

том. Также по тесту Коухена и Виллиансона были выявлены достоверные различия между баскетболистами и «силовиками» ($p < 0,05$), что говорит о более высокой стрессоустойчивости представителей командных видов спорта. Это можно объяснить влиянием взаимоподдержки в спортивном коллективе, за счет которой возникает чувство распределённой ответственности за результаты деятельности.

Отметим тот, факт, что «не спортсмены» показали удовлетворительный уровень по С. Коухену и Г. Виллиансону и средний уровень по К. Шрайнеру. Необходимо искать способы повышения стрессоустойчивости данного контингента, несмотря на сложившиеся условия обучения в связи с пандемией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулаева, Э.С. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента / Э.С. Абдулаева, Х.А. Исмаилова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – С. 74–76.
2. Формирование групповой сплоченности студенческих сборных команд на примере БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова / Н.Д. Алексеева, А.А. Ивачев, А.Н. Зиновьев, А.А. Зиновьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. –2019. – № 3 (169). – С. 13–16.
3. Волосатых, О.О Влияние стрессоустойчивости и волевого контроля тренера на личностные качества спортсмена / Волосатых О.О. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 17–19.
4. Гречко, А.А. Особенности стрессоустойчивости как субъективного ресурса совладающего поведения студентов-спортсменов / А.А. Гречко, В.А. Сивенков // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 16. – С. 12–22.
5. Шрайнер, К. Как снять стресс / Шрайнер, – Москва : Прогресс, 1993. – 268 с.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – Москва : Эксмо, 2005. – 304 с.

REFERENCES

1. Abdulaeva, E. S. and Ismailov, K. A. (2016), "The Influence of emotional stress on educational activities of students", *New science: Strategies and vectors of development*, No. 118-3, pp. 74–76.
2. Alekseeva, N. D., Ivachev, A. A., Zinoviev, A. N. and Zinoviev, A. A. (2019), "Formation of group cohesion of student national teams on the example of BSTU "VOENMEKH" named after D. F. Ustinov", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 3 (169), pp. 13–16.
3. Volosatyykh, O.O. (2006) "Influence of stress resistance and volitional control of the coach on the personal qualities of the athlete", *Theory and practice of physical culture*, No. 11, pp. 17–19.
4. Grechko, A. A. and Sivenkov, V. A. (2020), "Features of stress resistance as a subjective resource of coping behavior of student-athlete", *Innovations. The science. Education*, No. 16, pp.12–22.
5. Schreiner, K. (1993), *How to remove stress*, Progress, Moscow.
6. Scherbatyykh, Yu. V. (2005), *Psychology of stress*, Eksmo, Moscow.

Контактная информация: zinovev_na@voenmeh.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2020

УДК-159.96

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Любовь Ханapieвна Ачабаева, кандидат педагогических наук, доцент, Асият Сагитовна Богатырева, старший преподаватель, Жанна Борисовна Дотдудева, старший преподаватель, Любовь Алексеевна Бахина, магистрант, Нурхан Махмудовна Аджигайтарова, магистрант, Карачаево-Черкесский государственный университет, г. Карачаевск

Аннотация

В статье рассматривается понятие психологической устойчивости личности, фрустрации и стресса, рефлексии. Актуальность темы психологической устойчивости в психологии объясняется

тем, что устойчивость к негативному воздействию внешних факторов это залог здоровой психики личности. Также рассматриваются механизмы влияния основных психологических факторов на устойчивость личности в сложных жизненных ситуациях. Результаты теоретического анализа психологических факторов, оказывающих влияние на устойчивость личности, могут быть использованы в исследованиях устойчивости личности в различных стрессогенных ситуациях.

Ключевые слова: психологическая устойчивость личности, фрустрация, стресс, рефлексия, эмоции, воля, интеллект, саморегуляция, психологические факторы, индивидуальный стиль деятельности.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p615-619

PSYCHOLOGICAL FACTORS THAT INFLUENCE THE STABILITY OF THE INDIVIDUAL

Lyubov Khanapiyevna Achabaeva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Asiyat Sagitovna Bogatyreva, the senior teacher, Zhanna Borisovna Dotdueva, the senior teacher, Lyubov Alekseevna Bakhina, the master student, Nurkhan Makhmudovna Adzhigaytarova, the master student, Karachay-Cherkess State University, Karachaevsk

Abstract

The article deals with the concept of psychological stability of the individual, frustration and stress, reflection. The relevance of the topic of psychological stability in psychology is explained by the fact that resistance to the negative impact of external factors is the key to a healthy personality. The mechanisms of influence of the main psychological factors on the stability of the individual in difficult life situations are also considered. The results of the theoretical analysis of psychological factors that affect the stability of the individual can be used in studies of the stability of the individual in various stressful situations.

