Ввести лимит на уход в негативные эмоции и переживания (это поможет сберечь ресурсы).

8. Работать с дыханием, часто проводить дыхательную гимнастику.

9. Обратиться за консультацией к психологу (психотерапия и психоконсультирование повышают уровень осознанности кризисных ситуаций: чем выше уровень, тем ниже вероятность подобных ситуаций, и тем легче их прожить).

В состоянии стресса нас захлестывают самые разные чувства и мысли. Все это очень важно принять и пережить:

- принять как естественную человеческую реакцию и не «ругать» себя за нее;
- не блокировать мысли;
- не бояться испытываемых чувств. Человек может «додумать», чего именно он боится, представить в своем воображении, как он будет переживать негативные, даже катастрофические сценарии мысли не всегда можно и нужно контролировать.

## ВЫВОДЫ

Анализ исследований демонстрирует разную степень реакции людей в стрессовых ситуациях. Человеческая психика очень гибка: посредством рациональных действий и мыслей, усилием воли можно вернуть ее в «здесь и сейчас», из воображаемой действительности в реальную. Тем не менее, при отрицательном окрасе стресса, который необходим в

отдельных случаях организму человека, повышается устойчивость личности, что помогает найти ответы на важные вопросы. Нужно сохранять контакт с настоящим, чувствовать близость с родными, искать ресурсы, уметь просить помощи, делиться переживаниями и поддерживать других, кто оказался в неопределенной ситуации. Проведенное исследование раскрывает совершенно иную позицию личности при стрессе в условиях неопределенности и препарирует востребованность дальнейшего изучения.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Богатырева А.С. Влияние эмоционального стресса на психофункциональное состояние подростка / А.С. Богатырева // Развитие правового сознания в образовательном пространстве : материалы Международной 8-ой научно-практической конференции (Махачкала, 22 февраля 2021 г.) / отв. ред.: А.А. Цахаева, Д.М. Даудова. – Махачкала : Дагестанский государственный педагогический университет, 2021. – Т. 1, Ч. 1. – С. 250–255.
2. Бостанова С.Н. Проблема восстановления после стресса в период пандемии / С.Н. Бостанова, Ж.Б. Дотдueva // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2020. – С. 51–56.
3. Гербекова Т.А. Влияние эмоционального стресса на развитие личности подростка / Т.А. Гербекова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2019. – С. 51–55.
4. Лепшокова А.А. Психологические особенности эмоционального интеллекта и его роль в различных сферах жизнедеятельности человека / А.А. Лепшокова, Ф.О. Семенова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. – Карачаевск : Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, 2019. – С. 89–93.
5. Маршевская А.С. Распространение психических расстройств среди американских ветеранов войны во Вьетнаме / А.С. Маршевская // Историко-психологические и социальные аспекты влияния эпидемий на человека и общество : материалы XLVIII Международной научной конференции. – Санкт-Петербург : Полтораки, 2020. – С. 155–160.
6. Николаенко Т.А. Определение психогенного влияния перенесенной новой коронавирусной инфекции на изменение стратегий стрессовых механизмов защиты / Т.А. Николаенко // Неделя молодежной науки – 2021 : материалы Всероссийского научного форума с международным участием. – Тюмень : Айвекс, 2021. – С. 289.
7. Рубежанская А.О. Нарушения психических процессов при различных заболеваниях / А.О. Рубежанская, Л.Ш. Бостанова // Актуальные проблемы науки и техники 2021 : материалы Всероссийской (национальной) научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону : Донской государственный технический университет, 2021. – С. 451–453.
8. Специфика деятельности психологических служб в условиях пандемии COVID-19, связанная с дистанционным режимом учебы и работы / Ф.О. Семенова, Л.Ш. Бостанова, О.П. Цыбуленко, Ф.И. Салпагарова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 543–547.
9. Урусова А.М. Психологические механизмы управления учебным стрессом / А.М. Урусова, С.Н. Бостанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 529–533.
10. Чербиева С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов / С.В. Чербиева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 607–615.