Keywords: psychological stability of the individual, frustration, stress, reflection, emotions, will, intelligence, self-regulation, psychological factors, individual style of activity.

Актуальность темы психологической устойчивости в психологии объясняется тем, что устойчивость к негативному воздействию внешних факторов это залог здоровой психики личности. Опыт работы с людьми показывает, что психологическая устойчивость, особенно в ситуации стресса, неопределенности, помогает личности пережить неопределенные, трудные жизненные позиции. Для начала разберем понятие психологической устойчивости, попробуем разобраться с этим феноменом.

Психологическая устойчивость – это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость как к фрустрирующим, так и стрессогенным воздействиям трудных ситуаций. Это такая характеристика личности, которая позволяет сохранять оптимальное функционирование психики в трудных условиях.

Фрустрация – это негативное психологическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей [1]. Невозможность это ключевое слово в данном определении, давайте приведем пример: ушел из жизни близкий человек... у человека есть потребность постоянного общения с умершим, он понимает, что это уже произошло и ничего с этим не поделать. Личность в данном случае может войти в состояние фрустрации или же стресса.

Стресс это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных ситуациях, как в особых обстоятельствах, так и в повседневной жизни [1, 2]. Например, человек не смог достичь желаемого, тем самым начинает испытывать стресс.

Итак, какие же психологические факторы обеспечивают психологическую устойчивость? Принято выделять четыре группы факторов: это эмоциональный, волевой, интеллектуальный (познавательный) и психомоторный [4]. Удельный вес составляющих психологической устойчивости человека не может быть одинаков, более того, можно ска-

зять, что невозможно представить личность устойчивой к всему вообще. Показателям психологической устойчивости на самом деле, является специфика его реакции, заключающаяся в вариативности. Это нестабильность как таковая, а вариативность, которая рассматривается как гибкость, быстрота приспособляемости к условиям, которые постоянно изменяются, а также высокая мобильность психики при переходе от задачи к задаче. Давайте вернемся к примеру приведенной выше ситуации: человек не смог достичь желаемого, тем самым начал испытывать стресс. Какие же варианты могут быть, если выход из ситуации существует, а он, безусловно, существует. Вот мы набрасываем эти варианты, тем самым вырабатывая психологическую устойчивость.

Психологическая устойчивость не является врожденным свойством личности, она формируется в зависимости от типа нервной системы, профессионального опыта, опыта поведения человека в разных жизненных ситуациях, сформированных навыков и умений и различных других характеристик, в частности уровня познавательных структур личности.

Каковы же механизмы формирования психологической устойчивости? Одним из механизмов формирования является саморегуляция. Действительно, давайте посмотрим какой алгоритм помогает личности очень легко адаптироваться в окружающей среде, алгоритм деятельности, алгоритм деятельности саморегуляции.

Итак, выделим структуру саморегуляции: первый элемент – это цель, второй элемент – это модель значимых объективных и субъективных условий для личности, следующий элемент это программа исполнительных действий, четвертый элемент – это система критериев успешности деятельности, пятый элемент – информация о результатах – это обратная связь, наконец, оценка соответствия результатов критерием успеха, и последний элемент структуре саморегуляции – это решение о необходимости и характере коррекции деятельности.

Когда же срабатывает, а когда не срабатывает саморегуляция, давайте рассмотрим на примере поведения психологически устойчивой и психологически неустойчивой личности. Что показывает сравнение, во-первых, типичность наблюдается на первых пяти этапах: постановка задачи, формирование мотива, осуществление действий, ведущий к реализации, осознания трудностей и негативная эмоциональная реакция. Первое препятствие, что происходит у разных типов личности, давайте рассмотрим количество звеньев этих этапов. Мы увидим, что у психологически неустойчивой личности их больше, значит как минимум, больше времени выполнения той или иной деятельности и проявления того или иного поведения, для принятия какого-либо решения. Что же происходит после пятого этапа в поведении у психологически устойчивой личности? Можно сказать, что 6-7 этапы ведут к результату, что это за этапы? 6 этап поиск способа преодоления трудностей, набрасывая вариантов выхода из сложившейся ситуации, и седьмой этап – понижение силы отрицательных эмоций. Что является результатом такого поведения? Улучшается функционирование поведения личности, появляется повышенная мотивация, как результат или оптимизируется уровень возбуждения, то есть возможность сохранять работоспособность, действовать дальше в той или иной ситуации. Что же происходит в поведении психологически неустойчивой личности? Это хаотические поиски выхода из ситуации, то есть происходит не набрасывание вариантов, а человек мечется, прибегает от одного варианта к другому в мысленной или реальной ситуации. Далее, представление о ситуации усугубляет осознаваемые трудности, возрастают негативные эмоции. Что является результатом такого поведения? Ухудшается функционирование, понизится уровень мотивации, и возникает оборонительная или защитная реакция.

Таким образом, результаты различны, неустойчивая личность эмоционально застревает в отрицательных эмоциях, усугубляет создавшуюся ситуацию. Что об этом сигнализирует вовне? Вовне сигнализируют эмоции человека, чем вызывается эмоция? В практической психологии существует формула эмоций, она представлена соотношением: реальное ми-

нус ожидаемое равно эмоциям (Р-О=Э) [3]. Таким образом, мы видим, что эмоция вызывается взаимодействием двух составляющих, реальным, которое окружает человека, и ожидаемым его представлением об этой реальности. Какие варианты могут быть эмоциональной реакции, так например студент ожидал, что на экзамене получит пятерку, а получил тройку, реальность оказалась другой, ожидаемое оказалось больше реального, в этом случае возникает отрицательная эмоция. И вторая ситуация, ну, например, человек проходит собеседование, в надежде получить работу, а в итоге получает руководящую должность одного звена, он удивлен и ликует – возникает положительная эмоция от того, что на самом-то деле ожидания превзошли реальность.

Что же делать, имея перед глазами эту формулу, как ею пользоваться, особенно в отрицательной ситуации, в ситуации отрицательных эмоций. Изменяем свое ожидаемое или улучшаем реальное. Если заинтересован в положительных эмоциях важно не завышать реальное и принимать любое реальное или улучшать его, конечно, этому способствует положительный или позитивный настрой.

Что происходит, когда мы, таким образом, анализируем ситуацию? Этот процесс такой экспертизы самоанализа называется рефлексия. Рефлексия это не просто самоанализ, не просто знания, понимания субъектом самого себя, но это и выяснение того, как другие знают и понимают рефлексирующего, его особенности, эмоциональное и познавательное представление реакции. Рефлексия необходимо для того, чтобы лучше понимать себя и других. Рефлексия запускает положительные ожидания, она необходима для выбора и сохранения позитивного настроения. Также рефлексия запускает возможность прогнозировать, предвидеть поведение как своей, так и других людей, строить прогноз, именно эта особенность связанная с таким даром, который имеет только человек – разум, позволяет и использовать эту возможность для тренировки психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость — это способность предвидеть и предотвратить нарушение душевного равновесия, а при его потере минимизировать усилия по его восстановлению.

Таким образом, психологическая устойчивость это один из великих даров, которые человек может, как приобрести, так и потерять по собственной воле.

Рассмотрим еще некоторые факторы оказывающие влияние на психологическую устойчивость. Опытным путем можно установить, что в качестве основных факторов выделяются: стратегия жизни, жизненное равновесие, и индивидуальный стиль деятельности. Важно, какие бы факторы мы не рассматривали, обеспечивающие наши психологическую устойчивость, важно сказать себе, что эти факторы, эти характеристики – это возможности, эти характеристики – это ограничения. И как в древней восточной мудрости взять и поставить какую-то для себя очень правильную установку: Всевышний, дай мне силы, чтобы справиться с тем, что я смогу сделать, дай мне мужества, чтобы смириться с тем, что я не смогу сделать, и дай мне мудрость, чтобы отличить одно от другого. И мы снова возвращаемся к положительной установке.