#### REFERENCES

1. Bogatyreva, A.S. (2021) “The influence of emotional stress on the psychofunctional state of a teenager”, *Development of legal consciousness in the educational space*, materials of the 8th International Scientific and Practical Conference, Vol. 1, Part 1, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, pp. 250–255.
2. Bostanova, S.N. and Dotdueva, Zh.B. (2020), “The problem of recovery after stress during a pandemic”, *Traditions and innovations in psychology and social work*, materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference, Karachay-Circassian State University, Karachaevsk, pp. 51–56.

3. Gerbekova, T.A. (2019), "The influence of emotional stress on the development of a teenager's personality", *Traditions and innovations in psychology and social work*, collection of scientific papers, Karachay-Circassian State University, Karachaevsk, pp. 51–55.
4. Lepshokova, A.A. and Semenova F.O. (2019), "Psychological features of emotional intelligence and its role in various spheres of human activity", *Traditions and innovations in psychology and social work*, collection of scientific papers, Karachay-Circassian State University, Karachaevsk, pp. 89–93.
5. Marshchinskaya, A.S. (2020), "The spread of mental disorders among American veterans of the Vietnam War", *Historical, psychological and social aspects of the impact of epidemics on humans and society*, proceedings of the XLVIII International Scientific Conference, Poltorak, St. Petersburg, pp. 155–160.
6. Nikolaenko, T.A. (2021), "Determination of the psychogenic effect of the transferred new coronavirus infection on the change of strategies of stress defense mechanisms", *Youth Science Week*, materials of the All-Russian Scientific Forum with international participation Iveys Tyumen, pp. 289.
7. Rubezhanskaya, A.O. and Bostanova, L.Sh. (2021), "Disorders of mental processes in various diseases", *Actual problems of science and technology*, materials of the All-Russian (National) Scientific and Practical Conference, Don State Technical University, Rostov-on-Don, pp. 451–453.
8. Semenova, F.O., Bostanova, L.Sh., Tsybulenko, O.P. and Salpagarova, F.I. (2021), "The specifics of the activities of psychological services in the conditions of the COVID-19 pandemic associated with the remote mode of study and work", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 202, No. 12, pp. 543–547.
9. Urusova, A.M. and Bostanova, S.N. (2020), "Psychological mechanisms of educational stress management", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 180, No. 2, pp. 529–533.
10. Cherbieva, S.V. (2022), "Features of the influence of educational stress on the student life of students of different courses", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No. 4, pp. 607–615.

**Контактная информация:** bostanova14@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 03.07.2023*

**УДК 159.9: 796.9**

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НА ДАЛЬНЕМ ВОСТОКЕ РОССИИ**

*Лариса Владимировна Бянкина, кандидат педагогических наук, доцент, Георгий Богданович Павлюк, аспирант, Славяна Александровна Супрун, магистрант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск*

### **Аннотация**

В статье представлены результаты анкетирования представителей федераций по видам спорта, тренеров, спортсменов, имеющих высокие спортивные разряды и звания мастера спорта. Целью данного исследования являлось выявление особенностей психологического сопровождения спортсменов на Дальнем Востоке. Определены следующие особенности: желательность психологического сопровождения как тренерами, так и спортсменами; отсутствие возможности введения ставок спортивного психолога в штатное расписание, недостаточность соревновательного опыта вследствие отдаленности региона.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, спортивная подготовка, спортсмен.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p393-396**

## **FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT ATHLETES IN THE RUSSIAN FAR EAST**

*Larisa Vladimirovna Byankina, candidate of pedagogical sciences, docent, Georgy Bogdanovich Pavlyuk, post-graduate student, Slavyana Aleksandrovna Suprun, master student, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk*

### **Abstract**

The article presents the results of a survey of representatives of sports federations, coaches, athletes with high sports ranks and the title of master of sports. The purpose of this study was to identify the features