Но, что же делать на практике с теми факторами, которые мы выделили? Необходимо построить модель желаемую, развитие уровня этих факторов. Давайте введём определение этих факторов. Итак, стратегия – это долгосрочное целеполагание или та большая цель, которой является привлекательной для личности [4]. Конечно, она связана с миссией человека, со смыслами жизни.

Индивидуальный стиль деятельности – это своя рациональная система способов и приемов, которое соответствует индивидуальным особенностям способов и приемов выполнения деятельности.[5] Например, в учебной деятельности: студент с сильной нервной системой спокойно, в оставшиеся и отведенные три дня для экзаменов может выучить материал, прийти на занятия и получить отличную оценку. Студент со слабой нервной системой (это не хорошо, не плохо, это просто особенность типологическая, врожденная) не может это сделать потому, что организм входит в состояние ступора.

Таким образом, почему важен индивидуальный стиль деятельности потому, что он соответствует именно этой личности, это его конек, он позволяет приводить к лучшему результату и оставаться ему в работоспособном состоянии.

Тренировать психологическую устойчивость можно разными способами, техниками. Некоторые техники, вероятно, вы уже практикуете или можете попрактиковать, выбрав их для себя. Это может быть позитивный самонастрой, это может быть и аутогенная тренировка, для кого-то самым значимым является молитва, для кого-то медитация. Для кого-то важно понять один из таких удивительных способов, которые мы называем «фокус на другом», сосредоточить внимание на другом, оказывать ему помощь и таким образом выйти из состояния психологической неустойчивости. Этому помогает и смена видов деятельности. Очень хорошо мы практикуем особый способ «ничегонеделания», некий такой настрой на работу: для кого-то это чашечка кофе, для кого это музыкальная пауза и так далее. Есть особый способ – рефрейминг, это прием, который позволяет изменить точку зрения восприятия события или предмета с отрицательного на положительный. Эта одна из техник нейролингвистического программирования, автор Гриндер, она хорошо работает для людей, которые специально этим занимаются и этот прием также можно использовать в своей жизни. Также много специальных техник, которые тренируют психическую устойчивость, тем самым нормализуя психоэмоциональный фон личности. Таким образом, многогранное свойство психологической устойчивости ценится в любых сферах деятельности. Такие свойства личности как оптимистичность, спокойствие, стрессоустойчивость, выносливость и т.д. помогают получать удовлетворение от своего труда, создать оптимальные условия в семье, обрести гармонию во всех направлениях жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бостанова Л.Ш. Особенности профилактики развития посттравматического стрессового расстройства / Л.Ш. Бостанова, А.С. Богатырева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 407–411.
2. Гербекова Т.А. (2019), Влияние эмоционального стресса на развитие личности подростка / Т.А. Гербекова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. –Караचाевск : [б. и.], 2019. – С. 51–55.
3. Куликов Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 512 с.
4. Левитов Н.Д. Проблема психических состояний / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С. 57–59.
5. Семенова Ф.О. Социально-психологические особенности взаимосвязи социокультурного пространства и процесса профессионализации личности / Ф.О. Семенова, Ж.Б. Дотдueva // Гуманитарные и социальные науки. – 2015. – № 5. – С. 221–228.

REFERENCES

1. Bostanova, L.Sh. and Bogatyreva, A. C. (2019), "Peculiarities of prevention of the development of post-traumatic stress disorder", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 10 (176), pp. 407–411.
2. Gerbekova, T.A. (2019), "The Impact of emotional stress on personality development of a teenager", *Tradition and innovation in psychology and social work: collection of scientific papers*, Karachaevsk, pp. 51–55.
3. Kulikov, L.V. (2001), *Mental states*, Peter, St. Petersburg.
4. Levitov, N.D. (1995), "The Problem of mental states", *Questions of psychology*, No. 2, pp. 57–59.
5. Semenova F. O. and Dotdueva J. B. (2015), "Socio-psychological characteristics of the relationship of the social space and the process of professionalization of personality", *Humanities and social Sciences*, No. 5, pp. 221–228.

Контактная информация: gerbekova2012@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 21.11.2020